

Analisis Kebugaran Jasmani di Masa Pandemi Covid-19 Pada Siswa SMP Kelas VIII Muhammadiyah 07 Medan Tahun 2021

Nia Rahmayani Hsb¹, Rima Mediyana Sari²
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Medan
[1nrahmayanihsb@gmail.com](mailto:nrahmayanihsb@gmail.com)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana Kebugaran Jasmani di Masa Pandemi Covid-19 Pada Siswa SMP Kelas VIII Muhammadiyah 07 Medan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, dapat memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMP Muhammadiyah 07 Medan yang berjumlah 15 orang yang terdiri dari laki-laki sebanyak 13 siswa dan perempuan sebanyak 2 siswi. Cara pengambilan sampel adalah *purposive sampling*. Teknik pengambilan data menggunakan pengukuran dan angket. Instrument yang digunakan dengan Tes TKJI usia 13-15 tahun untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan menggunakan angket sebagai pendamping. Hasil penelitian menyatakan sebanyak 61,54% atau 8 siswa laki-laki yang memiliki kebugaran jasmani dalam kategori (kurang), sebanyak 38,46% atau 5 siswa laki-laki yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori (kurang sekali), dan sebanyak 100% atau 2 siswi perempuan yang memiliki tingkat kebugaran dalam kategori (kurang sekali). Tingkat kebugaran jasmani di masa pandemi covid-19 pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 07 Medan yang mengikuti tes TKJI sebagian besar masuk dalam kategori kurang yaitu sebanyak 8 siswa, yang masuk dalam kategori kurang sekali yaitu 7 siswa. Kesimpulan dari penelitian ini adalah rendahnya tingkatnya kebugaran jasmani di masa pandemi covid-19 pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 07 Medan dibuktikan dengan (TKJI) dan angket membuktikan bahwa mereka menjalani kebiasaan hidup yang kurang sehat dan produktif. Hal-hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa gambaran faktor internal dan faktor eksternal seperti kegiatan diluar rumah, makanan, gizi, kebiasaan, dan lingkungan.

Kata Kunci: kebugaran jasmani, siswa, pandemi covid-19

A. PENDAHULUAN

Pada awal tahun 2020 dunia diguncang dengan wabah virus corona(Covid- 19) yang menginfeksi nyaris semua negara di dunia. Sejak Januari 2020 sudah dinyatakan dunia masuk kedalam darurat global terpaut virus ini. Terhitung mulai bertepatan pada 19 Maret 2020 sebanyak 214. 894 orang terinfeksi virus corona, 8. 732 orang wafat serta penderita yang sudah sembuh sebanyak 83. 313 orang (Buana, 2021). Terhitung informasi yang terkonfirmasi covid di tahun 2021 hingga saat ini sebanyak 819. 493 orang (Rosmira dan Setyorini, 2021). Indonesia secara resmi menyatakan penyebaran wabah Covid- 19 pada bulan Maret 2020 lewat pengumuman atas dua penderita awal oleh Presiden Jokowi. Pasca pengumuman tersebut, terjalin kenaikan atas jumlah penderita positif Covid- 19 di Indonesia (Samudro, 2020).

Virus corona (Covid-19) merupakan virus yang menyebabkan penyakit mulai dari flu biasa hingga penyakit yang lebih parah. Gejala yang ditemukan seperti demam, batuk, sesak napas dan kesulitan bernafas. Pada kasus yang lebih parah, infeksi dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, dan bahkan kematian (Jauhari, dkk 2020). Pemerintah menerapkan kebijakan yaitu *Work From Home* (WFH). Kebijakan ini merupakan upaya yang diterapkan kepada masyarakat agar dapat menyelesaikan segala pekerjaan di rumah. Pendidikan di Indonesia juga menjadi salah satu bidang yang terdampak akibat adanya pandemi covid-19 tersebut. dengan adanya pembatasan interaksi. Kementerian pendidikan di Indonesia juga mengeluarkan kebijakan yaitu dengan meliburkan sekolah dan mengganti proses Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) dengan menggunakan sistem dalam jaringan (daring) (Siahaan, 2020).

Proses pembelajaran di sekolah merupakan alat kebijakan publik terbaik sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan *skill*. Sekolah secara keseluruhan adalah media interaksi antar siswa dan guru untuk meningkatkan kemampuan integensi, *skill* dan rasa kasih sayang diantara mereka. Tetapi sekarang kegiatan yang bernama sekolah berhenti dengan tiba-tiba karena gangguan Covid-19 (Aji, 2002).

Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani sebagai media dalam mencapai tujuan, sehingga guru penjas harus menempatkan siswa sebagai subjek pelaku kegiatan bukan sebagai objek pembelajaran. Pembelajaran pendidikan jasmani pada dasarnya dapat digunakan sebagai alat kontrol terhadap berbagai hal yang terkait dengan perilaku siswa, diantaranya adalah: disiplin siswa dalam mengikuti pelajaran, tanggung jawab

siswa, kejujuran siswa, dan aktivitas jasmani siswa yang secara langsung dapat dipantau melalui penjias (Winarno, 2006: 66).

Aktivitas yang dilakukan daring dari rumah tentu membuat produktivitas tubuh bergerak berkurang sehingga dapat mengurangi kebugaran fisik. Oleh karena itu diperlukan untuk tetap menjaga kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan modal utama dalam melaksanakan pekerjaan sehari-hari sesuai kebutuhan. Artinya kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik (Fikri, 2018).

Kebugaran jasmani sangat mempengaruhi bila seorang pelajar mengalami tingkat kebugaran jasmani rendah atau kurang, maka ia akan terkendala dalam proses belajar mengajar sehingga akan berakibat pada pencapaian prestasi belajar dan sebaliknya jika tingkat kebugaran jasmani seorang pelajar baik maka pencapaian prestasi belajarnya akan baik pula, orang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mampu melakukan aktifitas atau beban fisik yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari dan masih menyisakan tenaga untuk mengisi waktu luang (Fikri, 2018).

Kebugaran jasmani merupakan unsur penting bagi siswa. Siswa di bina sedini mungkin supaya fisik kuat dan mempunyai kebugaran jasmani yang baik, sehingga dapat melakukan tugas sekolah dengan baik tanpa adanya rasa lesu atau malas baik di dalam kelas maupun diluar kelas sampai akhir pelajaran.

B. METODOLOGI PENELITIAN

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif yang digunakan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan data yang telah diperoleh sebagaimana adanya. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan instrument yang berupa Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) kepada siswa dan angket sebagai pendamping.

2. Sampel penelitian

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang di teliti (Sugiyono, 2016: 67). Pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *Purposive Sample* yaitu penentuan syarat usia dan kondisi. Dikarenakan keadaan yang sekarang ini yaitu adanya virus covid-19

pembatasan berinteraksi secara langsung sehingga sampel yang dapat di ambil pada penelitian ini berjumlah 15 orang.

3. Instrument penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kebugaran jasmani di masa pandemi covid-19 pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 07 Medan. Dengan menggunakan tes TKJI. Adapun rangkaian tes TKJI sebagai berikut:

1. Lari 50 meter putera, tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan
2. Angkat tubuh, tes ini untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu
3. Baring duduk, tes ini untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut
4. Loncat tegak, tes ini untuk mengukur tenaga eksplosif tungkai
5. Lari 1000 meter (Putra) dan 800 meter (Putri)), tes ini untuk mengukur daya tahan jantung dan paru-paru.

Cara Penilaian:

A. Dari Hasil Kasar

Prestasi setiap butir tes yang di capai oleh anak usia 13-15 tahun yang telah mengikuti tes disebut “Hasil Kasar”. Tingkat kesegaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah di capai, karena satuan ukuran yang di pergunakan masing-masing butir tes tidak sama.

Untuk butir tes lari menggunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik). Untuk butir tes baring duduk dan angkat tubuh, menggunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak (kali). Dan terakhir untuk butir tes loncat tegak menggunakan satuan ukuran tinggi (cm).

B. Nilai Tes

Hasil kasar yang masih merupakan satuan ukuran yang berbeda-beda tersebut, perlu diganti dengan satuan ukuran yang sama, satuan ukuran pengganti ini adalah “Nilai”. Nilai tes kesegaran jasmani peserta diperoleh dengan cara mengubah hasil kasar setiap butir tes menjadi nilai terlebih dahulu. Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kesegaran jasmani.

4. Teknik analisis data

Dalam penelitian ini, tes kebugaran jasmani anak di nilai dengan menggunakan tabel nilai. Tabel nilai tertera seperti pada tabel nilai 1. Untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani anak, maka di gunakan norma seperti pada tabel 3, (Kemendikbud, 2017).

Tabel 1
Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Usia 13-15 Tahun Putra

No	Lari 50 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter	Nilai
1.	Sd-6.7"	16 keatas	38 keatas	66 keatas	s.d-3'04"	5
2.	6.8"-7.6"	11-15	28-37	53-65	3'05"-2'30"	4
3.	7.7"-8.7"	6-10	19-27	42-52	3'54"-4'46"	3
4.	8.8"-10.3"	2-5	8-18	31-41	4'47"-6'04"	2
5.	10.4"-dst	0-1	0-7	0-30	6'05"-dst	1

Tabel 2
Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 13-15 Tahun Putri

No	Lari 50 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 800 Meter	Nilai
1.	Sd-7.7"	41 keatas	28 keatas	50 keatas	s.d-3'06"	5
2.	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
4.	10.0"-11.9"	3"-9"	3-8	21-29	4'59"-6'40"	2
5.	12.0"-dst	0"-2"	0-2	0-20	6'41"-dst	1

Tabel 3
Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Katagori
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)

Setelah melakukan tes siswa kemudian mengisi angket kebugaran jasmani yang telah disebar kepada siswa.

Langkah berikutnya adalah mengenai tehnik yang di gunakan. Dalam penelitian ini tehnik yang di gunakan adalah tehnik deskriptif dengan persentase yaitu tehnik analisis data yang bertujuan untuk memberikan gambaran tingkat kebugaran jasmani dengan tehnik penggunaan data yang sesungguhnya dari keadaan atau objek yang diteliti dengan

menentukan nilai atau angka dalam bentuk persentase yang selanjutnya digunakan pemaknaan sebagai pembahasan atas permasalahan yang menjadi objek penelitian.

Rumus yang digunakan adalah:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Presentase yang dicari

f = Frekuensi atau data mentah

n = Jumlah sampel penelitian

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Berdasarkan hal yang telah dikemukakan oleh peneliti di atas maka di peroleh suatu hasil nilai tes kebugaran jasmani siswa umur 13-15 tahun dan angket yang telah disebar. Pada penelitian ini hasil kategori tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 07 Medan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1
Hasil TKJI Siswa Putra Usia 13-15 Tahun

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	22-25	Baik Sekali	(BS)	0	0%
2	18-21	Baik	(B)	0	0%
3	14-17	Sedang	(S)	0	0%
4	10-13	Kurang	(K)	8	61,54%
5	5-9	Kurang Sekali	(KS)	5	38,46%
Total				13	100%

Tabel 2
Hasil TKJI Siswi Putri Usia 13-15 Tahun

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	22-25	Baik Sekali	(BS)	0	0%
2	18-21	Baik	(B)	0	0%

3	14-17	Sedang	(S)	0	0%
4	10-13	Kurang	(K)	0	0%
5	5-9	Kurang Sekali	(KS)	2	100%
Total				2	100%

Dari tabel di atas dapat diuraikan tingkat kebugaran jasmani siswa usia 13-15 tahun di SMP Muhammadiyah 07 Medan adalah sebagai berikut:

Berdasarkan data dalam penelitian ini, jumlah siswa putra usia 13-15 tahun sebanyak 13 orang dan siswi putri sebanyak 2 orang. Sesuai dengan tabel kebugaran jasmani siswa putra, yang masuk dalam kategori sangat baik (SB) sebanyak 0 anak (0%), baik (B) sebanyak 0 anak (0%), sedang (S) sebanyak 0 anak (0%), kurang (K) sebanyak 8 anak (61,54%), dan Kurang sekali (SK) sebanyak 5 anak (38,46%). Sedangkan siswi putri usia 13-15 tahun sebanyak 2 orang, yang masuk dalam kategori sangat baik (SB) sebanyak 0 anak (0%), baik (B) sebanyak 0 anak (0%), sedang (S) sebanyak 0 anak (0%), kurang (K) sebanyak 0 anak (0%), dan Kurang sekali (SK) sebanyak 2 anak (0%). Dari hasil rekapitulasi angket yang telah disebar kepada siswa yaitu dalam kategori kurang.

2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebanyakan siswa masih berada pada kategori kurang. Hal ini masih perlu adanya peningkatan kebugaran jasmani di masa pandemi ini pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 07 Medan. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain (Sutrisno, 2017). Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seperti: aktifitas fisik dan kegiatan olahraga yang dilakukan sehari-hari, makanan bergizi, perkembangan teknologi yang pesat, sehingga pergerakan manusia lebih cenderung ringan, mudah dan tidak memerlukan aktifitas fisik yang banyak, sehingga berdampak pada kebugaran jasmani itu sendiri (Fikri, 2018). Dimana pola makan dan gizi yang dikonsumsi siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 07 Medan dimasa pandemi ini belum mampu memenuhi gizi yang dibutuhkan siswa dapat dilihat dari pertanyaan angket yang telah di jawab oleh siswa tersebut.

Dilihat dari faktor istirahat siswa masih banyak siswa yang tidak bisa mengatur pola istirahat mereka masih cenderung asyik dalam bermain sehingga lupa untuk mengatur waktu istirahat. Disisi lain dilihat dari aktivitas gerak yang mereka lakukan di masa pandemi ini

kurang dikarenakan malasnya bergerak dan lebih asyik bermain games, berbaring dirumah dan lingkungan yang tidak memadai untuk melakukan mereka melakukan kegiatan olahraga. Dilihat dari penelitian yang terdahulu yaitu penelitian (Novriady, 2019) bahwa bermain games dapat memiliki daya tahan yang lemah akibat kurangnya aktivitas fisik, kurangnya waktu tidur, dan sering terlambat makan. Kurangnya aktivitas fisik seperti berolahraga dapat menyebabkan terjadinya kelebihan energi yang kemudian menjadi simpanan lemak di dalam tubuh. Gaya hidup yang kurang bergerak (*hypokinetik*) akan berpotensi terhadap munculnya berbagai macam penyakit. *Hypokinetik* dapat menyebabkan gejala dan timbulnya berbagai macam penyakit tidak menular, seperti obesitas, diabetes, kolestrol, hipertensi, kanker usus, depresi, osteoporosis, dan juga penyakit jantung (*cardiovascular*). Gaya hidup yang kurang bergerak menyebabkan obesitas jelas memberi dampak buruk pada penampilan tubuh yang akan mempengaruhi mental seseorang. Agar masyarakat terhindar dari berbagai penyakit-penyakit tersebut maka diperlukan aktivitas fisik/latihan fisik atau olahraga (Hasibuan, 2010).

Secara fisiologis, olahraga dapat dijadikan wahana pemberdayaan kemampuan fungsi fisiologis seperti meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan meningkatkan kualitas komponen kondisi fisik seperti kerja jantung dan paru-paru, kelincahan, kecepatan, dan kekuatan (Prasetyo, 2013). Dengan keadaan pandemi saat ini tidak adanya kegiatan, maka dari itu sangat penting untuk melakukan kebugaran jasmani dengan cara berolahraga agar terhindara dari penyakit-penyakit.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani Siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 07 Medan berada pada tingkat kurang, Bahwa tingkat kebugaran jasmani Siswa Putra VIII SMP Muhammadiyah 07 Medan yaitu 13 orang, dimana 8 orang atau 61,54% masuk dalam kategori kurang dan 5 orang atau 38,46% dalam kategori kurang dan tingkat kebugaran jasmani Siswa Putri VIII SMP Muhammadiyah 07 Medan yaitu 2 orang, dimana semuanya atau 100% masuk dalam kategori kurang sekali. Penyebab kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 07 Medan dibuktikan dengan angket. Isi angket membuktikan bahwa mereka menjalani kebiasaan hidup yang kurang sehat dan dan kurang produktif. Hal-hal tersebut dipengaruhi oleh gambaran faktor internal dan eksternal seperti kegiatan diluar rumah, makanan, gizi, kebiasaan dan lingkungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, R. H. S. (2020). Dampak Covid-19 Pada Pendidikan di Indonesia: Sekolah, Keterampilah, dan Proses Pembelajaran. *Jurnal Sosial dan Budaya Syar-I*, Vol. 7 No. 5.
- Buana, D. R. (2020). Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa. *Article in SALAM Jurnal Sosial dan Budaya Syar i*.
- Fikri, A. (2018). Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani MahaSiswa Penjaskes STKIP-PGRI Lubuklinggau. *Jurnal Gelanggang Olahraga*, Volume 1 Nomor 2.
- Hasibuan, R. (2010). Terapi Sederhana Menekan Gejala Penyakit Degeneratif. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, Volume 8 Nomor 2.
- Jauhari, M. N. Dkk. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Pelaksanaan Pembelajaran Penjas Adaptif di Sekolah Luar Biasa. *Jurnal Stand: Sports and Development*, Volume 1 Nomor 1.
- Kemendikbud. (2020). *Surat Edaran Mendikbud No.4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (Covid-19)*, www.pusdiklat.kemendikbud.go.id/ di akses tanggal 23,02,2021.
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. (2017). *Bugar dan Sehat*. Jakarta.
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan *Game Online* Pada Remaja : Dampak dan Pencegahannya. *Jurnal Buletin Psikologi*, Volume 27 Nomor 2.
- Prasetyo, Y. (2013). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *Jurnal Medikaro*, Volume XI Nomor 2.
- Samudro, E. G. dan Madjid M. A. (2020). Pemerintah Indonesia Menghadapi Bencana Nasional Covid-19 Yang Mengancam Ketahanan Nasional. *Jurnal Ketahanan Nasional*, Vol 26 No 2.
- Siahaan, M. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan. *Jurnal Kajian Ilmiah*, e-ISSN: 2597-792X, ISSN: 1410-9794.
- Sugiyono. (2016). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: ALFABETA
- Sutrisno. (2017). Hubungan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa Putri Kelas VIII Smp Negeri 6 Tebing Tinggi. *Jurnal SEJ*. Volume 7 No 4.
- Winarno (2006). *Dimensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Malang : Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan, FIP Univ. Negeri Malang.

Jurnal Kesehatan dan Olahraga

Diterbitkan Oleh:

Prodi Ilmu Keolahragaan

FIK-UNIMED

ISSN 2599-0128