



## **Pengukuran Kebugaran Keseimbangan Online Menggunakan Modifikasi Standing Stork Test**

**Fajar Hidayatullah<sup>1</sup>, Muhammad Zulkifli<sup>2</sup>, Heni Yuli Handayani<sup>3</sup>, Darus Shufi<sup>4</sup>, Melly Nur Aulia Putri<sup>5</sup>**

STKIP PGRI Bangkalan<sup>1,3</sup>, UPTD SMPN 1 Bangkalan<sup>2</sup>, SDN 3 Blimbingsari<sup>4</sup>, SDIT Nurul Rahmah Kemayoran<sup>5</sup>

E-mail: [fajar@stkippgri-bkl.ac.id](mailto:fajar@stkippgri-bkl.ac.id)

### **ABSTRAK**

*Virus COVID-19 merupakan salah satu dari beberapa virus yang melanda dunia secara luas dan merata sehingga berdampak pada dunia pendidikan. Dalam kondisi seperti ini, pendidikan harus tetap dilakukan dari jarak jauh. Pendidikan dengan menggunakan media TIK dan jaringan internet merupakan salah satu cara untuk mengatasi pendidikan jarak jauh. Penggunaan media pembelajaran online dapat membuat siswa lebih mandiri dan merasakan pengalaman yang berbeda ketika belajar melalui video, audio dan teks. Untuk pendidikan jasmani akan memberikan tantangan lebih ketika penilaian fisik harus dilakukan untuk mengukur prestasi jasmani siswa. Keseimbangan sebagai kebugaran jasmani menjadi pokok bahasan penelitian ini yang akan diukur dengan standing stork test yang dimodifikasi. Standing stork test diduga dapat dilakukan dengan berani. Uji homogenitas memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,886 yang memiliki nilai lebih besar dari 0,05, sehingga dapat diartikan bahwa sebaran data bersifat homogen atau berasal dari populasi yang memiliki varian yang sama. Untuk menguji validitas dengan menggunakan uji korelasi product moment diperoleh nilai signifikansi 0,001 yang memiliki nilai lebih kecil dari 0,05 sehingga data online dan offline dapat dikatakan valid. Karena data tidak berdistribusi normal maka uji parametrik tidak dapat dilakukan sehingga uji non parametrik terikat menggunakan uji Wilcoxon untuk uji reliabilitasnya. Diperoleh nilai signifikansi 0,112 untuk kaki kanan dan 0,223 untuk kaki kiri yang lebih besar dari 0,05 sehingga berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara implementasi online dan offline.*

**Kata Kunci:** Keseimbangan, standing stork tes, kebugaran jasmani

### **ABSTRACT**

*The COVID-19 virus is one of several viruses that have hit the world so widely and evenly that it has had an impact on the world of education. Under these circumstances, education must continue to be carried out remotely. Education using ICT media and internet networks is one way to overcome distance education. The use of online learning media can make students more independent and experience different experiences when learning through video, audio and text. For physical education it will give more challenge when physical assesment have to carried out for measuring student physical achievement. Balance as physical fitness was the subject of this study that will be measure with a modified standing stork test. The standing stork test can allegedly be carried out boldly. The homogeneity test obtains a significance value of 0.886 which has a value greater than 0.05, so it can be interpreted that the data distribution*

*is homogeneous or comes from populations that have the same variance. To test the validity using the product moment correlation test, a significance value of 0.001 is obtained which has a value less than 0.05 so that online and offline data can be said to be valid. Because the data is not normally distributed, the parametric test cannot be carried out so that the non-parametric test is bound using the Wilcoxon test for its reliability test. A significance value of 0.112 was obtained for the right leg and 0.223 for the left leg which was greater than 0.05 so that it meant that there was no significant difference between online and offline implementation.*

**Keywords:** *Balance , standing stork test , physical fitness*



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License ©2024 by author

## **PENDAHULUAN (Cambria 12 Huruf Kapital)**

Masa remaja merupakan masa peralihan dari kehidupan anak-anak menuju dewasa. Masa remaja merupakan bagian penting dari perkembangan individu dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan menuju perkembangan manusia dewasa yang sehat (Putro, 2017). Pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja terbagi menjadi tiga tahap yaitu remaja awal (usia 11-14 tahun), remaja tengah (usia 14-17 tahun) dan remaja akhir (usia 17-20 tahun) (Wulandari, 2014). Pertumbuhan dan perkembangan remaja dapat dilihat dari segi fisik, kemampuan berpikir, identitas, dan perilaku sosial. Pada masa remaja, keinginan untuk mencari hal-hal baru akan meningkat sehingga membutuhkan peran orang tua, lingkungan dan sekolah. Pada masa remaja, perkembangan kemampuan jasmani tentunya juga menjadi salah satu fokus pembelajaran, khususnya pendidikan jasmani. Pencapaian kapasitas fisik sebagai hasil pembelajaran luring sudah menjadi hal yang lumrah dilakukan, namun hal ini perlu pembuktian lebih lanjut ketika pengukuran daring harus dilakukan karena beberapa keterbatasan terutama di masa pandemi. Dengan adanya proses pembelajaran di sekolah dapat membantu mengatasi rasa ingin tahu remaja secara tertib. Kegiatan pembelajaran di sekolah khususnya pada mata pelajaran PJOK menekankan pada aspek sikap, pengetahuan, dan keterampilan (Pambudi, Winarno, & Dwiyoogo, 2019). Pendidikan jasmani memiliki tujuan untuk mengembangkan kemampuan afektif, kognitif, dan psikomotor pada siswa melalui kegiatan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang disusun secara sistematis guna mencapai tujuan pendidikan nasional (Wiguna, Kanca, & Sptyanawati, 2021).

Keberhasilan pembelajaran dapat dilihat dari pemahaman dan penguasaan materi, serta hasil belajar siswa.

Salah satu dampak pasca COVID-19 yang dialami dunia pendidikan di Indonesia dan banyak negara adalah metode pembelajaran yang harus dilakukan dari jarak jauh atau melalui model pembelajaran daring (Mulyana, et al., 2020). Pembelajaran dalam jaringan (daring) memanfaatkan jaringan internet dan teknologi informasi untuk kegiatan interaksi antara guru dan siswa, sehingga terjadi proses pembelajaran (Firmansyah & Kardina, 2020). Media pembelajaran yang digunakan harus bervariasi agar siswa tidak merasa bosan selama proses pembelajaran. Penggunaan media pembelajaran online juga membuat siswa lebih mandiri dan merasakan pengalaman yang berbeda ketika belajar melalui video, audio dan teks. Proses interaksi selama pembelajaran daring dapat dilakukan melalui aplikasi video conference dan chat room yang tersedia. Virus COVID-19 merupakan salah satu dari beberapa virus yang melanda dunia secara sangat luas dan merata, dan sampai saat ini belum ditemukan obat atau vaksin yang dapat mencegah penyebarannya (Wahyu, Nugraha, Pebrinsyah, & Permadi, 2020). Meluasnya penyebaran virus COVID-19 di Indonesia salah satunya disebabkan oleh mobilitas penduduk. Berbagai upaya penanganan telah dilakukan pemerintah melalui kebijakan yang dikeluarkan. Namun, upaya tersebut tidak sepenuhnya berhasil mencegah penyebaran virus COVID-19. Oleh karena itu, diperlukan suatu pendekatan agar masalah tersebut dapat diselesaikan. PHC (Primary Health Care) merupakan pendekatan holistik (fisik, mental, sosial budaya dan ekonomi), partisipatif, menyeluruh dan lintas sektoral yang memerlukan kerjasama antara pemerintah dan masyarakat untuk memenuhi kesehatan dasar (Layyinah, et al., 2021).

Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) merupakan alat paling penting untuk memfasilitasi akses ke dunia pendidikan yang adil dan inklusif, menjembatani perbedaan pembelajaran, membuka perspektif baru bagi guru dan profesinya, meningkatkan kualitas pembelajaran, serta meningkatkan pendidikan dan administrasi pemerintahan (Triyanto, 2020). Pendidikan dengan menggunakan media TIK dan jaringan internet merupakan salah satu cara untuk mengatasi pendidikan jarak jauh. Namun, penerapan fasilitas jaringan TIK dan internet yang

belum merata di Indonesia mengakibatkan pendidikan dengan metode tersebut tidak tersampaikan secara optimal. Infrastruktur merupakan komponen yang sangat penting yang berperan sebagai modal awal dan utama penerapan TIK dalam pendidikan (Sawitri, Astiti, & Fitriani, 2019). Sebagai pendidik di abad 21 harus dapat memanfaatkan teknologi secara maksimal sambil terus berinovasi dan berkreasi dalam pembelajaran agar siswa merasa tertantang dan termotivasi untuk belajar (Gunawan & Widiati, 2019). Peran pendidik sangat penting dalam pemanfaatan teknologi, karena hal ini membutuhkan pendampingan selama proses transformasi pengetahuan berbasis teknologi. Pemanfaatan TIK pada pembelajaran dan kursus daring harus dielaborasi dan diuji secara mendalam pada setiap tahapan pembelajaran dengan karakteristik lain yang telah dipelajari sebelumnya. Untuk itu pemanfaatan TIK dalam pembelajaran harus dilakukan semaksimal mungkin secara terukur melalui penelitian yang terus menerus.

Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mengontrol saraf dan organ tubuh sedemikian rupa sehingga memungkinkan untuk mengontrol fungsi tubuh dengan baik. Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan keseimbangan seseorang terhadap berbagai posisi tubuh (Mekayanti, Indrayani, & Dewi, 2015). Keseimbangan merupakan keterampilan yang penting karena digunakan dalam aktivitas sehari-hari seperti berjalan, berlari, serta olahraga dan permainan (Sudirjo, Susilawati, Lengkana, & Alif, 2019). Mengingat kemampuan keseimbangan tubuh sangat penting untuk mengoptimalkan kemampuan fisik dan motorik lainnya, maka keseimbangan tubuh anak harus dikembangkan dengan baik dan sedini mungkin (Pratiwi & Kristanto, 2014). Selain itu, keseimbangan juga perlu dilatih untuk mengurangi resiko cedera pada atlet. Jika keseimbangannya buruk, maka resiko jatuh dan cedera akan lebih besar, begitu pula sebaliknya. Keseimbangan yang lebih baik dalam latihan keseimbangan dikaitkan dengan peningkatan proprioception dan kontrol statis otot pergelangan kaki yang lebih baik (Utami, 2019). Dalam kurikulum sekolah menengah pertama mata pelajaran pendidikan jasmani memuat salah satu materi yaitu kebugaran jasmani keseimbangan yang menjadi variabel dalam penelitian ini.

Dalam pelaksanaan pembelajaran di era pandemi saat ini, bantuan teknologi dan internet dapat diandalkan dalam perencanaan dan perancangan pembelajaran,

pelaksanaan dan evaluasi pembelajaran (Purnama, 2020). Situasi merebaknya pandemi COVID-19 yang menyebabkan pergeseran dari pertemuan sekolah tatap muka menjadi sekolah tatap muka secara virtual dengan telepon genggam atau komputer turut mempengaruhi perubahan penggunaan teknologi dalam berkomunikasi (Setiawati, 2022). Termasuk juga pelaksanaan tes dan pengukuran olahraga yang dilakukan secara online dengan beberapa modifikasi dalam pelaksanaannya untuk menyesuaikan validitas dan reliabilitas tes tersebut. Kajian pembelajaran daring telah banyak dipelajari sebelumnya namun jarang yang memfokuskan pada pengukuran pendidikan jasmani secara daring bagi siswa terutama pada masa pandemi COVID-19.

### **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang menggambarkan fakta secara faktual dan akurat dari populasi. Penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan fenomena yang ada sekarang maupun yang pernah terjadi di masa lalu (Hamdi & Bahrudin, 2014). Penelitian deskriptif digunakan dalam penelitian ini untuk membuat penjelasan yang komprehensif dalam pelaksanaan instrumen tes yang dimodifikasi. Selanjutnya penelitian ini dilakukan melalui tahap penelitian eksperimen sejati untuk menemukan jawaban apakah ada perbedaan yang signifikan antara pelaksanaan tes online dan offline. Dua desain kelompok independen digunakan dalam penelitian ini dengan representasi pengukuran offline dan pengukuran online.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah kombinasi Quota Random Sampling dan Accidental Random Sampling. Sampling using the quota random sampling technique is carried out according to the needs of the researcher, namely when the researcher accidentally sees objects that have the same characteristics, then is asked to become the object of research until the desired number is reached (Etikan & Bala, 2017). Sementara itu, accidental random sampling adalah teknik pengambilan sampel yang diambil secara kebetulan pada saat penelitian sedang berlangsung. Penggabungan dua teknik sampling dalam

penelitian ini diambil untuk menghasilkan sampling penelitian yang memenuhi probability sampling dan nonprobability sampling. Instrumen tes yang digunakan adalah standing stork test Brianmac 1994. Tes ini bertujuan untuk melihat kemampuan siswa dalam menjaga keseimbangan tubuh dalam posisi statis. Fungsi keseimbangan tubuh dirancang untuk mencegah cedera, memudahkan melatih suatu gerakan, dan meningkatkan efisiensi gerakan untuk meningkatkan prestasi olahraga (Sari, 2018). Keseimbangan tubuh terbagi menjadi dua yaitu statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan untuk menjaga keseimbangan dalam posisi diam, sedangkan keseimbangan dinamis diperlukan saat melakukan gerakan. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh saat diam atau melakukan gerakan.

Sebelum pengujian utama terhadap hipotesis dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas agar lolos uji persyaratan. Uji normalitas digunakan untuk melihat apakah data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas adalah prosedur yang digunakan untuk menentukan apakah data berasal dari populasi normal atau berdistribusi normal, sedangkan uji homogenitas adalah metode uji statistik untuk menunjukkan bahwa dua atau lebih kumpulan data sampel berasal dari populasi dengan varians yang sama (Nuryadi, Astuti, Utami, & Budiantara, 2017). Uji normalitas data penelitian dengan uji Kolmogorov Smirnov menggunakan SPSS. Uji ini menentukan apakah data dari sampel berasal dari populasi dengan distribusi tertentu. Untuk menguji homogenitas data dengan uji Levene menggunakan SPSS. Uji validitas digunakan untuk mengetahui sejauh mana data yang diperoleh dapat menggali informasi yang diperlukan, sedangkan uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui sejauh mana data yang diajukan dapat memberikan hasil yang berbeda jika pengukuran dilakukan berulang kali pada waktu yang berbeda dan pada subjek yang sama (Paramita, Rizal, & Sulistyan, 2021). Uji validitas dalam penelitian ini adalah korelasi product moment untuk skor tes online dan offline, sedangkan uji reliabilitas menggunakan independent sample t-test pada pengukuran online pertama dan kedua.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Uji Normalitas**

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas  
**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Online	Offline
N		76	76
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	4.34	3.97
	Std. Deviation	2.014	1.964
Most Extreme Differences	Absolute	.105	.137
	Positive	.100	.137
	Negative	-.105	-.076
Test Statistic		.105	.137
Asymp. Sig. (2-tailed)		.036 <sup>c</sup>	.001 <sup>c</sup>

Berdasarkan tabel keluaran SPSS diatas yang merupakan hasil uji normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov diketahui signifikansi untuk data online sebesar 0,036 dan 0,001 untuk data offline yang artinya keduanya lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Karena hasilnya tidak berdistribusi normal maka digunakan uji non parametrik untuk menguji reliabilitas.

### Uji Homogenitas

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas  
**Test of Homogeneity of Variances**

		Levene			
		Statistic	df1	df2	Sig.
Online	Based on Mean	.021	1	150	.886
	Based on Median	.057	1	150	.812
	Based on Median and with adjusted df	.057	1	149.897	.812
	Based on trimmed mean	.027	1	150	.869

Berdasarkan hasil uji homogenitas diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,886 yang memiliki nilai lebih besar dari 0,05, sehingga dapat diartikan bahwa sebaran data bersifat homogen atau berasal dari populasi yang memiliki varians yang sama.

### Uji Validitas

Tabel 3. Hasil Uji Validitas

#### Correlations

		Online	Offline
Online	Pearson Correlation	1	.383**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	76	76
Offline	Pearson Correlation	.383**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	76	76

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

Berdasarkan tabel hasil uji validitas dengan menggunakan uji korelasi product moment diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001 yang memiliki nilai lebih kecil dari 0,05 sehingga data online dan offline dapat dikatakan memiliki korelasi yang kuat diantara keduanya.

### Uji Reliabilitas

Karena data tidak berdistribusi normal berdasarkan uji normalitas yang dilakukan sebelumnya terhadap data penelitian, maka uji parametrik tidak dapat dilakukan untuk kasus ini uji non parametrik akan dilakukan dengan menggunakan uji Wilcoxon untuk mendapatkan kesimpulan tentang reliabilitas. dari instrumen yang digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas Kaki Kanan

#### Test Statistics<sup>a</sup>

	Offline (Kaki Kanan) - Online (Kaki Kanan)
Z	-1.588 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.112



Berdasarkan hasil pada tabel di atas yang merupakan uji reliabilitas dengan menggunakan uji Wilcoxon diketahui nilai signifikansi sebesar 0,112 yang lebih besar dari 0,05 yang artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara implementasi online dan offline. Apabila tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tes keseimbangan kaki kanan pada tes bangau berdiri online dan offline, maka dapat disimpulkan juga bahwa standing stork test juga dapat dilakukan secara online dengan beberapa modifikasi yang harus disesuaikan dengan kebutuhan.

Tabel 5. Uji Reliabilitas Kaki Kiri

<b>Test Statistics<sup>a</sup></b>	
	Offline (Kaki Kiri) - Online (Kaki Kiri)
Z	-1.218 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.223

Berdasarkan hasil pada tabel di atas yang merupakan uji reliabilitas dengan menggunakan uji Wilcoxon diketahui nilai signifikansi sebesar 0,223 yang lebih besar dari 0,05 yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara implementasi online dan offline. Sama halnya dengan hasil uji reliabilitas keseimbangan kaki kanan, hasil uji reliabilitas keseimbangan kaki kiri juga tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan pada hasil tes dengan offline dan online. Dapat disimpulkan bahwa standing stork test juga dapat dilakukan secara online dengan beberapa modifikasi tambahan yang diperlukan.

Hasil rata-rata yang diperoleh dari tes online untuk kaki kanan adalah 4,13 dan 4,97 untuk kaki kiri, dan tes offline untuk kaki kanan adalah 4,40 dan 4,76 untuk kaki kiri. Sedangkan untuk wanita rata-rata hasil tes online kaki kanan 3,94 dan kaki kiri 4,44, serta tes offline kaki kanan 3,10 dan kaki kiri 3,95. Melihat hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa rata-rata saldo siswa laki-laki lebih baik baik online maupun offline. Namun berdasarkan norma tes Brianmac, rata-rata skor keseimbangan siswa termasuk dalam kategori sangat rendah karena kurang dari 20 detik. Hal ini perlu diperhatikan dan dapat dijadikan bahan evaluasi oleh siswa dan guru untuk terus melatih keseimbangan setiap siswa agar terhindar dari resiko cedera saat melakukan suatu gerakan. Untuk rata-rata tiap kelas pada tes online

diperoleh Kelas A kaki kanan 3,87 dan kaki kiri 4,88, Kelas B kaki kanan 5,19 dan kaki kiri 6,00, Kelas C kaki kanan 3,65 dan kaki kiri 4,32, Kelas D kaki kanan 3,00 dan kaki kiri 3,15. Pada tes luring diperoleh untuk Kelas A kaki kanan 2,69 dan kaki kiri 3,13, Kelas B kaki kanan 4,43 dan kaki kiri 5,18, Kelas C kaki kanan 3,59 dan kaki kiri 3,45, Kelas D kaki kanan 3,30 dan 4,90 untuk kaki kanan kiri. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Kelas B memiliki rata-rata saldo yang lebih baik dibandingkan dengan kelas lainnya. Nilai tertinggi pada tes online pada kaki kanan adalah 8,87 dan nilai terendah adalah 1,82, sedangkan pada kaki kiri nilai tertinggi adalah 11,23 dan nilai terendah adalah 1,94. Untuk tes luring skor tertinggi pada kaki kanan 8,58 dan terendah 1,04, sedangkan untuk kaki kiri tertinggi 9,61 dan terendah 1,48.

Dalam hasil penelitian ini, terlihat bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam hasil tes keseimbangan antara siswa laki-laki dan perempuan, baik dalam ujian online maupun offline. Selain dipengaruhi oleh keseimbangan pusat yaitu pada sistem visual, vestibular dan somatosensori, keseimbangan juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, jenis kelamin, kekuatan otot, indeks massa tubuh dan aktivitas fisik (Risangdiptya & Ambarwati, 2016). Siswa laki-laki memiliki rata-rata skor keseimbangan yang lebih tinggi daripada siswa perempuan. Meskipun demikian, perlu dicatat bahwa hasil skor keseimbangan dari kedua kelompok masih tergolong dalam kategori "sangat rendah" berdasarkan norma tes Brianmac yang menetapkan ambang minimal sebesar 20 detik. Kemampuan menjaga keseimbangan sangat penting dalam berbagai aktivitas fisik dan olahraga. Kekurangan keseimbangan dapat meningkatkan risiko cedera saat melakukan gerakan atau aktivitas yang memerlukan koordinasi tubuh yang baik. Sistem kontrol postur tubuh yang menggunakan proses kompleks yang melibatkan komponen sensorik dan motorik untuk menjaga keseimbangan postural, juga memerlukan komunikasi sensorimotor dengan sistem saraf pusat dan memunculkan respons muskuloskeletal (Pratama, 2020). Oleh karena itu, hasil ini seharusnya menjadi perhatian serius bagi siswa dan guru. Selanjutnya, hasil penelitian juga membandingkan rata-rata keseimbangan antar kelas. Kelas B menonjol dengan rata-rata skor keseimbangan yang lebih tinggi daripada kelas-kelas lain baik dalam tes online maupun offline. Ini menunjukkan perlunya pengembangan program

pelatihan khusus untuk meningkatkan keseimbangan siswa di kelas-kelas lain. Selain itu, hasil tes mencatat rentang skor yang cukup besar, dengan skor tertinggi dan terendah yang jauh berbeda. Ini menunjukkan adanya variasi signifikan dalam tingkat keseimbangan siswa di dalam kelompok yang sama. Dalam rangka meningkatkan keseimbangan siswa, diperlukan pendekatan yang individual untuk memberikan pelatihan yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing siswa. Guru dapat bekerja sama dengan ahli olahraga atau fisioterapis untuk merancang program pelatihan yang spesifik dan efektif. Dalam keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan pemahaman yang berharga mengenai tingkat keseimbangan siswa, dan dapat menjadi dasar untuk upaya perbaikan keseimbangan melalui program pelatihan yang terfokus. Hal ini akan membantu siswa untuk mengurangi risiko cedera dan meningkatkan performa mereka dalam berbagai aktivitas fisik dan olahraga.

## **KESIMPULAN**

Melalui hasil uji validitas dengan menggunakan uji korelasi product moment menunjukkan bahwa data tersebut valid dan hasil uji reliabilitas dengan menggunakan uji non parametrik yaitu uji Wilcoxon menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara implementasi dari standing stork test online dan offline. Berdasarkan hasil data tersebut dapat dikatakan bahwa hasil modifikasi standing stork test dapat dilakukan secara online. Hasil analisis menunjukkan bahwa hasil pengujian tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan. Hal ini terlihat pada perbandingan hasil tes putra dan putri, perbandingan antar kelas, serta hasil nilai tertinggi dan terendah yang tidak jauh berbeda.

Kondisi penyebaran COVID-19 belum sepenuhnya usai, oleh karena itu pembelajaran jarak jauh tetap dapat dilakukan termasuk tes dan pengukuran. Berdasarkan penelitian uji standing bangau dapat dilakukan secara online sehingga pengambilan data dapat dilakukan dari jarak jauh dan tidak harus tatap muka. Selain itu, mengikuti tes online dapat menghemat waktu dan uang. Pada saat pelaksanaan tes tatap muka, dibutuhkan waktu yang cukup untuk menyiapkan peralatan yang dibutuhkan dan membutuhkan biaya tambahan seperti mencetak lembar hasil penilaian atau daftar nama siswa, menyiapkan konsumsi dan lain

sebagainya. Sedangkan jika dilakukan secara online hanya membutuhkan perangkat elektronik dan koneksi internet yang sudah dimiliki oleh semua orang di kehidupan sekarang ini. Tes dan pengukuran online adalah konsep baru yang dapat dieksplorasi lebih lanjut oleh para ilmuwan pendidikan untuk menjangkau lebih jauh ke masa depan.

#### **ACKNOWLEDGMENT**

Ucapan terima kasih kepada orang/lembaga yang membantu pelaksanaan penelitian atau yang mendanainya. Secara khusus terima kasih khusus kepada SMP Negeri 1 Bangkalan di Provinsi Jawa Timur yang telah memberi kami kesempatan untuk melaksanakan penelitian ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Etikan, I., & Bala, K. 2017. Sampling and Sampling Methods. *Biometrics & Biostatistics International Journal*, 5(6), 1-3.
- Firmansyah, Y., & Kardina, F. 2020. Pengaruh New Normal Ditengah Pandemi COVID-19 terhadap Pengelolaan Sekolah dan Peserta Didik. *Buana Ilmu*, 4(2), 99-112.
- Gunawan, S., & Widiati, S. 2019. Tuntutan dan Tantangan Pendidik dalam Teknologi di Dunia Pendidikan di Era 21. *PROSIDING SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN PROGRAM PASCASARJANA UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG* (pp. 594-601). Palembang: UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG.
- Hamdi, A. S., & Bahrudin, E. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Layyinah, A., Thabrany, H., Saputra, H., Manulang, I., Saleh, M., Yusran, M., . . . Aristianti, V. 2021. *Refleksi Pembangunan Kesehatan di Indonesia dalam Situasi Pandemi*. Jakarta Selatan: Perkumpulan PRAKARSA.
- Mekayanti, A., Indrayani, & Dewi, K. 2015. Optimalisasi Kelenturan (Flexibility), Keseimbangan (Balance), dan Kekuatan (Strength) Tubuh Manusia Secara Instan dengan Menggunakan "Secret Method". *Jurnal Virgin*, 1(1), 40-49.
- Mulyana, Musfah, J., Siagian, N., Basid, A., Saimroh, Sovitriana, R., . . . Oktavian, C. N. 2020. Pembelajaran Jarak Jauh Era Covid-19. In Mulyana, *Memperkuat Kompetensi Guru untuk Pembelajaran Efektif* (pp. 3-15). Jakarta Pusat: LITBANGDIKLAT PRESS.
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. 2017. *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*. Yogyakarta: Gramasurya.
- Pambudi, M. I., Winarno, M. E., & Dwiyoogo, W. D. 2019. Perencanaan dan Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan. *Jurnal Pendidikan*, 4(1), 110-116.

Paramita, R. W., Rizal, N., & Sulistyan, R. B. 2021. Metode Penelitian Kuantitatif: Buku Ajar Perkuliahan Metodologi Penelitian Bagi Mahasiswa Akuntansi & Manajemen. Lumajang: WIDYA GAMA PRESS.

Pratama, I. G. 2020. Pengaruh Latihan Sirkuit Menggunakan Core Stability Static Exercise Terhadap Keseimbangan dan Daya Tahan Otot Perut. BRILLIANT: Jurnal Riset dan Konseptual, 5(1), 44-50. doi:<http://dx.doi.org/10.28926/briliant.v3i4.417>

Pratiwi, Y., & Kristanto, M. 2014. Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar (Keseimbangan Tubuh) Anak melalui Permainan Tradisional Engklek di Kelompok B Tunas Rimba II Tahun Ajaran 2014/2015. Jurnal Penelitian dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini, 3(2), 18-39. doi:<https://doi.org/10.26877/paudia.v3i2%20Oktober.513>

Purnama, M. N. 2020. Blended Learning sebagai Sarana Optimalisasi Pembelajaran Daring di Era New Normal. SCAFFOLDING: Jurnal Pendidikan Islam dan Multikulturalisme, 2(2), 106-121.

Putro, K. Z. 2017. Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. APLIKASIA: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama, 17(1), 25-32. doi:<http://dx.doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>

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.

Sari, D. R. 2018. Tingkat Keseimbangan Tubuh Siswa Kelas 4 SD Negeri Keceme II Sleman. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Sawitri, E., Astiti, M. S., & Fitriani, Y. 2019. Hambatan dan Tantangan Pembelajaran Berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi. PROSIDING SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN PROGRAM PASCASARJANA UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG (pp. 202-213). Palembang: UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG.

Setiawati, T. 2022. Edukasi Aman Berinternet Bagi Remaja Sekolah Menengah Pertama Secara Daring. Jurnal Pustaka Dianmas, 2(1), 20-25.

Sudirjo, E., Susilawati, D., Lengkana, A. S., & Alif, M. N. 2019. Pendampingan dan Pelatihan Keseimbangan Tubuh pada Guru PJOK Sekolah Dasar. Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 18(1), 93-101.

Triyanto. 2020. Peluang dan Tantangan Pendidikan Karakter di Era Digital. Jurnal Civics: Media Kajian Kewarganegaraan, 17(2), 175-184. doi:10.21831/jc.v17i2.35476

Utami, K. W. 2019. Pengaruh Latihan Core Stability dan Balance Proprioceptive Exercise terhadap Keseimbangan Statis dan Dinamis pada Remaja 15-18 Tahun di Asrama SMA MTA Surakarta. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Wahyu, F. P., Nugraha, I. I., Pebrinsyah, M. I., & Permadi, A. R. 2020. Dampak COVID-19 dalam Dunia Pendidikan. *Khazanah Pendidikan Islam*, 2(3), 100-106. doi:10.15575/kp.v2i3.9905

Wiguna, I. G., Kanca, I. N., & Snyanawati, N. L. 2021. Profil Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri se-Kecamatan Buleleng. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(2), 107-113.

Wulandari, A. 2014. Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*, 2(1), 39-43.