



## Pengembangan Survey Kebugaran Jasmani Siswa Berbasis Website (WebSurv-PF) untuk Siswa SMA

<sup>1</sup>Erik Fahdli Saputra, <sup>2</sup>Resty Gustiawati✉, <sup>3</sup>Ruslan Abdul Gani, <sup>4</sup>Rolly Afrinaldi, <sup>5</sup>Muhammad Surur

<sup>1,2,3</sup>Universitas Singaperbangsa Karawang, Magister Pendidikan Jasmani

✉[resty.gustiawati@fkip.unsika.ac.id](mailto:resty.gustiawati@fkip.unsika.ac.id)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan instrumen survey yang dapat mengukur dan mengevaluasi komponen-komponen kebugaran jasmani pada siswa SMA. Metode penelitian dan pengembangan (R&D) digunakan dalam proses pembuatan instrumen survey. Tahapan yang dilalui meliputi: (1) studi pendahuluan untuk mengidentifikasi kebutuhan, (2) perencanaan pengembangan instrumen, (3) pembuatan draf instrumen, (4) validasi ahli dan uji coba lapangan, serta (5) revisi dan finalisasi instrumen. Instrumen survey yang dihasilkan terdiri dari beberapa komponen kebugaran seperti daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, kelenturan, komposisi tubuh, dan kelincahan. Instrumen ini telah melalui uji validitas dan reliabilitas sehingga dapat digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa SMA secara komprehensif. Hasil penelitian uji coba kelayakan produk dilakukan kepada 30 orang siswa, hasil survey kebugaran siswa persentase 90% dari data yang didapatkan berkategori layak. Dapat dikatakan website kebugaran jasmani siswa dengan Test Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) pada tingkat sekolah menengah atas layak digunakan sebagai bahan evaluasi kebugaran jasmani siswa di sekolah.

**Kata Kunci:** Kebugaran Jasmani, Website, Siswa, SMA

### ABSTRACT

*This study aims to develop survey instruments that can measure and evaluate physical fitness components in high school students. Research and Development Methods (R&D) are used in the process of making survey instruments. The stages traversed include: (1) Preliminary Study to Identify Needs, (2) Instrument Development Planning, (3) Making Instrument Draft, (4) Expert Validation and Field Trials, and (5) Revision and the finalization of instruments. The survey instrument produced consists of several fitness components such as cardiorespiration endurance, muscle strength, flexibility, body composition, and agility. This instrument has gone through a validity and reliability test so that it can be used to measure the physical fitness level of high school students comprehensively. The results of the product feasibility test research conducted to 30 students, the results of student fitness survey percentage of 90% of the data obtained is categorized as decent. It can be said that the physical fitness website of students with the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) at the high school level is feasible to be used as an evaluation material for students' physical fitness in schools.*

**Keyword:** Physical Fitness, Website, Student, High School

Alamat Korespondensi: Universitas Singaperbangsa Karawang

✉ Email: [resty.gustiawati@fkip.unsika.ac.id](mailto:resty.gustiawati@fkip.unsika.ac.id)

© 2021 STKIP Pasundan

ISSN 2721-5660 (Cetak)

ISSN 2722-1202 (Online)

## PENDAHULUAN

Proses pembelajaran melibatkan interaksi antara pendidik, peserta didik, materi, serta sarana dan prasarana. Dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), inovasi diperlukan untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran yang sistematis dan berkelanjutan. Keaktifan pendidik dan peserta didik dalam penggunaan media serta pengawasan dari pendidik dan orang tua berperan penting dalam efektivitas pembelajaran (Setya Mustafa & Dwiyoogo, 2020).

Kebugaran jasmani siswa di sekolah menjadi isu penting yang perlu diperhatikan. Salah satu cara untuk menilai kondisi kebugaran jasmani siswa adalah melalui survei kebugaran jasmani (Hadyansah, 2023). Survei ini dapat memberikan gambaran tingkat kebugaran siswa serta faktor-faktor yang mempengaruhinya, sehingga dapat menjadi dasar dalam perencanaan program peningkatan kebugaran jasmani di sekolah (Fadhilah, 2024).

Sebagai langkah konkret, akan dikembangkan sebuah website untuk melakukan survei kebugaran siswa di tingkat SMA. Pengembangan ini akan berfokus pada aspek-aspek tertentu terkait kebugaran siswa, dengan data yang diperoleh melalui observasi, wawancara, serta keterlibatan pegiat olahraga (Arifah et al., 2022). Hasil survei akan menjadi indeks untuk menilai keberhasilan pembelajaran di sekolah (Pahliwandari, 2020).

Rumusan masalah yang digunakan pada penelitian ini yaitu Seberapa efektivitas penggunaan website SKS untuk menjadi Acuan dan bahan evaluasi bagi Guru Olahraga dan Kepala Sekolah dalam menilai kemajuan pembelajaran PJOK secara ilmiah dan terstandar dilingkup sekolah menengah atas?

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Damsir et al., 2021). Dengan judul "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah menengah pertama 21 Malang. Pengumpulan data menggunakan teknik pengukuran menggunakan tes kebugaran jasmani versi TKJI, dengan jumlah sampel 178 siswa. Pengolahan dan analisis data berupa statistika deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: tingkat kebugaran jasmani siswa belum seluruhnya berada dalam kondisi yang baik. Sebagian besar atau kecenderungan berada pada dominan sedang (yaitu diatas kriteria kurang sekali dan kurang tapi berada dibawah kriteria baik sekali dan baik). Secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII sekolah menengah pertama 21 malang berada pada kriteria sedang yaitu berjumlah 131 orang 73,59 persen dari jumlah 7 keseluruhan siswa 178 orang. Diketahui bahwa siswa putra memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan kebugaran jasmani siswi putri.

Lebih lanjut Penelitian yang dilakukan oleh (Andrianto, n.d.). Dengan judul “Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Sepakbola Pada Pemain Academy Arema Usia 17 Tahun Di Malang”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui terkait kebugaran jasmani pemain Arema football Academy Usia 17 Tahun. Dilihat dari kecepatan, kekuatan otot tungkai, daya tahan, kelentukan, kelincahan. Jenis penelitian yaitu deskriptif kuantitatif. Subyek dalam penelitian yaitu pemain Arema Football Academy yang beranggotakan 23 orang. Penelitian ini memperlihatkan hasil tes kecepatan dengan nilai 100 persen berada pada kategori sangat baik, hasil tes daya tahan yaitu 60,9 persen pada kategori baik, hasil tes kelentukan 69,6 persen masuk kategori sangat baik, dan hasil tes kelincahan 78,2 persen masuk dalam kategori baik. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu tingkat kondisi fisik mencakup kecepatan, daya tahan, kelentukan, serta kelincahan pemain SSB Academy Arema Usia 17 Tahun yang mendapatkan hasil cukup, hal tersebut terbukti dengan nilai rata-rata 34,78 persen dari keseluruhan tes.

## **METODE**

Dalam penelitian ini menggunakan metode model ADDIE yang dapat membantu mengidentifikasi kebutuhan pembelajaran yang lebih terstruktur dan memastikan aktivitas pembelajaran dapat meraih tujuannya. Metode ini juga dapat membantu Anda mengukur efektivitas pembelajaran karena perilaku kerja, pengetahuan, serta keahlian dapat didefinisikan di dalam framework (Surur & Gustiawati, 2023). Dalam metode ADDIE, setiap tahapan harus dilakukansesuai urutan sebelum berlanjut ke tahap berikutnya. Feedback dan peninjauan ulang disetiap tahap dapat memastikan peningkatan yang berlanjut (Rumengan et al., 2019).

Penelitian ini menggunakan metode survei dengan desain pretest-posttest control group design (Ilham et al., 2023). Populasi penelitian adalah siswa kelas 10, 11 dan 12 di SMAN 1 Cikarang Barat, Kabupaten Bekasi. Sampel penelitian dipilih dengan teknik purposive sampling (Permana, 2016), yaitu siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah berdasarkan hasil tes performa menggunakan TKSI (Test Kebugaran Siswa Indonesia) Sampel penelitian terdiri dari dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan masing - masing berjumlah 40 siswa yang terdiri dari 10 kelompok (Maulana et al., 2024). Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa survey selama 30 menit sebanyak dua kali dalam seminggu selama delapanminggu. Survey yang digunakan adalah test kebugara jasmani yang di dalamnya terdapat 30 pertanyaan. Kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun, tetapi tetap melakukan aktivitas fisik rutin di sekolah, seperti lari beep test, jalan 1 km per hari, dan istirahat. Sebelum dan sesudah perlakuan, kedua kelompok diukur tingkat motivasi siswa dalam survey kebugara siswa di sekolah (Arya T Candra &

Kurniawan, 2020). Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan uji independen untuk mengetahui perbedaan rata-rata antara kelompok survei, dan untuk mengetahui perbedaan rata-rata antara pretest dan posttest dalam masing-masing kelompok (Indra Bayu et al., 2021). Komponen survey kebugaran jasmani dengan menggunakan angket melalui penilaian dalam kebugaran jasmani. Dalam penilaian tersebut akan diketahui seberapa besar tingkat kebugaran anak dalam melakukan uji test TKSI (Gumantan et al., 2020).

## HASIL PENELITIAN

Hasil dari penelitian dan pengembangan ini adalah Pengembangan Website Survey Kebugaran Siswa Pada Jenjang Sekolah Menengah Atas. Tahapan-tahapan yang digunakan untuk mengembangkan program kebugaran jasmani dengan menggunakan metode ADDIE melibatkan lima langkah yaitu: 1) analisis produk yang dikembangkan, 2) desain produk 3) pengembangan produk dari validasi ahli dan revisi, 4) Implementasi atau uji coba kelompok kecil dan revisi, 5) Evaluasi untuk menghasilkan produk akhir. Berdasarkan prosedur penelitian mengenai pengembangan website survey kebugaran siswa pada jenjang sekolah menengah atas yang telah dilakukan membuat buku panduan survey kebugaran siswa dan sertifikat hasil test survey kebugaran siswa pada jenjang sekolah menengah atas.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan di SMAN 1 Cikarang Barat dengan guru PJOK yang bersangkutan. Dengan melakukan observasi dan analisis kebutuhan yang sering ditemui dilapangan. Analisis kebutuhan ini dilaksanakan untuk mengetahui tingkat kebutuhan siswa dalam pembelajaran PJOK untuk menunjang kebugaran siswa disekolah

Kemudian pengumpulan data berlanjut dengan melakukan survei dan instrumen yang di gunakan yaitu berupa angket dengan 2 skala pilihan Ya/ Tidak, pilihan jawaban "Sesuai" bernilai 1 dan jawaban "Tidak Sesuai" bernilai 0. Jumlah pernyataan sebanyak 5 butir dan sebanyak 15 anak sekolah menengah atas. Pelaksanaan Survei analisis kebutuhan dilakukan pada bulan Februari 2024, hasil temuan di lapangan selanjutnya dideskripsikan dan dianalisis hingga akhirnya dapat diperoleh data yang sudah dikumpulkan. Rumusan hasil ini bersifat deskriptif kuantitatif dan analitis, dengan merujuk kepada tujuan dari analisis kebutuhan. Berikut ini akan dijabarkan mengenai hasil analisis kebutuhan dan temuan lapangan yang diperoleh peneliti.

**Tabel 1.** Hasil Analisis Kebutuhan Awal

No	Butir Pertanyaan	f	%
1	Terdapat pembelajaran kebugaran jasmani di sekolah	15	100
2	Guru memberikan materi kebugaran jasmani dengan menarik	2	15
3	Guru mengajarkan materi dengan menyenangkan	3	25
4	Siswa melakukan aktivitas fisik dengan antusias	4	36
5	Siswa terlibat aktif dalam pembelajaran kebugaran jasmani	5	47

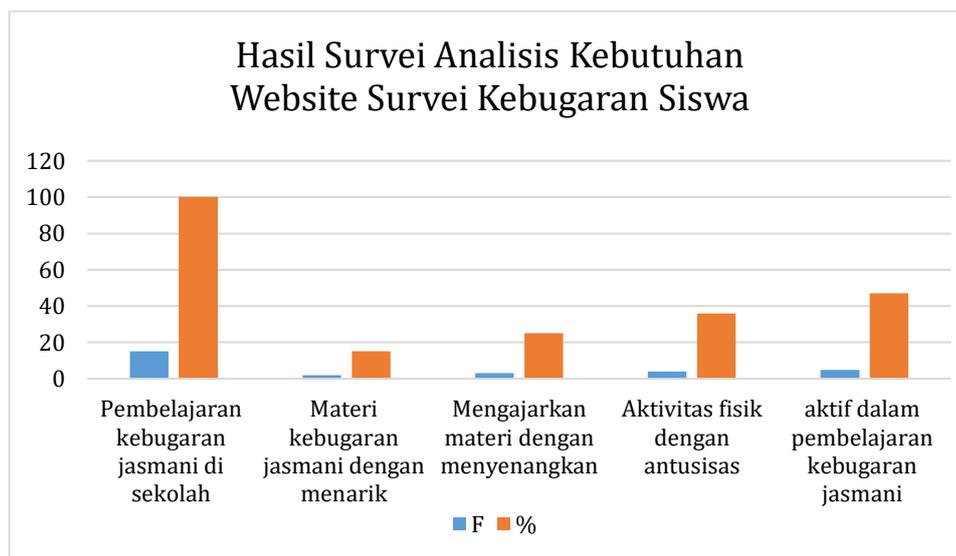
Dari tabel diatas, (1) 100% anak sekolah menengah atas melakukan kegiatan kebugaran jasmani dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. (2) 15% menyatakan guru memberikan materi Kebugaran Jasmani dengan menarik. (3) 25% guru mengajarkan materi kebugaran Jasmani dengan menyenangkan. (4) 36% Siswa Melakukan dan antusias untuk melakukan kebugaran jasmani. (5) 47% Siswa terlibat aktif dalam pembelajaran kebugaran jasmani.

Setelah mendapatkan masukan dan saran dari praktisi dan ahli untuk setiap model, berikut hasil analisis validasi ahli dan praktisi terhadap draft model secara umum/ keseluruhan yaitu sebagai berikut. Setelah dilaksanakannya uji ahli terhadap draft model awal, maka peneliti dapat melanjutkan pada revisi draft model awal agar model yang dikembangkan dalam pengembangan website survey kebugaran siswa pada jenjang sekolah menengah atas layak dan dapat diterapkan dalam ujicoba lapangan.

Kemudian dilakukan ujicoba lapangan yang digunakan untuk evaluasi dan Berikut saran yang diberikan oleh praktisi pengembangan kebugaran jasmani terkait dengan pengembangan website survey kebugaran siswa pada jenjang sekolah menengah atas, Hasil uji coba lapangan terhadap 30 siswa sekolah menengah atas pengembangan website survey kebugaran siswa pada jenjang sekolah menengah atas masih terdapat beberapa hambatan dalam pelaksanaannya, namun hambatan itu hanya urutan yang tidak sesuai dari tingkat kemudahan kearah sulit

## PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh, seluruh siswa sekolah menengah atas (100%) mengikuti kegiatan kebugaran jasmani dalam pembelajaran PJOK. Namun, hanya 15% siswa yang menyatakan bahwa guru menyampaikan materi kebugaran jasmani dengan menarik, dan 25% guru mengajarkan materi tersebut dengan cara yang menyenangkan. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat ruang untuk perbaikan dalam metode penyampaian materi kebugaran jasmani agar lebih menarik dan menyenangkan bagi siswa. Keaktifan dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran kebugaran jasmani juga perlu ditingkatkan, mengingat hanya 36% siswa yang antusias melakukan kebugaran jasmani dan 47% yang terlibat aktif dalam proses pembelajaran.



**Gambar 1.** Hasil Survei Analisis Kebutuhan Website Survei Kebugaran Siswa

Setelah mendapatkan masukan dari praktisi dan ahli, dilakukan validasi terhadap draft model pengembangan website survei kebugaran siswa. Hasil validasi menunjukkan bahwa model yang dikembangkan masih memerlukan revisi agar lebih sesuai dengan kebutuhan di lapangan. Oleh karena itu, revisi dilakukan sebelum model ini diterapkan dalam uji coba lapangan. Evaluasi dari uji coba ini sangat penting untuk memastikan bahwa website yang dikembangkan benar-benar efektif dalam mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa dan dapat menjadi alat bantu yang bermanfaat bagi guru dan sekolah dalam merancang program kebugaran yang lebih baik.

**Gambar 2.** Tampilan Awal Website Survei Kebugaran Siswa

**Gambar 3.** Tampilan Halaman setelah Login pada Website Survei Kebugaran Siswa

Dalam uji coba lapangan terhadap 30 siswa sekolah menengah atas, ditemukan beberapa hambatan dalam implementasi website survei kebugaran siswa. Salah satu kendala yang ditemukan adalah urutan tingkat kesulitan dalam penggunaan website yang tidak sesuai, dari yang mudah ke yang sulit. Meskipun hambatan ini tidak bersifat mendasar, tetap diperlukan penyesuaian agar penggunaan website menjadi lebih efisien dan mudah dipahami oleh pengguna. Perbaikan ini akan membantu meningkatkan efektivitas survei kebugaran jasmani di sekolah dan memastikan bahwa data yang diperoleh lebih akurat serta dapat digunakan sebagai dasar untuk meningkatkan kualitas kebugaran siswa.

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa website survey kebugaran siswa pada jenjang sekolah menengah atas memiliki hubungan yang signifikan antara variabel-variabel yang terkait. Dari hasil penelitian ini pengembangan website survey kebugaran jasmani dapat dinyatakan layak digunakan sebagai website yang dapat mejadi data abse hasil kebugaran jasmani siswa Sekolah menengah Atas dengan apresiasi hasil sertifikat pengukuran kebugaran jasmani siswa. Integrasi website dengan tes kebugaran jasmani untuk

siswa yang telah berstandar nasional yaitu TKSI memberikan kriteria hasil yang telah sesuai dengan perkembangan fisik siswa tingkat SMA yaitu pada fase E dan F. Penggunaan website dalam tes kebugaran siswa membantu meninjau sejauh mana tingkat kebugaran siswa disekolah menengah atas yang dapat terlihat secara periodic setiap semester, jika para guru Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan dapat berkontribusi aktif dalam mengupload dan melaporkan hasil pengukuran kebugaran siswanya dalam website yang dikembangkan ini.

## KESIMPULAN

Pengembangan website survey kebugaran jasmani siswa pada jenjang sekolah menengah atas dibuat dengan menggunakan bantuan dari berbagai aplikasi serta layanan google diantaranya yaitu: *MS. Word, MS. Excel, Canva* dan untuk pembuatan website dibutuhkan ahli IT. Setelah produk *instrument* dilakukan validasi untuk mengetahui kelayakan produk yang telah dirancang. Dari penilaian ketiga ahli tersebut dilakukan uji kelayakan dengan menggunakan skala Guttman mendapatkan kategori Layak.

Uji coba kelayakan produk dilakukan kepada 30 orang siswa, hasil nilai survey kebugaran siswa persentase 90% dari data yang didapatkan berkategori layak. Dapat dikatakan website kebugaran siswa dengan Test kebugaran siswa Indonesia pada jenjang sekolah menengah atas layak digunakan sebagai bahan evaluasi kebugaran jasmani siswa di sekolah dengan hasil uji tes berupa kartu Survey Kebugaran Jasmani Siswa dan sertifikat yang didapatkan.

Perlunya pengembangan Website survey kebugaran siswa untuk semua kalangan disekolah menengah atas, agar semua siswa dapat merasakan manfaatnya, semoga hasil penelitian dan pengembangan ini dapat berguna dan bermanfaat bagi siswa sekolah menengah atas, guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, praktisi pendidikan jasmani, serta akademisi pendidikan jasmani.

## DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2019). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed.). Washington, DC: Author.
- Arifah, N. H., Rohmah, L., Santoso, M. N. A., Rachmati, D. W., Suryana, I., & Mustar, Y. S. (2022). Peningkatan Kebugaran Jasmani melalui Diseminasi Program Pengembangan Olahraga Senam Aerobik. *Inspirasi: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(2), 86–95.
- Fadhilah, M. E. (2024). Pengembangan Inovasi Media Digital Learning Berbasis Gamifikasi Dalam Materi Pembelajaran Budaya Hidup Sehat Untuk Siswa Di Sekolah Menengah Pertama. *Attadib: Journal of Elementary Education*, 8(3).
- Gumantan, A., Sina, I., & Pratiwi, E. (2020). Olahraga Rekreasi dalam Peningkatan Prestasi Olahraga. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(2), 103–114.

- Hadyansah, D. (2023). Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMPN 1 Ibun. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 4(2), 377-384.
- Ilham, W., Musa, N. M., & Amin, R. M. (2023). Pencak Silat sebagai Warisan Budaya: Identitas Lokal Seni Silat Ulu Ambek di Pariaman, Sumatera Barat. *Al Mabhats : Jurnal Penelitian Sosial Agama*, 8(1), 37-54. <https://doi.org/10.47766/almabhats.v8i1.1046>
- Keller, T. E., Cusick, G. R., & Courtney, M. E. (2015). Approaching the transition to adulthood: Distinctive profiles of adolescents aging out of the child welfare system. *Social Services Review*, 81, 453- 484.
- Koo, D. J., Chitwoode, D. D., & Sanchez, J. (2018). Violent victimization and the routine activities/lifestyle of active drug users. *Journal of Drug Issues*, 38, 1105-1137. Retrieved from <http://www2.criminology.fsu.edu/~jdi/>
- Maulana, R. A., Friskawati, G. F., & Karisman, V. A. (2024). Gender dan kebugaran jasmani siswa: analisis perbedaan hasil Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase D. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 4(1), 39-49.
- Pahliwandari, R. (2020). Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada Siswa Kelas VIII SMP 04 Kecamatan Sungai Kakap. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 87. <https://doi.org/10.25157/jkor.v6i2.4933>
- Rumengan, I., ... A. L.-J. T., & 2019, U. (2019). Irma Marciana Rumengan. *Ejournal.Unsrat.Ac.Id*, 14(3), 303-312. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/informatika/article/view/24147>
- Senior, B., & Swailes, S. (2017). Inside management teams: Developing a teamwork survey instrument. *British Journal of Management*, 18, 138-153. doi:10.1111/j.1467-8551.2006.00507.x
- Setya Mustafa, P., & Dwiwogo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA* |, 3(2), 422-438.
- Shyyan, V., Thurlow, M., & Liu, K. (2015). *Student perceptions of instructional strategies: Voices of English language learners with disabilities*. Minneapolis, MN: National Center on Educational Outcomes, University of Minnesota. Retrieved from the ERIC database. (ED495903)
- Surur, M., & Gustiawati, R. (2023). Analisis penerapan biomekanika terhadap pencegahan cedera olahraga dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Sriwijaya Journal of Sport*, 2(2), 95-104.
- Williams, J. H. (2019). Employee engagement: Improving participation in safety. *Professional Safety*, 53(12), 40-45.
- Wolchik, S. A., West, S. G., Sandler, I. N., Tein, J.-Y., Coatsworth, D., Lengua, L.,...Griffin, W. A. (2016). An experimental evaluation of theory-based mother and mother-child programs for children of divorce. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 843-856.