



Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Padang Pada Saat Pandemi Covid – 19

Yovhandra Ockta, Zulman, Jonni, Sefri Hardiansyah

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia
yovhandra1999@gmail.com, zulman@fik.unp.ac.id, drs.jonni.mpd@gmail.com,
hardiansyah@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Pandemi Covid – 19

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX saat Pandemi Covid-19 di SMP N 13 Padang. Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik Stratifiet Random Sampling, pengambilan jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 10% yaitu siswa yang mengikuti kegiatan proses pembelajaran PJOK saat pandemi Covid-19 yang berjumlah 30 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan TKJI untuk usia 13 – 15 Tahun. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX SMP N 13 Padang saat Pandemi Covid – 19 yang berada pada Klasifikasi jumlah nilai 18- 21 sebanyak 3 orang (10%) dengan kategori Baik, untuk klasifikasi jumlah nilai 14- 17 sebanyak 22 orang (73%) dengan kategori Sedang, untuk klasifikasi jumlah nilai 10-13 sebanyak 5 orang (17%) dengan kategori Kurang, , dapat dikatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh Siswa Kelas IX SMP N 13 Padang saat Pandemi Covid – 19 tergolong Sedang.

Keywords : *Physical Fitness, Covid – 19 Pandemic.*

Abstract : *This study aims to determine the Physical Fitness Level of Class IX Students during the Covid-19 Pandemic at Junior High School 13 Padang. The sampling in this study used the Stratifiet Random Sampling technique, taking the number of samples in this study as much as 10%, namely students who took part in the Physical Education learning process during the Covid-19 pandemic, totaling 30 people. The data collection technique used TKJI for ages 13-15 years. The data analysis technique used descriptive analysis techniques. The results showed that, the Physical Fitness Level of Class IX Students of Junior High School 13 Padang during the Covid-19 Pandemic who were in the Classification of 18-21 scores as many as 3 people (10%) in the Good category, for classification the total value of 14-17 as many as 22 people (73%) in the Medium category, for the classification of the total value of 10-13 as many as 5 people (17%) with the Less category, it can be said that the level of physical fitness possessed by Class IX students of Junior High School 13 Padang during the Covid-19 Pandemic is classified as Moderate*

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang diinginkan oleh semua orang, dan merupakan kebutuhan primer atau kebutuhan pokok bagi seseorang dalam menjalani segala aktivitas kehidupan, dengan

kebugaran jasmani yang baik pekerjaan dapat dilaksanakan dengan sempurna tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan. Tanpa kebugaran jasmani yang baik dikhawatirkan mereka tidak mampu melaksanakan tugas-tugas yang diberikan kepada mereka, maka

untuk itulah mereka diwajibkan menjalani pendidikan minimal 9 tahun, sebab pendidikan memegang peran penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya, pendidikan memiliki tujuan untuk mengembangkan sumber daya manusia sedini mungkin secara terarah, teratur, menyeluruh dan optimal, serta memiliki kesehatan jasmani dan rohani berlandaskan Pancasila. Untuk mencapai tujuan dari pendidikan maka pemerintah melakukan penyelenggaraan mata pelajaran yang dimuat dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang, hal ini sesuai dengan Undang-undang RI No. 20 tahun 2003 pasal 3, tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menyatakan bahwa "Pendidikan merupakan hal yang sangat penting untuk dikembangkan, sehingga pembangunan sumber daya manusia di bidang pendidikan merupakan modal utama dalam pembangunan bangsa.

Dalam undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, menyatakan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Dari undang-undang diberikut maka dapat kita ambil kesimpulan bahwa pendidikan adalah wadah untuk mengembangkan segala potensi yang ada pada diri manusia itu sendiri, agar terciptanya sumber daya

manusia yang berkualitas dan bermutu baik itu dari segi intelektual, emosional maupun dari segi rohani dan fisik, untuk menghadapi berbagai tantangan dimasa depan yang semakin membutuhkan orang-orang yang berkualitas. Untuk memenuhi segala tuntutan dan tugas yang diemban para pelajar maka faktor pendukung yang utama adalah kebugaran jasmani yang baik yang harus dimiliki oleh pelajar, karena kebugaran jasmani yang baik merupakan modal utama didalam menjalankan segala aktivitas, dengan kebugaran jasmani yang baik maka segala tugas dan kewajiban dapat terselesaikan dengan baik pula. Apabila seorang siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik maka dia akan mampu menghadapi pekerjaan yang berat tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki sisa tenaga untuk menikmati waktu luang untuk melakukan keperluan lainnya, sehingga siswa masih mampu belajar dan melaksanakan pekerjaan sekolah maupun pekerjaan rumah. Dengan kebugaran jasmani yang baik seorang pelajar bisa belajar dengan baik, serius, tekun, tak mudah bosan dan memiliki semangat yang tinggi untuk mencapai prestasi belajar yang gemilang.

Permasalahan muncul ketika adanya sebuah wabah virus covid - 19 yang menyebar di seluruh dunia termasuk di wilayah seluruh Indonesia, keadaan tersebut memberi dampak yang besar dalam beberapa sektor termasuk dunia Pendidikan, dengan adanya covid - 19 sistem pembelajaran berubah dari yang biasanya tatap muka sekarang diganti dengan daring (dalam jaringan) hal ini akan berdampak kurangnya aktivitas gerak siswa yang sering dilakukan di sekolah, sehingga kemungkinan akan mempengaruhi kondisi kebugaran jasmani siswa, kebugaran jasmani

merupakan hal penting dalam kehidupan untuk menunjang segala aktivitas sehari-hari. Tanpa kebugaran jasmani yang baik aktivitas siswa akan menjadi kurang maksimal dalam mengikuti pembelajaran di sekolah. Di masa pandemi kemungkinan aktivitas gerak siswa akan berkurang dan bahkan tidak melakukan aktivitas gerak, karena pembelajaran yang dilakukan di sekolah yang kurang dalam melakukan aktivitas gerak dengan materi yang berhubungan dengan aktivitas gerak itu dapat berpengaruh dengan kondisi tubuh termasuk kebugaran jasmani siswa.

Selama melakukan observasi ditemukan bahwa banyak ditemui siswa yang mengikuti pembelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan) mudah lelah dan kurang bersemangat. Tidak terkecuali di SMP N 13 Padang, sekolah tersebut juga menerapkan pembelajaran secara daring. Sehingga siswa dan guru harus beradaptasi dengan situasi yang sebelumnya belum pernah mereka alami yaitu belajar secara daring di tengah merebaknya wabah pandemi covid-19 di Indonesia. Untuk itu siswa di sekolah perlu menjaga kebugaran jasmani dengan beraktivitas. Kebugaran jasmani sangat berperan dalam melakukan aktivitas fisik termasuk dalam melakukan pembelajaran di sekolah. Oleh karena itu, dikarenakan rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa SMP N (Sekolah Menengah Pertama Negeri) 13 Padang khususnya kelas IX maka peneliti tertarik ingin mengetahui "Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX SMP N 13 Padang Saat Pandemi Covid-19". Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX SMP N 13 Padang saat Pandemi Covid – 19. 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." . 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." .

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan tujuan untuk mendeskripsikan suatu keadaan pada saat penelitian dilakukan. Menurut Irawan dalam (Widodo, 2018) penelitian deskriptif adalah "Penelitian yang bertujuan mendeskripsikan atau menjelaskan sesuatu hal seperti apa adanya, sehingga memberikan gambaran yang jelas tentang situasi – situasi di lapangan apa adanya." Populasi penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan Proses pembelajaran PJOK disaat Pandemi Covid-19 di SMP N 13 Padang. Menurut Sekaran dalam Widodo (2018) menyatakan bahwa "Populasi adalah keseluruhan kelompok orang, kejadian atau hal minat yang ingin peneliti investigasi." metode yang digunakan yaitu sesuai dengan pendapat Menurut Hadi dalam Erliana & Hartoto (2019) "Jika populasi lebih dari seratus maka sampelnya minimal 10-25 %." Berdasarkan pendapat diatas maka pengambilan jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 10 % dengan teknik stratifiet random sampling sehingga jumlah sampel diperoleh sebanyak 30 orang Instrumen dalam penelitian ini

digunakan untuk mengambil data tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IX SMP N 13 Padang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani adalah menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dari Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi. Untuk SMP (usia 13-15 tahun). Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Remaja Putera Usia 13-15 Tahun yaitu Tes Lari 50 Meter, Tes Gantung Angkat Tubuh, Tes Baring Duduk 60 Detik, Tes Loncat Tegak, dan Tes Lari 1000 Meter.

Tabel 1. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Usia 13 – 15 Tahun

Usia (Tahun)	Lari 50 meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000 meter
5	5,3-6,7"	16-ke atas	38-ke atas	66 ke atas	1.1-5'04"
4	6,8"-7,6"	11-15	38-37	55-65	3'15"-3'30"
3	7,7"-8,7"	8-10	19-27	42-53	3'54"-4'30"
2	8,8"-10,5"	3-5	8-18	31-41	4'47"-6'04"
1	10,6"-det	0-1	0-7	0-30	6'15"-det

Hasil pelaksanaan tes diklasifikasikan dalam norma penilaian TKJI menurut (Depdiknas, 1999)

Tabel 2. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

Nomer	Jumlah Nilai	Kategori
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)

Pengolahan data dapat dilakukan setelah hasil dari penelitian diperoleh. Pengolahan data ini dilakukan berdasarkan metode statistika agar diperoleh data akhir atau kesimpulan yang benar. Teknik yang digunakan untuk menganalisis data adalah teknik deskriptif. Analisis deskriptif digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya dengan menggunakan rumus presentase sebagai berikut :

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

Keterangan :

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah sampel

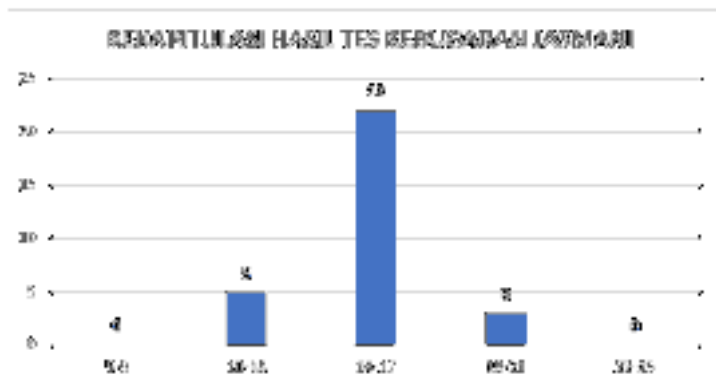
HASIL

Data diambil dan dikumpulkan secara langsung melalui pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Adapun tes yang digunakan adalah Tes lari 50 meter, Tes gantung angkat tubuh, Tes baring duduk 60 detik, Tes loncat tegak, dan Tes lari 1000 meter untuk putra, tingkat kebugaran jasmani nya berada pada klasifikasi Sedang dengan persentase sebesar 73%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi TKJ Siswa Kelas IX

Jumlah Siswa	Kategori	Banyak Siswa	Persentase
2-5	Kurang Sekali	0	0%
6-10	Kurang	2	17%
11-17	Sedang	12	73%
18-21	Baik	1	8%
22-25	Baik Sekali	0	0%
Jumlah		15	100%
Jumlah		15	
Jumlah		15	
Persentase		12/15	73%
Siswa		12	
Siswa		12	

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa hasil distribusi data Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX SMP N 13 Padang saat Pandemi Covid – 19 yang berada pada Klasifikasi jumlah nilai 18- 21 sebanyak 3 orang (10%) dengan kategori Baik, untuk klasifikasi jumlah nilai 14-17 sebanyak 22 orang (73%) dengan kategori Sedang, untuk klasifikasi jumlah nilai 10-13 sebanyak 5 orang (17%) dengan kategori Kurang, dan untuk kategori kurang sekali dan baik sekali tidak ada. lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut :



Gambar 1. Histogram TKJ Siswa Kelas IX SMP N 13

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX SMP N 13 Padang saat Pandemi Covid – 19 berada pada kata kategori Sedang dengan angka persentase sebesar 73% . 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 lainnya. 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 Siswa

Kelas IX SMP N 13 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 Siswa Kelas IX SMP N 13 Padang saat Pandemi Covid - 19 pada taraf Sedang dengan rata-rata 15,27.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas. (1999). Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 13-15 Tahun. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Erliana, E., & Hartoto, S. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2), 225–228.
- Satria, T., & Masrun. (2020). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Kota Padang. 20(2), 86–96.
- Sepriadi. (2017). Pengaruh Motivasi Berolahraga dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Journal of Chemical Information and Modeling*, Siahaan, M., Akuntansi, P., Ekonomi, F., Bhayangkara, U., Raya, J., Raya Perjuangan, J., Mulya, M., & Utara, B. (2020). Halaman: 1-3

Widiastuti. (2015). Tes dan Pengukuran Olahraga. Yogyakarta: Rajawali Cetakan.

Widodo. (2018). Metodologi Penelitian Populer & Praktis . Depok: PT RajaGrafindo Persada