

Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Dimasa Pandemi Covid 19 Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Mojowarno

Arsika Yunarta¹, Rahayu Prasetyo²

¹Pendidikan Jasmani, Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan PGRI, Jombang, Indonesia, 61418

²Pendidikan Jasmani, Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan PGRI, Jombang, Indonesia, 61418

*Corresponding Author: arsikayunarta.stkipjb@gmail

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. 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.

ARTICLE HISTORY

Received: April 29, 2022

Accepted: June 9, 2022

KEYWORDS

Kebugaran Jasmani;

Pandemi Covid 19;

Siswa Sekolah Menengah

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan media untuk meningkatkan pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, prestasi atletik, pengetahuan dan penalaran, rasa syukur (sikap, mental, emosional, atletik, mental dan sosial). Pembiasaan pola hidup sehat bertujuan untuk merangsang pertumbuhan, perkembangan kualitas fisik dan psikis (Darminto, 2017). Kebugaran jasmani harus dibentuk agar siswa dapat berhasil melakukan berbagai aktivitas tanpa kelelahan yang berlebihan. Menurut Pamungkas & Kusnanto (2021), kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas tanpa kelelahan yang berlebihan.

Namun, pandemi Covid-19 membuat kelas PE semakin sulit ditawarkan. Maka dari itu pembelajaran harus dilakukan secara daring. Menurut Isman (2016), pembelajaran online adalah penggunaan jaringan internet yang dalam. Pembelajaran online memberikan siswa

fleksibilitas waktu belajar dan memungkinkan mereka untuk belajar kapan saja, di mana saja. Siswa dapat berinteraksi dengan guru melalui berbagai aplikasi seperti ruang kelas, konferensi video, telepon dan live chat, zoom, dan grup WhatsApp (Dewi, 2020). Ini lebih sulit karena ada lebih banyak kegiatan praktis daripada teori pendidikan jasmani. Oleh karena itu, mahasiswa perlu menjaga kebugarannya selama masa pandemi Covid-19. Dengan begitu, mahasiswa bisa menjalani hidup sehat di masa pandemi Covid-19, meski hanya bekerja di rumah. Menurut Mukholid (2006), kebugaran jasmani dipengaruhi oleh empat faktor yaitu pola makan yang teratur dan bergizi, pola hidup sehat, olahraga (aktivitas fisik), dan istirahat atau tidur yang cukup.

Kesehatan merupakan aset yang sangat berharga bagi setiap individu, sehingga harus dijaga dan ditingkatkan, baik kesehatan fisik, mental maupun mental (Sofyan, et al., 2021). Kesegaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi mereka yang meningkatkan kemampuan kerja dan memungkinkan mereka untuk melakukan pekerjaannya secara optimal dan mencapai hasil yang baik. Pada hakikatnya fungsi kebugaran jasmani siswa adalah agar siswa dapat mengikuti pelajaran dengan baik di sekolah dan melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebihan (Mukholid, 2006).

Menurut Haskell (2018), "Kebugaran fisik, yang merupakan elemen penting dari kebugaran, adalah jumlah latihan fisik yang diperlukan untuk mencapai kebugaran fisik." Berdasarkan Lippi dkk. (2020), "Pemberhentian kegiatan fisik secara tiba-tiba dapat menjadikan turunnya aliran balik vena dan penurunan perfusi koroner, sehingga dapat mengganggu individu saat kembali berolahraga. Ada." Perfusi koroner kemudian dapat membuat seseorang pingsan. Dari kedua pendapat tersebut dapat dikatakan bahwa kesegaran jasmani berkaitan erat dengan kebugaran jasmani karena kebugaran jasmani yang berkesinambungan dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi karena mempengaruhi pembuluh darah maka kebugaran jasmani dapat dikatakan juga tidak dianjurkan. Itu bisa merusak jantung.

COVID-19, pembelajaran dilakukan secara offline (tatap muka) dan online di masa Covid-19. Diperkirakan perubahan model pembelajaran dari offline ke online akan mengurangi keaktifan siswa dan menyebabkan keaktifan siswa berkurang. Penurunan aktivitas fisik ini disebabkan karena siswa lebih sering menggunakan smartphone dan belajar dengan laptop. Hal ini tentunya berdampak besar terhadap kebugaran jasmani siswa. Oleh karena itu peneliti bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran siswa dengan melakukan penelitian yang berjudul "Survei Tingkat Kebugaran Siswa Selama Pandemi Covid 19 Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Mojowarno".

METODE

Berdasarkan tujuan penelitian untuk mengetahui survei tingkat kebugaran siswa pada masa pandemi Covid 19 pada siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Mojowarno. Tergantung dari apa

yang dicapai, penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Studi deskriptif adalah studi yang bertujuan untuk memberikan gambaran yang sistematis dan akurat tentang fakta-fakta dalam suatu wilayah negara atau populasi tertentu. H. Saya akan menjelaskan secara garis besar sesuai dengan tujuan penelitian.

Sedangkan menurut Maksum (2012: 82), penelitian deskriptif tersebut adalah: Studi deskriptif adalah studi yang dilakukan untuk menjelaskan suatu gejala, fenomena, atau peristiwa tertentu. Pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh informasi tentang suatu fenomena, kondisi, atau variabel tertentu dan tidak dimaksudkan untuk menguji suatu hipotesis. Bentuk penelitian deskriptif yang sederhana adalah dengan menggunakan variabel. Demikian pula format analisisnya menggunakan statistik deskriptif seperti mean, median, persentase, dan persentase.

Populasi adalah individu atau keseluruhan subjek yang diteliti (Arikunto, 2006) dan nantinya akan digeneralisasikan. Generalisasi adalah cara menyimpulkan tentang sekelompok orang atau objek yang lebih besar berdasarkan data yang diperoleh dari sejumlah kecil orang atau objek. Karena waktu, tenaga dan biaya, seringkali tidak mungkin untuk mengerjakan semua mata pelajaran (populasi) dalam perjalanan penelitian. Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang diteliti dan nantinya akan digeneralisasikan (Maksum, 2012).

Subyek penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Mojowarno dengan jumlah siswa sebanyak 286 siswa yang tersebar di sembilan kelas. Kelas VII A berjumlah 33 siswa, Kelas VII B 32 siswa, Kelas VII C 32 siswa, Kelas VII D 30 siswa, Kelas VII E 31 siswa, dan Kelas VII F 32 siswa. G terdiri dari 30 siswa, Kelas VII H terdiri dari 31 siswa, Kelas VII I terdiri dari 34 siswa, sampel penelitian .

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Arikunto, 2006). Sedangkan menurut Sugishirono (2019: 67), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik populasi. Karena jumlah populasi yang banyak dan keterbatasan waktu, tidak mungkin mengambil sampel dari semua populasi. Oleh karena itu peneliti mengambil sampel dari populasi tersebut. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode simple random sampling. Random sampling adalah teknik untuk memilih anggota sampel secara acak dari populasi, terlepas dari strata yang ada dalam populasi (Sugiyono, 2013). Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 1 Mojowarno yang terbagi menjadi 9 kelas. Peneliti mengambil sampel sebanyak 4 kelas dari 9 kelas. Selanjutnya, undian kelas akan digunakan sebagai sampel survei. Para peneliti menyiapkan sembilan lembar kertas, empat di antaranya memiliki kata "sampel" di dalamnya dan dilipat sangat kecil. Sedangkan untuk cara menggambar, mintalah perwakilan tiap kelas untuk memejamkan mata dan mengambil satu lembar kertas yang sudah dikocok. Suatu kelas yang memperoleh disertasi dengan tulisan "sampel" di atasnya, kelas tersebut adalah

sampel. Berikut kelas-kelas yang dipilih dari pengundian: Kelas VII A dengan 33 siswa, Kelas VII C dengan 32 siswa, Kelas VII F dengan 32 siswa, Kelas VIII dengan 34 siswa. Oleh karena itu, sampel untuk penelitian ini adalah 131 siswa atau 46 persen dari populasi yang ada.

Intrumen yang digunakan dalam penelitian ini antara lain: 1) Tes lari cepat; 2) Tes angkat tubuh dan gantung siku; 3) Tes baring duduk; 4) tes loncat tegak; dan 5) tes lari jarak jauh. Analisis data merupakan salah satu elemen kunci penelitian untuk menarik kesimpulan dan penjelasan atas masalah yang diteliti. Analisis data diperlukan untuk mengolah data yang terkumpul. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analisis deskriptif kuantitatif. Data yang dikumpulkan dari setiap butir soal adalah data kasar yang diambil dari setiap butir soal dan merupakan data kasar untuk setiap butir soal dengan menggunakan Skor Tabel Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 1315 tahun yang dikonversikan ke dalam nilai dengan memasukkan hasil yang ada. Metode analisis data yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI SMP Negeri 1 Mojowarno tahun ajaran 2021/202 adalah deskriptif persentase.

Tingkat Kebugaran Jasmani terbagi menjadi 5 yaitu Baik Sekali (BS), Baik (B), Sedang (S), Kurang (K), dan Kurang Sekali (KS). Berikut ini merupakan klasifikasi penilaian dalam Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI):

Tabel 1. Nilai TKJI untuk Putra Usia 13-15 Tahun

Nilai	Lari 50 meter	Gantung	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000 meter	Nilai
5	s.d. - 6,7	16-Keatas	38-Keatas	66 -Keatas	s.d.- 3'04"	5
4	6,8" - 7,6	11-15	28-37	53-65	3'05" - 3'53"	4
3	7,7" - 8,7"	6-10	19-27	42-52	3'54" - 4'46"	3
2	8,8" - 10,3"	2-5	8-18	31-41	4'47" - 6'04"	2
1	10,4" - dst	0-1	0-7	0-30	6'05" - dst	1

Tabel 2. Nilai TKJI untuk Putri Usia 13-15 Tahun

Nilai	Lari 50 meter	Gantung	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000 meter	Nilai
5	s.d. - 7,7	41"-Keatas	28-Keatas	50-Keatas	s.d.- 3'06"	5
4	7,8" - 8,7	22"-40"	19-27	39-49	3'07" - 3'55"	4
3	8,8" - 9,9"	10"-21"	9-18	30-38	3'56" - 4'58"	3
2	10,0" - 11,9"	3"-9"	3-8	21-29	4'59" - 6'40"	2
1	12,0" - dst	0"-1"	0-2	0-20	6'41" - dst	1

Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Untuk Putra dan Putri)

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
1.	22-25	Baik sekali (BS)
2.	18-21	Baik (B)
3.	14-17	Sedang (S)
4.	10-13	Kurang (K)
5.	5-9	Kurang Sekali (KS)

HASIL DAN 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 kesegaran 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.

KESIMPULAN

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.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- 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.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Mukholid, A. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan*. Bogor: Penerbit Yudhistira.
- Nugroho, U. (2015). *Pedoman Tes Ukur Olahraga*. Purwodadi: Penerbit CV. SARNU UNTUNG.
- Sofyan, D., Saputra, Y. M., Nurihsan, J., & Kusmaedi, N. (2021). Indonesian Version of the Healthy Lifestyle Beliefs Scale for College Student: A Psychometric Study. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 10(1), 21-27.
<https://doi.org/10.15294/active.v10i1.44988>
- Sugiyono. (2013). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF DAN R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumosardjuno, S. (1992). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Pustaka Kartini.