



Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 22 Padang Masa Pandemi Covid 19

Yureza Eka Saputra, Suwirman, Khairuddin, Sefri Hardiansyah

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia

21yurezaekasaputra@gmail.com, suwirman@fik.unp.ac.id,

khairuddins2@fik.unp.ac.id, hardiansyah@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah kurang semangatnya peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 22 Padang saat melaksanakan proses pembelajaran PJOK di masa pandemi covid 19, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMPN 22 Padang. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII SMP Negeri 22 Padang dengan jumlah siswa sebanyak 254 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *Cluster Random Sampling*, sehingga diperoleh sampel sebanyak 64 orang. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) terhadap peserta didik putra maupun putri. Teknik analisis data menggunakan bantuan aplikasi *Microsoft Excel*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 22 Padang masa pandemi covid-19 berada pada taraf sedang dengan rata-rata siswa putra sebesar 15,1875 atau sebesar 81% sedangkan rata-rata siswa putri sebesar 14,21875 atau sebesar 84%.

Keywords : *Physical Fitness*

Abstract : *The problem in this study is the lack of enthusiasm for class VIII students at SMP Negeri 22 Padang when carrying out the PJOK learning process during the COVID-19 pandemic. This study aims to determine the level of physical fitness of class VIII students at SMPN 22 Padang. This research is a type of quantitative descriptive research. The population in this study were students of class VIII SMP Negeri 22 Padang with a total of 254 students. The sampling technique in this study is the Cluster Random Sampling technique, so that a sample of 64 people is obtained. The measuring instrument in this study used the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for male and female students. The data analysis technique used the help of Microsoft Excel application. The results showed that the level of physical fitness of class VIII SMP Negeri 22 Padang during the COVID-19 pandemic was at a moderate level with an average male student of 15.1875 or 81% while the average female student was 14.21875 or by 84%.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang, dengan berolahraga orang mendapatkan kebugaran jasmani, pemikiran dan prestasi pekerjaannya, sehingga dapat meningkatkan

produktivitas kerja. Di sisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetensi untuk terpacu dalam pencapaian sebuah prestasi, sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu, kelompok, maupun Negara. "Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas

manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional” (Nur, Madri & Zalfendi, 2018). “Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadibagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan” (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017).

Dari kutipan diatas dijelaskan bahwa masyarakat sangat perlu untuk berolahraga karena dengan berolahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani seseorang, salah satu hal yang paling penting adalah bagaimana peserta didik selalu terlihat sehat, khususnya dalam setiap kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Kebugaran jasmani merupakan sebuah kondisi yang diinginkan semua orang. Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan bagi setiap orang untuk menjalani aktivitas kehidupan. Pentingnya kebugaran jasmani dalam pemeliharaan kesehatan tidak diragukan lagi, semakin tinggi tingkat kesehatan, maka kesegaran jasmani akan semakin baik pula. Kebugaran jasmani yang baik akan dapat menopang pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari (Suharjana, 2013). Memiliki kesegaran jasmani yang baik orang akan mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibandingkan orang dengan kebugaran jasmani yang rendah. Menurut Sepriadi (2017) “Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitikberatkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru, dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal”.

“Tingkat kesegaran jasmani akan mempengaruhi aktivitas dalam sehari-hari karena dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik maka akan mudah dalam melaksanakan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti” (Neldi, 2018)

Pergeseran pola hidup dari banyak bekerja secara dinamis, menjadi jarang bekerja ditandai sebagai penyebab menurunnya tingkat kebugaran. Hal tersebut merupakan salah satu dampak pandemi virus Covid-19 mampu melumpuhkan aktivitas semua kalangan masyarakat yang dilakukan di luar rumah. Proses penyebaran virus Covid – 19 ini terjadi begitu cepat di seluruh dunia termasuk di wilayah Indonesia. Keadaan tersebut memberi dampak yang begitu besar dalam beberapa sektor termasuk dunia pendidikan. Dengan adanya covid – 19 semua sistem pembelajaran berubah dari yang biasanya tatap muka sekarang diganti dengan sitem dalam jaringan (daring), hal ini akan berdampak pada kurangnya aktivitas gerak siswa yang sering dilakukan di sekolah, sehingga mempengaruhi kondisi kebugaran jasmani siswa.

Keadaan tersebut memberi dampak yang begitu besar dalam beberapa sektor termasuk dunia Pendidikan, dengan adanya covid – 19 semuanya sistem pembelajaran berubah dari yang biasanya tatap muka sekarang di ganti dengan pembelajaran *online* (menggunakan *shift A* dan *shift B*), hal ini akan berdampak kurangnya aktivitas gerak siswa yang sering dilakukan di sekolah, sehingga mempengaruhi kondisi kebugaran jasmani siswa. Kebugaran jasmani merupakan hal penting dalam kehidupan untuk menunjang segala aktivitas sehari - hari. Tanpa kebugaran jasmani aktivitas akan menjadi kurang maksimal.

Keadaan kurang gerak (*hipokinetik*) dapat menyebabkan munculnya berbagai masalah kesehatan, seperti makin banyaknya orang yang terkena penyakit degeneratif atau non-infeksi seperti: jantung koroner, hipertensi, diabetes mellitus, osteoporosis, sakit pinggang, gampang kelelahan, dan sebagainya.

Partisipasi aktif dalam berbagai bentuk olahraga semakin berkurang pada masa pandemi covid-19 ini. Hal ini bukan karena mereka tidak mau tetapi kurangnya kesempatan untuk berolahraga, karena mereka dituntut untuk di rumah saja. Hal tersebut diperkuat dengan pengaruh *game online* yang membuat para siswa malas untuk berolahraga dan melakukan gerak untuk beraktivitas.

Berdasarkan hasil observasi di lingkungan sekolah SMP 22 Padang dijumpai berbagai faktor dari kebugaran jasmani, seperti banyak siswa-siswa kelas VIII di SMP 22 Padang yang kurang bersemangat dalam mengikuti pembelajaran baik di mata pelajaran umum maupun di mata pelajaran penjasorkes. Kondisi ini berdampak pada hasil belajar peserta didik.

Berdasarkan uraian di atas, faktor pandemi Covid-19 merupakan dampak terbesar yang mengakibatkan perubahan pada kebugaran jasmani siswa. Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui apakah pandemi Covid-19 juga ikut mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa peserta didik SMP Negeri 22 Padang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 22 Padang di masa pandemi Covid-19.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian dengan jenis deskriptif kuantitatif. Penelitian ini

dilaksanakan pada bulan Maret-April 2022 di lapangan SMP Negeri 22 Padang. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 22 Padang. Jumlah keseluruhan populasi dalam penelitian ini ialah sebanyak 254 siswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *Cluster Random Sampling*. Teknik pengambilan data menggunakan *Cluster Random Sampling* ini digunakan mengingat banyaknya jumlah populasi dalam penelitian ini. *Cluster Random Sampling* adalah teknik sampling daerah untuk menentukan sampel bila objek yang akan diteliti atau sumber data sangat luas. Teknik pengambilan sampel yang akan diambil merujuk pada kelas VIIIA-VIIIH, yang berjumlah 8 kelas di SMP Negeri 22 Padang. Tes dan pengukuran digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII SMP N 22 Padang selama Covid - 19. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif persentatif.

HASIL

Berdasarkan uraian deskriptif data hasil penelitian tentang gambaran Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP Negeri 22 Padang masa pandemi Covid-19 yang berjumlah 64 orang, terdiri dari 32 siswa dan 32 siswi kelas VIII SMP Negeri 22 Padang dapat diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII SMPN 22 Padang Masa Pandemi Covid 19

Jumlah Nilai	Fabsolut (Fa)	Frelatif (%)	Kategori
5 s/d 9	0	0%	Kuran

			g Sekali
10 s/d 13	3	9%	Kuran g
14 s/d 17	26	81%	Sedan g
18 s/d 21	3	9%	Baik
22 s/d 25	0	0%	Baik Sekali
Jumlah	32	100%	

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa hasil distribusi data Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik (Laki-laki) Kelas VIII SMP Negeri 22 Padang Masa Pandemi Covid 19 berada pada klasifikasi jumlah nilai 14-17, sebanyak 26 orang (81%) dengan kategori **sedang**, untuk klasifikasi jumlah nilai 10-13, sebanyak 3 orang (9%) dengan kategori **kurang**, untuk klasifikasi jumlah nilai 18-21, sebanyak 3 orang (9%) dengan kategori **baik**, sedangkan kategori **baik sekali** dan **kurang sekali** tidak ada (0%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII SMPN 22 Padang Masa Pandemi Covid 19

Jumlah Nilai	Fabsolut (Fa)	Frelatif (%)	Kategori
5 s/d 9	0	0%	Kuran g Sekali
10 s/d 13	5	16%	Kuran g
14 s/d 17	27	84%	Sedan g
18 s/d 21	0	0%	Baik
22 s/d 25	0	0%	Baik Sekali
Jumlah	32	100%	

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa hasil distribusi data

Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik (Perempuan) Kelas VIII SMP Negeri 22 Padang Masa Pandemi Covid 19 berada pada klasifikasi jumlah nilai 14-17, sebanyak 27 orang (84%) dengan kategori **sedang**, untuk klasifikasi jumlah nilai 10-13, sebanyak 5 orang (16%) dengan kategori **kurang**, untuk klasifikasi jumlah nilai 18-21, sedangkan kategori **baik**, **baik sekali** dan **kurang sekali** tidak ada (0%). Lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:

Berdasarkan deskripsi data diatas, dapat diketahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 22 Padang masa pandemic covid-19 dari hasil TKJI yang digunakan untuk peserta didik (putra) adalah Tes Lari 50 meter, Tes gantung angkat tubuh, Tes baring duduk 60 detik, Tes loncat tegak, dan Tes lari 1000 meter. Sedangkan untuk tes yang digunakan untuk peserta didik (putri) adalah Tes Lari 50 meter, Tes gantung siku tekuk, Tes baring duduk 60 detik, Tes loncat tegak, dan Tes lari 800 meter, didapatkan rata-rata nilai norma tes dalam kategori **sedang**.

Kemudian jumlah nilai norma tes jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 22 Padang masa pandemi covid-19, rata-rata untuk siswa (putra) adalah 15,1875, sedangkan rata-rata untuk siswi (putri) adalah 14,21875. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki peserta didik kelas VIII SMP Negeri 13 Padang di masa pandemi covid-19 baik putra maupun putri tergolong **sedang**.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta didik (putra) Kelas VIII SMPN 22 Padang di masa Pandemi Covid – 19 berada pada kata kategori Sedang dengan

angka persentase sebesar 81% .sedangkan (putri) sebesar 84%. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk dapat melakukan suatu pekerjaan secara efektif/efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki simpanan cadangan tenaga yang masih bisa digunakan keesokan harinya. Kebugaran jasmani merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan anak, karena derajat kebugaran jasmani seseorang menentukan kemampuan fisiknya dalam kehidupan sehari-hari semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang tidak bisa hanya melihat dari luar tetapi dapat dilihat melalui kebiasaan yang dilakukan, karena pengaruh dari pembelajaran secara daring setelah munculnya pandemi Covid-19 di dunia khususnya di Indonesia sangat berpengaruh dengan gerak dan aktivitas anak-anak sekolah khususnya siswa SMP.

Hal ini dikarenakan sistem pendidikan yang membuat mereka mengharuskan menggunakan HP sebagai media yang wajib untuk belajar. Seseorang yang memiliki tubuh yang bugar dapat melakukan kegiatan tanpa mengalami kelelahan berarti, bahkan setelah melakukan kegiatan seseorang yang bugar akan dapat melakukan aktivitas lagi, mampu bergerak dengan leluasa tanpa merasakan kelelahan atau keterbatasan dalam melakukan kegiatan. Oleh sebab itu kemampuan kebugaran jasmani harus ditingkatkan kembali dengan melakukan latihan-latihan kebugaran jasmani misalnya jogging, lari, bersepeda, angkat beban, push up, dan yoga. Latihan ini dilakukan secara berlanjut agar mendapatkan kebugaran jasmani yang baik.

Menurut Hasibuan dalam Sepriadi (2017) yang menjelaskan bahwa "Upaya kebugaran jasmani adalah upaya kesehatan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk meningkatkan derajat kesehatan." . Selanjutnya Menurut Sutarman dalam Sepriadi (2017) menyatakan bahwa "Kebugaran jasmani adalah aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh (total fitness), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (physical stress) yang layak." Selanjutnya Menurut Ismayarti dalam (Satria & Masrun, 2020) menyatakan bahwa "fungsi kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja". Kemudian Menurut Widiastuti dalam Erliana & Hartoto (2019), menyatakan bahwa "Kesegaran jasmani / kebugaran jasmani merupakan kondisi jasmani atau kemampuan, jasmani seseorang untuk melakukan, aktivitas-aktivitas tertentu tanpa memperlihatkan rasa lelah yang berarti."

Dari pendapat beberapa ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan lain. Keadaan siswa yang dikategorikan sedang di pengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya, lingkungan, makanan, bergadang, latihan dan istirahat. Dimana pola makan bisa juga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmaninya, sehingga faktor gizi dan energi siswa dalam melaksanakan pembelajaran masih belum maksimal. Di sisi lain siswa masih cenderung

kurang bergerak selama dirumahkan dikarenakan pembelajaran daring.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani memiliki peran penting terhadap kesehatan dan tubuh seseorang terutama pada Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta didik kelas VIII SMP N 22 Padang yang baru saja mulai masuk sekolah setelah sekian lama melakukan pembelajaran daring dari rumah. Dalam memberikan pembelajaran guru harus memodifikasi bentuk pembelajaran selama Covid-19 untuk siswa dalam perencanaan program latihan kebugaran jasmani sehingga siswa yang masih memiliki kebugaran jasmani yang rendah dan sedang akan termotivasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani nya dengan cara berolahraga yang rutin.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka dapat disimpulkan penelitian ini yaitu tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII smp negeri 22 padang masa pandemi covid-19 baik putra maupun putri berada pada taraf **sedang** dengan rata-rata siswa putra sebesar 15,1875 atau sebesar 81% sedangkan rata-rata siswa putri sebesar 14,21875 atau sebesar 84%.

DAFTAR PUSTAKA

H. Nur, M. M, and zalfendi FIK-UNP, "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun. 2018

Neldi, H. (2018). Kontribusi Status Gizi Terhadap Kesegaran Jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 60-60.

Sepriadi, S. (2017). Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194-206.

Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.

Suharjana, F., & Purwanto, H. (2008). Kebugaran Jasmani Mahasiswa D Ii Pgsd Penjas Fik Uny. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(2), 65-66.