

Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa MTsS Sungai Patai Kecamatan Sungayang Pada Masa Pandemi Covid-19

Monika Yulita, Atradinal, Damrah, Rika Sepriani

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia
monikayulita20@gmail.com, atradinal99@fik.unp.ac.id, damrah@fik.unp.ac.id, rikasepriani@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kebugaran jasmani, Pandemi Covid-19

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa MTsS Sungai Patai Kecamatan Sungayang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa MTsS Sungai Patai Kecamatan Sungayang yang berjumlah 43 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Total Sampling* yaitu keseluruhan sampel. Teknik pengumpulan data menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Hasil penelitian menunjukkan bahwa, rata-rata secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa MTsS Sungai Patai Kecamatan Sungayang dari 43 siswa, diperoleh nilai minimum = 12; nilai maksimum = 22; rata-rata = 17,12; median = 17; modus = 17 dan standard deviasi = 2,43. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa MTsS Sungai Patai Kecamatan Sungayang Pada Masa Pandemi Covid-19 mempunyai tingkat kebugaran jasmani kategori baik dengan presentasi 49%. Secara rinci 2% memiliki kategori baik sekali, 42% memiliki kategori sedang, 7% memiliki kategori kurang dan 0% memiliki kategori kurang sekali.

Keywords : *Go to warranty Physica, Covid 19 Pandemic*

Abstract : This study aims to determine how the level of physical fitness of MTsS Sungai Patai students, Sungayang District. This type of research is descriptive. The population in this study were all students of MTsS Sungai Patai, Sungayang District, totaling 43 people. The sampling in this study used the *Total . technique Sampling* is the whole sample . The data collection technique used the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). The results showed that the overall average level of physical fitness of MTsS Sungai Patai students, Sungayang District, of 43 students, obtained a minimum score = 12; maximum value = 22; mean = 17.12; median = 17; mode = 17 and standard deviation = 2.43. Physical Fitness Levels Students at MTsS Sungai Patai, Sungayang District, during the Covid-19 Pandemic had a good level of physical fitness with a presentation of 49%. In detail, 2% have a very good category, 42% have a medium category, 7% have a poor category and 0% have a very poor category.

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 dilakukan dengan sempurna tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Tanpa kebugaran jasmani yang baik dikhawatirkan mereka tidak mampu melaksanakan tugas-tugas yang diberikan, maka untuk itu mereka diwajibkan menjalani pendidikan minimal 9 tahun, sebab pendidikan memegang peran penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya.

Berdasarkan kutipan di atas jelaslah bagi kita bahwa pendidikan tersebut sangat mempunyai peran penting untuk mewujudkan watak seseorang yang akhirnya menjadi cerdas, yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat jasmani dan rohani. Untuk memenuhi segala tuntutan dan tugas yang diemban para pelajar maka faktor pendukung yang utama adalah kebugaran jasmani yang baik, karena kebugaran jasmani yang baik merupakan modal utama untuk menjalankan segala aktivitas, dengan kebugaran jasmani yang baik maka segala aktivitas akan dapat diselesaikan dengan baik juga.

Permasalahan muncul ketika adanya sebuah wabah virus covid-19 yang menyebar di seluruh dunia termasuk di wilayah 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 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 untuk menunjang aktivitas sehari-hari. Tanpa kebugaran jasmani yang baik aktivitas siswa akan menjadi kurang maksimal dalam mengikuti

pembelajaran di sekolah. Di masa pandemi aktivitas gerak siswa kurang karena dalam proses pembelajaran hanya diberikan 30 menit untuk 1 mata pelajaran saja sehingga untuk melakukan aktivitas gerak di sekolah kurang berpengaruh terhadap kondisi tubuh termasuk kebugaran jasmani siswa.

Beberapa faktor yang mempengaruhi pelaksanaan pembelajaran pjok diantaranya peran guru, sarana dan prasarana, minat siswa, lingkungan belajar, proses belajar mengajar, hasil belajar dan dukungan kepala sekolah. Untuk memenuhi segala tuntutan dan tugas yang diemban para pelajar maka faktor pendukung yang utama adalah kebugaran jasmani yang baik, karena kebugaran jasmani yang baik merupakan modal utama untuk menjalankan segala aktivitas, dengan kebugaran jasmani yang baik maka segala aktivitas akan dapat diselesaikan dengan baik juga.

Berdasarkan observasi awal yang peneliti lakukan di MTsS Sungai Patai Kecamatan Sungayang kurang bersemangat dan mudah lelah dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK. Tidak terkecuali di MTsS Sungai Patai Kecamatan Sungayang, sekolah tersebut tidak menerapkan pembelajaran secara daring, tetapi memakai aturan dari pihak sekolah, 3 hari sekolah pakai baju seragam sedangkan 3 hari lagi tetap sekolah tetapi memakai baju bebas. Meskipun tetap sekolah selama 6 hari akan tetapi aktivitas di sekolah juga kurang karena dibatasi waktu pembelajarannya. 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 peneliti tertarik ingin mengetahui penyebab lelah dan kurang bersemangatnya siswa/i

MTsS Sungai Patai Kecamatan Sungayang pada proses pembelajarn PJOK.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan dari siswa MTsS Sungai Patai Kecamatan Sungayang kelas VII, VIII dan IX. Untuk lebih jelasnya lihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Populasi penelitian

No	Siswa	Jenis Kelamin		Jumlah Siswa
		L	P	
1	Kelas VII	7	9	16
2	Kelas VIII	3	7	10
3	Kelas IX	4	13	17
Jumlah		14	29	43

Sumber : tata usaha MTs Sungai Patai Kecamatan Sungayang.

Langkah pertama yang peneliti lakukan membagi kelas untuk melakukan tes, di hari pertama kelas IX dan di hari kedua kelas VII dan VIII. Untuk tes di hari pertama peneliti memberikan formulir untuk pelaksanaan dan memberikan sedikit arahan mengenai tes yang dilakukan, kemudian melakukan pemanasan 10 menit dan dilanjutkan untuk melaksanakan tes pertama dan setelah tes pertama selesai dilanjutkan untuk tes kedua dan seterusnya sampai kelima tes. Instrumen penelitian ini digunakan untuk mengambil data tingkat kebugaran jasmani siswa MTsS Sungai Patai Kecamatan Sungayang. Intrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani adalah menggunakan Tes Kebugaran Jasmanin Indonesia (TKJI) dan Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi untuk SMP (usia 13-15 tahun).

Penelitian ini menggunakan rangkaian tes TKJI yang terdiri atas lima tes, yaitu:

1. Lari 50 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.
2. Tes gantung siku tekuk, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
3. Baring duduk 60 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
4. Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk daya ledak otot dan tenaga eksplosif.
5. Lari 800/1000 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

Pengolahan data dapat dilakukan setelah hasil penelitian diperoleh. Penelitian ini dilakukan berdasarakan metode statistika agar diperoleh data akhir atau kesimpulan yang benar. Teknik analisis data yang dipergunakan adalah teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase. Menurut Arsil, (2018: 192) rumusan presentase adalah sebagai berikut:

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

Keterangan :

P = Persentasi

F= Frekuensi/jumlah jawaban responden

N= Jumlah Sampel atau Responden.

HASIL

Pada penelitian ini bermaksud untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa MTsS Sungai Patai pada masa pandemi Covid-19 Tahun Ajaran 2021/2022, tentang tingkat kebugaran jasmani yang diukur dengan item tes pengukuran yang meliputi : (1) Tes Lari 50 Meter, (2) Tes Gantung siku Tekuk, (3) Tes Baring Duduk 60 Detik, (4)

Loncat Tegak, dan (5) Tes lari 800/1000 Meter diperoleh hasil sebagai berikut :

Berdasarkan hasil penelitian dari 43 siswa, 14 laki-laki dan 29 perempuan diperoleh statistik penelitian untuk kebugaran jasmani yaitu: nilai minimum = 12; nilai maksimum = 22; rata-rata = 17,12; median = 17; modus = 17 dan standard deviasi = 2,43.

Tabel 5. Penghitungan Normatif Kategorisasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa MTsS Sungai Patai Kecamatan Sungayang.

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
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)

(Rismayanti, C. (2012)

Dengan mengacu kepada kategorisasi tersebut, maka distribusi tingkat kebugaran jasmani siswa MTsS Sungai Patai Kecamatan Sungayang yaitu :



Gambar 7. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa MTsS Sungai Patai Kecamatan Sungayang.

Berdasarkan pengamatan dan penilaian dilapangan dapat dijadikan dalam tabel berikut :

Tabel 6. Tabel Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa MTsS Sungai Patai Kecamatan Sungayang.

NO	JUMLAH NILAI	KLASIFIKASI	Fa	Fr (%)
1	22 - 25	BAIK SEKALI	1	2%
2	18 - 21	BAIK	21	49%
3	14 - 17	SEDANG	18	42%
4	10 13	KURANG	3	7%
5	5 9	KURANG SEKALI	0	0%
JUMLAH			43	100%

Dari tabel diatas dapat diketahui tingkat kebugaran jasmani 1 orang siswa (klasifikasi nilai 22-25 atau pada kategori baik sekali) dengan presentasi sebesar 2%, 21 orang siswa memiliki kebugaran jasmani (klasifikasi nilai 18-21 atau pada kategori baik) dengan presentasi sebesar 49%, 18 orang siswa memiliki kebugaran jasmani (klasifikasi nilai 14-17 atau pada kategori sedang) dengan presentasi sebesar 42%, 3 orang siswa memiliki kebugaran jasmani (klasifikasi nilai 10-13 atau pada kategori kurang) dengan presentasi sebesar 7% dan tidak ada siswa yang memiliki kebugaran jasmani (klasifikasi nilai 5-9 atau pada kategori kurang sekali).

PEMBAHASAN

Kebugaran Jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti sehingga masih dapat melakukan aktivitas yang lain. Menurut Sepriadi (2017) Kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan

suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik. Menurut Hardiansyah (2018) kebugaran jasmani merupakan keadaan tubuh untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kurangnya tingkat kebugaran jasmani dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti : perubahan emosi, pola perilaku, minat, tingkat kecemasan, tingkat aktivitas fisik, perubahan sosial. Tingkat kebugaran jasmani di sekolah masih kurang baik disebabkan kurangnya aktivitas gerak siswa sehingga mudah mengalami kelelahan saat melakukan aktivitas olahraga dan mengalami kelebihan berat badan atau kegemukan yang membuat lemah fisiknya dan kurang tenaganya untuk melakukan aktivitas fisik. Pada anak dan remaja kebugaran jasmani sering kali terlupakan. Padahal kebugaran jasmani ini sangat bermanfaat untuk menunjang kapasitas kerja fisik anak yang pada akhirnya dapat meningkatkan prestasi anak.

Berdasarkan dari penelitian yang dilakukan dari 43 sampel, 14 laki-laki dan 29 perempuan responden terbanyak atau frekuensi terbanyak termasuk dalam interval 18-21 yaitu sebanyak 21 responden dengan tingkat capaian sebesar 49 %, maka tingkat kebugaran jasmani siswa MTsS Sungai Patai adalah termasuk dalam kategori Baik.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu modal utama yang harus dimiliki siswa karena dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka siswa akan lebih mudah dalam melakukan aktivitas atau pekerjaannya, sebaliknya dengan tingkat kebugaran jasmani yang rendah maka siswa akan mendapatkan kesulitan dalam melaksanakan segala aktivitas kesehariannya karena kebugaran jasmani

memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan maka dari itu agar memiliki kebugaran jasmani yang baik harus diperlakukan pembinaan dan pemeliharaan kebugaran jasmani berlangsung dan teratur.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka penelitian ini dapat disimpulkan :

Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa MTsS Sungai Patai Kecamatan Sungayang Pada Masa Pandemi Covid-19 mempunyai tingkat kebugaran jasmani kategori baik dengan presentasi 49%. Secara rinci 2% memiliki kategori baik sekali, 42% memiliki kategori sedang, 7% memiliki kategori kurang dan 0% memiliki kategori kurang sekali.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, D. A. N., Hestningsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani pada remaja siswa kelas XI SMK Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 5(3), 77-86.
- Darmawan, Ibnu. Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 2017, 7.2: 143-154.
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 117-123.
- Komaini, A. (2017). Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Karyawan Fakultas Ilmu

Keolahragaan Universitas Negeri
Padang. *Jurnal Sporta Saintika*, 199-207.

Nahda, S. A., & Deswandi, D. (2022).
Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani
Pada Anggota Senam Porpi di Gor
Haji Agus Salim Padang. *Jurnal JPDO*,
4(2), 68-73.

Rismayanti, C. (2012). Pemeriksaan
Kesegaran Jasmani Anak Usia
Sekolah Lanjutan. *Handout Tes dan
Pengukuran Penjas*.

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