



Implementasi ruler drop test secara daring untuk mengukur kecepatan reaksi

Implementation of the ruler drop test online to measure the reaction speed

Fitriatul Hasanah^{*1}, Fajar Hidayatullah², Heni Yuli Handayani³, Septyaningrum Putri Purwoto⁴

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

fitriatulh1@gmail.com^{*1} fajar@stkipgri-bkl.ac.id² heni@stkipgri-bkl.ac.id³,
septyaningrum@stkipgri-bkl.ac.id⁴

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana aspek kebugaran jasmani kecepatan reaksi pada siswa SMPN 1 Bangkalan dapat dilakukan secara daring. Dalam penelitian ini, penulis akan menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa/siswi SMPN 1 Bangkalan dengan jumlah 30 orang. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *Quota Sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Ruler Drop Test* yang dilakukan secara daring. Instrumen ini digunakan untuk mengukur aspek kebugaran jasmani kecepatan reaksi pada mata dantangan. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah observasi, wawancara dan dokumentasi, dari 3 teknik pengumpulan data tersebut digunakan karena pelaksanaan penelitian ini dilakukan secara daring dengan menggunakan video conference (*zoom meeting, google meet, dll*). Berdasarkan hasil dari penelitian implementasi ruler drop test secara daring untuk mengukur aspek kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Bangkalan pada tes 1 dan tes 2 dapat di simpulkan bahwa siswa yang termasuk dalam kategori “Sangat Lambat” 0%, kategori “Lambat” 23%, pada tes 1 dan 0%, pada tes 2, kategori “Normal” 47%, pada tes 1 dan 3%, pada tes 2, kategori “Cepat” 30%, pada tes 1 dan 70%, pada tes 2, kategori “Sangat Cepat” 0%, pada tes 1 dan 27% pada tes 2, sehingga dapat diartikan bahwa siswa SMPN 1 Bangkalan dapat melakukan ruler drop test untuk mengukur aspek kebugaran jasmani kecepatan reaksi secara daring pada saat pandemi. Dalam pelaksanaan tes ini siswa dan guru masih bisa melakukan tes secara daring atau jarak jauh.

Kata kunci: Implementasi, *Ruler Drop Test*, Kecepatan Reaksi.

ABSTRACT

The purpose of this research is to find out how the physical fitness aspect of reaction speed in SMPN 1 Bangkalan students can be done boldly. In this study, the author will use a descriptive type of research with a quantitative approach. The population in this study were students of SMPN 1 Bangkalan with a total of 30 people. This study uses a sampling technique Quota Sampling. The research instrument used in this study was the Ruler Drop

Test which was carried out boldly. This instrument is used to measure physical fitness, reaction speed in the eyes and hands. The data collection techniques used in this study were observation, interviews and documentation, of the 3 data collection used because this implementation was carried out boldly using video conference (zoom meeting, google meet, etc.). Based on the results of the research on implementing the ruler drop test boldly to measure aspects of the physical fitness of Bangkalan 1 Middle School students on test 1 and test 2, it can be concluded that students who fall into the "Very Slow" category 0%, the "Slow" category 23%, on test 1 and 0%, on test 2, category "Normal" 47%, on test 1 and 3%, on test 2, category "Fast" 30%, on test 1 and 70%, on test 2, category "Very Fast" 0 %, in test 1 and 27% in test 2, so it can be interpreted that SMPN 1 Bangkalan students can do a ruler drop test to measure aspects of physical fitness and speed of reaction bravely during a pandemic. In carrying out this test students and teachers can still carry out tests boldly or remotely.

Keyword : *Ruler Drop, Daring, Kecepatan reaksi*

Received: 2022-06-23; Accepted: 2022-12-24; Published: 2022-12-30

© 2022 Universitas Suryakancana, e-ISSN: 2721-7175(online), p-ISSN: 2089-2341 (cetak)



Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, this work in Universitas suryakancana is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Pada saat ini di Indonesia khususnya Kabupaten Bangkalan Provinsi Jawa Timur, kembali dikejutkan dengan meningkatnya pasien yang positif corona atau lebih akrab di sebut COVID-19. Dari tahun 2020 awal hingga sekarang ini, Negara kita masih ditimpa wabah COVID-19, keadaan ini dirasa sangat sulit bagi seluruh masyarakat khususnya di dunia pendidikan (Hamidi, 2020). Corona adalah virus mematikan dan menular yang ditemukan pertama kali di kota Wuhan Negara China, dan menyebar ke Indonesia sekitar bulan Maret tahun 2020. Perpindahan wabah ini dari manusia ke manusia sangatlah cepat terjadi pada orang-orang yang aktif berkumpul dengan banyak orang, hal ini lumayan mengkhawatirkan terutama saat mengetahui bahwa begitu cepat dan mudahnya wabah ini dapat menulari banyak orang yang banyak melakukan kontak fisik dalam kegiatan sehari-harinya (Hidayatullah, Setiawan, & Megalini, 2020). Program jarak aman untuk jarak fisik ialah cara untuk menghalangi penyebaran COVID-19 yang memisahkan kegiatan semua orang dalam berbagai aktivitas, tidak terkecuali di pendidikan (Safitri, Hidayatullah, & Anwar, 2021). Pemerintah menyampaikan kebijakannya untuk memutus penyebaran virus corona.

dengan belajar dirumah, maksud dari belajar dirumah adalah melakukan pembelajaran sekolah secara *online* atau daring.

Pembelajaran daring adalah sistem pembelajaran yang dilakukan tanpa bertemu atau tatap muka, pembelajaran daring ini dilakukan secara *online* menggunakan alat elektronik *handphone* yang menggunakan internet. Pembelajaran *online* adalah pembelajaran yang menggunakan hubungan internet dengan akses, koneksi, keluwesan, dan kemampuan untuk menampilkan berbagai macam jaringan pembelajaran (Sadikin & Hamidah, 2020). Pembelajaran *online*/daring merupakan pembelajaran yang memakai teknologi multimedia seperti, gambar/film, kelas maya, teks *online* animasi, pesan suara, surel, panggilan video, dan video *steraming online* (Bernhardin & Rahmani, 2020). Di masa seperti sekarang ini pembelajaran daring merupakan model pembelajaran yang bisa dibilang efektif, karena dengan ini siswa dan guru tetap bisa melaksanakan proses belajar mengajar dari rumah masing-masing, tujuan pemerintah memberlakukan pembelajaran dari rumah adalah agar siswa maupun tenaga pendidik tidak berkontak fisik dengan orang luar, dan tidak bergerombol di masa pandemi ini, hal ini tentunya untuk mencegah penyebaran virus corona yang melanda tanah air. Model pembelajaran daring dikatakan sesuai dalam mencegah penularan virus corona karena tanpa bertatap muka yang terlibat di bidang pendidikan tetap bisa melaksanakan proses belajar mengajar dengan baik. Namun Belajar jarak jauh memiliki pengaruh baik dan buruk, salah satu pengaruh baiknya adalah siswa mendapatkan metode belajar yang variatif, sedangkan pengaruh buruknya adalah siswa tidak dapat melakukan pembelajaran praktik dengan maksimal dalam mata pelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan), pembelajaran daring dirasakan kurang efisien atau ampuh dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang memerlukan lebih banyak praktik untuk memahami teorinya di *outdoor* (Stefani & Sudarso, 2021).

Pendidikan Jasmani ialah suatu metode pendidikan individu sebagai perseorangan ataupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan teratur melalui berbagai kegiatan fisik dalam rangka mendapat peningkatan kekuatan dan keterampilan jasmani, perkembangan kecerdasan dan pembentukan karakter (Alit, 2019).

Pendidikan jasmani atau yang lebih akrab disebut dengan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) ialah salah satu pelajaran wajib yang dilakukan di berbagai tingkat sekolah, mulai dari Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, sampai Sekolah Menengah Atas/Sekolah Menengah Kejuruan (Mustafa & Dwiyo, 2020). Pendidikan jasmani merupakan ilmu yang mempelajari tentang pengembangan gerak pada tubuh manusia, yang dilakukan dengan beraktivitas fisik. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani (Faridah, 2016). Kebugaran jasmani merupakan salah satu variabel penting dalam aktivitas khususnya berkaitan dengan tubuh, fisiki, kesehatan dan olahraga (Aryani, 2018).

Kebugaran Jasmani adalah bentuk kekuatan fisik manusia dalam melakukan berbagai macam bentuk kegiatan dalam kehidupan sehari-hari, tanpa menimbulkan lelah yang berarti (Arifin, 2018). Kesegaran tubuh ialah keadaan kebugaran tubuh yang berkaitan dengan kekuatan dan kesiapannya berperan dalam pekerjaan secara maksimal dan efektif, disadari atau tidak sebenarnya kebugaran jasmani itu merupakan suatu kebutuhan hidup manusia karena kebugaran jasmani senyawa dengan hidup manusia (Yanto, Sahputra, & Hakim, 2014). Aspek kebugaran jasmani merupakan acuan utama dalam pelatihan fisik dimana terdapat 10 aspek kebugaran jasmani yang telah dikemukakan oleh beberapa ahli sebelumnya (Komarodin, 2018). Kebugaran jasmani memiliki beberapa aspek kebugaran jasmani diantaranya, daya tahan, kecepatan, kekuatan keseimbangan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi. Namun hanya beberapa aspek saja yang berhubungan dengan keterampilan, salah satunya adalah kecepatan reaksi.

Kecepatan reaksi merupakan kemampuan seseorang dalam merespon sesuatu untuk segera bertindak secepat mungkin dalam menanggapi rangsangan yang datang lewat indera syaraf (Fakhi & Barlian, 2019). Kecepatan reaksi atau waktu reaksi adalah bagian terpenting dari aspek kebugaran jasmani kecepatan, karena dalam melakukan gerakan / latihan kecepatan reaksi harus fokus pada stimulus atau rangsang dengan cepat, dalam hal ini mata dan gerakan tangan harus sangat fokus pada objek yang digunakan sebagai alat tes. Laju reaksi merupakan sela atau jeda antara serangan

stimulus dengan balasan yang diberikan (peregangan otot pertama) (Hasanah, Adi, & Suwiwa, 2021). Kecepatan reaksi berhubungan dengan waktu rangsang dari dimulainya reaksi atau respon, biasanya laju reaksi digunakan untuk mengukur kecepatan reaksi tangan. Kecepatan reaksi ialah kemampuan individu dalam merespon suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin dan dapat diukur menggunakan *Ruler drop test* (Lubis, 2020). Salah satu hal yang dapat mempengaruhi kecepatan reaksi adalah sering melakukan latihan. Pengukuran kecepatan reaksi ada banyak macam tesnya, diantaranya adalah kecepatan reaksi kaki menggunakan mistar, kecepatan reaksi seluruh badan menggunakan kun, kecepatan reaksi tangan menggunakan 2 bola mini, batak test, dan *ruler drop test*. Namun pada penelitian ini pengukuran yang digunakan adalah *ruler drop test*. *Ruler Drop Test* merupakan instrumen atau alat yang digunakan untuk mengukur kecepatan reaksi. Arti dari *ruler drop test* ialah uji jatuh penggaris, dari artinya saja sudah jelas bahwa tes ini menggunakan sebuah alat yaitu penggaris. *Ruler Drop Test* merupakan instrumen yang digunakan untuk mengukur waktu reaksi. Waktu reaksi adalah salah satu kriteria yang sangat penting untuk mengetahui seberapa cepat respon gerak seseorang terhadap suatu perangsang.

Bedasarkan latar belakang tentang *ruler drop test* yang dilakukan secara Daring untuk Mengukur Aspek Kebugaran Jasmani Kecepatan Reaksi Siswa SMPN 1 Bangkalan, dengan merumuskan suatu masalah dari *ruler drop test*. Peneliti akan menarik hasil rumusan masalah yaitu bagaimana aspek kebugaran jasmani kecepatan reaksi pada siswa SMPN 1 Bangkalan yang dilakukan secara daring. Maka dari itu solusi dalam penelitian ini adalah dengan melakukan ruler drop test secara daring dirumah masing-masing siswa/siswi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana aspek kebugaran jasmani kecepatan reaksi pada siswa SMPN 1 Bangkalan dapat dilakukan secara daring.

METODE

Dalam penelitian ini, penulis akan menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian deskriptif adalah jenis penelitian yang mengdeskripsikan dan mendefinisikan suatu objek yang akan diteliti dengan apa

adanya. Pendekatan kuantitatif adalah riset yang menggambarkan atau menjelaskan suatu masalah yang hasilnya dapat digeneralisasikan (Ardian, 2013). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa/siswi SMPN 1 Bangkalan dengan jumlah 30 orang. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *Quota Sampling*. Pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling*, dengan teknik *quota sampling* yang merupakan sebuah teknik pengambilan sampel dari populasi sampai dengan jumlah sampel atau kuota yang diinginkan (Rachmatan & Rayyan, 2017).

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Ruler Drop Test* yang dilakukan secara daring. Instrumen ini digunakan untuk mengukur aspek kebugaran jasmani kecepatan reaksi pada mata dantangan. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah observasi, wawancara dan dokumentasi, dari 3 teknik pengumpulan data tersebut digunakan karena pelaksanaan penelitian ini dilakukan secara daring dengan menggunakan *video conference (zoom meeting, google meet, dll)*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data statistik deskriptif. Statistika deskriptif mempunyai tujuan untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran objek yang diteliti sebagaimana adanya tanpa menarik kesimpulan atau generalisasi (Purnomo, 2016). Teknik analisis data untuk menguji normalitas data sebagai prasyarat menggunakan *Kolmogorov Smirnov* sebagai pengujian. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data statistik deskriptif. Untuk menguji validitas dan reabilitas pada data penelitian maka peneliti menggunakan *Product Moment Pearson Correlation* pada uji validitas dan *Paired Sample T-Test* pada uji reliabilitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Uji Validitas

Berdasarkan '*Correlation*' yang diketahui nilai *r* hitung (Nilai *Pearson Correlation* Item_1 dengan Skor_Total) adalah sebesar 0,667. Jadi nilai *r* tabel dari 30 responden dengan signifikansi 5%, dengan nilai *r* tabel 0,361, karna nilai *r* hitung item_1

sebesar $0,667 > r \text{ tabel } 0,361$, maka dapat disimpulkan item_1 adalah valid. Dari tes item_1 nilai dari Sig. (2-tailed) untuk menghubungkan atau korelasi item_1 dengan skor_total adalah $0,000 < 0,01$ dan *Pearson Correlation* positif dengan nilai $0,667$, maka item_1 dinyatakan valid sehingga dapat disimpulkan item tes dapat dijadikan untuk alat pengumpul data yang akurat dalam penelitian.

Berdasarkan 'Correlation' yang diketahui nilai r hitung (*Nilai Pearson Correlation Item_2 dengan Skor_Total*) adalah sebesar $0,836$. Jadi nilai r tabel dari 30 responden dengan signifikansi 5%, dengan nilai r tabel $0,361$, karna nilai r hitung item_2 sebesar $0,836 > r \text{ tabel } 0,361$, maka dapat disimpulkan item_2 adalah valid. Dari tes item_2 nilai dari Sig. (2-tailed) untuk menghubungkan atau korelasi item_2 dengan skor_total adalah $0,000 < 0,01$ dan *Pearson Correlation* positif dengan nilai $0,836$, maka item_2 dinyatakan valid sehingga dapat disimpulkan item tes dapat dijadikan untuk alat pengumpul data yang akurat dalam penelitian.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas

Variabel	R_{hitung}	R_{tabel}	Keterangan
Tes 1	0,667	0,361	Valid
Tes 2	0,836	0,361	Valid

2. Uji Reliabilitas

Berdasarkan tabel *paired sample t-test* nilai signifikan 2-tailed $0,000 < 0,05$ 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 $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa 2 item dari *test* dan *retest* yang dilaksanakan menggunakan instrumen daring dapat dikatakan *reliable*.

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	R_{hitung}	R_{tabel}	Keterangan
Tes 1-Tes 2	0,000	0,05	<i>Reliable</i>

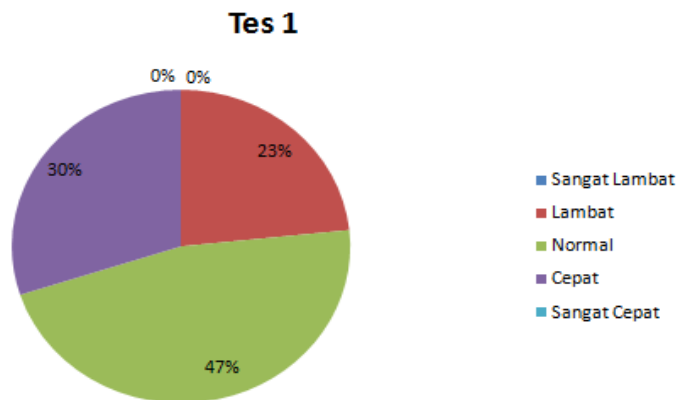
3. Uji Normalitas

Nilai signifikansi Asymp. Sig.(2-tailed) dari tabel di atas ialah 0,894 lebih besar dari 0,361 maka dari pengambilan keputusan tersebut dengan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dapat disimpulkan dengan data tersebut dapat dikatakan normal. Dengan demikian dapat di simpulkan asumsi atau persyaratan normalitas tersebut sudah terpenuhi.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig	Keterangan
Tes 1-Tes 2	0,894	Normal

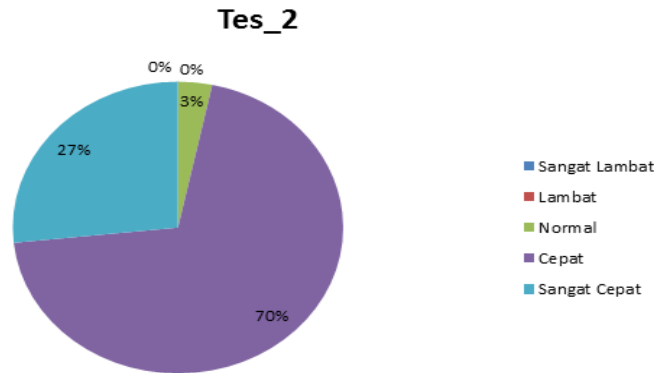
Hasil penelitian dari implementasi *ruler drop test* scara daring untuk mengetahui bagaimana aspek kebugaran jasmani kecepatan reaksi pada siswa SMPN 1 Bangkalan dapat dilakukan secara daring. Sehingga didapatkan hasil dari test tersebut dengan populasi 30 siswa/siswi dengan analisis yang sudah dilakukan oleh peneliti sebagai berikut:



Gambar 1. Hasil Test 1

Berdasarkan pada tes 1 terdapat 30 responden dengan 14 siswa atau 47% yang termasuk dalam kategori “ Normal”, 9 siswa atau 30% yang termasuk dalam kategori “Cepat”, 7 siswa atau 23 % yang termasuk dalam kategori “Lambat”, 0 siswa atau 0% yang termasuk dalam kategori “Sangat Cepat”, dan 0 siswa atau 0% yang termasuk dalam kategori “Sangat Lambat”. Hasil itu dapat diartikan bahwa kecepatan reaksi siswa dalam melakukan *ruler drop test* termasuk dalam kategori Normal. Maka dapat

di simpulkan dari pernyataan tersebut kecepatan reaksi siswa tergolong normal dalam melakukan *ruler drop test* untuk mengukur aspek kebugaran jasmani yang dilakukan secara daring.



Gambar 2. Hasil Tes 2

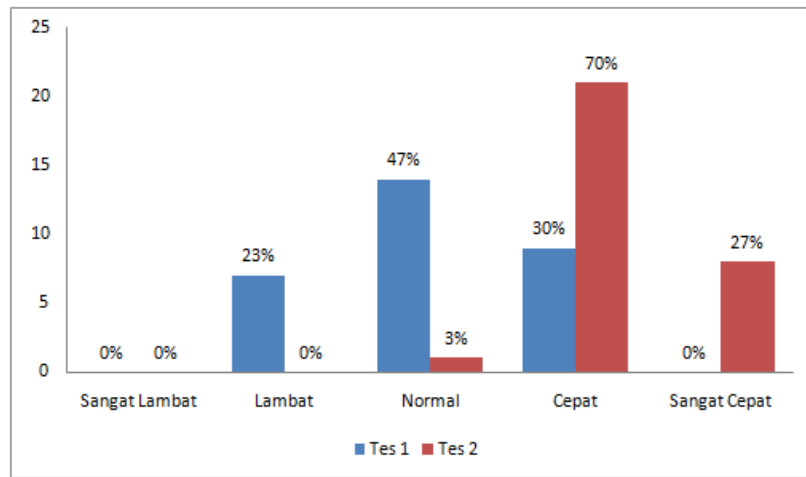
Berdasarkan pada tes 2 terdapat 30 responden dengan 21 siswa atau 70% yang termasuk dalam kategori “Cepat”, 8 siswa atau 27% yang termasuk dalam kategori “Sangat Cepat”, 1 siswa atau 3% yang termasuk dalam kategori “Normal”, 0 siswa atau 0% yang termasuk dalam kategori “Lambat”, dan 0 siswa atau 0% yang termasuk dalam kategori “Sangat Lambat”. Hasil itu dapat diartikan bahwa kecepatan reaksi siswa dalam melakukan *ruler drop test* termasuk dalam kategori Cepat. Maka dapat di simpulkan dari pernyataan tersebut kecepatan reaksi siswa tergolong Cepat dalam melakukan *ruler drop test* untuk mengukur aspek kebugaran jasmani yang dilakukan secara daring.

Pembahasan

Hasil penelitian dari implementasi *ruler drop test* secara daring untuk mengukur aspek kebugaran jasmani kecepatan reaksi siswa SMPN 1 Bangkalan untuk mengetahui bagaimana aspek kebugaran jasmani kecepatan reaksi pada siswa SMPN 1 Bangkalan dapat dilakukan secara daring. Sehingga didapatkan hasil keseluruhan dari 30 siswa yang sudah melakukan tes kecepatan reaksi *ruler drop test* data atau hasilnya diperoleh dengan analisis yang sudah dilakukan oleh peneliti.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Rossi, Malaguti, & Rossi, 2014) yang berjudul "*Practice Effects Associated With Repeated Assessment of a Clinical Test of Reaction Time*". Penelitian ini adalah deskriptif dan menggunakan instrument *ruler drop test*. Analisis statistik dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik SPSS (versi 20.0; IBM Inc, Armonk, NY). Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa waktu reaksi sederhana meningkat (yaitu, menurun) setelah pemberian berulang tes penggaris-jatuh, dan peningkatan yang paling menonjol terjadi antara 2 sesi tes pertama. Antara sesi tes pertama dan kedua, waktu reaksi menurun hampir 7 milidetik, dan ada peningkatan keseluruhan hampir 13 mili detik antara sesi pertama dan kesepuluh. Meskipun perbandingan berpasangan antara sesi pertama dan kedua dan pertama dan ketiga tidak signifikan, perubahan waktu reaksi rata-rata antara sesi pertama dan sebagian besar sesi lainnya signifikan. Kami mencatat tidak ada perbedaan ketika sesi berturut-turut dibandingkan.

Berdasarkan penelitian terdahulu diatas yang menggunakan ruler drop test sebagai alat pengukuran dan pelaksanaannya sudah dilakukan, namun untuk pelaksanaan secara daring masih belum diketahui, jadi dari latar belakang tersebut saya meneliti ruler drop test yang dilakukan secara daring pada siswa SMPN 1 Bangkalan. Dalam pelaksanaan tes PJOK atau kebugaran jasmani guru dan siswa dapat melakukan ruler drop test untuk mengukur aspek kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Bangkalan secara daring. Penelitian ini untuk mengetahui bagaimana aspek kebugaran jasmanikecepatan reaksi pada siswa SMPN 1 Bangkalan dapat dilakukan secara daring dengan hasil dari penelitian ini masuk dalam kategori sebagai berikut;



Gambar 6. Hasil Tes 1 Dan Tes 2

Berdasarkan hasil dari diagram keseluruhan di atas pada tes 1 siswa yang masuk dalam kategori Sangat Lambat 0%, Lambat 23%, Normal 47%, Cepat 30%, Sangat Cepat 0%, dan pada tes 2 siswa yang masuk dalam kategori Sangat Lambat 0%, Lambat 0%, Normal 3%, Cepat 70%, Sangat Cepat 27%, jadi dapat disimpulkan bahwasannya implementasi *ruler drop test* untuk mengukur aspek kebugaran jasmani secara daring pada siswa SMPN 1 Bangkalan dikategorikan cepat. Pada proses *ruler drop test* dikatakan cepat sehingga siswa dapat melakukan *ruler drop test* di rumah atau secara daring.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian implementasi *ruler drop test* secara daring untuk mengukur aspek kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Bangkalan pada tes 1 dan tes 2 dapat disimpulkan bahwa siswa yang termasuk dalam kategori “Sangat Lambat” 0%, kategori “Lambat” 23%, pada tes 1 dan 0%, pada tes 2, kategori “Normal” 47%, pada tes 1 dan 3%, pada tes 2, kategori “Cepat” 30%, pada tes 1 dan 70%, pada tes 2, kategori “Sangat Cepat” 0%, pada tes 1 dan 27% pada tes 2, sehingga dapat diartikan bahwa siswa SMPN 1 Bangkalan dapat melakukan *ruler drop test* untuk mengukur aspek kebugaran jasmani kecepatan reaksi secara daring pada saat pandemi. Dalam

pelaksanaan tes ini siswa dan guru masih bisa melakukan tes secara daring atau jarak jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- Alit, I. A. (2019). Model Pembelajaran Direct Instruction Dengan Metode Demonstrasi Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Kelas III Semester I Tahun Pelajaran 2018/2019 SD Negeri 22 Dauh Puri. *ADI WIDYA: Jurnal Pendidikan Dasar*, 4 (1), 73-81.
- Ardian, M. (2013). Sikap Masyarakat Surabaya Terhadap Program Acara “Pesbukers” Di Antv. *Jurnal E-Komunikasi*, 1 (1), 1-11.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal Of Education*, 1 (1), 22-29.
- Aryani, M. (2018). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa PJKR Universitas Suryakencana. *Jurnal Maenpo*, 3 (1), 81-89.
- Bernhardin, D., & Rahmani, A. R. (2020). Pembelajaran On-Line : Penggunaan Media Pembelajaran Audio Visual Berbasis Digital terhadap Penguasaan Gerak Dasar Lay Up. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 2 (2), 260-266.
- Fakhi, S. A., & Barlian, E. (2019). Kontribusi Kecepatan Reaksi Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Backhand Tennis Lapangan. *Jurnal Performa*, 4 (2), 137-143.
- Faridah, E. (2016). Mengajar Pendidikan Jasmani Melalui Permainan “Ide Kreatif Mengoptimalkan Aspek Pedagogis”. *Jurnal Unimed*, 15 (2), 38-53.
- Hamidi, A. (2020). Workshop Efektivitas Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi COVID 19 Di Prodi IKOR. *Jurnal Maenpo : Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 10 (2), 109-118.
- Hasanah, N. R., Adi, I. P., & Suwiwa, I. G. (2021). Survey Pelaksanaan Pembelajaran Pjok Secara Daring Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga*, 6 (1), 189-196.
- Hidayatullah, F., Setiawan, F., & Megalini, F. (2020). Survei Aktivitas Dan Kebiasaan Masyarakat Serta Tingkat Resikonya Dalam Menghadapi Wabah Covid-19 Di Indonesia. *Civic-Culture: Jurnal Ilmu Pendidikan PKn dan Sosial Budaya*, 4 (1), 17-31.
- Komarodin, M. I. (2018). Aspek Kebugaran Jasmani Kecepatan Dan Hubungannya Pada Beberapa Cabang Olahraga. *SATRIA Journal Of "Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis"*, 1 (1), 13-16.
- Lubis, A. P. (2020). *Pengembangan Alat Tes Kecepatan Reaksi Tangan Dan Kaki Pada Cabang Olahraga Beladiri Tarung Derajat*. Medan: Universitas Negeri Medan.
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia. *Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi Pendidikan (JARTIKA)*, 3 (2), 422-438.

- Purnomo, R. A. (2016). *Analisis Statistik Ekonomi dan Bisnis Dengan SPSS*. Ponorogo: CV. WADE GROUP.
- Rachmatan, R., & Rayyan. (2017). Harga Diri dan Perundungan Siber pada Remaja. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2 (2), 120-126.
- Ross, G. D., Malaguti, A., & Rossi, S. D. (2014). Practice Effects Associated With Repeated Assessment of a Clinical Test of Reaction Time. *Journal of Athletic Training*, 49 (3), 356–359.
- Sadikin, A., & Hamidah, A. (2020). Pembelajaran Daring di Tengah Wabah COVID-19. *BIODIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi*, 6 (2), 214-224.
- Safitri, E., Hidayatullah, F., & Anwar, K. (2021). Survei Ekstrakurikuler Bola Basket Sekolah Menengah Pertama Di Kabupaten Bangkalan Pada Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi*, 11 (2), 123-142.
- Stefani, I., & Sudarso. (2021). Identifikasi Pembelajaran Pjok Selama Pandemi COVID-19 Di SMP Kecamatan Bancar. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9 (3), 25-31.
- Yanto, Sahputra, R., & Hakim, A. F. (2014). Upaya Meningkatkan Tiga Aspek Kebugaran Jasmani Dalam Permainan Tradisional Pada Siswa Kelas V SD Negeri 06 Liang Pinoh Utara. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 1 (1), 79-85.