

Push-Up Test Secara Daring dan Tatap Muka Bagi Siswa UPTD SMP Negeri 1 Bangkalan

Hoirun Nisa¹, Fajar Hidayatullah², Khoirul Anwar³

^{1,3}STKIP PGRI Bangkalan

Article Info

Article history:

Accepted: 26 April 2022

Publish: 30 April 2022

Keywords:

COVID-19

Kekuatan

Daya Tahan

Push-Up Test

Siswa SMP

Article Info

Article history:

Diterima: 26 April 2022

Terbit: 30 April 2022

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian yang melakukan tes dan pengukuran menggunakan instrumen *push-up*, pelaksanaannya dilakukan secara daring dan tatap muka, terhadap siswa UPTD SMP Negeri 1 Bangkalan. Penelitian dilakukan untuk memecahkan permasalahan mengenai bagaimana membandingkan cara melakukan instrumen *push-up* secara daring dan tatap muka pada siswa. COVID-19 jenis penyakit yang gejalanya seperti demam bahkan kematian. Dampak dari pandemi tersebut seperti pembelajaran yang dilaksanakan secara daring. Kemudian dampak lainnya yakni juga terjadi pada tingkat kebugaran jasmani yang menurun karena hanya beraktivitas dirumah. Maka dianjurkan untuk menerapkan gaya hidup sehat seperti olahraga dirumah agar tubuh bugar, imun terjaga. *Push-up* dapat dilakukan untuk menjaga kebugaran jasmani kekuatan dan daya tahan. *Push-up test* aman dilakukan oleh siswa SMP. Tujuannya membandingkan antara instrumen yang dilakukan secara daring dan tatap muka, pengukuran dilakukan menggunakan metode *test* dan *retest*. Penelitian ini menggunakan uji prasyarat validitas, reliabilitas (khusus instrumen daring), normalitas, homogenitas, analisis paired *t-test*. Maka dapat disimpulkan dari 30 siswa yang melaksanakan *test*, *retest push-up* secara daring dan tatap muka sudah melaksanakan dengan baik. Hasil uji membuktikan bahwasanya perbandingan antara instrumen yang dilakukan secara daring dan tatap muka ini memiliki perbedaan yang signifikan karena pada instrumen daring terdapat perbedaan perlakuan, sedangkan instrumen tatap muka tidak terdapat perbedaan perlakuan.

Abstract

This research is a research that conducts tests and measurements using a push-up instrument, the implementation is carried out boldly and face-to-face, to the students of UPTD SMP Negeri 1 Bangkalan. The research was conducted to solve the problem of how to compare how to do push-up instruments boldly and face to face with students. COVID-19 is a type of disease whose symptoms include fever and even death. The impact of the pandemic is like learning that is carried out boldly. Then another impact that also occurs in the level of physical fitness that decreases because they only do activities at home. So it is more advisable to implement a healthy lifestyle such as exercise at home so that the body is fit, immune is maintained. Push-ups can be done to maintain physical fitness, strength and endurance. The push-up test is safe to be carried out by junior high school students. comparing the instruments that were carried out boldly and face-to-face, the measurements were carried out using the test and retest method. This study uses a prerequisite test of validity, reliability, normality, homogeneity, paired t-test. So it can be said that of the 30 students who took the test, the push-up retest bravely and face-to-face had carried out well. The test results prove that the comparison between the bold and face-to-face instrument has a significant difference because in the brave instrument there is a difference in treatment, while in the face-to-face instrument there is no difference in treatment.

This is an open access article under the [Lisensi Creative Commons Atribusi-
BerbagiSerupa 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



Corresponding Author:

Hoirun Nisa

STKIP PGRI Bangkalan

Email: hoirunnisa0204@gmail.com

1. PENDAHULUAN

COVID-19 merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus SARS Cov-2 dengan gejala umum gangguan saluran pernafasan akut baik ringan maupun berat yang meliputi demam, batuk, sesak nafas, kelelahan, pilek, nyeri, tenggorokan, dan diare (Karo, 2020). Dampak adanya virus varian baru ini pemerintah menekankan masyarakat untuk menjaga protokol kesehatan yang harus dijaga lebih ketat lagi, seperti menggunakan 2 masker, dan tidak bepergian keluar rumah.

Pengaruh dari adanya wabah ini berdampak juga pada semua kegiatan yang harus dilakukan secara virtual seperti pembelajaran daring.

Pembelajaran daring merupakan kegiatan yang dilakukan secara *online* melalui jaringan. Daring ini dilakukan karena disebabkan adanya kebijakan baru dari pemerintah yakni era *new normal* atau era normal baru dari adanya pandemi COVID-19 oleh sebab itu kegiatan di masa pandemi ini dilakukan secara virtual. Normal baru adalah suatu cara hidup baru atau cara baru dalam menjalankan aktivitas hidup di tengah pandemi COVID-19 yang belum selesai (Habibi, 2020). Kegiatan pembelajaran daring ini sangat kurang efektif, karena dapat menyebabkan kurangnya bersosialisasi, sehingga berpengaruh terhadap psikologi maupun interaksi sosial yang dimiliki seseorang.

Dampak lainnya dari adanya pandemi COVID-19 ini juga dapat terjadi pada kebugaran jasmani pada tubuh seseorang. Aktivitas yang selalu dilakukan di dalam rumah dapat berdampak buruk bagi kesehatan maupun kebugaran jasmani tubuh. Aktivitas olahraga sangat bermanfaat bagi kesehatan karena dapat meningkatkan imunitas tubuh. Padahal, selain untuk mencegah penyakit kronis, berolahraga rutin dapat berperan meningkatkan sistem imun tubuh sehingga secara tidak langsung dapat pertahanan tubuh terhadap COVID-19 (Tiksnadi, Sylviana, Cahyadi, & Undarsa, 2020). Dalam kehidupan seperti saat ini pola hidup sehat harus tetap dijaga salah satunya dengan berolahraga. Olahraga dapat menjaga kesehatan dan memberikan kekebalan tubuh agar terhindar dari virus COVID-19 yang akhir-akhir ini sudah menyerang dan juga merebak di seluruh dunia.

Gaya hidup yang sehat akan memberikan manfaat yang sangat banyak, selain dapat terhindar dari penyakit dan meningkatkan imunitas tubuh, dengan berolahraga membuat tubuh kuat dan bugar. Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari, dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih, dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit (Alamsyah, Hestningsih, & Saraswati, 2017). Memelihara kebugaran jasmani sangat berdampak baik bagi tubuh. Komponen pada aspek kebugaran jasmani terdiri dari kekuatan, daya tahan, kelincahan, keseimbangan, kelenturan, kecepatan, dan ketepatan.

Kekuatan merupakan salah satu komponen dari aspek kebugaran jasmani, yang artinya mampu menopang beban maupun aktivitas fisik yang dapat disesuaikan, biasanya peran ini terjadi pada otot manusia. Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal (Hardianto, 2013). Kekuatan otot tangan bisa diukur dari kapasitas fisik mendorong atau disebut dengan *push*, untuk mengetahui kapasitas kekuatan otot lengan bisa di tes dengan instrumen *push-up*. Aspek kebugaran jasmani daya tahan ini merupakan kapasitas otot yang dapat beraktivitas secara terus menerus tanpa ada rasa letih. Daya tahan otot diperlukan untuk mempertahankan kegiatan yang sifatnya didominasi oleh penggunaan otot atau kelompok otot (Nasrulloh, 2012). Pada aktivitas yang dilakukan terus- menerus dibutuhkan kapasitas fisik daya tahan yang cukup besar agar tidak mudah mengalami kelelahan. Kondisi fisik yang dapat bertahan saat beraktivitas dengan waktu yang lama ini aspek daya tahan ototnya sangat kuat.

Kedua aspek kebugaran yang telah diuraikan di atas ini berada pada jenis *push-up test* ataupun tes dorong ke atas. Pengukuran *push-up* itu dilakukan dengan teknik tungkai lurus (*push-up*), dan tungkai tekuk/berlutut (*knee push-up*) (Wiriawan, 2017). *Push-up test* ini merupakan salah satu jenis tes yang dilakukan dengan cara badan tidur dengan posisi telungkup dan kaki lurus, lalu meletakkan kedua tangan pada lantai dengan posisi terbuka selebar bahu, setelah itu bagian bahu diturunkan secara lurus ke bawah sampai siku membentuk 90 derajat, setelah itu melakukan dorongan pada bagian bahu serta lengan sehingga tangan lurus. Olahraga *push-up* ini merupakan salah satu jenis olahraga kalistenik. *Calisthenics* berasal dari bahasa Yunani yaitu *kalos* (keindahan) dan *Thenos* (kekuatan) (Rizaldi, 2018). Jadi olahraga kalistenik merupakan suatu kegiatan mengolah tubuh, agar tubuh menjadi lebih kuat dan indah. Tes olahraga kalistenik ini dapat dilakukan seperti *push-up test*. *Push-up test* ini juga aman jika dilaksanakan oleh remaja awal maupun remaja yang belum mengalami pubertas. Seperti anak sekolah menengah pertama,

dengan syarat pemanasan terlebih dahulu agar tidak cedera. Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), merupakan anak-anak yang sudah memasuki usia remaja awal. Masa remaja awal merupakan masa ketika seorang anak tumbuh ke tahap menjadi seseorang yang dewasa, yang tidak dapat ditetapkan secara pasti (Sary, 2017). Biasanya anak yang memasuki usia remaja awal itu sudah mengalami perkembangan dalam dirinya. Usia anak sekolah menengah pertama biasanya terdiri dari 13 tahun, 14 tahun dan 15 tahun.

Tes dapat dilakukan untuk mengukur seberapa besar kekuatan dan daya tahan yang dimiliki oleh otot. Pelaksanaan tes harus menyusun tahap kegiatan untuk menyelesaikan aktivitas tes tersebut. Tes adalah alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui suatu suasana, dengan cara atau aturan-aturan yang sudah ditentukan (Sepdanius, Rifki, & Komaini, 2019). Maka dari itu tes dan pengukuran merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dalam sebuah penelitian. Berdasarkan uraian tersebut penulis akan melakukan sebuah penelitian dengan menggunakan instrumen *push-up test*, yang dilakukan secara daring dan tatap muka, yang keduanya sama-sama terkhususkan terhadap anak sekolah menengah pertama. Dengan judul penelitian yakni “*Push-Up Test Secara Daring dan Tatap Muka Bagi Siswa UPTD SMP Negeri 1 Bangkalan*”. Peneliti memiliki ketertarikan untuk mengkaji atau meneliti perbandingan antara pelaksanaan instrumen *push-up test* yang dilakukan secara daring dan tatap muka. Mengikuti perkembangan zaman dengan kondisi saat ini peneliti juga ingin mengetahui secara mendalam mengenai instrumen yang dilakukan secara daring ini dapat dilakukan dengan baik ataupun optimal seperti instrumen yang dapat dilakukan secara tatap muka sebelumnya.

2. METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian komparatif dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Penelitian komparatif adalah suatu penelitian yang bersifat membandingkan (Mauludiyah, 2017). Penggunaan jenis penelitian komparatif pada penelitian ini dikarenakan pada penelitian ini membandingkan antara dua variabel yaitu instrumen yang dilakukan secara daring dan instrumen yang dilakukan secara tatap muka. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 17 sampai 19 Maret 2022, setelah mendapatkan surat izin dari kampus untuk melakukan penelitian di sekolah yang dituju. Pengumpulan data dilakukan selama 3 hari karena penelitian ini menggunakan metode pengambilan data melalui jaringan yang dilakukan selama 2 hari, dan juga menggunakan metode pengambilan data secara tatap muka yang dilakukan selama satu hari di sekolah.

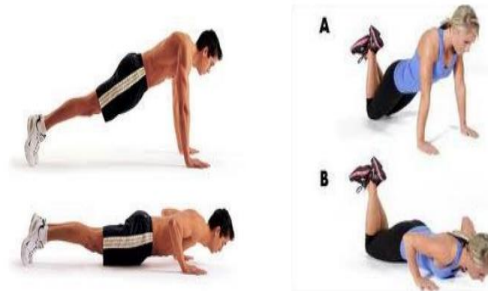
Pada penelitian ini menggunakan instrumen *push-up test*, data yang diambil dengan cara melakukan tes dan pengukuran data yang dilaksanakan menggunakan metode secara *test* dan *retest* pada instrument daring hal ini dilakukan untuk mewakili uji validitas dan reliabilitas. Selain itu *test* dan *retest* digunakan dalam pengumpulan data karena ingin membuktikan bahwa instrumen tersebut sudah dilakukan dengan tepat. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini 30 siswa dengan jenis kelamin 15 laki-laki dan 15 perempuan yang berlokasi di sekolah UPTD SMP Negeri 1 Bangkalan, dengan siswa yang diambil dari kelas VII A, VII B, VII C, VII D. Hasil data yang diperoleh kemudian diuji prasyarat terlebih dahulu yakni meliputi uji validitas dengan menggunakan teknik uji korelasi *product moment* milik Pearson, dan uji reliabilitas menggunakan teknik uji *paired sample t-test*, kedua uji tersebut dilakukan khusus pada instrumen daring. Kemudian dari hasil kedua data variabel tersebut diuji menggunakan uji prasyarat normalitas dengan teknik uji *Kolmogorov-smirnov* dan uji homogenitas yang menggunakan teknik uji *levena*, serta uji analisis data yaitu menggunakan teknik uji *paired sample t-test*. Semua uji prasyarat maupun uji analisis dilakukan dengan memanfaatkan SPSS for Windows versi 23.

Table 1. Data Normatif *Push-Up Test*

Sumber: (Pasaribu, 2020).

| Score | Putra | Putri | Putri |
|-------|---------|-------------|---------|
| 5 | >38 | Sempurna | >21 |
| 4 | 29 - 37 | Baik Sekali | 16 - 20 |
| 3 | 20 - 28 | Baik | 10 - 15 |

| | | | |
|---|---------|--------|-------|
| 2 | 12 - 19 | Cukup | 5 - 9 |
| 1 | 04 - 11 | Kurang | 1 - 4 |



Gambar 1. Posisi Push-Up Test
 Sumber: (Pasaribu, 2020).

3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil Penelitian

- 1. Uji Prasyarat
 - a. Uji Validitas

Uji prasyarat pada penelitian ini terkhususkan pada instrumen yang dilaksanakan secara daring, peneliti menggunakan uji validitas dengan teknik korelasi *product moment* milik Pearson. Penggunaan uji validitas ini hanya untuk instrumen daring saja, sedangkan untuk instrumen tatap muka sebelumnya sudah teruji, telah digunakan oleh peneliti sebelumnya dan instrumennya sudah dapat dinyatakan valid. Teknik uji validitas pada penelitian ini menggunakan *SPSS for Windows 23* uji tersebut digunakan untuk menentukan antara dua variabel interval dan variabel rasio tersebut memiliki kecenderungan hubungan atau tidak, dan data tersebut valid atau tidak dan mendapatkan hasil seperti yang terdapat pada tabel dibawah ini.

Tabel 2. Uji Validitas Korelasi Product Moment Instrumen Daring
Correlations

| | | test_daring | retest_daring | skor_daring |
|---------------|---------------------|-------------|---------------|-------------|
| test_daring | Pearson Correlation | 1 | .731** | .924** |
| | Sig. (2-tailed) | | .000 | .000 |
| | N | 30 | 30 | 30 |
| retest_daring | Pearson Correlation | .731** | 1 | .937** |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | | .000 |
| | N | 30 | 30 | 30 |
| skor_daring | Pearson Correlation | .924** | .937** | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | .000 | |
| | N | 30 | 30 | 30 |

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil uji validitas dapat diketahui bahwasanya nilai $0,924 > 0,361$, maka dapat disimpulkan bahwa data *test* instrumen daring dapat dikatakan valid. Kemudian untuk data nilai *retest* instrumen daring dapat diketahui bahwa nilai $0,937 > 0,361$, maka dapat dikatakan valid. Nilai signifikansi *test* daring $0,000 < 0,05$ dan *retest* daring nilai signifikansi.

- b. Uji Reliabilitas

Uji prasyarat pada penelitian ini terkhususkan pada instrumen yang dilaksanakan secara daring ini, peneliti juga menggunakan uji reliabilitas. Begitu juga untuk uji reliabilitas ini hanya untuk instrumen daring saja, sedangkan untuk instrumen tatap muka sebelumnya sudah teruji, telah digunakan oleh peneliti sebelumnya dan instrumennya sudah dapat dinyatakan *reliable*. Penggunaan uji reliabilitas agar dapat membuktikan bahwasanya instrumen yang dilakukan secara daring dapat dipercaya dan benar-benar dapat digunakan sebagai alat pengumpulan data. Pada uji reliabilitas

ini menggunakan *paired sample t-test* pada penelitian ini dengan memanfaatkan *SPSS for Windows 23*, dan mendapatkan hasil seperti yang terdapat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. Uji Reliabilitas Paired Sample T-Test Instrumen Daring

| | | Paired Differences | | | | | t | df | Sig. (2-tailed) |
|--------|-----------------------------|--------------------|----------------|-----------------|---|-------|-------|----|-----------------|
| | | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | | | | |
| | | | | | Lower | Upper | | | |
| Pair 1 | test_daring - retest_daring | 1.900 | 4.773 | .871 | .118 | 3.682 | 2.180 | 29 | .037 |

Berdasarkan tabel *paired sample t-test* nilai signifikan 2-tailed $0,037 < 0,05$ menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir. Ini menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel. Maka dari hasil uji reliabilitas dapat diketahui bahwasanya nilai $0,037 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa 2 item dari *test* dan *retest* yang dilaksanakan menggunakan instrumen daring dapat dikatakan tidak *reliable*.

c. Uji Normalitas

Pada penelitian ini peneliti telah melakukan uji prasyarat atau uji normalitas. Uji normalitas yang dilakukan dalam penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah data yang telah didapatkan dapat berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan *SPSS for Windows 23* dan menggunakan teknik yang bernama Kolmogorov-Smirnov dan mendapatkan hasil seperti yang terdapat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

| | | Unstandardized Residual |
|----------------------------------|----------------|-------------------------|
| N | | 30 |
| Normal Parameters ^{a,b} | Mean | .0000000 |
| | Std. Deviation | 6.13661309 |
| Most Extreme Differences | Absolute | .178 |
| | Positive | .178 |
| | Negative | -.120 |
| Test Statistic | | .178 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | .016 ^c |

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan hasil uji normalitas dapat diketahui bahwasanya nilai signifikansi $0,016 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi tidak normal.

d. Uji Homogenitas

Pada penelitian ini peneliti juga telah melakukan uji prasyarat, uji prasyarat tersebut juga menggunakan uji homogenitas. Uji homogenitas yang dilakukan dalam penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah variansi dari beberapa populasi sama atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan *SPSS for Windows 23* dan menggunakan teknik yang bernama Uji Levena dan mendapatkan hasil seperti yang terdapat pada tabel dibawah ini.

Tabel 5. Uji Homogenitas Levena Test of Homogeneity of Variances

| Hasil Daring_TatapMuka | | | |
|------------------------|-----|-----|------|
| Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
| 3.846 | 1 | 58 | .055 |

Berdasarkan hasil uji homogenitas dapat diketahui bahwasanya nilai signifikansi $0,055 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data dapat dikatakan homogen.

2. Uji Analisis

Pada analisis data yang terdapat dalam penelitian ini menggunakan uji paired *sample t-test*. Uji paired *sample t-test* ini digunakan untuk menyimpulkan hasil perolehan *test* dan *retest* data. Data yang telah sampel laksanakan secara daring dan tatap muka disimpulkan apakah antara dua sampel yang berpasangan atau saling berhubungan terdapat perbedaan.

Tabel 6. Uji Statistik Paired Sample T-Test

| | Paired Differences | | | | | t | df | Sig. (2-tailed) |
|---|--------------------|----------------|-----------------|---|--------|--------|----|-----------------|
| | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | | | | |
| | | | | Lower | Upper | | | |
| Pai data_ r 1 daring - data_t atapm uka | -4.333 | 6.845 | 1.250 | -6.889 | -1.777 | -3.468 | 29 | .002 |

Berdasarkan tabel paired sample t-test nilai signifikan 2-tailed $0,002 < 0,05$ menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir. Ini menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel yaitu data instrumen secara daring dan instrumen secara tatap muka.

3.2. Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan melalui dua cara tes dan pengukuran yakni, secara tatap muka di UPTD SMP Negeri 1 Bangkalan dan secara daring dirumah masing-masing, pada siswa kelas VII dengan judul *Push-Up Test* Secara Daring dan Tatap Muka bagi Siswa UPTD SMP Negeri 1 Bangkalan. Penelitian ini dilaksanakan oleh setiap siswa kelas VII UPTD SMP Negeri 1 Bangkalan, mulai dari kelas VII A, VII B, VII C, dan VII D, dengan jumlah keseluruhan 30 siswa yang berjenis kelamin 15 laki-laki, dan 15 berjenis kelamin perempuan. Pada penelitian ini menggunakan instrumen *push-up test* yaitu untuk mengukur kekuatan serta daya tahan pada tungkai atas yang dimiliki oleh setiap siswa SMP. Pelaksanaan pengukuran ini dilakukan melalui 3 tahap dan diambil 2 dari 3 hasil perolehan data yang terbaik. Penelitian ini juga membandingkan antara 2 variabel yakni instrumen yang dilakukan secara daring dan instrumen yang dilakukan secara tatap muka.

Berikut ini merupakan hasil uji prasyarat dan hasil uji analisis data yang diperoleh peneliti dari penelitian melalui tes dan pengukuran yang telah dilaksanakan:

1. Uji Validitas

Hasil uji validitas instrumen daring dapat dikatakan valid karena r_{hitung} melebihi dari r_{tabel} yakni *test* memperoleh hasil nilai 0,924 dan *retest* memperoleh hasil nilai 0,937, dimana hasil uji tersebut melampaui nilai r_{tabel} yaitu 0,361. Melihat dari hasil nilai signifikansi *test* dan *retest* yang dilakukan secara daring sama-sama memiliki hasil $0,000 < 0,05$ maka data normatif dapat dinyatakan valid atau sesuai untuk dilakukan terhadap sampel.

2. Uji Reliabilitas

Hasil uji reliabilitas instrumen daring dapat dikatakan tidak *reliable* karena uji data dari *test* dan *retest* memperoleh nilai signifikan 2-tailed 0,037 kurang dari 0,05. Ini menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel.

3. Uji Normalitas

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa penelitian yang dilakukan dapat dikatakan nilai residual tidak berdistribusi normal, karena hasil nilai data residual dari kedua variabel tersebut mengenai perbandingan instrumen tes yang dilakukan secara daring dan instrumen tes yang dilakukan secara tatap muka hasil uji membuktikan pada 2 variabel tersebut memperoleh nilai 0,016 kurang dari 0,05.

4. Uji Homogenitas

Hasil uji homogenitas dari perbandingan antara 2 variabel yakni daring dan tatap muka nilai signifikansi yang dimiliki $0,055 > 0,05$, artinya nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Jadi dari perbandingan antara dua variabel ini memiliki nilai signifikansi lebih dari 0,05, dan distribusi dari kedua variabel data tersebut homogen. Jadi kelompok data sampel yang terdapat pada penelitian ini berasal dari populasi yang memiliki varians sama.

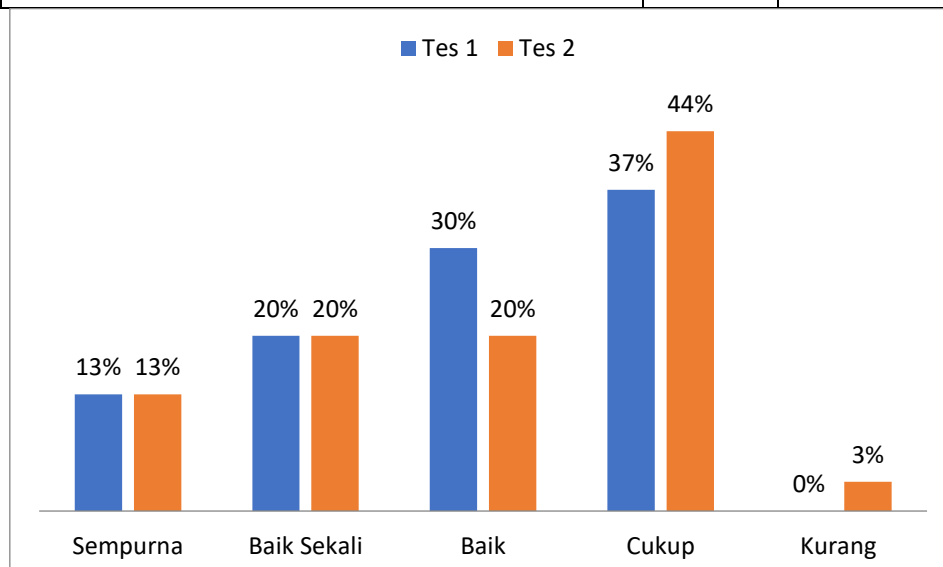
5. Uji Paired *Sample T-Test*

Uji beda atau uji analisis data pada tes yang dilakukan secara daring dan tatap muka memperoleh hasil dari tabel paired *sample t-test* nilai signifikan 2-tailed 0,002 kurang dari 0,05, ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir. Uji tersebut menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel.

Berikut ini merupakan hasil tes siswa UPTD SMP Negeri 1 Bangkalan yang dilakukan secara daring dan tatap muka:

Tabel 7. Persentase Hasil Tes Daring

| Tes 1 | | | | |
|----------------|----------------|-------------|-----------|-------------|
| Interval Putra | Interval Putri | Kategori | Jumlah | Persentase |
| >38 | >21 | Sempurna | 4 | 13% |
| 29-37 | 6-20 | Baik Sekali | 6 | 20% |
| 20-28 | 10-15 | Baik | 9 | 30% |
| 12-19 | 5-9 | Cukup | 11 | 37% |
| 04-11 | 1-4 | Kurang | 0 | 0% |
| Total | | | 30 | 100% |
| Tes 2 | | | | |
| Interval Putra | Interval Putri | Kategori | Jumlah | Persentase |
| >38 | >21 | Sempurna | 4 | 13% |
| 29-37 | 6-20 | Baik Sekali | 6 | 20% |
| 20-28 | 10-15 | Baik | 6 | 20% |
| 12-19 | 5-9 | Cukup | 13 | 44% |
| 04-11 | 1-4 | Kurang | 1 | 3% |
| Total | | | 30 | 100% |

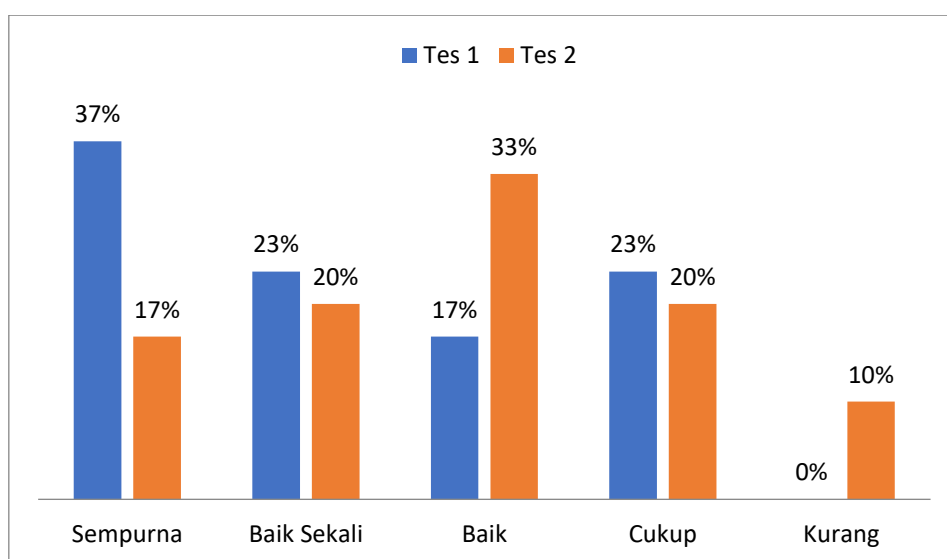


Gambar 2. Diagram Hasil Tes Daring

Berdasarkan hasil dari diagram tes pertama di atas siswa yang masuk dalam kategori Kurang 0%, Cukup 37%, Baik 30%, Baik Sekali 20%, Sempurna 13%. Sedangkan untuk hasil dari diagram tes kedua siswa yang masuk dalam kategori Kurang 3%, Cukup 44%, Baik 20%, Baik Sekali 20%, Sempurna 13%. Jadi dapat disimpulkan bahwasannya instrumen *push-up test* untuk tes mengukur aspek kebugaran jasmani secara daring pada siswa UPTD SMP Negeri 1 Bangkalan dikategorikan cukup. Pada pelaksanaan *push-up test* dikatakan cukup sehingga siswa dapat melakukan *push-up test* dirumah atau secara daring. Hasil tersebut membuktikan bahwa tes *push-up* siswa apabila dilakukan secara berulang-ulang pada saat itu juga maka akan mengalami penurunan.

Tabel 8. Persentase Hasil Tes Tatap Muka

| Tes 1 | | | | |
|----------------|----------------|-------------|-----------|-------------|
| Interval Putra | Interval Putri | Kategori | Jumlah | Persentase |
| >38 | >21 | Sempurna | 11 | 37% |
| 29-37 | 6-20 | Baik Sekali | 7 | 23% |
| 20-28 | 10-15 | Baik | 5 | 17% |
| 12-19 | 5-9 | Cukup | 7 | 23% |
| 04-11 | 1-4 | Kurang | 0 | 0% |
| Total | | | 30 | 100% |
| Tes 2 | | | | |
| Interval Putra | Interval Putri | Kategori | Jumlah | Persentase |
| >38 | >21 | Sempurna | 5 | 17% |
| 29-37 | 6-20 | Baik Sekali | 6 | 20% |
| 20-28 | 10-15 | Baik | 10 | 33% |
| 12-19 | 5-9 | Cukup | 6 | 20% |
| 04-11 | 1-4 | Kurang | 3 | 10% |
| Total | | | 30 | 100% |



Gambar 3. Diagram hasil Tes Tatap Muka

Berdasarkan hasil dari diagram tes pertama di atas siswa yang masuk dalam kategori Kurang 0%, Cukup 23%, Baik 17%, Baik Sekali 23%, Sempurna 37%. Sedangkan untuk diagram hasil tes kedua siswa yang masuk dalam kategori Kurang 10%, Cukup 20%, Baik

33%, Baik Sekali 20%, Sempurna 17%. Jadi dapat disimpulkan bahwasannya instrumen *push-up test* untuk mengukur aspek kebugaran jasmani secara tatap muka pada siswa UPTD SMP Negeri 1 Bangkalan dikategorikan baik. Pada pelaksanaan *push-up test* dikatakan baik sehingga siswa dapat melakukan *push-up test* secara tatap muka. Hasil tersebut membuktikan bahwa tes *push-up* siswa apabila dilakukan secara berulang-ulang pada saat itu juga maka akan mengalami sedikit penurunan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “*Push-Up Test* Secara Daring dan Tatap Muka bagi Siswa UPTD SMP Negeri 1 Bangkalan” dan peneliti telah melaksanakan tes dan pengukuran data. Maka perolehan hasil data sesuai dengan yang telah diujikan dapat ditarik kesimpulan bahwasanya dari 30 siswa SMP yang melaksanakan *test* maupun *retest push-up* yang dilaksanakan secara daring dan tatap muka ini sudah melaksanakan dengan baik. Serta untuk perbandingan antara instrumen yang dilakukan secara daring dan tatap muka ini memiliki perbedaan yang signifikan karena pada instrumen tes yang dilakukan secara daring terdapat perbedaan perlakuan, sedangkan instrumen yang dilakukan secara tatap muka tidak terdapat perbedaan perlakuan. Maka demikian instrumen daring dapat digunakan untuk bahan penelitian hanya saja kurang efisien dalam pelaksanaan tesnya, karena faktor utama penyebabnya gangguan jaringan yang mengakibatkan waktu penilaian dan pelaksanaan gerakan *push-up* tidak sinkron. Beda dengan pelaksanaan tes *push-up* yang dilakukan secara tatap muka, yang sebelumnya telah teruji dengan baik oleh peneliti-peneliti sebelumnya.

Mengenai hasil dari penelitian *push-up test* secara daring mengukur aspek kebugaran jasmani kekuatan dan daya tahan otot terhadap siswa UPTD SMP Negeri 1 Bangkalan tersebut untuk tes pertama tes siswa yang masuk dalam kategori Kurang 0%, Cukup 37%, Baik 30%, Baik Sekali 20%, Sempurna 13%. Sedangkan untuk hasil dari diagram tes kedua siswa yang masuk dalam kategori Kurang 3%, Cukup 44%, Baik 20%, Baik Sekali 20%, Sempurna 13%. Sehingga dapat diartikan bahwa siswa UPTD SMP Negeri 1 Bangkalan dapat melakukan *push-up test* untuk mengukur aspek kebugaran jasmani kekuatan dan daya tahan otot secara daring pada saat pandemi COVID-19. Dalam pelaksanaan tes ini siswa dan guru masih bisa melakukan tes secara daring atau jarak jauh.

Kemudian hasil dari penelitian *push-up test* secara daring dan tatap muka untuk mengukur aspek kebugaran jasmani kekuatan dan daya tahan otot terhadap siswa UPTD SMP Negeri 1 Bangkalan tersebut siswa yang masuk dalam kategori Kurang 0%, Cukup 23%, Baik 17%, Baik Sekali 23%, Sempurna 37%. Sedangkan untuk diagram hasil tes kedua siswa yang masuk dalam kategori Kurang 10%, Cukup 20%, Baik 33%, Baik Sekali 20%, Sempurna 17%, Sehingga dapat diartikan bahwa siswa UPTD SMP Negeri 1 Bangkalan dapat melakukan *push-up test* untuk mengukur aspek kebugaran jasmani kekuatan dan daya tahan otot secara tatap muka pada saat pandemi COVID-19. Dalam pelaksanaan tes ini siswa dan guru masih bisa melakukan tes secara langsung.

Mengenai pemaparan diatas membuktikan bahwa instrumen yang dilakukan secara tatap muka jauh lebih baik dibandingkan instrumen yang dilakukan secara daring.

5. UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih terhadap dosen pembimbing, baik itu dosen pembimbing 1 yakni bapak Fajar Hidayatullah, M.Pd., dan dosen pembimbing 2 yakni bapak Khoirul Anwar M.Pd. Serta terima kasih kepada bapak ibu guru UPTD SMP Negeri 1 Bangkalan yang telah berkenan memberikan tempat untuk pelaksanaan pengambilan data untuk penelitian ini. Terima kasih kepada siswa/siswi UPTD SMP Negeri 1 Bangkalan telah membantu dalam pengambilan data penelitian ini. Terima kasih juga kepada teman seperjuangan mahasiswa pendidikan olahraga angkatan 2018. Serta terima kasih terhadap semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, D. A., Hestningsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan kebugaran Jasmani pada Remaja Siswa kelas XI SMK Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 5(3), 77-86.
- Habibi, A. (2020). Normal Baru Pasca COVID-19. *ADALAH Buletin Hukum dan Keadilan*, 4(1).
- Hardianto, Y. (2013). Hubungan Antara Kekuatan Otot dengan Daya Tahan Otot Tungkai Bawah Pada Atlet Kontingen Pekan Olahraga Nasional XVIII Komite Olahraga Nasional Indonesia Sulawesi Selatan Tahun 2013. *Skripsi*.
- Karo, M. B. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Strategi Pencegahan Penyebaran Virus Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Hardiknas*, (pp. 1-4).
- Mauludiyah, C. (2017). Studi Komparatif Faktor Minat Menabung Antara KSPPS Yaummi Maziyah Assa'adah Cabang Tlogowungu Pati dan KSPPS Berkah Alfath Mulia Cabang Lahar Tlogowungu Pati. *Skripsi*.
- Nasrulloh, A. (2012). Pengaruh Latihan Circuit Weight Training Terhadap Kekuatan dan Daya Tahan Otot. *MEDIKORA*, VIII(2).
- Pasaribu, A. M. (2020). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Banten: Yayasan Pendidikan dan Sosial.
- Rizaldi, R. Y. (2018). Makna Olahraga Calisthenics Sebagai Gaya Hidup Masyarakat Urban Muda. *Jurnal Sosiologi Fisip Unair*.
- Sary, Y. N. (2017). Perkembangan Kognitif dan Emosi Psikologi Masa Remaja Awal. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 6-12.
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: Raja Grafindo Persada.
- Tiksnadi, B. B., Sylviana, N., Cahyadi, A. I., & Undarsa, A. C. (2020). Olahraga Rutin Untuk Meningkatkan Imunitas Pasien Hipertensi Selama Masa Pandemi COVID-19. *Indonesia Journal of Cardiology*, 41(2), 113-9.
- Wiriawan, O. (2017). *Panduan Pelaksanaan Tes & Pengukuran Olahragawan*. Yogyakarta: Thema Publishing.