

## Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas pada Masa Pandemi Covid-19 di MI se-Kecamatan Wates

Refif Damayanti <sup>1)\*</sup>, Ruruh Andayani Bekt<sup>2)</sup>, Wing Prasetya Kurniawan <sup>3)</sup>  
<sup>1), 2), dan 3)</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi,  
Universitas Nusantara PGRI Kediri  
E-mail : <sup>1)</sup> refifmd10@gmail.com, <sup>2)</sup> ruruh.andbe@gmail.com,  
<sup>3)</sup> wingprasetya@unpkediri.ac.id

### ABSTRAK

Dunia sedang ramai memperbincangkan virus baru yang pertama kali muncul akhir tahun 2019 lalu di Wuhan, China. Virus ini merupakan penyakit yang disebabkan oleh sebuah virus yaitu *Corona Virus Disease-19*, kemudian disingkat COVID-19. Penyebarannya yang sangat mudah menyebabkan seluruh negara di dunia telah terpapar oleh virus ini. Virus *Corona* benar-benar telah merubah kehidupan di dunia. Permasalahan dalam penelitian ini Seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas pada masa pandemi covid-19 di MI se-Kecamatan? Tujuan penelitian ini untuk mengetahui besarnya Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Pada Masa Pandemi Covid-19 Di MI Kecamatan Wates. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan pengambilan data secara langsung di lapangan dengan melakukan penelitian secara langsung, karena data variabel penelitiannya yang cenderung berwujud angka (data numerik) dan analisisnya menggunakan analisis statistik. Populasi tersebut berjumlah anak, terdiri dari siswa laki dan siswa perempuan sejumlah 233 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, sampel penelitian ini sebanyak sebanyak 40 siswa yang nanti nya di jadikan sampel penelitian Hasil penelitian deskripsi dan pembahasan bahwa kebugaran jasmani siswa MI Se-Kecamatan Wates berada pada kategori “baik sekali” sebesar 0% (2 siswa), “baik” sebesar 0% (0 siswa), “sedang” sebesar 20% (8 siswa), ”kurang” 30% (12 siswa), ”kurang sekali” sebesar 50% (20% siswa). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa MI Se-Kecamatan Wates dalam kategori “kurang sekali.

**Kata kunci :** kebugaran jasmani; covid-19

### ABSTRACT

The world is busy discussing a new virus that first appeared at the end of 2019 in Wuhan, China. This virus is a disease caused by a virus, namely Corona Virus Disease-19, then abbreviated as COVID-19. Its spread is very easy to cause all countries in the world have been exposed to this virus. Corona Virus has really changed life in the world. The problem in this study How big is the level of physical fitness of upper class students during the covid-19 pandemic in MI in all districts? The purpose of this study is to determine the level of Physical Fitness Upper Class Students During the Covid-19 Pandemic In MI Wates District. The approach used in this study is a quantitative approach by taking data directly in the field by conducting research directly, because the research variable data tends to be in the form of numbers (numeric data) and the analysis uses statistical analysis. The population consists of 233 children, consisting of male students and female students. The sampling technique used in this study used a purposive sampling technique, the sample of this study as many as 40 students which will later be used as research samples. The results of the research description and discussion show that the physical fitness of MI students in Wates District is in the "very good" category of 0 % (2 students), "good" 0% (0 students), "medium" 20% (8 students), "poor" 30% (12 students), "very poor" 50% (20% students) . So it can be concluded that the level of physical fitness of MI students in Wates District is in the "very poor" category.

**Keywords :** *physical fitness; covid-19*

## PENDAHULUAN

Dunia sedang ramai memperbincangkan virus baru yang pertama kali muncul akhir tahun 2019 lalu di Wuhan, China. Virus ini merupakan penyakit yang disebabkan oleh sebuah virus yaitu *Corona Virus Disease-19*, kemudian disingkat COVID-19. Penyebarannya yang sangat mudah menyebabkan seluruh negara di dunia telah terpapar oleh virus ini. Virus *Corona* benar-benar telah merubah kehidupan di dunia.

Dampak dari timbulnya virus ini sangat terlihat, di berbagai sektor industri banyak sekali karyawan yang terpaksa diberhentikan bahkan pabrik-pabrik ditutup total. Tidak hanya itu, dunia pendidikan turut melakukan pencegahan penularan wabah dengan melakukan segala kegiatan pembelajaran melalui *daring*. Pemerintah banyak mengeluarkan kebijakan yang dibuat terkait penanggulangan virus ini, seperti anjuran untuk masyarakat agar *stay at home* dan melakukan *physical and social distancing*. Ada juga kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), dengan harapan dapat meminimalisir penyebaran virus *corona* di tanah air namun akhirnya menyebabkan perekonomian masyarakat menurun.

Sebagai usaha pencegahan penyebaran COVID-19, WHO merekomendasikan untuk menghentikan sementara kegiatan-kegiatan yang berpotensi menimbulkan kerumunan massa (Firman & Rahman, 2020). Dampak yang lain juga dirasakan di dunia olahraga, semua *event* olahraga atau pendidikan di Indonesia ditunda bahkan terpaksa dibatalkan. Kewaspadaan terhadap penyebaran virus

*corona* menjadi alasan utama dalam meningkatkan imun tubuh melakukan olahraga dan menjaga jasmani dan rohaninya.

Kebugaran jasmani siswa yang baik akan berpengaruh pada kegiatan belajar siswa, karena siswa akan bertambah semangat dalam mengikuti proses pembelajaran dan selalu siap dalam menerima materi yang diberikan oleh guru. Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (kerja) tanpa mengalami kelelahan dalam mengikuti pembelajaran (Depdiknas, 2010; Santika, 2015; 2017).

Selama ini model pembelajaran penjasorkes di sekolah selalu berorientasi pada prestasi itu sudah mulai digantikan dengan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang berorientasi pada peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan. Seorang guru segera merubah paradigma pembelajaran prestasi dengan pembelajaran model peningkatan kebugaran jasmani. Keterbatasan fasilitas dan sarana prasarana selalu menjadi kendala pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Seorang guru sebaiknya tidak terpaku pada fasilitas yang ada untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Seorang guru sebaiknya memodifikasi alat yang ada agar perkembangan kebugaran jasmani siswa di sekolah tetap tercapai.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang dilaksanakan di sekolah memang memiliki suatu peranan penting untuk dapat meningkatkan aktivitas jasmani yang dilakukan oleh peserta didik serta

menanamkan pola hidup sehat (Husdarta & Eli, 2010). Salah satu cara agar dalam melakukan pembelajaran PJOK berhasil di sekolah dapat dilihat dari tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Apabila peserta didik memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka siswa akan merasa dirinya sehat, memiliki kekuatan untuk melakukan aktivitas sehari-hari (Fernando, 2015). Untuk meningkatkan aktivitas jasmani dan pola hidup sehat salah satu tujuan utama dari pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

Dalam meningkatkan kebugaran jasmani di masa pandemi sangatlah penting bahwa perlunya menjaga kebugaran jasmani dengan melakukan aktifitas, namun dengan keterbatasan dalam melakukan aktifitas jasmani dengan tujuan agar tubuh tetap sehat dan bugar.

Berdasarkan hasil observasi beberapa guru PJOK yang ada di MI se-Kecamatan Wates Kabupaten Kediri sebuah sekolah swasta MI di kecamatan wates seperti MI Fathul Huda Janti, MI Tarbiyatul Atfal Gadungan, MI Darul Falah Sidomulyo dan MI Tarbiyatul Ashriyah Turi kegiatan tugas belajar di sekolah para siswa. Hal ini menjadi masalah bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa yang ada di MI Se-Kecamatan Wates, sehingga dalam kegiatan ini pemilihan siswa dilihat segi kepribadianya siswa dan fisiknya untuk nantinya di jadikan sampel penelitian yaitu pada kelas atas yang terdiri kelas IV,V dan VI, alasan ini karena siswa kelas IV,V dan VI memiliki sifat anak yang berkembang dan memungkinkan untuk merencana dan melaksanakan gagasan dalam melakukan apa yang di ajari oleh guru. Dari segi fisik siswa

kelas atas yang terdiri kelas IV,V dan VI memiliki kriteria fisik sudah baik sehingga kelas bawah yang terdiri dari kelas I,II dan III masih memiliki kurangnya adanya korelasi positif yang tinggi antara keadaan kesehatan pertumbuhan jasmani dengan prestasi sekolah, masih memiliki kecenderungan untuk mematuhi peraturan permainan sendiri. Karakter siswa kelas I, II dan III juga dimana anak ini selalu juga perkembangan dalam menjaga Keseimbangan relatif berkembang belum baik. Menurut Siti Rahayu yang dikutip Mardiyono (2013), karakteristik anak usia sekolah dasar dilihat dari perkembangan jasmani dan psikomotorik yaitu : Keadaan jasmani anak menjadi lebih stabil dan lebih kuat, kekuatan badan dan tangan pada anak laki-laki bertambah dengan pesat, kada umumnya ada hubungan yang tetap dalam perkembangan tulang dan jaringan dan sampai usia 12 tahun anak akan bertambah panjang 1-6 cm tiap tahunnya.

Guru PJOK mengatakan bahwa mereka juga belum pernah melaksanakan tes tingkat kebugaran jasmani pada siswa siswinya, dikarenakan beberapa guru kurang begitu memahami dan mengerti dengan pelaksanaan tes kebugaran jasmani sehingga beberapa guru berpendapat bahwa kegiatan-kegiatan yang ada dalam pendidikan jasmani sehari-hari itu sudah masuk dalam meningkatkan tes kebugaran jasmani siswa siswinya.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebih dan masih mempunyai cadangan untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas

dari penyakit (Annas, 2011). Sedangkan menurut Purwanto (2012) Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang pada saat menghadapi aktivitasnya, dimana orang yang dalam kondisi “*fit*” dapat melakukan pekerjaannya secara berulang dengan tidak menyebabkan kelelahan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk mengatasi kelelahan yang tidak terduga sebelumnya. Dikatakan *fit* (memiliki kebugaran jasmani) adalah orang yang dapat memenuhi kebutuhan, kesanggupan, kemampuan dan ketahanan yang baik untuk melakukan secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dari definisi tersebut, disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan pada tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih mempunyai tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan atau berikutnya. Tanpa menimbulkan beban yang berarti yang dimaksud adalah setelah melakukan aktivitas seseorang masih mempunyai cukup energi dan semangat menjalani aktivitas selanjutnya setiap harinya.

Salah satu upaya pihak sekolah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswanya, selain pembelajaran jasmani yang diberikan seminggu sekali, MI Se-Kecamatan Wates juga mengadakan senam masal seminggu sekali setiap hari Jumat pagi selama 25 menit. Meskipun MI se-Kecamatan Wates telah mengajarkan upaya peningkatan kebugaran jasmani siswa, akan tetapi jumlah pelaksanaan olahraga peserta didik masih kurang karena peserta didik hanya melakukan olahraga 2 kali dalam seminggu disekolah yaitu pada hari Jumat dan saat pembelajaran olahraga. Menurut Djoko Pekik Iriyanto (2004)

Seharusnya peserta didik melakukan aktivitas olahraga seminggu perlu 3-5 kali untuk menjaga tingkat kebugaran jasmaninya. Karena kebugaran akan menurun 50% setelah berhenti olahraga atau latihan selama 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100% selama 10-30 minggu.

Senam kebugaran jasmani yang rutin dilaksanakan selama 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100% selama 10-30 minggu sekali ini tampaknya belum menunjukkan hasil yang diharapkan dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Apalagi sekarang pembelajaran siswa melalui daring, tentu kegiatan senam hanya bisa dipantau melalui video rekaman yang dikirim siswa. Selain itu, upaya lainnya dengan memberikan motivasi dan contoh olahraga menyenangkan yang dapat dilaksanakan dirumah masing-masing. Oleh karena itu, konsep kegiatan pembelajaran penjas harus berorientasi dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah tersebut, peneliti menganggap penting untuk membahas masalah ini dalam penelitian dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi siswa kelas atas dalam kondisi seperti ini kalau dibiarkan begitu saja bukan tidak mungkin generasi kita kedepan akan menjadi generasi yang pemalas dan tidak peduli terhadap dunia olahraga, prestasi belajar, prestasi kerja yang semuanya itu berawal dari tingkat kebugaran jasmani yang bermasalah karena adanya pandemi Covid-19 dalam meningkatkan imun tubuh. Untuk itu penulis tertatik meneliti “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Pada Masa Pandemi Covid-19 Di MI se-Kecamatan Wates”.

**METODE PENELITIAN**

Guna memperjelas pengertian variabel penelitian, perlu dikemukakan definisi operasional dari variabel ini adalah Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Pada Masa Pandemi Covid-19 Di MI Se- Kecamatan Wates . Komponen TKJI yang terdiri dari lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk (sit up), loncat tegak (*vertical jump*) dan lari 600 meter. Mahardika (2010).

Menurut Suharsimi Arikunto (2012) yang dimaksud populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Penelitian ini adalah penelitian populasi. Populasi

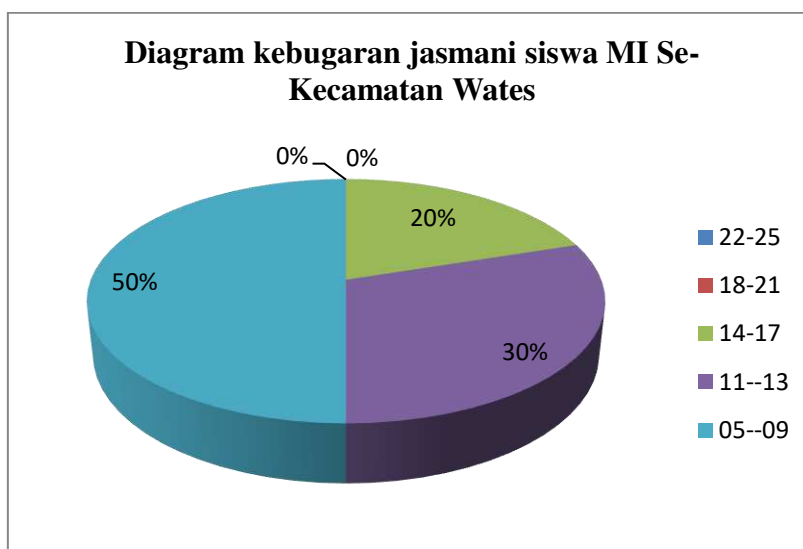
tersebut berjumlah anak, terdiri dari siswa laki dan siswa perempuan sejumlah 233 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* (Riduwan, 2015) Sampel sebanyak 40 siswa yang nantinya di jadikan sampel penelitian.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Deskripsi data juga menyajikan tabel distribusi frekuensi dan gambar histogram dari masing-masing variabel penelitian.

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani se-Kecamatan Wates**

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	22-25	Baik Sekali	0	0%
2	18-21	Baik	0	0%
3	14-17	Sedang	8	20%
4	10-13	Kurang	12	30%
5	5-9	Kurang Sekali	20	50%
<b>Jumlah</b>			<b>40</b>	<b>100%</b>



**Gambar 1**  
**Diagram kebugaran jasmani siswa MI se-Kecamatan Wates**

Berdasarkan tabel 1 dan gambar 1 diatas menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa MI Se-Kecamatan Wates berada pada kategori “baik sekali” sebesar 0% (2 siswa), “baik” sebesar 0% (0 siswa), “sedang” sebesar 20% (8 siswa), ”kurang” 30% (12 siswa), ”kurang sekali” sebesar 50% (20% siswa).

Mulyaningsih (2010) menjelaskan bahwa : kebugaran jasmani merupakan segenap kemampuan seseorang untuk melakukan tugasnya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Giri Widjojo (1992) menyatakan kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuh dalam batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik secara efisien tanpa lelah berlebihan.

#### **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi dan pembahasan bahwa kebugaran jasmani siswa MI Se-Kecamatan Wates berada pada kategori “baik sekali” sebesar 0% (2 siswa), “baik” sebesar 0% (0 siswa), “sedang” sebesar 20% (8 siswa), ”kurang” 30% (12 siswa), ”kurang sekali” sebesar 50% (20% siswa). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa MI se-Kecamatan Wates dalam kategori “kurang sekali. Saran peneliti terkait hasil penelitian ini agar kebugaran jasmani siswa MI se-Kecamatan Wates dapat ditingkatkan melalui pelatihan yang menunjang.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Annas, M. (2011). Hubungan Kesegaran Jasmani, Hemoglobin, Status Gizi, dan Makan Pagi terhadap Prestasi Belajar. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, 1*

- Arikunto, S. (2012). *Prosedur Penelitian dengan Pendekatan Praktek*. PT. Asdi Mahasatya
- Depdiknas. (2010). *TKJI Tes Kebugaran Jasmani Indonesia, Untuk Anak Umur 6-9 Tahun, 13-15 Tahun, 16-19 Tahun*. Depdiknas
- Fernando, R. (2015). Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Sepakbola (Studi Eksperimen pada Siswa SMA Labschool Kota Bandung). *Jurnal Primary Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau, 2(2)*
- Firman, & Rahman, S. R. (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *IIndonesian Journal of Educational Science (IJES), 2(2), 81–89*
- Giiwijoyo, Y. S. S. (1992). *Ilmu Faal Olahraga*. FPOK IKIP Bandung
- Husdarta, J. S., & Eli, M. (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMP/MTS untuk Kelas VIII*. Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional
- Irianto, D. P. (2004). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Andi Offset
- Mahardika, I. M. S. (2010). *Evaluasi Pengajaran*. Unesa University Press
- Mardiyono. (2013). *Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan Kelas V SD Negeri 01 Jatiharjo Karanganyar Jawa Tengah 2012*. FIK UNY
- Mulyaningsih, F. (2010). *Pendidikan Olahraga Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. PT Intan Parwara
- Purwanto, F. S., & H. (2012). Kebugaran Jasmani Mahasiswa D li Pgsd Penjas. *FIK Uny. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia,*

- 5(2)
- Riduwan. (2015). *Dasar-Dasar Statistika*. Alfabeta
- Santika, I. G. P. N. A. (2015). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Umur Terhadap Daya Tahan Umum (Kardiovaskuler) Mahasiswa Putra Semester II Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2014. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(1), 42-47. Retrieved from <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/6>
- Santika, I. G. P. N. A. (2017). Pengukuran Komponen Biomotorik Mahasiswa Putra Semester V Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2017. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 3(1), 85-92. Retrieved from <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/221>