

## Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Saat Pandemi Covid - 19

Ilmul Ma'arif<sup>1</sup>, Rahayu Prasetyo<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, STKIP PGRI Jombang  
e-mail: ma87arif@gmail.com<sup>1</sup>,Rahayu.prasetyo07@gmail.com<sup>2</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat tingkat kebugaran jasmani siswa pada saat pandemi. Jenis penelitian ini adalah non eksperimen dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Tes menggunakan Tes Kebugaran Jasmani : *sit ups* (waktu 60 detik), *sit and reach*, modifikasi *pull-up,shuttle run*, tinggi badan (meter) dan berat badan (kg). hasil penelitian pada perhitungan IMT masuk kategori Normal dengan presentase (55%), Tes *Sit Up* 60 detik dalam kategori sedang (45 %). *sit and reach* diketahui dalam kategori sedang (50%). Hasil perhitungan modifikasi *pull up* diketahui dalam kategori sedang (50%). MFT diketahui dalam kategori sedang (55%). Hasil dari perhitungan setiap item tes tersebut menggambarkan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa adalah rata – rata masuk kategori sedang. maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Jatibanjari 2 pada masa pandemic covid-19 rata – rata masuk kategori sedang.

**Kata kunci:** kebugaran jasmani, sekolah dasar, pandemic covid-19

### Abstract

This study aims to see the level of physical fitness of students during the pandemic. This type of research is non-experimental using a quantitative approach. The test uses the Physical Fitness Test: sit ups (time 60 seconds), sit and reach, modified pull-ups, shuttle runs, height (meters) and weight (kg). The results of the study on the calculation of BMI were in the Normal category with a percentage (55%), Sit Up Test 60 seconds in the medium category (45%). sit and reach are known to be in the moderate category (50%). The results of the calculation of the modification of pull ups are known to be in the medium category (50%). MFT is known to be in the moderate category (55%). The results of the calculation of each test item illustrate that the level of physical fitness possessed by students is on average in the medium category. it can be concluded that the level of physical fitness of Jatibanjari 2 Elementary School students during the covid-19 pandemic was on average in the medium category.

**Keywords:** physical fitness, elementary school, pandemic covid-19

### PENDAHULUAN

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 semuanya sistem pembelajaran berubah dari yang biasanya tatap muka sekarang di ganti dengan daring 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. Di masa pandemi pastinya aktivitas gerak siswa berkurang dan bisa juga tidak melakukan aktivitas gerak, karena pembelajaran tidak dilakukan di sekolah yang biasa melakukan aktivitas gerak dengan materi yang berhubungan dengan aktivitas gerak itu dapat berpengaruh dengan kondisi tubuh termasuk kebugaran jasmani siswa. Seluruh kegiatan atau aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani yang dimilikinya.. Diakui secara luas bahwa aktivitas jasmani yang dilakukan anak dan remaja sangat terbatas, sehingga tidak cukup memberikan kontribusi dan manfaat yang berarti terhadap kesehatan mereka (Cavill, Biddle & Sallis, 2001),

Siswa sekolah dasar memiliki aktivitas yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari sehingga kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar sangat bermanfaat bagi siswa. Karakteristik Siswa sekolah dasar merupakan masa yang sangat menentukan didalam kemungkinan pencapaian pertumbuhan dan perkembangan yang sangat baik di masa depannya, Pentingnya pertumbuhan fisik dan perkembangan gerak yang baik pada usia anak sekolah dasar pertumbuhan akan tetap berlangsung. Anak menjadi lebih tinggi, lebih berat, lebih kuat dan lebih banyak belajar berbagai keterampilan. Kebiasaan hidup terbentuk lebih baik dan mainkan peran yang sangat vital diharapkan mempunyai kebugaran jasmani yang baik dan dapat menikmati waktu luang yang tersisa sampai pada tahap pencapaian kebugaran jasmani.

Kebugaran memiliki banyak domain dengan kebugaran aerobik atau kardiorespirasi komponen penting lain dari kebugaran termasuk daya tahan otot, kekuatan otot, keseimbangan, kelincahan, komposisi tubuh dan fleksibilitas. (Katzmarzyk, 2018), kebugaran jasmani akan mengantarkan siswa menuju kesiapan jasmani, mental, dan emosional, kematangan psikologis dan fisik, serta mengantarkan siswa untuk semangat belajar dan berlatih sehingga akan tercapai prestasi belajar yang diharapkan. Tingkat kebugaran jasmani yang berkaitan dengan diri seorang siswa merupakan aspek penting yang harus dijaga. Menurut Widiastuti, (2015) Kebugaran jasmani adalah merupakan aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang tanpa mengakibatkan kelelahan dan masih sanggup untuk melakukan aktifitas yang lain. Untuk mempertahankan kebugaran jasmani, siswa dituntut untuk menjaga kebugarannya dengan beraktivitas gerak secara teratur dan diimbangi dengan pola hidup sehat seperti pemenuhan gizi yang cukup, istirahat yang cukup dan lain-lain. pentingnya kebugaran untuk manusia dikarenakan faktor tersebut sangat mendukung hasil aktivitas yang harus dijaga, untuk pertahankan kebugaran dituntut untuk mengatur pola aktivitas yang teratur sehingga dapat maksimal untuk beraktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani juga mempunyai pengaruh terhadap dua faktor yaitu internal dan eksternal. Faktor internal merupakan sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap, misalnya keturunan (genetik), umur, dan jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal adalah aktivitas fisik, status gizi, status kesehatan, kadar *hemoglobin* (Hb), kecukupan istirahat.

Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan dimana seseorang melakukan tugas atau pekerjaan fisik dan tidak merasakan kelelahan disaat melakukan pekerjaan atau tugas tersebut Tingkat kebugaran yang dapat diartikan sebagai kemampuan masing-masing untuk kegiatan cukup energi yang tersisa untuk melakukan aktivitas dalam waktu kosong, serta mempunyai cukup energi untuk mengatasi situasi ketika akan masih melakukan aktivitas yang mendadak (Cvejic, Pejovic, & Ostojic, 2013). Kebugaran mempunyai peranan penting dalam aktivitas sehari yang harus diberikan kepada seseorang sehingga dapat menjaga kebugaran dan membangun sikap dasar aktivitas fisik untuk menunjang kebugaran jasmani yang sesuai dengan pengelolaan sebuah aktivitas yang lebih berorientasi pada pemenuhan gerak. Siswa sekolah dasar memiliki aktivitas yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari sehingga kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar sangat bermanfaat bagi siswa.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah non eksperimen dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian non eksperimen adalah suatu penelitian dimana peneliti sama sekali tidak memiliki kesempatan untuk memberikan perlakuan atau melakukan manipulasi terhadap variabel yang mungkin berperan dalam munculnya suatu gejala, karena gejala yang diamati telah terjadi. (Maksum, 2012). Dalam penelitian ini menggunakan 5 macam tes yang akan dilakukan untuk mengambil data dari siswa kelas IV Sekolah Dasar jatibanjar 2 plosong jombang dengan jumlah 22 siswa. Tes yang akan dilakukan dalam penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani : *sit ups* (waktu 60 detik), *sit and reach*, modifikasi *pull-up, shuttle run*, tinggi badan (meter) dan berat badan (kg).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas IV di Sekolah Dasar Negeri Jatibanjarslo jombang Berikut ini hasil penelitian dengan menggunakan tes Kebugaran jasmani yaitu :

#### **Pengukuran IMT**

Berdasarkan hasil perhitungan IMT yaitu pengukuran tinggi badan dan berat badan setelah itu di deskripsikan dalam kategori IMT pada tabel sebagai berikut :

KATEGORI	JUMLAH	PRESENTASE
Gemuk	0	0 %
Normal	12	55 %
Kurus	10	45 %
JUMLAH	22	100 %

Setelah dilakukan perhitungan hasil IMT diketahui dengan jumlah keseluruhan siswa yang termasuk kategori gemuk sebanyak 0 (0%), dalam kategori normal sebanyak 12 anak (55%), kategori kurus sebanyak 10 anak (45 %), dalam kategori gemuk 0 (0 %).

#### **Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
IMT	22	13.70	24.30	18.6773	2.87649
Valid N (listwise)	22				

Berdasarkan deskripsi di atas diperoleh Skor Rata-Rata Nilai 18.67 dan untuk nilai minimum 13,70 dan nilai maximum 24.30 dan nilai standart deviasi 2,87.

#### **Tes Sit Up 60 detik**

Berdasarkan hasil perhitungan *sit – up* 60 detik setelah itu di deskripsikan dalam kategori pada tabel sebagai berikut :

KATEGORI	JUMLAH	PRESENTASE
Baik Sekali	0	0 %
Baik	7	32 %
Sedang	10	45 %
Kurang	5	23 %
Kurang sekali	0	0 %
JUMLAH	22	100 %

Berdasarkan Hasil perhitungan *sit-up* diketahui dengan jumlah keseluruhan siswa yang termasuk kategori baik sekali sebanyak 0 anak ( 0 %), dalam kategori baik sebanyak 7 anak (32%), dalam kategori sedang Sebanyak 10 anak (45, %). dalam kategori kurang Sebanyak 5 anak (23 %). dalam kategori kurang sekali Sebanyak 0 anak (0 %).

#### **Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
SIT_UP	22	14.00	35.00	23.0455	6.65817
Valid N listwise)	22				

Berdasarkan perhitungan deskripsi Diperoleh Skor Rata-Rata Nilai 23.04 dan untuk nilai minimum 14,00 dan nilai maximum 35.0 dan nilai standart deviasi 6.65

### **Tes sit and reach**

Berdasarkan hasil perhitungan *sit and reach* setelah itu di deskripsikan dalam kategori pada tabel sebagai berikut :

KATEGORI	JUMLAH	PRESENTASE
Baik Sekali	3	14 %
Baik	4	18 %
Sedang	11	50 %
Kurang	4	18 %
Kurang sekali	0	0 %
JUMLAH	22	100 %

Hasil perhitungan *sit and reach* diketahui dengan jumlah keseluruhan siswa yang termasuk dalam kategori baik sekali sebanyak 3 anak ( 14 %), dalam kategori kategori baik sebanyak 4 anak (18 %), dalam kategori sedang Sebanyak 11 anak (50, %). dalam kategori kurang Sebanyak 4 anak (18 %). dalam kategori kurang sekali Sebanyak 0 anak (0 %).

#### **Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
SIT_REACH	22	10.00	31.00	23.0455	5.52464
Valid N listwise)	22				

Sedangkan perhitungan deskripsi Diperoleh Skor Rata-Rata Nilai 23.04 dan untuk nilai minimum 10,00 dan nilai maximum 31.0 dan nilai standart deviasi 5.52.

### **Tes modifikasi pull up**

Berdasarkan hasil perhitungan modifikasi *pull up* setelah itu di deskripsikan dalam kategori pada tabel sebagai berikut :

KATEGORI	JUMLAH	PRESENTASE
Baik Sekali	0	0 %
Baik	4	18 %
Sedang	11	50 %
Kurang	7	32 %
Kurang sekali	0	0 %
JUMLAH	22	100 %

Berdasarkan Hasil perhitungan modifikasi *pull up* diketahui dengan jumlah keseluruhan siswa yang termasuk dalam kategori baik sekali sebanyak 0 anak ( 0 %), dalam kategori kategori baik sebanyak 4 anak (18 %), dalam kategori sedang Sebanyak 11 anak (50, %). Dalam kategori kurang Sebanyak 7 anak (32 %). Dalam kategori kurang sekali Sebanyak 0 anak (0 %).

#### **Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PULL_UP	22	4.00	15.00	9.3182	3.53737
Valid N listwise)	22				

Sedangkan perhitungan deskripsi Diperoleh Skor Rata-Rata Nilai 9.31 dan untuk nilai minimum 4.00 dan nilai maximum 15.0 dan nilai standart deviasi 3.53.

### **Tes shuttle run**

Berdasarkan hasil perhitungan *shuttle run* setelah itu di deskripsikan dalam kategori pada tabel sebagai berikut :

KATEGORI	JUMLAH	PRESENTASE
Baik Sekali	0	0 %
Baik	1	4 %
Sedang	12	55 %
Kurang	7	32 %
Kurang sekali	2	9 %
JUMLAH	22	100 %

Hasil perhitungan MFT diketahui dengan jumlah keseluruhan siswa yang termasuk dalam kategori baik sekali sebanyak 0 anak ( 0 %), dalam kategori kategori baik sebanyak 1 anak (4 %), dalam kategori sedang Sebanyak 12 anak (55, %). Dalam kategori kurang Sebanyak 7 anak (32 %). Dalam kategori kurang sekali Sebanyak 2 anak (9 %).

#### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
SHUTTLE_RUN	22	25.60	42.20	34.7500	4.45686
Valid N (listwise)	22				

Hasil perhitungan deskripsi Diperoleh Skor Rata-Rata Nilai 34,75 dan untuk nilai minimum 25,6 dan nilai maximum 42,2 dan nilai standart deviasi 4,45.

## PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa Kelas IV Sekolah Dasar dengan menggunakan 5 item tes untuk kebugaran jasmani dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa dengan hasil dilihat dari setiap item tes yang memiliki nilai persentase sebagai berikut : pada perhitungan IMT masuk kategori Normal dengan presentase (55%), Tes *Sit Up* 60 detik dalam kategori sedang (45 %). *sit and reach* diketahui dalam kategori sedang (50%). Hasil perhitungan modifikasi *pull up* diketahui dalam kategori sedang (50%). MFT diketahui dalam kategori sedang (55%). Hasil dari perhitungan setiap item tes tersebut menggambarkan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa adalah rata – rata masuk kategori sedang. Ada beberapa faktor yang dapat meningkatkan kondisi kebugaran jasmani siswa salah satunya faktor Lingkungan sekitar sebagai tempat tinggal sangat memberikan dampak yang cukup terhadap pemeliharaan dan peningkatan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani merupakan unsur penting bagi siswa Sekolah Dasar sehingga dapat dibina sedini mungkin supaya fisik kuat dan mempunyai kesegaran jasmani yang baik, sehingga dapat melakukan tugas sekolah dengan baik, Kebugaran jasmani sangat penting fungsinya bagi usia Sekolah Dasar (SD) dikarenakan segala aspek perkembangan tubuh, peningkatan kebugaran jasmani di lingkungan Sekolah, Kebugaran mengacu pada kondisi fisiologis yang memungkinkan seseorang untuk memenuhi tuntutan kehidupan sehari-hari atau yang memberikan dasar bagi kinerja sebuah aktivitas (Warburton, Nicol, & Bredin, 2006), Siswa dengan kebugaran jasmani yang baik, tidak akan cepat mengalami kelelahan, sehingga kondisi tersebut dapat mendukung anak dalam melakukan aktivitas gerak. Dengan kondisi tubuh yang baik akan sangat mendukung aktivitas pembelajaran, sehingga siswa akan tetap semangat dalam mengikuti pembelajaran, Ketika kebugaran jasmani dalam keadaan kurang akan berdampak pada kondisi fisik anak. Sehingga kebugaran sangat diperlukan setiap orang karena keadaan tubuh yang sangat erat kaitannya dengan kebugaran yang dimiliki serta dapat menjaga kondisi kebugaran untuk melakukan aktivitas sehari – hari. Kebugaran jasmani siswa yang baik akan menjamin kesiapan siswa dalam melaksanakan tugas sehari-hari dan selalu menampilkan penampilan yang optimal. Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka harus ditanamkan sedini mungkin dari mulai pendidikan dasar, baik di sekolah maupun di rumah. Sebab perilaku kebugaran jasmani

merupakan kondisi dan kebiasaan yang membutuhkan ketekunan dan usaha yang keras. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diselenggarakan di Sekolah Dasar hendaknya dapat membentuk keterampilan gerak dasar bagi anak-anak Sekolah Dasar.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang didapat maka dapat di simpulan dalam penelitian ini, yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar jatibanjar 2 pada masa pandemic covid-19 rata – rata masuk kategori sedang itu dilihat dari hasil 5 item tes kebugaran jasmani.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih kepada lembaga STKIP PGRI Jombang yang telah memberikan dana untuk melaksanakan penelitian ini.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Bhawan Shastri 2012, Exposure Draft on National Physical Fitness Programme for School Children, Government of India Ministry of Youth Affairs & Sports Department of Sports
- Cavill, N., Biddle, S. J. H., & Sallis, J. F. 2001. Health Enhancing Physical Activity for Young People: Statement of the United Kingdom expert consensus conference. *Pediatric Exercise Science*.
- Cvejić, D., Pejović, T., & Ostojić, S. (2013). Assesment of physical fitness in children and adolescents. *Physical education and sport*, 11(2), 135–145. Retrieved from <http://facta.junis.ni.ac.rs/pe/pe201302/pe201302-02.pdf>
- Katzmarzyk, Peter ,T (2018) *Physical activity for children and youth.: national physical activity plan*. Washington, dc.
- Maksum, A. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa Pres
- Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. D. (2006). *Review Health benefits of physical activity : the evidence*.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : Rajawali Pers.