

Implementasi *Standing Stork Test* Secara Daring Untuk Mengukur Aspek Kebugaran Jasmani Keseimbangan Siswa SMPN 1 Bangkalan

Rahardian Kurnia Ardi¹, Fajar Hidayatullah², Khoirul Anwar³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Olahraga, STKIP PGRI Bangkalan

Article Info

Article history:

Accepted: 26 Agustus 2022

Publish: 29 August 2022

Keywords:

Standing Stork Test

Daring

Balance

Article Info

Article history:

Accepted: 26 Agustus 2022

Publish: 29 August 2022

ABSTRAK

Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang penting bagi siswa sekolah menengah pertama yang materinya diberikan secara teori dan praktik. Namun, kondisi pandemi COVID-19 mengharuskan kegiatan pembelajaran dilakukan tanpa adanya tatap muka secara langsung untuk menghindari penularan virus. Salah satu nilai yang turut mengalami kendala dalam proses pengambilannya adalah *Standing Stork Test*. *Standing Stork Test* atau uji keseimbangan pada mata pelajaran *gymnastic* dilakukan untuk mengukur aspek kebugaran jasmani keseimbangan siswa. Penelitian ini dilaksanakan untuk menganalisis faktor yang mempengaruhi dalam implementasi *Standing Stork Test* secara daring di SMPN 1 Bangkalan. Penelitian dilakukan secara kualitatif dan dianalisis secara deskriptif dengan melakukan wawancara pada siswa yang menjadi obyek uji. Populasi adalah 56 siswa kelas VII SMPN 1 Bangkalan. Populasi melaksanakan uji *Standing Stork Test* secara daring dan luring yang masing masing dilakukan pada kaki kanan dan kaki kiri dengan diulang sebanyak 3 kali. Hasil nilai pelaksanaan *Standing Stork Test* kemudian dibandingkan dalam uji t untuk dapat disimpulkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa uji *Standing Stork* yang dilakukan secara daring dan luring tidak menunjukkan perbedaan nyata. Hal ini diduga disebabkan karena kemampuan keseimbangan siswa tidak dipengaruhi oleh lokasi dan teknik pengambilan nilai melainkan lebih dipengaruhi oleh kondisi kebugaran siswa.

Abstract

Physical education is a significant subject for junior high school students that study in theory and practice. However, the COVID-19 pandemic condition requires learning activities performed without direct meetings to avoid virus transmission. One subject that experienced obstacles in the test performance was the Standing Stork Test. It is a balance test on gymnastic subjects to measure students' physical fitness and balance. This study was conducted to analyze the factors that influence the online Standing Stork Test implementation at SMPN 1 Bangkalan. The research was conducted qualitatively and analyzed descriptively by conducting interviews with students who were the object of the test. The population was 56 students of class VII SMPN 1 Bangkalan that practiced the Standing Stork Test online and offline, each of which was carried out on the right leg and left foot, repeated 3 times. The results were then compared in the t-test to formulate a conclusion. The results showed that the Standing Stork test conducted online and offline did not significant difference. This is presumably due to the balance ability of students is not influenced by the location and technique of taking scores but is more influenced by the condition of the student's fitness.

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:

Rahardian Kurnia Ardi,

STKIP PGRI Bangkalan

Email: rahardianardi28@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang penting bagi siswa sekolah menengah pertama. Pemberian materi pendidikan jasmani dilakukan secara teori dan praktik. Namun, kondisi pandemi COVID-19 mengharuskan kegiatan pembelajaran dilakukan tanpa adanya tatap muka secara langsung untuk menghindari penularan virus. Sehingga kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani tidak dapat dilakukan seperti biasa. Terbatasnya pertemuan mengakibatkan catatan penilaian siswa dalam praktek pembelajaran pendidikan jasmani juga terhambat. Salah satu nilai yang turut mengalami kendala dalam proses pengambilannya adalah *Standing Stork Test*. *Standing Stork Test* atau uji keseimbangan pada mata pelajaran gymnastic dilakukan untuk mengukur aspek kebugaran jasmani keseimbangan siswa. Aspek ini penting karena menjadi dasar dalam melakukan berbagai gerak lain dalam olahraga senam.

Masa anak identik dengan masa bermain, dimana mereka mengenal dunia dengan bermain. Dalam melakukan aktivitas, anak membutuhkan keseimbangan. Keseimbangan terdiri atas dua jenis yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Kecenderungan anak bermain dalam kondisi diam, sehingga dalam hal ini cenderung membutuhkan keseimbangan statis. Rendahnya kemampuan keseimbangan dapat mengakibatkan rentan jatuh.

Latihan *Core Stability* selama 4 minggu dapat meningkatkan keseimbangan dan permorma para *Athlete*. *Core Stability* tidak hanya digunakan sebagai pengobatan, tetapi *core stability* digunakan juga sebagai program latihan fisik seseorang untuk usia muda maupun lansia agar lebih aktif secara fisik dalam waktu yang lebih lama dari pada mereka yang hanya mendapat perawatan lainnya. Latihan *balance board* berfungsi untuk meningkatkan kekuatan otot pada anggota tubuh bagian bawah (*Lower Extremity*), melatih fungsi visual, vestibular, dan somatosensory yang pada akhirnya akan meningkatkan keseimbangan seseorang dan juga mampu untuk mencegah terjadinya sprain ankle pada atlet.

Salah satu solusi dalam mengatasi permasalahan keterbatasan pertemuan dalam kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani adalah menggunakan media komunikasi yang ada. Penggunaan internet, aplikasi meeting dan social media menjadi bagian penting dari teknik pembelajaran saat ini (Dhawan, 2020). Teknik yang digunakan adalah pembelajaran secara daring menggunakan aplikasi video conference maupun sosial media. Penelitian Ruhayat dalam (Ruhayat & Kurniawan, 2021) menyebutkan bahwa pengambilan nilai secara daring dapat terlaksana dengan cukup baik. Hasil senada juga disampaikan oleh Rozi dalam (Rozi et al., 2021). Pelaksanaan ujian secara daring merupakan solusi dalam mencegah penyebaran covid-19. Oleh sebab itu, penelitian ini dilaksanakan untuk menanalisis implementasi *Standing Stork Test* secara daring di SMPN 1 Bangkalan.

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani khususnya *Standing Stork Test* yang dilakukan secara daring di SMPN 1 Bangkalan. Berdasarkan latar belakang di atas, maka dikemukakan rumusan masalah Bagaimana implementasi *Standing Stork Test* secara daring pada siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Bangkalan? Penelitian ini dilaksanakan untuk mencapai tujuan penelitian yaitu menganalisis faktor yang mempengaruhi dalam implementasi *Standing Stork Test* secara daring di SMPN 1 Bangkalan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan secara kualitatif dan dianalisis secara deskriptif dengan melakukan wawancara pada siswa yang menjadi obyek uji. Kemudian dibandingkan dengan hasil prestasi belajar yang diperoleh siswa sebelum dan setelah dilakukan *Standing Stork Test* secara daring. Faktor faktor yang mempengaruhi *Standing Stork Test* secara daring diperoleh dari hasil kuisisioner yang diujikan, kemudian disajikan secara deskriptif. Penelitian dilakukan pada bulan Januari sampai dengan Agustus 2022 di ruang kelas SMPN 1 Bangkalan, Madura, Jawa Timur. Penelitian juga dilakukan secara daring dengan memanfaatkan aplikasi *Zoom meeting* dan *whatsapp*.

Populasi adalah jumlah keseluruhan subjek dalam sebuah penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 56 orang siswa kelas 1 SMPN 1 Bangkalan. Sedangkan sampel adalah bagian dari populasi, yaitu sebanyak 56 siswa dipilih dengan metode *quota sampling* untuk melakukan *Standing Stork Test* secara daring melalui aplikasi yang ditentukan, serta mengisi formulir yang telah disediakan secara *online* menggunakan *google form*.

Populasi melaksanakan uji *Standing Stork Test* secara daring dan luring yang masing masing dilakukan pada kaki kanan dan kaki kiri dengan diulang sebanyak 3 kali. Hasil nilai pelaksanaan *Standing Stork Test* kemudian dibandingkan dalam uji t untuk dapat disimpulkan.

Variabel penelitian yang digunakan adalah variabel tunggal yaitu uji *Standing Stork Test* pada siswa. Dimana variabel ini tidak dipengaruhi oleh variabel yang lain melainkan mempengaruhi variabel tunggal dalam sebuah percobaan (Mchugh, 2013). Dalam variable ini data yang didapatkan adalah data nilai *Standing Stork Test* yang didapatkan secara online. Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Pratama & Sulistyorini, 2018). Variabel ini menggunakan variabel tunggal yaitu kebugaran jasmani keseimbangan siswa Instrumen Penelitian SMP Negeri 1 Bangkalan.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Standing Stork Test* secara daring. Instrumen ini digunakan untuk mengukur keseimbangan tubuh dalam posisi statis (Panta et al., 2015).

a) Hal yang perlu dipersiapkan

1. Lokasi yang kering
2. *Stop watch*
3. Asisten
4. Alat tulis
5. Peluit
6. Solatip
7. Petugas tes pengukur waktu merangkap pencatat hasil

b) Ketentuan dan petunjuk yang perlu diperhatikan :

1. Dalam kondisi sehat dan siap melaksanakan tes
2. Memakai sepatu dan pakaian olahraga
3. Melakukan pemanasan *warming up* dan memahami tata cara pelaksanaan tes, jika tidak dapat melaksanakan salah satu lebih dari satu tes maka tidak mendapatkan nilai atau gagal.

c) Pelaksanaan *Standing Stork Test* dilakukan dengan mengikuti metode (Panta et al., 2015) sebagai berikut:

1. Berdiri dalam posisi nyaman.
2. Letakkan tangan di pinggul.
3. Angkat satu kaki dan letakkan jari kaki pada lutut kaki lainnya.
4. Atas perintah asisten, angkat tumit dan berdiri menggunakan jari kaki.
5. Asisten mulai menghitung dengan *stop watch*.
6. Berdiri selama mungkin tanpa membiarkan tumit menyentuh lantai atau kaki lainnya menjauh dari lutut.
7. Pelatih mencatat waktu anda dapat mempertahankan keseimbangan.
8. Ulangi tes untuk kaki lainnya.

Teknik pengumpulan data yang digunakan secara daring dengan teknik *Quota Sampling*. Pada penelitian ini teknik samplingnya menggunakan *quota sampling* yang di dapatkan sebanyak 30 siswa. Alasan peneliti menggunakan *quota sampling* adalah karena peneliti sudah menetapkan jumlah peserta/sampel yang dibutuhkan. *Sampling Quota* teknik untuk menentukan sampel dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu sampai jumlah kuota yang diinginkan (Candra Dewi et al., 2020). yaitu pada siswa kelas 1 di SMPN 1 Bangkalan. Sosialisasi teknik pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan *video conference* (*zoom meeting*). *Zoom meeting* adalah aplikasi video conference yang dapat digunakan oleh kurang lebih 30 orang. Sebelum sosialisasi, peneliti akan membagikan link pertemuan kepada para siswa. Para siswa dapat

mengikuti dengan menekan link yang dibagikan. Biasanya, setelah menekan link, siswa akan diarahkan untuk mendownload aplikasi *zoom meeting* terlebih dahulu, kemudian dapat masuk ke dalam meeting room. Di dalam sosialisasi ini, siswa dapat bertanya mendetail kepada peneliti mengenai teknis pelaksanaan ujian.

Setelah mendapatkan sosialisasi dan panduan untuk melaksanakan *Standing Stork Test*, siswa diberi kesempatan untuk merekam dirinya ketika melaksanakan *Standing Stork Test*. Video hasil rekaman siswa dapat dikirimkan melalui *whatsapp* kepada peneliti untuk dinilai sesuai dengan kriteria penilaian yang disiapkan sehingga didapatkan hasil nilai individu.

Pengumpulan data mengenai kendala yang dihadapi serta faktor faktor yang mempengaruhi pelaksanaan *Standing Stork Test* dilakukan dengan menggunakan kuisisioner yang telah disediakan dalam google form dan dapat diisi oleh siswa secara online. Data yang diperoleh akan ditabulasikan dalam excel dan disajikan secara deskriptif menggunakan pie chart.

Data nilai siswa dalam implementasi *Standing Stork Test* secara daring ditabulasikan di dalam Ms. Excel. Data nilai kemudian diuji normalitas dan homogenitasnya dengan uji Bartlett menggunakan Ms. Excel. Hasil rata rata nilai siswa yang diperoleh dibandingkan dengan standart penilaian standing stork test yang ada. Data kemudian dianalisis dengan membandingkan hasil penilaian *Standing Stork Test* secara daring dan secara luring dengan paired sample t-Test. Hasil perbandingan dengan uji t kemudian dipresentasikan dalam bentuk table untuk kemudian dibahas untuk mendapatkan kesimpulan.

Penelitian dilakukan terhadap 56 siswa kelas VII SMPN 1 Bangkalan. Data yang dikumpulkan berupa nilai ujian *Standing Stork Test* yang dilaksanakan secara daring (*online*) dan luring (*offline*). Siswa melaksanakan *Standing Stork Test* secara bergantian. Hasil uji kemudian dinilai berdasarkan standart penilaian Arnot R and Gaines C tahun 1984 sebagai berikut:

Normative data for the stork test – blind

Best Time Seconds	Male Points	Female Points	Best Time Seconds	Male Points	Female Points
60	20		30	8	17
55	18		25	6	14
50	16		20	4	11
45	14		15	3	8
40	12		10	2	4
35	10	20	5	1	2

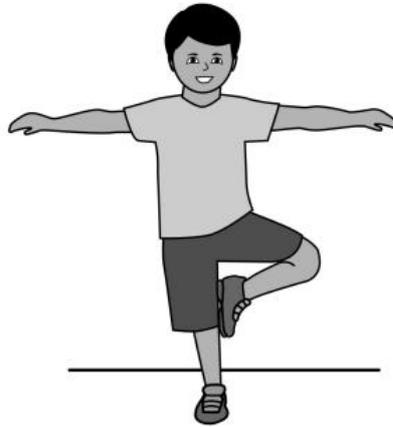
Table reference: Arnot R and Gaines C, Sports Talent, 1984

3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil Penelitian

Kegiatan belajar mengajar bagi siswa mengalami perubahan selama masa pandemic. Keberadaan virus COVID-19 yang dapat menular pada siapa saja dan menyebar sangat cepat menyebabkan pemerintah membuat kebijakan yang cukup berpengaruh dalam bidang pendidikan. Salah satunya yaitu dengan adanya pembatasan pergerakan yang membuat setiap orang harus tetap berada di rumah dalam kurun waktu tertentu serta mengubah pertemuan yang melibatkan banyak orang menjadi pertemuan daring/online. Kebijakan ini mempengaruhi kegiatan belajar mengajar di sekolah termasuk bagi siswa kelas VII, SMPN 1 Bangkalan. Penyampaian beberapa materi mata pelajaran dapat disampaikan dengan cukup baik melalui pembelajaran online. Namun hal ini memberikan pengaruh yang berbeda bagi mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang tidak hanya berisi tentang materi kesehatan namun juga praktek kebugaran jasmani. Salah satu kegiatan yang memerlukan praktek yaitu materi keseimbangan dalam bidang gymnastic seperti *Standing Stork* (Ali & Aqobah, 2020).

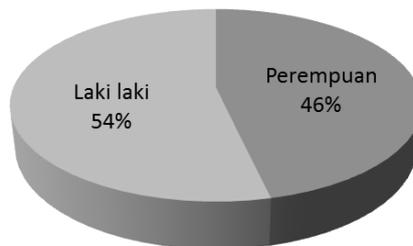
Standing Stork merupakan salah satu materi dalam bidang gymnastic yang melatih keseimbangan siswa. Keseimbangan ini penting bagi siswa karena sangat berpengaruh pada kemampuan siswa dalam melakukan kegiatan seperti berjalan, berlari dan sebagainya. Kegiatan yang dilakukan untuk menguji keseimbangan adalah *Standing Stork Test* (SST) yaitu gerakan siswa berdiri menggunakan satu kaki dan bertahan selama beberapa waktu.



Gambar 1. Gerakan *Standing Stork* (Sumber:(Mats, n.d.))

Penelitian dilakukan terhadap sebanyak 56 siswa kelas VII SMPN 1 Bangkalan secara daring dan luring. Kegiatan *Standing Stork Test* secara daring dilakukan dengan setiap murid mengirimkan video melalui media sosial *Whatsapp*. Sedangkan uji secara luring dilaksanakan di ruang kelas secara bergantian. Siswa yang datang ke kelas dibatasi hanya antara 10 sampai 11 siswa per sesi untuk menghindari kerumunan karena dilaksanakan dalam masa pandemi covid-19. Sehingga untuk 56 siswa terdapat 5 sesi yang dilaksanakan dalam 2 hari berturut turut. Uji dilakukan dengan kaki kanan dan kaki kiri dan diulang sebanyak 3 kali pada setiap posisi kaki. Siswa yang mengikuti uji terdiri dari siswa perempuan dan laki laki. Proporsi jenis kelamin siswa yang melaksanakan *Standing Stork Test* disajikan pada Gambar 1.

Siswa Peserta *Standing Stork Test*



Gambar 2. Proporsi jenis kelamin siswa kelas VII SMPN 1 Bangkalan yang mengikuti *Standing Stork Test*

Hipotesis dari penelitian ini adalah H₀, hasil nilai *Standing Stork Test* pada siswa kelas VII SMPN 1 Bangkalan sama baik secara daring dan luring. Sedangkan H₁, hasil nilai uji *Standing Stork Test* pada siswa kelas VII SMPN 1 Bangkalan berbeda secara daring dan luring. Hipotesis ini digunakan untuk menentukan hasil uji statistik pada nilai hasil *Standing Stork Test*.

Hasil nilai pelaksanaan *Standing Stork Test* siswa kelas VII SMPN 1 Bangkalan yang dilaksanakan secara daring dan luring disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Nilai Rata Rata *Standing Stork Test* (SST) secara daring (*online*) dan luring (*offline*) siswa kelas VII SMPN 1 Bangkalan

Pelaksanaan <i>Standing Stork Test</i>	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Nilai Rerata	Standart Deviasi
--	---------------	----------------	--------------	------------------

Kaki Kanan Daring (<i>online</i>)	1	5,667	1,964	1,039
Kaki Kanan Luring (<i>offline</i>)	1	5,667	1,845	0,910
Kaki Kiri Daring (<i>online</i>)	1	15,333	1,958	0,939
Kaki Kiri Luring (<i>offline</i>)	1	12	1,958	1,603

Siswa melakukan Standing Stork Test dan kemudian dinilai berdasarkan tabel penilaian. Hasil penilaian kemudian diolah secara statistik. Hasil penilaian Standing Stork Test diuji statistik dengan menggunakan Uji t sehingga menunjukkan hasil yang disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Statistika menggunakan Uji t untuk rerata hasil penilaian Standing Stork Test pada siswa kelas VII SMPN 1 Bangkalan

No.	Sumber Keragaman	Kaki Kanan		Kaki Kiri	
		Online	Offline	Online	Offline
1	Rataan Hitung	1,964286	1,845238	1,958333	1,958333
2	Ragam	1,08153	0,828139	3,761868	2,569949
3	Jumlah Pengamatan	56	56	56	56
4	Nilai Korelasi Pearson	0,66433		0,91879	
5	Perbedaan Nilai Rataan	0		0	
6	Derajat bebas	55		55	
7	Nilai t hitung	1,103093		7,54776E-17	
8	P(T<=t) one-tail (Nilai P-value)	0,137395		0,5	
9	Nilai t tabel	1,673034		1,673033965	

Data pada tabel 2 menunjukkan bahwa baik pada uji Standing Stork Test kaki kanan maupun kaki kiri menunjukkan nilai P-value lebih besar dari α 0,05 yang berarti terima H₀. Hasil analisis perbandingan antara t hitung dengan t tabel juga menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih kecil dari t tabel yang berarti terima H₀. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pada hasil penilaian *Standing Stork Test* kaki kanan dan kaki kiri, tidak terdapat perbedaan nyata antara uji yang dilakukan secara daring maupun luring.

3.2. Pembahasan

Uji keseimbangan dalam *Standing Stork Test* yang dilaksanakan oleh siswa kelas VII SMPN 1 Bangkalan secara online dan offline menunjukkan hasil yang tidak berbeda nyata baik secara online dan offline. Dalam pelaksanaannya, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kegiatan *Standing Stork Test*. Faktor faktor tersebut antara lain kebugaran tubuh, kekuatan kaki, adanya cedera atau luka pada kaki dan kondisi lingkungan tempat *Standing Stork Test* dilaksanakan. Namun bagi siswa kelas VII SMPN 1 Bangkalan, tampaknya kondisi lingkungan tidak mempengaruhi pelaksanaan *Standing Stork Test*. Siswa dapat mencapai nilai yang sama dengan melakukan *standing stork test* di rumah dengan daring maupun di sekolah bersama teman teman secara luring. Sehingga dapat disimpulkan yang paling mempengaruhi kemampuan siswa dalam melaksanakan *Standing Stork Test* adalah kebugaran siswa itu sendiri (P.V et al., 2021).

Hasil ini sesuai dengan hasil penelitian Lengkana (Lengkana et al., 2019) yang menyatakan bahwa keberhasilan *Standing Stork Test* sangat dipengaruhi oleh kekuatan kaki. Kaki yang telah banyak dilatih dengan melaksanakan latihan keseimbangan akan memiliki score *Standing Stork Test* lebih tinggi daripada yang tidak melaksanakan latihan. Tambe (Tambe, 2015) menyatakan bahwa *Standing Stork Test* dapat digunakan sebagai alat test kebugaran karena *Standing Stork Test* yang baik dapat dilakukan oleh orang dengan tingkat kebugaran yang tinggi. Oleh sebab itu, kondisi lingkungan termasuk sarana dalam pelaksanaan *standing stork test* juga tidak mempengaruhi hasil nilai yang didapat siswa. Siswa dapat melakukan uji dengan baik melalui sarana daring maupun luring. Lokasi tempat pelaksanaan juga tidak mem[pengaruhi hasil nilai uji keseimbangan ini.

Siswa dengan tingkat kebugaran yang cukup dapat melaksanakan Standing Stork Test dengan baik. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Safaringga & Herpandika, 2018; Wirnantika et al., 2017) yang menyatakan siswa dengan tingkat kebugaran yang baik memiliki keseimbangan yang baik. Tingkat kebugaran siswa dapat dilatih dengan beberapa gerakan yaitu dengan latihan berlari, melompat dan kegiatan senam. (Risangdiptya & Ambarwati, 2016; Setyoadi et al., 2013) dalam papernya mengemukakan bahwa senam dapat meningkatkan tingkat keseimbangan lansia dan motorik geraknya. Selain itu, kulaitas tidur dan makan yang baik juga dapat meningkatkan kebugaran (Purbangkara, 2021). Selain kebugaran, faktor yang mempengaruhi dalam penilaian Standing Stork Test adalah perbedaan jenis kelamin siswa. Pada siswa SMP kelas VII dimana rata-rata siswanya berusia 12-14 tahun secara metabolisme telah terdapat perbedaan (Yasmasitha & Sidarta, 2020). Siswa laki-laki memiliki kemampuan *Standing Stork Test* yang lebih baik daripada siswa perempuan. Namun hal ini tidak tampak dalam penelitian ini, siswa laki laki dan perempuan di SMPN 1 Bangkalan menunjukkan hasil nilai yang hampir sama. Hasil ini berbeda dengan pendapat (Yasmasitha & Sidarta, 2020) yang mengemukakan bahwa tingkat kebugaran laki laki dan perempuan berbeda.

4. KESIMPULAN

Standing Stork Test merupakan salah satu aspek uji keseimbangan yang penting bagi siswa sekolah lanjutan pertama karena mempengaruhi aktifitas siswa khususnya dalam pelajaran olah raga. Tindakan pencegahan penularan pandemi covid-19 yang telah dicanangkan oleh pemerintah adalah dengan melakukan pembelajaran secara daring menggunakan media sosial dan internet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa uji Standing Stork yang dilakukan secara daring dan luring tidak menunjukkan perbedaan nyata. Hal ini diduga disebabkan karena kemampuan keseimbangan siswa tidak dipengaruhi oleh lokasi dan teknik pengambilan nilai melainkan lebih dipengaruhi oleh kondisi kebugaran siswa.

5. UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh staff dan siswa SMPN 1 Bangkalan yang telah mendukung pelaksanaan penelitian ini. Khususnya kepada siswa kelas VII dan wali kelas VII yang telah membantu dalam persiapan pelaksanaan Standing Stork Test baik secara daring (*online*) dan luring (*offline*).

6. DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., & Aqobah, Q. J. (2020). STUDENTS THROUGH THE MODIFICATION OF ENKLEK. *JPSD*, 6(1), 68–79.
- Candra Dewi, N. K. A. T., Astra, I. K. B., & Suwiwa, I. G. (2020). Motivasi Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Menjaga Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(1). <https://doi.org/10.23887/jiku.v8i1.29573>
- Dhawan, S. (2020). *Online Learning: A Panacea in the Time of COVID-19 Crisis*. <https://doi.org/10.1177/0047239520934018>
- Lengkana, A., Tangkudung, J., & Asmawi. (2019). The Effect Of Core Stability Exercise (CSE) On Balance In Primary School Students. *Journal of Education, Health and Sport*, 9(4), 160–167.
- Mats, F. (n.d.). *These are examples of equipment used in gymnastics . We may or may not use all of them during class .*
- Mchugh, M. L. (2013). Lessons in biostatistics The Chi-square test of independence. *Biochemia Medica*, 23(2), 143–149.
- P.V, A., S, P., & Kheriwala, M. K. (2021). Correlation between Static Balance and Core Endurance among College Student with Forward Head Posture. *International Journal of Science and Healthcare Research*, 6(3), 244–250.

<https://doi.org/10.52403/ijshr.20210742>

- Panta, K., Arulsingh, W., Raj, J. O., Sinha, M., & Rahman, M. (2015). The Foot and Ankle Online Journal A study to associate the Flamingo Test and the Stork Test in measuring static balance on healthy adults. *The Foot and Ankle Online Journal*, 8(3), 4. <https://doi.org/10.3827/faoj.2015.0803.0004>
- Pratama, R., & Sulistyorini, S. (2018). Pengaruh latihan multiple box-to-box jumps terhadap peningkatan power otot tungkai pada atlet renang Tirta Nirwana Kota Malang. *Indonesia Performance Journal*, 2(1), 13–19.
- Purbangkara, T. (2021). Hubungan Antara Ketebalan Lemak, Kebugaran Jasmani Dan Keseimbangan Dengan Hasil Belajar Tolak Peluru Studi Korelasi Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 2 Sukatani. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 5(1). <https://doi.org/10.37058/sport.v5i1.3003>
- Risangdiptya, G., & Ambarwati, E. (2016). Perbedaan Antara Keseimbangan Tubuh Sebelum Dan Sesudah Senam Pilates Pada Wanita Usia Muda. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 5(4), 911–916.
- Rozi, F., Rahma Safitri, S., Latifah, I., & Wulandari, D. (2021). Tiga Aspek dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran Dan Pembelajaran*, 7(1), 239. <https://doi.org/10.33394/jk.v7i1.3220>
- Ruhyat, B. F., & Kurniawan, F. (2021). Survey Pelaksanaan Pembelajaran Sepakbola dalam Pendidikan Jasmani Secara Daring pada Masa Covid 19 di SMK Sentra Medika Cikarang Utara. *Edumaspul - Jurnal Pendidikan*, 5(2), 612–619.
- Safaringga, E., & Herpandika, R. P. (2018). Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Kualitas Tidur. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 235. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12467
- Setyoadi, Utami, Y., & M, S. S. (2013). Senam Dapat Meningkatkan Keseimbangan Tubuh Lansia Di Yayasan Gerontologi Kecamatan Wajak Kabupaten Malang. *Ilmu Kesehatan*, 1(69), 35–40.
- Tambe, R. A. (2015). Establishment of norms for stork stand test of higher secondary students of Maharashtra state. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(5), 382–385. www.kheljournal.com
- Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. (2017). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Sportif*, 3(2), 240. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i2.11898
- Yasmasitha, Z., & Sidarta, N. (2020). Hubungan pes planus dan keseimbangan statis pada anak sekolah dasar. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 3(2), 84–89. <https://doi.org/10.18051/JBiomedKes.2020.v3.84-89>