

Survei Tingkat Kebugaran Jasmani di Masa Pandemi Covid 19 pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Mojowarno

Umar Faruk

S-1 Program Studi Pendidikan Jasmani

STKIP PGRI Jombang

e-mail : umarf31101998@gmail.com

ABSTRAK

Kebugaran jasmani merupakan keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan atau terhadap kondisi lingkungan agar dapat diatasi dengan cara yang efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan telah benar-benar pulih untuk mengerjakan tugas yang sama pada keesokannya. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa di masa pandemi pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Mojowarno tahun ajaran 2021-2022. Dengan dilakukan penelitian ini diharapkan dapat menjadi saran bagi siswa dalam mengembangkan potensi dan kemampuannya serta dapat menentukan atau menambah pola pikir dan diharapkan dapat dikembangkan lebih lanjut. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif dan menggunakan teknik *simple random sampling* dalam pengambilan sampel. Sampel dalam penelitian ini yaitu 4 kelas VII SMP Negeri 1 Mojowarno yaitu kelas VII A, VII C, VII F dan VII I dengan jumlah keseluruhan 131 siswa. Instrumen dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 13-15. Hasil dari survei kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 1 Mojowarno tahun 2021 pada masa Pandemi Covid-19 rata-rata masuk dalam kategori sedang. Faktor utama yang menjadikan tingkat kebugaran siswa SMP Negeri 1 Mojowarno rata-rata masuk dalam kategori sedang adalah aktivitas fisik maupun olahraga yang dilakukan siswa kurang karena adanya keterbatasan siswa dalam melakukan aktivitas di luar rumah pada saat Pandemi Covid-19.

Kata Kunci: Tingkat Kebugaran Jasmani, Masa Pandemi Covid 19

ABSTRACT

Physical fitness is a state of physical ability that can adjust the function of the body's organs to certain physical tasks and or environmental conditions so that it can be overcome in an efficient way, without experiencing excessive fatigue and has completely recovered to do the same task the next day. This study was conducted to determine the level of physical fitness of students during the pandemic in grade VII students of SMP Negeri 1

Mojowarno in the 2021-2022 academic year. By doing this research is expected to be a suggestion for students in developing their potential and abilities and can determine or add to the mindset and is expected to be developed further. This type of research is a descriptive research with a quantitative approach and uses simple random sampling technique in samplings. The sample in this study were 4 class VII SMP Negeri 1 Mojowarno namely class VII A, VII C, VII F and VII I with a total of 131 students. The instrument in this study was the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for ages 13-15. The results of the physical fitness survey of seventh grade students of SMP Negeri 1 Mojowarno in 2021 during the Covid-19 pandemic were on average in the medium category. The main factor that makes the average level of fitness of SMP Negeri 1 Mojowarno students in the moderate category is the lack of physical activity or sports carried out by students due to the limitations of students in carrying out activities outside the home during the Covid-19 pandemic.

Keywords: *Physical Fitness Level, Covid 19 Pandemic Period*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportivitas, spiritual, dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang (Darminto, 2017). Kebugaran jasmani perlu untuk dibentuk agar para siswa dapat melakukan berbagai aktivitas dengan baik tanpa adanya kelelahan yang terlalu berlebihan. Menurut Pamungkas & Kusnanto (2021), kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Namun dengan adanya Pandemi Covid 19, penyampaian pembelajaran Penjasorkes menjadi lebih sulit. Karena pembelajaran dituntut untuk dilaksanakan secara daring. Menurut Isman (2016), pembelajaran daring merupakan pemanfaatan jaringan internet dalam. Dengan pembelajaran daring siswa memiliki keleluasaan waktu belajar, dapat belajar kapanpun dan dimanapun. Siswa dapat berinteraksi dengan guru menggunakan beberapa aplikasi seperti classroom, video conference, telepon atau live chat, zoom maupun melalui whatsapp group (Dewi, 2020).

Hal ini menjadi lebih sulit karena dalam pembelajaran Penjasorkes lebih banyak aktivitas praktik dibandingkan teori. Oleh karena itu, meskipun di masa pandemi Covid 19 ini, para siswa tetap dituntut untuk menjaga kebugaran jasmaninya agar siswa tetap dapat hidup sehat meskipun menjalankan aktivitas di rumah saja pada masa pandemi Covid-19. Menurut Mukholid (2006), kebugaran jasmani dipengaruhi oleh empat faktor antara lain yaitu makanan yang cukup dan bergizi, kebiasaan hidup sehat, latihan olahraga (latihan jasmani), dan istirahat atau tidur yang cukup.

Kebugaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi seseorang untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memiliki kebugaran jasmani sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang baik. Fungsi kebugaran jasmani bagi siswa pada dasarnya agar para siswa dapat mengikuti pelajaran di sekolah dengan baik dan dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan (Mukholid, 2006).

Menurut Haskell (2018), "Physical fitness, an important component of total force fitness, is the amount of physical training required to achieve a physical work capacity" yang artinya kebugaran fisik yaitu sebuah komponen penting dari kebugaran total merupakan jumlah latihan fisik yang dibutuhkan untuk mencapai kapasitas kerja fisik. Sedangkan menurut Lippi dkk. (2020), "Importantly, abrupt cessation of physical activity may also lead to decreased venous return and reduced coronary perfusion, which can then predispose individuals to collapse upon resuming exercise" yang artinya penghentian aktivitas fisik secara tiba-tiba dapat menyebabkan penurunan aliran balik vena dan penurunan perfusi koroner, yang kemudian dapat mempengaruhi individu untuk pingsan saat melanjutkan olahraga. Berdasarkan kedua pendapat tersebut, kebugaran jasmani dapat dikatakan sangat berhubungan dengan aktivitas fisik karena dengan adanya aktivitas fisik yang berkesinambungan dapat meningkatkan kebugaran tubuh dan dapat meningkatkan kapasitas kinerja fisik tetapi juga tidak disarankan untuk berhenti melakukan aktivitas fisik secara tiba-tiba karena dapat merusak pembuluh balik vena dan jantung.

Pada saat sebelum covid-19 pembelajaran dilakukan secara offline (tatap muka) dan pada saat covid-19 dilakukan secara online, dari perubahan model pembelajaran dari offline ke online diperkirakan aktivitas gerak siswa berkurang sehingga mengakibatkan aktivitas gerak siswa menurun. Penurunan aktivitas gerak ini disebabkan karena siswa lebih sering menggunakan smartphone atau sering menggunakan laptop untuk melakukan pembelajaran. Hal ini tentu sangat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani para siswa. Oleh karena itu peneliti bertujuan ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani para siswa dengan mengadakan penelitian dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di Masa Pandemi Covid 19 Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Mojowarno”.

METODE

Berdasarkan tujuan penelitian untuk mengetahui Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Mojowarno. Sesuai yang akan dicapai, penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Maksum (2012: 82), penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilaksanakan untuk menggambarkan gejala, fenomena, atau peristiwa tertentu.

Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Mojowarno dengan jumlah 286 siswa yang dibagi menjadi 9 kelas. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*. Kelas yang terpilih menjadi sampel dalam penelitian ini adalah kelas VII A dengan jumlah siswa 33, kelas VII C dengan jumlah siswa 32, kelas VII F dengan jumlah siswa 32, dan kelas VII I dengan jumlah siswa 34. Jadi sampel dari penelitian ini sejumlah 131 siswa dengan persentase 46% dari populasi yang ada.

Penelitian ini menggunakan alat ukur Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 13-15 tahun. Sedangkan teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif.

HASIL

Descriptive Statistics Kelas VII A

N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
33	13	19	16.00	1.696

Berdasarkan perhitungan statistik deskripsi diperoleh skor rata-rata senilai 16, nilai minimumnya adalah 13, nilai maksimumnya adalah 19 dan nilai standart deviasinya adalah 1.696. Jadi rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri kelas VII A dilihat dari serangkaian TKJI yang telah dilakukan termasuk dalam kategori sedang.

Descriptive Statistics Kelas VII C

N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
32	13	18	16	1.566

Berdasarkan perhitungan statistik deskripsi diperoleh skor rata-rata senilai 16, nilai minimumnya adalah 13, nilai maksimumnya adalah 18 dan nilai standart deviasinya adalah 1.566. Jadi rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri kelas VII C dilihat dari serangkaian TKJI yang telah dilakukan termasuk dalam kategori sedang.

Descriptive Statistics Kelas VII F

N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
32	12	18	15.87	1.755

Berdasarkan perhitungan statistik deskripsi diperoleh skor rata-rata senilai 15.87, nilai minimumnya adalah 12, nilai maksimumnya adalah 18 dan nilai standart deviasinya adalah 1.755. Jadi rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa

putra dan putri kelas VII F dilihat dari serangkaian TKJI yang telah dilakukan termasuk dalam kategori sedang.

Descriptive Statistics Kelas VII I

N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
34	12	19	15.68	1.753

Berdasarkan perhitungan statistik deskripsi diperoleh skor rata-rata senilai 15.68, nilai minimumnya adalah 12, nilai maksimumnya adalah 19 dan nilai standart deviasinya adalah 1.753. Jadi rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri kelas VII I dilihat dari serangkaian TKJI yang telah dilakukan termasuk dalam kategori sedang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa kelas VII A, VII C, VII F dan VII I SMP Negeri Mojowarno dengan menggunakan serangkaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) diperoleh hasil dengan rata-rata secara berurutan yaitu 16, 16, 15.87, dan 15.68. Dari keempat hasil rata-rata tersebut termasuk ke dalam kategori sedang.

Hal tersebut disebabkan karena adanya beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa kelas VII yaitu sebagai berikut:

1. Belum pernah dilakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) di SMP Negeri 1 Mojowarno
2. Pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes yang hanya dilakukan dalam seminggu sekali dengan alokasi waktu yang terbatas dirasa masih kurang (belum) bisa dapat meningkatkan kesegaran jasmni siswa SMP Negeri 1 Mojowarno untuk memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang baik. Ditambah lagi dengan adanya pandemi Covid 19 yang mengharuskan pelaksanaan pembelajaran secara *online* sehingga siswa mengalami keterbatasan dalam melakukan aktivitas jasmani di rumah.
3. Belum adanya evaluasi secara makro atau menyeluruh dari program sekolah dalam hal mengembangkan kebugaran jasmani siswa. Evaluasi secara makro tersebut perlu dilakukan agar tingkat kesegaran jasmani siswa dapat

ditingkatkan menjadi lebih baik, sehingga tujuan utama peningkatan kebugaran jasmani siswa dapat tercapai.

4. Kurangnya sarana dan prasarana olahraga di setiap sekolah sehingga siswa tidak bisa melakukan aktivitas jasmani secara leluasa.

Ada beberapa faktor yang dapat meningkatkan kondisi kebugaran jasmani siswa salah satunya faktor lingkungan sekitar sebagai tempat tinggal sangat memberikan dampak yang cukup terhadap pemeliharaan dan peningkatan kebugaran jasmani (Ma'arif & Prasetyo, 2021).

Sedangkan menurut (Irianto, 2004), hal-hal yang mempengaruhi faktor kebugaran jasmani meliputi tiga hal yaitu:

1. Makan

Setiap manusia memerlukan makan yang cukup untuk dapat mempertahankan hidup secara layak, baik kuantitas maupun kualitas, yakni memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup energy dan nutrisi yang meliputi; karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Seseorang yang kurang mengkonsumsi zat-zat penting yang diperlukan oleh tubuh akan berpengaruh terhadap energi yang akan dihasilkan oleh tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, maka akan menghasilkan energi yang sangat bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan tubuh.

2. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang dimiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus-menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan. Oleh karena itu, istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan recovery (pemulihan) sehingga dapat beraktivitas kembali dengan nyaman.

3. Berolahraga

Berolahraga adalah salah satu alternative paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran jasmani sebab berolahragas mempunyai banyak manfaat, antara lain yaitu manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran,

manfaat psikis (lebih tahan terhadap stres, lebih mampu berkonsentrasi) dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan interaksi).

Seperti yang diungkapkan oleh Djoko Pekik Irianto, faktor utama yang menjadikan tingkat kebugaran siswa SMP Negeri 1 Mojowarno rata-rata masuk dalam kategori sedang adalah aktivitas fisik maupun olahraga yang dilakukan siswa kurang karena adanya keterbatasan siswa dalam melakukan aktivitas di luar rumah pada saat Pandemi Covid-19 sehingga aktivitas kebugaran jasmani siswa menjadi kurang maksimal. Sehingga dengan diberikan pola pembinaan tes kesegaran jasmani tersebut keadaan siswa bisa terpantau dengan dilakukan program tes kesegaran jasmani di setiap awal perodik akademik oleh guru penjasorkes.

Untuk mempertahankan dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani, para siswa dapat melakukan latihan kebugaran jasmani. Unsur-unsur kebugaran jasmani yang berhubungan dengan konsep kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari terdiri atas kekuatan, kelenturan dan keseimbangan. Bentuk-bentuk latihan kekuatan, kelenturan, dan keseimbangan yang dapat dilakukan dengan cara yang mudah dan murah, namun menghasilkan kebugaran yang maksimal apabila dilakukan dengan benar, teratur, dan dalam jangka waktu yang lama (Mukholid, 2006).

1. Latihan Kekuatan (Strength)

Kekuatan adalah kemampuan otot tubuh untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Bentuk latihan yang sesuai untuk mengembangkan kekuatan yaitu latihan-latihan tahanan (resistance exercise) dimana kita harus mengangkat, mendorong, atau menarik suatu beban. Bentuk latihan kekuatan itu seperti mengangkat barbell, dumbell, weight training (latihan beban), dan latihan dengan alat-alat menggunakan per (spring divices).

2. Latihan Kelenturan (Flexibility)

Kelenturan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak dalam ruang gerak secara maksimal tanpa adanya hambatan yang berarti. Terdapat dua teknik gerakan dalam latihan kelenturan, yaitu kelenturan dinamis dan kelenturan statis. Contoh gerakan dalam latihan kelenturan dinamis yaitu

memutar lengan, mengayun kaki, memutar leher, dan memutar pinggang. Sedangkan latihan kelenturan statis merupakan gerak bertahan dalam posisi yang dilakukan dalam jangka waktu tertentu

3. Latihan keseimbangan

Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Keseimbangan adalah kemampuan tubuh seseorang dalam mengendalikan organ-organ saraf ototnya, selama melakukan gerak-gerak yang cepat dengan perubahan letak titik berat badan yang cepat pula, baik dalam keadaan statis maupun dalam keadaan dinamis.

Dengan dilakukannya latihan-latihan di atas diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatkan tingkat kebugaran siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Mojowarno menjadi lebih baik lagi. Meskipun pembelajaran Penjasorkes tidak dilakukan secara tatap muka, para guru dapat memandu siswa secara *online* dalam melakukan latihan kebugaran jasmani secara rutin. Sehingga tingkat kebugaran setiap siswa kelas VII yang saat ini rata-rata termasuk dalam kategori sedang dapat meningkat ke dalam kategori baik maupun baik sekali.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa Survei Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Mojowarno tahun 2021 pada masa Pandemi Covid-19 rata-rata masuk dalam kategori sedang. Faktor utama yang menjadikan tingkat kebugaran siswa SMP Negeri 1 Mojowarno rata-rata masuk dalam kategori sedang adalah aktivitas fisik maupun olahraga yang dilakukan siswa kurang karena adanya keterbatasan siswa dalam melakukan aktivitas di luar rumah pada saat Pandemi Covid-19.

Berdasarkan simpulan peneliti di atas, terdapat saran bagi pihak sekolah dan guru PJOK serta siswa. Saran bagi pihak sekolah dan guru PJOK yaitu diharapkan lebih memperhatikan mengenai kebugaran jasmani setiap siswa misalnya dengan melakukan Tes Kesegaran Jasmani kepada siswa secara periodik akademik dan menyediakan sarana dan prasarana yang cukup dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Sedangkan saran bagi siswa yaitu diharapkan dapat

meningkatkan kebugaran jasmani dengan meningkatkan aktivitas olahraga dan memperhatikan pola makan.

DAFTAR PUSTAKA

- Darminto, A. O. (2017). Analisis Minat Belajar Penjas Terhadap Kemampuan Bermain Sepakbola Pada Siswa Putera SMA Negeri 1 Lamuku Kabupaten Bone. *Genta Mulia* , III (1), 1.
- Dewi, W. A. (2020). Dampak Covid-19 Terhadap Implementasi Pembelajaran Daring di Sekolah Dasar. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan* , 55-61.
- Haskell, W. (2018). Physical Activity and Public Health. *Circulation* , 1081-1093.
- Irianto, D. P. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan*. Yogyakarta: ANDI Ofset.
- Isman, M. (2016). Pembelajaran Moda Dalam Jaringan. *The Progressive and Fun Education Seminar* , 2.
- Lippi, G., Henry, B. P., & Gomar, F. S. (2020). Physical inactivity and cardiovascular disease at the time of coronavirus disease 2019 (COVID-19). *European Journal of Preventive Cardiology* , 906-908.
- Ma'arif, I., & Prasetyo, R. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai* , 3452.
- Maksum, A. (2012). *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mukholid, A. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan*. Bogor: Penerbit Yudhistira.
- Pamungkas, D., & Kusnanto, B. (2021). *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMA/MA Kelas 10*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.

**LEMBAR PERSETUJUAN JURNAL
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
STKIP PGRI JOMBANG**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Arsika Yunarta, M.Pd.

Jabatan : Dosen Pembimbing Skripsi

Menyetujui Jurnal Ilmiah ini :

Nama Penulis : Umar Faruk

Nim : 178028

Judul : Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di Masa Pandemi
Covid 19 Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Mojowarno

Untuk diusulkan agar di terbitkan artikel jurnal sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Dengan persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jombang, 2 Februari 2022

Pembimbing



Arsika Yunarta, M.Pd.