
TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLETIK SMA NEGERI 8 REJANG LEBONG DI MASA PANDEMI COVID 19

S. Prabowo^{1,a)}, Dolly¹⁾, C. Dewi¹⁾

Affiliation:

*Pendidikan Jasmani FKIP
UNIVED Bengkulu*

Corresponding Author:

sunggiprabowosunggi@gmail.com

Abstract

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani di SMA Negeri 8 Rejang Lebong di Masa Pandemi Covid-19. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Sampel penelitian berjumlah 30 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes TKJI yang terdiri dari: Tes Lari 60 Meter, Tes Angkat Tubuh (30 detik pi, 60 detik pa), Tes Baring duduk 60 detik, Tes loncat tegak dan Tes jarak jauh (1000 m pi, 1.200 m pa). Klasifikasi untuk hasil Tes Kebugaran Jasmani Keseluruhan yang dilakukan oleh Putra dan Putri diperoleh kesimpulan bahwa Tes Kebugaran Jasmani pada SMA Negeri 8 Rejang Lebong yang dilakukan oleh 20 siswa putra dan 10 siswa putri dalam kategori sedang yakni sebanyak 21 siswa atau dengan persentase sebesar 70%.



Kata kunci : Kebugaran Jasmani di Masa Pandemi

Pendahuluan

Dunia sedang ramai memperbincangkan virus baru yang pertama kali muncul akhir tahun 2019 lalu di Wuhan, China. Virus ini merupakan penyakit yang disebabkan oleh sebuah virus yaitu Corona Virus Disease-19, kemudian disingkat COVID-19. Penyebarannya yang sangat mudah menyebabkan seluruh negara di dunia telah terpapar oleh virus ini. Virus Corona benar-benar telah merubah tatanan kehidupan di dunia.

Dampak dari timbulnya virus ini sangat terlihat, di berbagai sektor industri banyak sekali karyawan yang terpaksa diberhentikan bahkan pabrik-pabrik ditutup total. Tidak hanya itu, dunia pendidikan turut melakukan pencegahan penularan wabah dengan melakukan segala kegiatan pembelajaran melalui daring. Pemerintah banyak mengeluarkan kebijakan yang dibuat terkait penanggulangan virus ini, seperti anjuran untuk masyarakat agar *stay at home* dan melakukan *physical and social distancing*. Ada juga kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), dengan harapan dapat meminimalisir penyebaran virus corona di tanah air namun akhirnya menyebabkan perekonomian masyarakat menurun.

Sebagai usaha pencegahan penyebaran COVID-19, WHO merekomendasikan untuk menghentikan sementara kegiatan-kegiatan yang berpotensi menimbulkan kerumunan massa (Furi Wahyu, 2020:1). Dampak yang lain juga dirasakan di dunia pendidikan semua sekolah diliburkan sehingga pembelajaran pendidikan jasmani tidak dapat dilaksanakan seperti biasanya.

Sehingga materi-materi pembelajaran seperti halnya kebugaran jasmani tidak dapat terlaksanakan dengan baik, padahal kebugaran jasmani yang baik dapat membantu tubuh menangkal virus Corona. Kebugaran jasmani itu sendiri merupakan kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya

(dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak.

Kebugaran jasmani sangat berhubungan erat dengan kondisi tubuh siswa. Jika kebugaran jasmani bagus maka kemungkinan besar kondisi tubuh siswa juga bagus. Bagi siswa hal yang sangat dihindari adalah sakit, dengan kondisi tubuh yang bagus maka dapat menghindarkan siswa tersebut dengan sakit. Begitu yang diharapkan dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Hal ini diharapkan dapat menambah tingkat kondisi tubuh siswa sehingga siswa dapat mengikuti pelajaran dengan nyaman, apabila siswa dapat mengikuti pelajaran dengan nyaman maka diharapkan prestasi siswa juga dapat terangkat menjadi lebih baik. Begitu halnya yang diharapkan ada pada di SMA Negeri 8 Rejang Lebong di Masa Pandemi Covid 19, diharapkan siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang bagus agar mudah untuk menerima pelajaran dan dapat meningkatkan hasil belajar.

Dimana dari hasil survei peneliti kepada guru pendidikan jasmani di SMA Negeri 8 Rejang Lebong sebelum masa pandemi Covid 19 melanda siswa-siswi yang mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani banyak bermalas-malasan dengan alasan berbagai macam, seperti perempuan daring bulan, dan berteduh akibat dapat pembelajaran pendidikan jasmani pada jam 9 pagi. Sehingga semua berdampak ketika pengambilan nilai siswa-siswi mengalami kelelahan kemudian alasan lain siswa-siswi di SMA Negeri 8 Rejang Lebong mudah kelelahan karna padatnya jam belajar yang ada disekolahan sehingga mereka tidak bersemangat ketika mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.

Dengan mengacu pada awal januari 2022 sekolah sudah melakukan tatap muka penuh dan pembelajaran pendidikan jasmani sudah dapat dilaksanakan seperti biasanya maka dari itu peneliti ingin mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Atletik SMA Negeri 8 Rejang Lebong di Masa Pandemi Covid 19.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan bentuk penelitian deskriptif kuantitatif. Dimana penelitian deskriptif menurut Setyo Budiwanto (2017:19) merupakan penelitian yang bertujuan mendeskripsikan, memaparkan kejadian yang terjadi saat ini, menuturkan pemecahan masalah yang ada sekarang secara sistematis, akurat, dan faktual berdasarkan data-data tentang sifat-sifat atau faktor-faktor tertentu yang diteliti.

Tujuan penelitian deskriptif adalah untuk pemecahan masalah secara sistematis dan faktual mengenai fakta-fakta dan sifat-sifat populasi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran dengan menggunakan Tes kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Hasil Penelitian

Data yang akan diolah dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani Atletik di SMA Negeri 8 Rejang Lebong di Masa Pandemi Covid 19. Adapun tes yang digunakan adalah Tes Lari 60 Meter untuk putra dan putri, Tes angkat tubuh untuk putra 60 detik dan putri 30 detik, Tes Baring duduk 60 detik untuk putra dan putri, Tes loncat tegak untuk putra dan putri serta Tes lari 1.200 meter untuk putra dan putri 1.000 meter. Berikut hasil deskriptif untuk tes yang dilaksanakan:

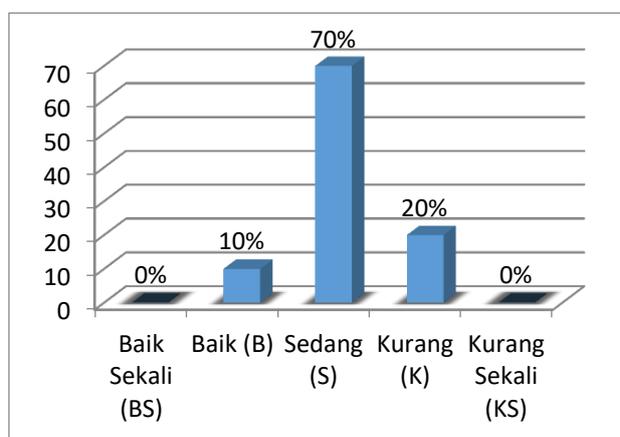
1. Klasifikasi Jumlah Nilai Kebugaran Jasmani pada SMA Negeri 8 Rejang Lebong Putra dan Putri

Berdasarkan Norma Tes Kebugaran Jasmani pada SMA Negeri 8 Rejang Lebong adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1 Klasifikasi Jumlah Nilai Kebugaran Jasmani

No	Jumlah Nilai (Norma)	Klasifikasi Kebugaran Jasmani	Frekuensi	Persentase %
1	22 - 25	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	18 - 21	Baik (B)	3	10%
3	14 - 17	Sedang (S)	21	70%
4	10 - 13	Kurang (K)	6	20%
5	5 - 9	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Jumlah			30	100%

Tabel diatas dapat dijelaskan bahwa Hasil Tes Kebugaran Jasmani pada SMA Negeri 8 Rejang Lebong yang dilakukan oleh 20 siswa putra dan 10 siswa putri, adalah sebagai berikut: kategori Kurang Sekali sebesar 0% (0 siswa), kategori Kurang sebesar 20% (6 siswa), kategori Sedang sebesar 70% (21 siswa), kategori Baik sebesar 10% (3 siswa) dan kategori Baik Sekali sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan hasil tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa Tes Kebugaran Jasmani pada SMA Negeri 8 Rejang Lebong yang dilakukan oleh 20 siswa putra dan 10 siswa putri dalam kategori **SEDANG** yakni sebanyak 21 siswa atau dengan persentase sebesar 70%. Hasil ini di dapat dan diperjelas dengan histogram di bawah ini:



Gambar 4.1 Histogram Kebugaran Jasmani pada SMA Negeri 8 Rejang Lebong Putra dan Putri

Pembahasan

Berdasarkan data yang diperoleh dari Tes Kebugaran Jasmani yang dilakukan oleh Siswa Putra pertama keterampilan lari 60 meter yang dilakukan oleh 20 siswa putra dalam kategori Baik yakni sebanyak 9 siswa atau dengan persentase sebesar 45%. Kedua disimpulkan bahwa Tes Gantung Siku yang dilakukan oleh 20 siswa putra dalam kategori Sedang yakni sebanyak 13 siswa atau dengan persentase sebesar 65%. Ketiga disimpulkan bahwa Tes Baring Duduk yang dilakukan oleh 20 siswa putra dalam kategori Baik yakni sebanyak 8 siswa atau dengan persentase sebesar 40%. Keempat disimpulkan bahwa Tes Loncat Tegak yang dilakukan oleh 20 siswa putra dalam kategori Sedang yakni sebanyak 11 siswa atau dengan persentase sebesar 55%. Dan kelima disimpulkan bahwa Tes Lari 1.200 Meter yang dilakukan oleh 20 siswa putra dalam kategori Kurang yakni sebanyak 10 siswa atau dengan persentase sebesar 50%.

Kemudian Tes Kebugaran Jasmani yang dilakukan oleh Siswa Putri pertama keterampilan lari 60 meter yang dilakukan oleh 10 siswa putri dalam kategori Sedang yakni sebanyak 6 siswa atau dengan persentase sebesar 60%. Kedua disimpulkan bahwa Tes Gantung Siku yang dilakukan oleh 10 siswa putri dalam kategori Sedang yakni sebanyak 6 siswa atau dengan persentase sebesar 60%. Ketiga disimpulkan bahwa Tes Baring Duduk yang dilakukan oleh 10 siswa putri dalam kategori Baik yakni sebanyak 6 siswa atau dengan persentase sebesar 60%. Keempat disimpulkan bahwa Tes Loncat Tegak yang dilakukan oleh 10 siswa putri dalam kategori Sedang yakni sebanyak 5 siswa atau dengan persentase sebesar 50%. Dan kelima disimpulkan bahwa Tes Lari 1.000 Meter yang dilakukan oleh 10 siswa putri dalam kategori Kurang Sekali yakni sebanyak 5 siswa atau dengan persentase sebesar 50%.

Sedangkan Klasifikasi untuk hasil Tes Kebugaran Jasmani Keseluruhan yang dilakukan oleh Putra dan Putri diperoleh

kesimpulan bahwa Tes Kebugaran Jasmani pada SMA Negeri 8 Rejang Lebong yang dilakukan oleh 20 siswa putra dan 10 siswa putri dalam kategori Sedang yakni sebanyak 21 siswa atau dengan persentase sebesar 70%.

Berdasarkan hasil penelitian ini dalam meningkatkan kebugaran jasmani pada SMA Negeri 8 Rejang Lebong, siswa perlu melakukan latihan secara rutin agar kemampuan anak dapat dioptimalkan dengan sebaik-baiknya.

Kesimpulan

Setelah dilakukan analisis data penelitian mengenai Tes Kebugaran Jasmani pada SMA Negeri 8 Rejang Lebong, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan berdasarkan Tes Kebugaran Jasmani Keseluruhan yang dilakukan oleh Putra dan Putri diperoleh kesimpulan bahwa Tes Kebugaran Jasmani pada SMA Negeri 8 Rejang Lebong yang dilakukan oleh 20 siswa putra dan 10 siswa putri dalam kategori Sedang yakni sebanyak 21 siswa atau dengan persentase sebesar 70%.

Daftar Pustaka

- Puspitasari, Puri Wahyu (2020). *Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Status Gizi Pada Atlet Puslatkot Kediri Cabang Olahraga Terukur Unggulan Menuju Porprov Vii Tahun 2021 Dalam Masa Pandemi Covid-19*. Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains Universitas Nusantara Persatuan Guru Republik Indonesia Un Pgrri Kediri 2020.
- Budiyanto, Setyo (2016). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Kementerian Riset, Teknologi Dan Pendidikan Tinggi Universitas Negeri Malang Fakultas Ilmu Keolahragaan.