

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET PORPROV KABUPATEN LUMAJANG 2022 PADA MASA PANDEMI COVID-19

Ahmad Agil Ilhamsyah

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
agililhamsyah@gmail.com

Abdul Aziz Hakim

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
abdulaziz@unesa.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet porprov kabupaten lumajang tahun 2022 pada masa *Pandemi covid-19*. Instrumen penelitian yang digunakan dengan cara melalui tes *multistage fitness test* (MFT) untuk 10 cabang olahraga prioritas emas. Populasi yang digunakan mencakup atlet PORPROV Kabupaten Lumajang yang berjumlah 127 atlet, pemilihan sampel menggunakan teknik populasi dimana teknik sampel ini menggunakan keseluruhan subjek yang diteliti sebanyak 127 atlet. Hasil penelitian dari data yang didapatkan berupa data kategori tingkat kebugaran jasmani atlet porprov berdasarkan gender/jenis kelamin: untuk pria kategori baik 8,86% dengan jumlah 7 orang, kategori cukup 29,11% dengan jumlah 23 atlet, kategori kurang 62,23% dengan jumlah 49 orang. Untuk standard deviasi distribusi data kategori tingkat kebugaran jasmani atlet porprov kabupaten lumajang berdasarkan *gender/jenis* kelamin pria sebesar 2,104, sedangkan untuk standard deviasi untuk wanita sebesar 1,489. Dapat disimpulkan pada saat *pandemi covid 19*. untuk tingkat kebugaran jasmani atlet PORPROV Kabupaten Lumajang yang merupakan 10 cabang olahraga prioritas emas berdasarkan hasil tes yang dilakukan oleh atlet dengan menggunakan tes *multistage fitness test* (MFT) kemudian diolah di IBM SPSS statistik maka diperoleh nilai sebesar 63,6% yang berjumlah 81 atlet untuk tingkat kebugaran jasmani berada di kategori kurang, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran atlet PORPROV Kabupaten Lumajang berada di kategori kurang.

Kata Kunci: Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Porprov Kabupaten Lumajang, *Pandemi Covid 19*

Abstract

The purpose of this study is to find out the physical fitness level of porprov athletes in Lumajang district in 2022 during the Covid-19 pandemic. Research instruments used by means of multistage fitness test (MFT) for 10 gold priority sports. The population used includes porprov athletes lumajang district which amounts to 127 athletes, sample selection using population techniques where the sample technique uses the entire subject studied as many as 127 athletes. The results of the study were in the form of data on the physical fitness level of porprov athletes based on gender: for men the good category was 8.86% with the number of 7 people, the category was quite 29.11% with the number of 23 athletes, the category was less 62.23% with the number of 49 people. For the standard deviation of data distribution category physical fitness level porprov athletes lumajang district based on gender / gender of men of 2,104, while for the standard deviation for women of 1,489. Can be concluded at the time of the pandemic covid 19. for the physical fitness level of athletes PORPROV Lumajang district which is 10 cabang sports priority gold based on the results of tests conducted by athletes using multistage fitness test (MFT) then processed in IBM SPSS statistics then obtained a value of 63.6% which amounts to 81 athletes for physical fitness level is in the category of less, so it can be concluded that the fitness level of athletes PORPROV Lumajang district is in the category of less

Keywords: Physical Fitness Level of Porprov Athletes Lumajang District, *Pandemic Covid 19*

PENDAHULUAN

Berdasarkan observasi di lapangan dan hasil wawancara dengan pelatih dan atlet diperoleh keterangan bahwa sebelum diberlakukannya PSBB atlet porprov masih latihan bersama-sama di venue cabor masing masing dan pada saat diberlakukannya PSBB atlet PORPROV melakukan latihan di rumah masing masing sesuai program yang dibuat oleh pelatih dan mengirimkan bukti video latihan kepada pelatih masing masing. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap tingkat kebugaran atlet PORPROV. Kebugaran jasmani lebih menekankan pada kondisi physiological fitness, sehingga dapat didefinisikan tingkat kesesuaian derajat sehat dinamis yang dimiliki oleh atlet terhadap beratnya tugas fisik yang harus dilaksanakan. Olahraga merupakan suatu hal yang penting dalam menjaga kebugaran jasmani agar kondisi tubuh berada dalam kondisi yang baik. Sehingga dengan kondisi tubuh yang baik seseorang mendapat kualitas kesehatan yang baik pula. Hal ini sesuai dengan yang telah dipaparkan pada undang-undang RI No 3 tahun 2005 pasal 4 yang menjelaskan tentang sistem keolahragaan Nasional dimana didalamnya menjelaskan bahwa tujuan dari keolahragaan Nasional yaitu untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan, serta menanamkan akhlak yang mulia dan bermoral, disiplin, serta memperkuat ketahanan nasional dan dapat mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa (Samantha & Almalik, 2019). Olahraga merupakan hal terpenting dalam menjaga kesehatan terutama dalam menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani itu sendiri merupakan kondisi fisik seseorang terhadap aktivitas yang akan dilakukan oleh fisik atau jasmani seseorang berdasarkan syarat-syarat yang telah ditentukan meliputi kesesuaian anatomi, dan kesesuaian fisiologi (Wibowo, 2013).

Menurut (Activity et al., 2019) kebugaran jasmani yang baik akan menjamin seseorang dalam melaksanakan tugasnya menjadi lebih baik dan selalu menampilkan penampilan yang maksimal, serta mempunyai semangat tinggi untuk mencapai kondisi yang baik. Menurut (Junaedi & Wisnu, 2016) menjelaskan bahwa kemampuan atau kesanggupan seseorang untuk melakukan aktivitas atau kegiatan dengan daya kerja tinggi tanpa mengalami kelelahan yang berat atau berlebihan disebut dengan kebugaran jasmani. Menurut (Prakoso & Hartoto, 2015) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani merupakan kesediaan dan kemampuan tubuh untuk penyesuaian atau beradaptasi terhadap fisik yang diberikan kepada

darinya pada saat melakukan rutinitas setiap hari tanpa menyebabkan rasa lelah yang berat atau berlebihan. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Menurut (Arisman & Noviarini, 2021) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan/kegiatan sehari-hari dengan baik, teratur, dan efisien serta tidak merasakan kelelahan yang berarti dan masih bisa melakukan kegiatan berikutnya dengan memiliki cadangan. Menurut (Wibowo, 2013). Komponen kebugaran dibagi menjadi dua jenis yaitu komponen yang berkaitan dengan tingkat kesehatan seseorang yaitu sebagai berikut:

1. Kesanggupan dari sistem jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk melakukan aktivitas secara baik dan optimal pada saat melakukan aktivitas setiap harinya dalam waktu yang cukup panjang tanpa mengalami rasa kelelahan disebut dengan daya tahan jantung paru.
2. Kemampuan otot atau sekelompok otot atau grup otot dalam melakukan aktivitas seperti menggerakkan anggota tubuh saat berlari, berjalan, dan mengangkat disebut dengan kekuatan otot. Faktor yang mempengaruhi kekuatan otot adalah latihan yang teratur dan terprogram secara sistematis.
3. Luas gerakan yang maksimal pada persendian tanpa dipengaruhi oleh suatu paksaan atau tekanan disebut dengan fleksibilitas atau kelenturan.
4. Berat badan seseorang dipengaruhi oleh perbandingan jumlah lemak yang terdapat didalam tubuh seseorang merupakan komposisi tubuh. Komponen kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan, yaitu:

1. Kemampuan untuk mengubah arah gerak tubuh secara cepat dan tepat disebut dengan kecepatan.
2. Perubahan posisi seseorang pada area tertentu seperti perubahan dari depan ke belakang, belakang ke depan dari kiri ke kanan dan begitu pula sebaliknya, atau dari samping ke depan perubahan tersebut dinamakan dengan kelincahan.
3. Seseorang mengendalikan organ - organ saraf otot disebut dengan keseimbangan.
4. Koordinasi hubungan harmonis dari berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan.
5. Daya ledak otot merupakan upaya memaksimalkan otot yang dapat dihasilkan dalam waktu singkat.
6. Reaksi ialah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya

Jadi dapat disimpulkan, menurut beberapa ahli diatas bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang saat melakukan aktivitas sehari-hari dengan

penuh semangat dan penuh energi secara terus-menerus tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan sehingga kondisi tubuh seseorang dapat menyesuaikan fungsi organ - organ tubuhnya dengan baik dan seseorang tersebut dapat menikmati waktu luangnya.

Semenjak masa pandemic covid-19 saat ini kebugaran jasmani pada atlet sangatlah terganggu karena kurangnya aktivitas seseorang diluar rumah virus corona atau covid-19 merupakan penyakit jenis baru yang berawal muncul dari Wuhan, Cina pada akhir tahun 2019 yang dapat menimbulkan pandemi di seluruh dunia. Covid-19 memiliki beberapa gejala yaitu seperti batuk, demam, dan sesak napas (Kemenkes, 2020). Infeksi Covid-19 memiliki risiko kematian yang cukup tinggi di berbagai negara. Pada tanggal 8 Mei 2020 angka akibat penyebaran penyakit Covid-19 didunia mencapai angka 3.679.499 jiwa dengan 254.199 jiwa angka kematian di 215 negara (Ashadi *et al.*, 2020). Sedangkan di Indonesia angka kejadian akibat penyebaran Covid-19 mencapai 12.776 jiwa dan 930 jiwa angka kematian di Indonesia (Kemenkes, 2020). Infeksi Covid-19 pada anak-anak di Cina Angka kejadiannya mencapai 2.143 anak dan beberapa anak mengalami gejala seperti demam, radang tenggorokan, batuk, pilek, bersin dan di sekujur tubuhnya mengalami pegal-pegal Coronavirus atau virus corona merupakan sekelompok virus yang dapat menimbulkan beberapa gejala mulai dari gejala ringan seperti batuk, pilek sampai dengan gejala berat sehingga dapat menyebabkan kematian (Echeverría-Esnal *et al.*, 2021)

Dalam mengupayakan mencegah penularan Covid-19 atau corona virus yang semakin hari semakin meluas dan bertambah banyak sehingga pemerintah membuat kebijakan untuk mengimbau masyarakatnya yang berada dikota, desa maupun pedalaman agar melakukan berbagai langkah pencegahan seperti melakukan physical distancing atau jarak dengan orang-orang sekitar terutama ketika berada dikerumunan orang banyak, menggunakan masker ketika sedang sakit dan ketika melakukan aktivitas di luar rumah, selalu mencuci tangan sehabis memegang benda -benda dan ketika sehabis keluar rumah, meningkatkan daya tahan tubuh dengan mengonsumsi vitamin, makan-makanan yang bergizi, istirahat yang cukup dan berolahraga yang cukup dan selalu menjaga kesehatan (Susilo *et al.*, 2020). Hal ini akan menyebabkan menurunnya aktivitas olahraga yang berdampak pada kebugaran seseorang. Tentunya hal ini tidak hanya berdampak pada masyarakat biasa, namun juga berdampak pada seorang atlet, terutama pada saat menjaga kondisi fisik mereka, karena

seorang atlet butuh latihan secara rutin yang mampu menjaga performa kebugaran jasmani atlet. Menurut (Corbin *et al.*, 2000) atlet adalah olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan (kekuatan, ketangkasan dan kecepatan). Atlet merupakan seseorang olahragawan yang berprestasi di tingkat daerah, nasional dan internasional. Sehingga bisa dikatakan atlet yaitu jika orang yang melakukan latihan untuk membentuk kekuatan otot badan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, seimbangan, kelenturan, dan kekuatan dalam mempersiapkan diri untuk menampilkan kondisi yang baik sebelum melakukan pertandingan.

Dari latar belakang di atas yang telah dijelaskan, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet PORPROV Kabupaten Lumajang Tahun 2022 pada 10 cabang olahraga prioritas emas selama terjadinya pandemi Covid-19. Berdasarkan analisis situasi dan kondisi diatas, maka penulis tertarik melakukan penelitian yang berjudul “SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET PORPROV KABUPATEN LUMAJANG 2022 PADA MASA PANDEMI COVID-19”.

METODE

Dalam mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang ada beberapa instrumen yang dapat digunakan untuk mengetahuinya yaitu dengan tes lari 15 menit, multistage fitness test (MFT), tes kebugaran jasmani (TKJI), tes lari 12 km, tes naik turun tangga. Pada penelitian ini menggunakan tes *multistage fitness test* (MFT), tes ini digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang kemudian dianalisis dengan statistik deskriptif.

Pada penelitian Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet PORPROV Kabupaten Lumajang 2022 pada Masa Pandemi Covid-19 ini menggunakan metode non-eksperimen yang diartikan sebagai pendekatan deskriptif kuantitatif. Untuk mendapatkan suatu data ataupun fakta dari gejala yang ada maka dilaksanakan tes dan pengukuran. Survei merupakan satu dari banyak jenis penelitian untuk mengetahui data dan informasi yang akan diteliti, yang nantinya akan dikumpulkan dari semua populasi atau hanya dari sebagian populasi. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan melalui tes multistage fitness test (MFT) untuk 10 cabang olahraga prioritas emas.

Tujuan dari instrumen ini adalah untuk menjadikan suatu tolak ukur atau ukuran dari tingkat kebugaran jasmani yang dibagi dalam bentuk-bentuk

tes yang menjadikannya sebagai tolak ukur, untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anak yang digolongkan sesuai dengan umur subjek yang diteliti (Permana, 2016).

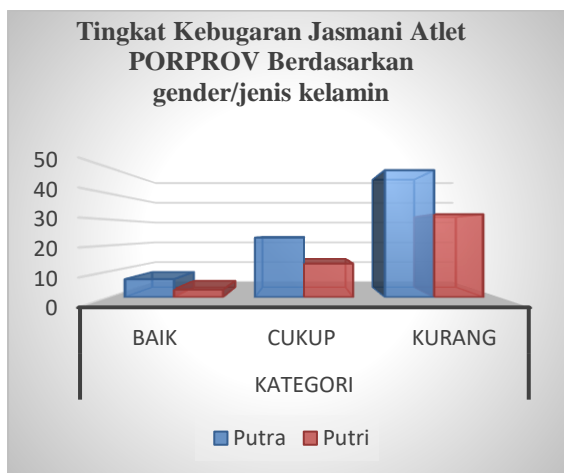
Populasi yang digunakan penulis untuk melakukan penelitian adalah atlet PORPROV Kabupaten Lumajang yang berjumlah 127 atlet, pemilihan sampel menggunakan teknik populasi dimana teknik sampel ini menggunakan keseluruhan subjek yang diteliti sebanyak 127 atlet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pada penelitian ini, memiliki tujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet PORPROV Kabupaten Lumajang 2022, yang akan disajikan pada grafik batang sebagai berikut:

Grafik 1. Grafik batang tingkat kebugaran jasmani atlet PORPROV berdasarkan gender/jenis kelamin

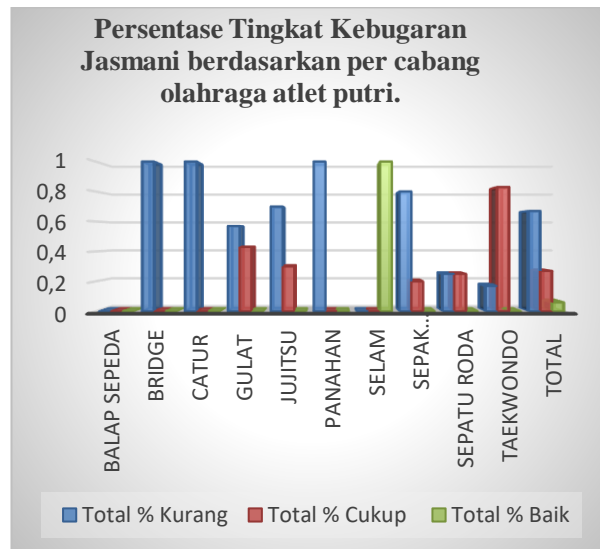


Dijelaskan berdasarkan grafik batang tingkat kebugaran jasmani atlet PORPROV berdasarkan gender/jenis kelamin dapat dijelaskan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet PORPROV berdasarkan jenis kelamin putra yaitu di kategori baik sebesar 8,86% yang berjumlah 7 atlet, di kategori cukup sebesar 29,11% yang berjumlah 23 atlet, untuk rata-rata VO2 Max sebesar 35.7 untuk putra atau rata-rata pencapaian *multistage fitness test* (MFT) di level 6 balikan 3, dan standar deviasi sebesar 2,10 dan mayoritas untuk atlet jenis kelamin putra untuk tingkat kebugaran jasmani berada pada kategori kurang yaitu berjumlah 49 atlet. Dan untuk atlet putri tingkat kebugaran jasmani mayoritas berada pada kategori kurang yaitu terdapat 32 atlet dan rata-rata VO2 Max sebesar 29.7 atau rata-rata pencapaian *multistage fitness test* (MFT) di level 4 balikan 2, dan SD 1,489.

Dilihat dalam hasil tingkat kebugaran jasmani menurut jenis kelamin atlet PORPROV Kabupaten Lumajang yang berada pada tingkat kebugaran jasmani di kategori kurang.

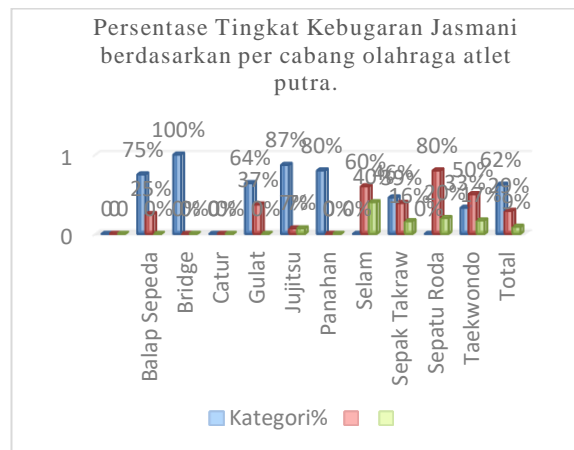
Grafik 2. Grafik persentase Tingkat Kebugaran Jasmani berdasarkan per cabang olahraga atlet putra dan putri

Atlet Putri



Dijelaskan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet PORPROV berdasarkan per cabang olahraga atlet putri untuk tingkat kebugaran jasmani di kategori kurang sebesar 66,6%, untuk kategori cukup sebesar 27,08% yang berjumlah 13 atlet dan di kategori baik sebesar 6,25 yang berjumlah 3 atlet. Sehingga dapat diketahui bahwa mayoritas tingkat kebugaran atlet putri pada per cabang olahraga mayoritas berada pada kategori kurang yang berjumlah 32 atlet dari total keseluruhan atlet putri yang berjumlah 48 atlet.

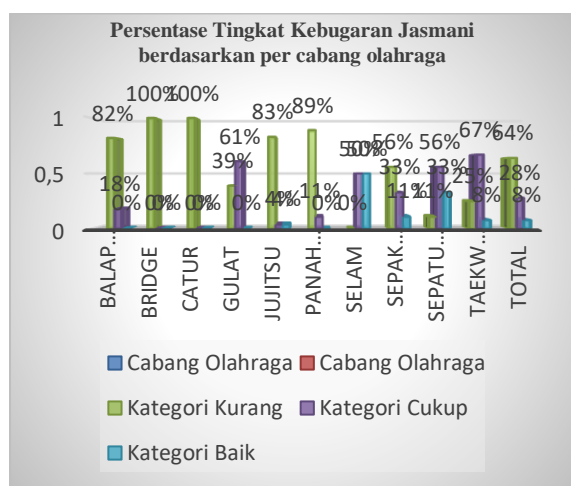
Atlet Putra



Berdasarkan data yang didapatkan, dapat dijelaskan untuk tingkat kebugaran jasmani atlet putra per cabang

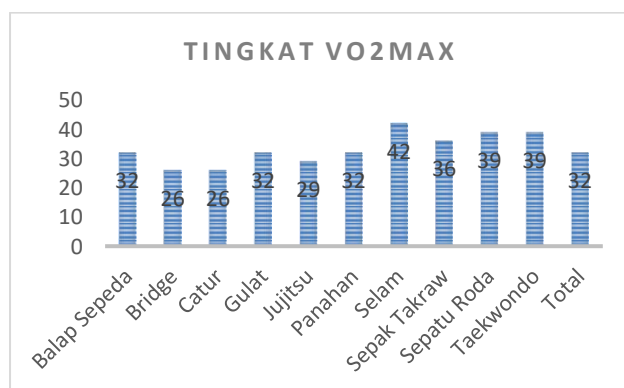
olahraga dapat diketahui tingkat kebugaran jasmani di kategori kurang sebesar 62,03% yang berjumlah 49 atlet, untuk kategori cukup sebesar 29,11% pada kategori baik sebesar 8,86% yang berjumlah 7 atlet. Sehingga dapat diketahui bahwa mayoritas tingkat kebugaran jasmani atlet per cabang olahraga untuk putra berada di kategori kurang yang memiliki jumlah 49 atlet dari 79 atlet putra PORPROV Kabupaten Lumajang.

Grafik 3. Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani berdasarkan per cabang olahraga



Pada grafik 3 dapat dijelaskan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet PORPROV Kabupaten Lumajang untuk keseluruhan cabang olahraga prioritas emas memiliki tingkat kebugaran jasmani dikategori baik sebesar 7,9% atau sebanyak 10 atlet, di kategori cukup sebesar 28,3% yang berjumlah 36 atlet, dan mayoritas untuk atlet PORPROV cabor yang prioritas emas berada di kategori kurang yaitu sebesar 63,8% yang berjumlah 81 atlet.

Grafik 4. Prediksi Tingkat VO2MAX berdasarkan per cabang olahraga



Data yang didapatkan dapat dijelaskan dari Grafik 4 grafikan tentang rata-rata capaian atlet PORPROV Kabupaten Lumajang untuk 10 cabang olahraga dalam pelaksanaan tes *multistage fitness test* (MFT), sehingga dapat diketahui untuk rata-rata VO2 Max sebesar 32.5 atau capaian *multistage fitness test* (MFT) yaitu berada di level 5 balikan 5, yang dimiliki oleh atlet dan untuk standard deviasi sebesar 1,6472.

Pembahasan

Pada **Grafik 1**.menjelaskan tentang tingkat kebugaran jasmani berdasarkan jenis kelamin yang mana per cabang olahraga sudah dijadikan satu menjadi suatu persentase tersendiri yang mana ada 10 cabang olahraga prioritas yang akan diteliti yang kemudian akan diketahui hasil dari para atlet yang melaksanakan tes *multistage fitness test* (MFT) tersebut dan diketahui bahwa untuk kategori atlet putra dominan berada di kategori sangat kurang yang berjumlah 49 atlet dari 79 atlet putra atau sebesar 62,6%. Kemudian untuk di kategori atlet putri memiliki tingkat kebugaran jasmani di kategori kurang hal ini karena banyaknya atlet putri yang berada di kategori kebugaran jasmani kurang yang berjumlah 32 dari 48 atlet putri atau sebesar 66,6%. Dalam (Swadesi, 2016) menyebutkan ada beberapa faktor yang mempengaruhi dan menentukan nilai volume oksigen maksimal (VO2 maks) dipaparkan sebagai berikut. Faktorfaktor yang mempengaruhi nilai VO2 maks (1) Jenis kelamin, kemampuan aerobik wanita sekitar 20% lebih rendah dibandingkan pria pada usia yang sama. Hal ini dikarenakan perbedaan hormonal yang menyebabkan konsentrasi hemoglobin dalam darah pria lebih tinggi daripada wanita dan lemak tubuh wanita lebih besar. Berbeda dengan penelitian (Uliyandari, 2009:7) konsentrasi hemoglobin laki-laki lebih tinggi dibandingkan wanita, laki-laki-laki sebesar 14-18 (g/dl) dan wanita sebesar 12-16 (g/dl). (2) Umur, nilai VO2 maks berdasarkan penelitian cross-sectional dan longitudinal pada anak usia 8-16 tahun yang tidak dilatih menunjukkan kenaikan progresif dan linier dari puncak kemampuan aerobik. VO2 maks anak laki-laki menjadi lebih tinggi mulai umur 10 tahun. Nilai VO2 maks mencapai puncak pada usia 18- 25 tahun, nilai ini akan berkurang secara bertahap setelah usia 25 tahun. (3) Keturunan, berpengaruh terhadap tingkat kapasitas oksigen maksimal. Faktor bawaan dari orangtua mempengaruhi kapasitas paru-paru untuk mengkonsumsi oksigen dan jantung yang lebih kuat

Pada **Grafik 2**. Menjelaskan tentang tingkat kebugaran jasmani menurut per cabang olahraga untuk

atlet putri yang mana ada 10 cabang olahraga yang masing-masing cabang olahraga memiliki beberapa atlet diantara untuk cabang olahraga balap sepeda mayoritas berada di kategori kurang dengan jumlah atlet 3 atlet, pada cabang olahraga bridge berada di kategori kurang sejumlah 2 atlet, di cabang olahraga catur berada di kategori kurang dengan jumlah 6 atlet. Tingkat kebugaran jasmani berdasarkan per cabang olahraga untuk atlet putra yang dimana untuk atlet putra dominan berada di kategori kurang yang berjumlah 49 atlet atau sebesar 62,6% dengan hasil analisis yang dilakukan di IBM SPSS. Dalam (Pertwi, 2012:5) kondisi fisik yang prima dipengaruhi oleh VO₂ maks yang baik. Semakin tinggi VO₂ maks maka semakin tinggi pula daya tahan jantung paru, sehingga atlet dengan daya tahan jantung paru yang baik maka prestasinya akan lebih baik. Begitu juga menurut penelitian (Nursi Ardi, & Panjaitan Sungkanan, 2019) kapasitas oksigen maksimal atau VO₂ maks, V berarti volume, O₂ berarti oksigen, maks berarti maksimum, dengan demikian VO₂ maks berarti volume oksigen yang tubuh dapat gunakan saat bekerja sekeras mungkin. Menurut (Astorino, 2000) kapasitas oksigen maksimal (VO₂ maks) merupakan kemampuan seseorang untuk mengkonsumsi oksigen selama aktifitas fisik guna pembentukan energi sampai mencapai nilai maksimal. Sedangkan menurut Uliyandari (2009:5) VO₂ maks adalah jumlah maksimal oksigen yang dapat dikonsumsi selama aktivitas fisik yang intens sampai akhirnya terjadi kelelahan. VO₂ maks dapat membatasi kardiovaskuler seseorang, maka VO₂ maks dianggap sebagai indikator terbaik dari ketahanan aerobik.

Pada **Grafik 3.** menjelaskan tentang tingkat kebugaran jasmani keseluruhan atlet yang berada di setiap cabang olahraganya dan menghasilkan bahwa tingkat kebugaran atlet PORPROV Kabupaten Lumajang berada di kategori kurang dengan persentase sebesar 63,3% atau sejumlah 81 atlet. Dalam (Herpandika et al. 2019) bahwa dalam rangka menjaga kondisi fisik atlet yang tentu didalamnya terdapat kebugaran jasmani, sebuah latihan dapat berjalan sesuai program apabila status gizi atlet normal atau ideal. Hal ini dapat dijadikan acuan untuk memberikan program latihan yang baik. Sejalan dengan pendapat (Puspitasari, 2021) yang dikemukakan oleh bahwa tingkat kebugaran jasmani yang harus dimiliki seorang atlet adalah minimal dengan kategori baik, dan jika memungkinkan untuk baik sekali.

Grafik 4. Menjelaskan tentang rata-rata vo₂max yang dihasilkan oleh capaian atlet PORPROV

Kabupaten Lumajang saat melakukan tes *multistage fitness test* (MFT) dan nilai rata-rata dan standar deviasi memiliki nilai sebesar untuk vo₂max 32.5 dan nilai standar deviasi sebesar 2,106. Daya tahan merupakan faktor utama atau faktor penting yang menentukan kinerja gerak tubuh. karena daya tahan yang baik seseorang akan mampu menerapkan kehidupan yang baik serta kinerja gerak tubuh yang baik meliputi kegiatan sehari-hari, aktivitas fisik, baik secara intensitas rendah maupun tinggi. Ketahanan fisik yang baik memiliki kemampuan maksimal dalam memenuhi penggunaan oksigen yang ditandai dengan kadar volume oksigen maksimal (VO₂ Max). yang dapat digunakan kurun waktu satu menit per kilogram berat badan. Orang yang kebugarannya baik mempunyai nilai VO₂ Maks yang lebih tinggi dan dapat melakukan aktivitas lebih kuat dari pada mereka yang tidak dalam kondisi baik (Andre. 2020)

PENUTUP

Simpulan

Dapat disimpulkan bahwa pada saat pandemi covid 19 banyak sekali dampak yang diberikan dari tingkat kebugaran atlet bahkan sampai ke prestasi atlet itu sendiri, sehingga untuk tingkat kebugaran jasmani atlet PORPROV Kabupaten Lumajang yang merupakan 10 cabang olahraga prioritas emas berdasarkan hasil tes yang dilakukan oleh atlet dengan menggunakan tes *multistage fitness test* (MFT) kemudian diolah di IBM SPSS statistik maka diperoleh nilai sebesar 63,6% yang berjumlah 81 atlet untuk tingkat kebugaran jasmani berada di kategori kurang, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran atlet PORPROV Kabupaten Lumajang berada di kategori kurang.

Saran

Menurut kesimpulan diatas maka peneliti dapat memberikan saran dengan harapan ke depan nya bisa bermanfaat

1. Untuk atlet supaya mengetahui tingkat kebugaran jasmani mereka.
2. Untuk pelatih supaya menambah porsi latihan guna untuk mempertahankan dan meningkatkan kondisi fisik atlet nya
3. Untuk pihak-pihak yang bersangkutan seperti KONI dan DISPORA agar mengetahui tingkat kebugaran awal atau kondisi awal fisik atlet PORPROV Kabupaten Lumajang guna untuk melakukan koordinasi dengan pelatih untuk membuat program guna memberikan solusi terhadap atlet masing-masing cabang olahraga.

4. Untuk semua atlet dan pelatih harus tetap mematuhi protokol kesehatan sesuai yang dianjurkan oleh pemerintah.

Bagi Penulis

1. Mengingat penelitian ini berkelanjutan dan bukan penelitian akhir. Perlu untuk menjaga dan meningkatkan kualitas latihan. dan penelitian ini bisa dijadikan pedoman untuk penelitian berikutnya yang sesuai dengan pokok pembahasan

DAFTAR PUSTAKA

- Activity, P., Fitness, C., & Syndrome, M. (2019). *Metabolic Syndrome*. 1–18.
- Abdillah, F. T., Saichudin, S., & Sudjana, I. N. (2016). Survei tingkat kapasitas oksigen maksimal atlet porprov kota batu 2015. *Jurnal Sport Science*, 4(3), 130-140.
- Andre Ramadhanus (2020). Tingkat Daya Tahan VO2MAX Pemain Sepak Bola KU 14 Tahun Di SSB Kridaning Karso Ksatrio (KKK) Klajuran. *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Arisman, A., & Noviarini, T. (2021). Tabata Workout Dalam Meningkatkan Kebugaran *Universitas Mitra Karya , Indonesia*. 4(1), 12–22
- Ashadi, K., Mita Andriana, L., & Pramono, B. A. (2020). Pola Aktivitas Olahraga Sebelum dan Selama asa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Fakultas Olahraga dan Fakultas Non-Olahraga. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(3), 713–728.
- Bildhonny, A. F., Sudjana, I. N., & Kinanti, R. G. (2015). Survei Tingkat Kapasitas Oksigen Maksimal Pemain Bulutangkis PB Smash Kota Malang. *Jurnal Sport Science*, 5(2), 66-76
- Corbin, C. B., Pangrazi, R. P., & Franks, B. D. (2000). Definitions: Health, Fitness, and Physical Activity. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, 3, 1–11.
- Echeverría-Esnal, D., Martin-Ontiyuelo, C., Navarrete-Rouco, M. E., De-Antonio Cuscó, M., Ferrández, O., Horcajada, J. P., & Grau, S. (2021). Azithromycin in the treatment of COVID-19: a review. In *Expert Review of Anti-Infective Therapy* (Vol. 19, Issue 2). Taylor & Francis.
- Junaedi, A., & Wisnu, H. (2016). Survei Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Di Sma, Smk, Dan Ma Negeri Se-Kabupaten Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(3), 834–842.
- Kuntjoro, B. F. T. (2020). Rasisme Dalam Olahraga. *Journal Penjakora*, 7(1), 1–9.
- Nursi Ardi, & Panjaitan Sungkanan, 2019. Upaya Meningkatkan VO2Max Melalui Latihan Inteval Training Pada Atlet Wushu Sanda Tobasa Kategori Junior, *Jurnal Kesehatan dan Olahraga*, Universitas Negeri Medan, Vol. 3, No. 2
- Rahmat, P. (2016). Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Melalui Diskusi Dan Simulasi. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*. Vol 6 No 2
- Prakoso, D. P., & Hartoto, S. (2015). Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Di Sma Dr.Soetomo Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 03(01), 9–13.
- Puspitasari, P. W., & Rizky , M. Y. (2021). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani dan Status Gizi pada Atlet Puslatkot Kediri Cabang Olahraga Terukur dalam Masa Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 1(1), 36-41.
- Swadesi, I. K. I. (2016, November). Standardisasi kondisi fisik atlet Porprov Bali. In *Seminar Nasional Riset Inovatif* (Vol. 4).
- Rusman, I. (2020). Tafakur Pandemi Coronavirus Covid-19 dalam Perspektif Pendidikan Islam. *16 Maret 2020*, 1.
- Samantha, R., & Almalik, D. (2019). *Peran Orang Tua Dalam Kebugaran Jasmani SD Islam Terpadu Shohibul Qur'an pada Masa Pandemi COVID-19*. 3(2), 58–66.
- Sari, M. K. (2020). Sosialisasi tentang Pencegahan Covid-19 di Kalangan Siswa Sekolah Dasar di SD Minggiran 2 Kecamatan Papar Kabupaten Kediri. *Jurnal Karya Abdi*, 4(1), 80–83.
- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Herikurniawan, H., Sinto, R., Singh, G., Nainggolan, L., Nelwan, E. J., Chen, L. K., Widhani, A., Wijaya, E., Wicaksana, B., Maksun, M., Annisa, F., Jasirwan, C. O. M., & Yuniastuti, E. (2020). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1), 45.

- Wibowo, A. (2013). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Man 2 Banjarnegara., 1–97.
- Yuliana, Y. (2020). Corona virus diseases (Covid-19): Sebuah tinjauan literatur. *Wellness And Healthy Magazine*, 2(1), 187–192.