

Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 39 Padang Pada Masa Pandemi Covid-19

Arif Selfa Selvani¹, Willadi Rasyid²,

^{1,2}Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

arifselfaselvani@gmail.com¹, willadirasyid@gmail.com²

Kata kunci: kebugaran jasmani; pandemic covid -19

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah diduga kurangnya kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 39 Padang akibat pembelajaran daring yang dilakukan pada masa pandemi Covid – 19. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 39 Padang pada masa pandemi Covid – 19. Teknik penarikan sampel adalah *“Porposive Random Sampling* dikarenakan, faktor umur yang menjadi patokan untuk TKJI yaitu 13 – 15 tahun. Namun pada saat sekarang kasus pandemi Covid-19 masih tinggi, maka dari 30 orang sampel yang direncanakan, hanya 21 orang yang dapat diambil datanya. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan Tes TKJI untuk usia 13-15 Tahun. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh “tidak ada 1 orangpun atau (0,00%) yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Baik Sekali dan Baik. 1 orang atau (4, 76%) yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Sedang. 10 orang atau (47,62%) yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Kurang. 10 orang atau (47,62%) yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Kurang Sekali.

Keyword: *physical fitness; covid -19 pandemic*

Abstract : *The problem in this study is the alleged lack of physical fitness of students of SMP Negeri 39 Padang due to online learning during the Covid-19 pandemic. The study population was the students of SMP Negeri 39 Padang. The sample in this study were 30 people who were taken 20% of the total 147 class VIII students. The sampling technique was “Porposive Random Sampling because the age factor that became the benchmark for TKJI was 13-15 years. However, at the moment the Covid-19 pandemic case is still high, then of the 30 planned samples, only 21 data can be taken. Data collection techniques using the TKJI test for ages 13-15 years. Based on the results of the study, it was found that “not one person or (0.00%) has physical fitness in the Very Good and Good categories. 1 person or (4, 76%) who have physical fitness in the moderate category. 10 people or (47.62%) who have physical fitness in the Less category. 10 people or (47.62%) who have physical fitness in the Very Less category.*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan kegiatan pembelajaran yang berhubungan dengan aktivitas jasmani guna untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani serta

pertumbuhan dan pembentukan watak. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik (Anas Junaedi 2016). Pendidikan jasmani sangat bermanfaat

untuk memperbaiki tingkat kesehatan jasmani, membuat kerja lebih efisien, dan membentuk karakter manusia lebih baik.

Tingkat kebugaran jasmani adalah kemampuan siswa untuk melakukan berbagai aktivitas tanpa mengalami kelelahan. Kebugaran jasmani adalah upaya kesehatan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk meningkatkan derajat kesehatan (Ikram and Firdaus 2020). Kebugaran jasmani merupakan gambaran tentang kondisi fisik tubuh. Selanjutnya Sadoso dalam Arsil (2000) mengemukakan bahwa, "kebugaran jasmaniah lebih bertitik berat pada physiological fitness; yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya) (Apriani 2020).

Cara Meningkatkan kebugaran jasmani seseorang salah satunya adalah dengan berolahraga yang benar dan teratur agar tubuh akan terus beradaptasi sesuai dengan kapasitasnya (Sepriani and Eldawaty 2018).

Menurut Lumintuarso (2013: 53) mengemukakan bahwa "Kebugaran atau kesegaran jasmani adalah kemampuan individu dalam menghadapi tugas sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berarti". Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kondisi jasmani yang bugar akan mempengaruhi daya tahan seseorang dalam menjalankan aktivitasnya.

Tahun 2019 dunia di hadapkan dengan pandemi COVID-19 yang meluluhlantakkan aktivitas sosial, sektor ekonomi, politik, bahkan pendidikan. Karena adanya virus ini, aktivitas masyarakat di berbagai Negara jadi terganggu sehingga membuat masyarakat diam dirumah untuk memutus mata rantai virus corona agar tidak semakin menyebar. Akibat dari pandemi

covid-19 ini, menyebabkan diterapkannya berbagai kebijakan untuk memutus mata rantai penyebaran virus covid-19 di Indonesia.

Kebijakan ini merupakan upaya yang diterapkan kepada masyarakat agar dapat menyelesaikan segala pekerjaan di rumah. Pendidikan di Indonesia pun 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).

Namun dibalik itu semua siswa mengalami kemunduran tingkat kebugaran jasmaninya karena kurang aktivitas fisik siswa selama covid -19. Hal ini terlihat ketika guru penjasorkes melakukan pembelajaran melauli virtual *Zoom* dengan materi praktek kebugaran jasmani siswa merasa kelelahan pada saat melakukan gerakan aktivitas kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani yang baik akan sangat membantu siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari baik saat pembelajaran maupun kegiatan lainnya dirumah (Trisnata et al. 2020). Siswa tidak akan mudah mengeluh dan merasakan kelelahan jika memiliki kebugaran jasmani yang baik. Namun kenyataannya saat ini dalam kondisi pembelajaran jarak jauh khususnya mata pelajaran penjasorkes teridentifikasi beberapa siswa di SMP Negeri 39 Padang mengeluh dan kelelahan ketika mengikuti pembelajaran penjasorkes virtual.

Hal ini akan menjadikan tubuh sedikit mengeluarkan energi yang seharusnya dikeluarkan melalui aktivitas fisik layaknya berjalan kaki, menaiki tangga, dan berolahraga saat jam pelajaran

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) bagi siswa sekolah yang dilakukan secara langsung bukan secara daring seperti saat ini. Kondisi yang terjadi di lapangan, dimana asupan makan meningkat dan aktivitas fisik yang menurun menyebabkan ketidakseimbangan status gizi status gizi juga berperan aktif untuk mengetahui perubahan yang terjadi selama masa pandemi.

Dengan begitu tidak menutup kemungkinan karena ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan keluar dari tubuh akan menjadikan peningkatan berat badan, yang lebih ekstrem dapat berdampak pada kenaikan berat badan yang berlebih atau obesitas. Parahnya lagi obesitas juga dapat meningkatkan risiko komplikasi akibat virus Covid-19.

Selain itu efek lain dari pembelajaran jarak jauh siswa banyak mendapatkan materi pelajaran saja dan sedikit melakukan aktivitas gerak. Diduga siswa SMP Negeri 39 Padang memiliki kebugaran jasmani yang kurang yang diakibatkan oleh pembelajaran daring. Sehingga aktivitas-aktivitas fisik yang biasanya full dilakukan, menjadi sangat minim dan bahkan mungkin tidak dilakukan oleh siswa SMP Negeri 39 Padang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Menurut Sugiono (2014: 62) "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya" Objek dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 39 Padang yang berjumlah 408 orang. Terbatasnya kemampuan peneliti dalam mengumpulkan sampel pada masa pandemic Covid-19 ini,

maka sampel di ambil penulis dalam penelitian ini adalah sebanyak 20% dari keseluruhan kelas VIII yang berjumlah sebanyak 147 orang. Sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 30 orang. Teknik penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah "Porpositive Random Sampling". Alasan penulis menggunakan teknik "Porpositive Random Sampling" adalah dikarenakan, faktor umur yang menjadi patokan untuk TKJI yaitu 13 – 15 tahun. Kelas VII belum semuanya masuk pada rentang usia 13 tahun dan kelas IX ada yang kurang dan lebih dari umur 15 tahun.

Dari sampel yang di rencanakan 30 sampel namun keadaan sekarang, masih dalam suasana Covid -19, dan karena adanya banyak keterbatasan serta kendala yang penulis temui saat pengambilan data maka peneliti memverifikasi bahwa hanya sebanyak 21 sampel yang dapat dijadikan objek penelitian dan diolah datanya sebagai hasil data penelitian.

HASIL

1. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra

Tabel 1. Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran

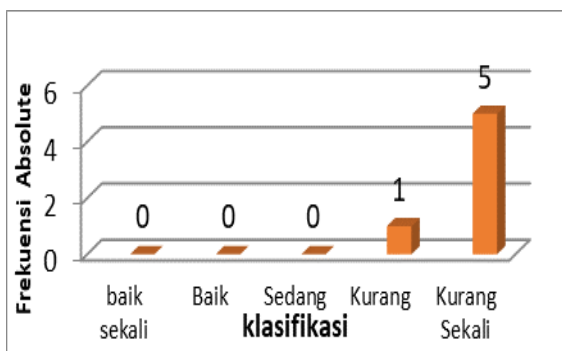
No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Fa	Fr
1	22-25	Baik Sekali	0	0.00
2	18-21	Baik	0	0.00
3	14-17	Sedang	0	0.00
4	13-10	Kurang	1	16.67
5	5-9	Kurang Sekali	5	83.33
Total			6	100.00

Berdasarkan hasil tes tingkat kebugaran jasmani 6 orang siswa putra, tidak ada 1 orangpun atau (0,00%) yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Baik Sekali, Baik, Sedang. 1 orang atau (16, 67%) yang memiliki kebugaran jasmani dengan

kategori Kurang. 5 orang atau (83, 33%) yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Kurang Sekali.

Agar lebih jelasnya deskripsi data tingkat kebugaran jasmani siswa putra dapat dilihat pada tabel di bawah ini

Sesuai data yang dikumpulkan dari 6 orang siswa putra penelitian yang mewakili siswa putra diperoleh penyebaran dan lebih jelasnya dapat dilihat dari grafik di bawah ini :



Grafik 1. Distribusi Kebugaran jasmani Siswa Putra SMP Negeri 39 Padang

2. tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri

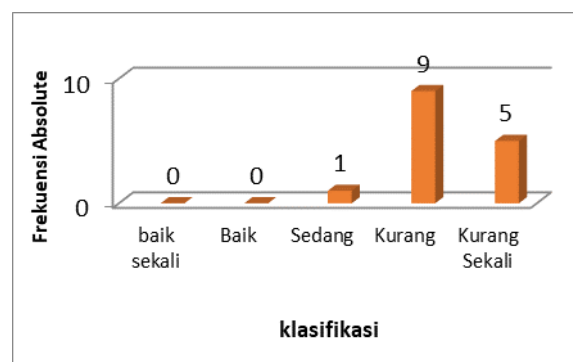
Berdasarkan hasil tes tingkat kebugaran jasmani dari 15 orang siswa putri, tidak ada 1 orangpun atau (0,00%) yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Baik Sekali, tidak ada juga 1 orangpun atau (0,00%) yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Baik. 1 orang atau (6,67%) yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Sedang. 9 orang atau (60,00%) yang memiliki kebugaran jasmani dengan Kurang. 5 orang atau (33,33%) yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Kurang Sekali.

Agar lebih jelasnya deskripsi data tingkat kebugaran jasmani siswa putra dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Fa	FR
1	22-25	Baik Sekali	0	0.00
2	18-21	Baik	0	0.00
3	14-17	Sedang	1	6.67
4	13-10	Kurang	9	60.00
5	5-9	Kurang Sekali	5	33.33
Total			15	100.00

Sesuai data yang dikumpulkan dari 15 orang siswa putri penelitian yang mewakili siswa putri diperoleh penyebaran dan lebih jelasnya dapat dilihat dari grafik di bawah ini :



Grafik 2. Distribusi Kebugaran jasmani Siswa Putri SMP Negeri 39 Padang

3. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa kelas VIII putra dan putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 39 Padang

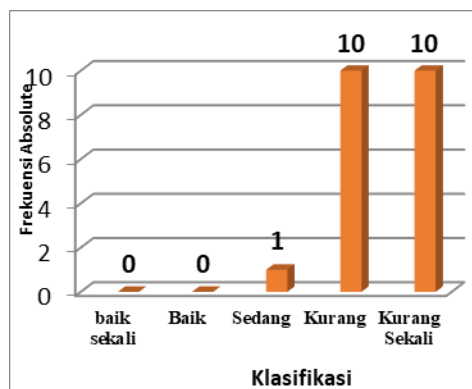
Berdasarkan hasil tes tingkat kebugaran jasmani dari 21 orang siswa putra dan putri sekolah menengah pertama negeri 39 padang. Tidak ada 1 orangpun atau (0,00%) yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Baik Sekali, dan Baik. 1 orang atau (4, 76%) yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Sedang. 10 orang atau (47,62%) yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Kurang. 10 orang atau (47,62%) yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Kurang Sekali.

Tabel 3. Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran

N0	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Fa	Fr
1	22-25	Baik Sekali	0	0.00
2	18-21	Baik	0	0.00
3	14-17	Sedang	1	4.76
4	13-10	Kurang	10	47.62
5	5-9	Kurang Sekali	10	47.62
			21	100.00

Agar lebih jelasnya deskripsi data tingkat kebugaran jasmani siswa putra dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Sesuai data yang dikumpulkan dari 21 orang siswa putra dan putri penelitian yang mewakili siswa putri sekolah menengah pertama negeri 39 padang diperoleh penyebaran dan lebih jelasnya dapat dilihat dari grafik di bawah ini :



Grafik 3. Distribusi Kebugaran jasmani Siswa SMP Negeri 39 Padang

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 39 Padang. Gambaran secara keseluruhan bahwa dari pengolahan data membuktikan dari 6 orang siswa putra, dan 15 orang siswa putri tidak ada 1 orangpun atau (0,00%) yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Baik Sekali, dan

Baik.1 orang atau (4, 76%) yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Sedang. 10 orang atau (47,62%) yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Kurang. 10 orang atau (47,62%) yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Kurang Sekali. memiliki kebugaran jasmani kurang sekali dan tidak ditemukan siswa memilik tingkat kebugaran jasmani baik sekali dan baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 39 Padang sebagian besar berkategori kurang sekali. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu:

1. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang sangat mempengaruhi kebugaran jasmani namun dalam situasi pandemi covid – 19 ini membuat tingkat kebugaran jasmani siswa kurang sekali, Meningkatkan kondisi fisik menjadi salah satu indikator untuk pencapaian kebugaran jasmani yang lebih baik(Adhi, Sugiharto, and Soenyoto 2017). Semakin banyak aktivitas fisik dan olahraga yang di- lakukan seseorang, maka akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya(Hardiansyah and Syampurma 2017). Siswa hanya fokus dengan hanphone sehingga anak anak cenderung lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain game dan membuat tidak adanya aktivitas fisik atau olahraga yang dilakukan kurang sehingga membuat menurunnya tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut.

2. Status gizi

Kondisi yang terjadi di lapangan, dimana asupan makan meningkat dan aktivitas fisik yang menurun, menyebabkan ketidakseimbangan status gizi. Dengan begitu tidak menutup kemungkinan karena ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan keluar dari tubuh akan menjadikan peningkatan berat badan, yang

lebih ekstrem dapat berdampak pada kenaikan berat badan yang berlebih atau obesitas. Parahnya lagi obesitas juga dapat meningkatkan risiko komplikasi akibat virus Covid-19.

Selain itu memenuhi kebutuhan gizi merupakan suatu hal yang sangat penting sekali bagi anak usia sekolah. Karena dengan adanya gizi dari makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan, untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi (Syampurma 2018). Setiap individu membutuhkan zat gizi yang berbeda, tergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitasnya, dan berat badan (Universitas and Pengaraian 2019).

Berdasarkan hasil penelitian yang menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII sekolah menengah pertama Negeri 39 Padang pada masa pandemi – 19 dinilai “kurang sekali” maka dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen kebugaran jasmani sangat berperan dalam aktivitas fisik siswa sekolah menengah pertama negeri 39 Padang dalam peningkatan kebugaran jasmani, maka upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa tersebut adalah :

1. Diperlukan adanya upaya dari sekolah untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui pemberian pendidikan jasmani yang sesuai bagi peserta didik.
2. Peran guru pendidikan jasmani disekolah untuk memaksimalkan jam pembelajaran jasmani di sekolah sehingga peserta didik mendapatkan banyak aktivitas gerak yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, serta dapat

memotivasi peserta didik untuk meningkatkan aktivitas gerak.

3. Pada masa pandemi seperti ini guru dan wali murid dapat bekerjasama untuk memanfaatkan pemberian proses belajar mengajar yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, karena hal tersebut dinilai penting untuk menjaga imunitas peserta didik di masa seperti ini. Namun juga tetap memperhatikan protokol kesehatan dengan mencuci tangan baik sebelum maupun sesudah melakukan kegiatan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka adapun simpulan dalam penelitian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kebugaran jasmani siswa kelas VIII putra sekolah menengah pertama negeri 39 padang dikategorikan kurang sekali.
2. Kebugaran jasmani siswa kelas VIII putri sekolah menengah pertama negeri 39 padang dikategorikan kurang sekali.
3. Kebugaran jasmani siswa kelas VIII putra dan putri sekolah menengah pertama negeri 39 padang dikategorikan kurang sekali.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, Bayu Purwo, Sugiharto, and Tommy Soenyoto. 2017. “Pengaruh Latihan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Power Otot Tungkai.” *Journal of Physical Education and Sports* 6(1): 7–13.
- Anas Junaedi. 2016. “Survei Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Di Sma, Smk, Dan Ma Negeri Se-Kabupaten Gresik.” *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 3(3): 834–42.

- Apriani, Resa. 2020. "Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas XI IPA Dengan Kelas XI IPS SMA Negeri 13 Pekanbaru." *Jurnal Pendidikan dan Olahraga* 3(10): 33-40.
- H Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34..
- Ikram, Fadilal, and Kamal Firdaus. 2020. "Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 16 Padang." *Jurnal Pendidikan dan Olahraga* 3(6): 1-6.
- Sepriani, Rika, and Eldawaty Eldawaty. 2018. "Kebugaran Jasmani Ibu-Ibu Di Jorong Kp. Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman." *Jurnal MensSana* 3(2): 47.
- Syampurma, Hilmainur. 2018. "Studi Tentang Tingkat Pengetahuan Ilmu Gizi Siswa-Siswi Smp Negeri 32 Padang." *Jurnal MensSana* 3(1): 88.
- Trisnata, Putra Aprilian et al. 2020. "Studi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Di Sekolah Dasar Negeri 03 Talang , Tulungagung Tahun Ajaran 2019 Study Of Jasmani Fitness Test Results On Class In State 03 Elementary School , Tulungagung Academic Year 2019." *Jurnal Literasi Olahraga* 1(August): 46-50.
- Universitas, Kesehatan, and Pasir Pengaraian. 2019. "Pengaruh Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi Low Impact Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian." *jurnal Penjskesrek* 6(1): 140-51.