

## TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SDN 03 BENDOSARI KABUPATEN TULUNGAGUNG PADA MASA PANDEMI COVID 19

### *PHYSICAL FITNESS LEVEL OF SDN 03 BENDOSARI STUDENTS OF TULUNGAGUNG REGENCY DURING THE COVID 19 PANDEMIC*

**Ayu Lestaring Tyas<sup>1\*</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Nusantara PGRI Kediri

ayulestariningt@gmail.com

#### **ABSTRAK**

Penelitian ini dilatar belakangi bahwa kebugaran jasmani siswa SDN 03 Bendosari Kabupaten Tulungagung belum diketahui karena tidak pernah dilakukan tes kebugaran jasmani pada masa *pandemi covid-19* saat ini. Guru pendidikan dan jasmani hanya memberikan materi terhadap siswa sehingga masih banyak siswa yang hampir tidak pernah melakukan olahraga di rumah saat pandemic, ketika guru meminta siswa untuk mempraktikkan gerakan olahraga, siswa hanya melakukan sebagai dokumentasi. Permasalahan penelitian ini adalah tujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran siswa kelas V di SDN 03 Bendosari Kabupaten Tulungagung dalam masa *pandemi covid-19*. Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian menggunakan survey. Populasi dan sampel dalam penelitian ini yaitu siswa SDN kelas V yang berada di SDN 03 Bendosari Kabupaten Tulungagung sebanyak 19 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampel jenuh. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah: 1) Tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas V di SDN 03 Bendoari kabupaten Tulungagung dalam masa pandemic covid 19 mayoritas dalam kategori sedang sebanyak 6 anak dan sebanyak 5 anak kategori kurang. 2) Tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas V di SDN 03 Bendoari kabupaten Tulungagung dalam masa pandemic covid 19 mayoritas dalam kategori kurang sebanyak 5 anak dan sebanyak 3 orang kategori sedang. Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian ini, diharapkan bagi siswa untuk meningkatkan kesegaran jasmani yang masih kurang guna menunjang prestasinya.

**Kata kunci:** Tingkat Kebugaran Jasmani, Masa Pandemi Covid 19

#### **ABSTRACT**

The background of this research is that the physical fitness of the students of SDN 03 Bendosari, Tulungagung Regency is not yet known because there has never been a physical fitness test during the current covid-19 pandemic. Education and physical teachers only provide material to students so that there are still many students who almost never do sports at home during a pandemic, when teachers ask students to practice sports movements, students only do it as documentation. The problem of this research is to determine the fitness level of fifth grade students at SDN 03 Bendosari, Tulungagung Regency during the covid-19 pandemic. This research approach uses a quantitative approach. The research method uses a survey. The population and sample in this study were 19 students at SDN 03 Bendosari, Tulungagung Regency. The sampling technique used a saturated sample. Data collection techniques used in this study were tests and measurements. The data analysis technique used is descriptive statistical technique.

The conclusions of this study are: 1) The level of physical fitness of the fifth grade male students at SDN 03 Bendoari, Tulungagung district during the COVID-19 pandemic, the majority were in the moderate category as many as 6 children and as many as 5 children in the less category. 2) The level of physical fitness of the fifth grade female students at SDN 03 Bendoari, Tulungagung district during the COVID-19 pandemic, the majority in the less category of 5 children and 3 people in the medium category. Based on the conclusions of this study, it is expected that students will improve their physical fitness which is still lacking in order to support their achievements.

**Keywords:** *Physical Fitness Level, Covid 19 Pandemic Period*

## PENDAHULUAN

Berdasarkan kebijakan pemerintah dalam surat edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19), pembelajaran dilaksanakan secara daring atau online. Hal ini dilakukan guna mencegah dan menghindari penyebaran Covid-19 yang tengah melanda di berbagai negara termasuk Indonesia. Akibatnya pada bidang pendidikan yakni proses kegiatan belajar mengajar harus dijalankan secara daring (dalam jaringan) dari rumah masing-masing demi meminimalisir penyebaran Covid-19.

Tindakan pencegahan universal untuk membatasi penyebarannya sangat penting saat ini sampai vaksin baru ditemukan atau strategi lain yang bisa dilaksanakan. Anjuran pemerintah supaya melakukan jaga jarak (*sosial distancing*) atau berdiam diri di rumah saja tersebut agar dapat menekan jumlah penyebaran virus *corona* yang telah menyebar luas di wilayah Indonesia. Aturan ini membuat banyak yang merasakan bosan kalau hanya melakukan aktivitas di rumah saja, dan hal yang terpenting adalah bagaimana menghilangkan kebosanan sambil menjaga tubuh tetap bugar sebagai upaya untuk tetap menjaga kesehatan di masa pandemic saat ini.

Pemerintah saat ini telah menerapkan *New normal* atau kenormalan baru untuk masyarakat Indonesia. Kata *New normal* bukan berarti sudah terlepas dari wabah *covid-19*, masyarakat di paksa agar melakukan aktivitas di luar rumah dengan menerapkan protokol kesehatan yang sudah dianjurkan oleh kementerian kesehatan. *New normal* sendiri adalah upaya pemerintah untuk memutus rantai penyebaran virus *covid-19* yang difokuskan ke bentuk perubahan perilaku masyarakat Indonesia dalam melakukan aktivitas sehari-hari dengan mengikuti anjuran pemerintah. Upaya

pemerintah menerapkan *New normal* juga berdampak bagi dunia pendidikan, dimana pada usia anak-anak dengan mudah terkena *virus covid-19*.

Hal ini juga berpengaruh pada proses kegiatan belajar mengajar tidak bisa berjalan seperti biasanya. Terutama pada pembelajaran penjas yang tidak bisa melakukan aktivitas olahraga secara maksimal, dimana pada umumnya kegiatan pembelajaran penjas dilakukan di luar kelas hal ini sangat berpengaruh pada kebugaran jasmani siswa.

Tingkat kebugaran jasmani yang baik siswa akan mampu melaksanakan aktivitas belajarnya dengan lancar. Kebugaran jasmani sangat penting bagi setiap siswa, memiliki kebugaran jasmani merupakan keharusan bagi setiap siswa untuk dimiliki (Husein, M, Akbar, 2020). Siswa tidak akan mudah lelah sehingga akan mudah untuk menerima materi pelajaran yang diberikan oleh guru. Hal ini akan memperlancar pelaksanaan proses belajar mengajar di sekolah. Kebugaran jasmani dapat dimiliki oleh siswa dengan berbagai macam usaha. Di antaranya adalah dengan melakukan aktivitas jasmani olahraga yang teratur. Selain itu juga harus didukung dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi untuk memenuhi kebutuhan gizi dalam tubuh.

Khusus untuk pembelajaran *online* dirumah, hal ini merupakan aktivitas yang tidak menyenangkan bagi siswa. Banyak keluhan yang dirasakan hampir seluruh siswa maupun orang tua siswa. Salah satu faktor yang terjadi adalah siswa mengalami berbagai bentuk ketidak seimbangan dalam aktivitasnya. Yang paling utama lagi adalah bagaimana kita khususnya para siswa tetap menjaga aktivitas jasmani untuk menjaga kebugaran tubuh kita selama kita dirumah. Dengan kata lain aktivitas jasmani kita terutama para siswa ketika disekolah sangat tinggi dan itu dapat memberikan manfaat bagi perkembangan dan kebutuhan bagi kesehatan tubuh kita.

Alasan memilih penelitian ini bertujuan untuk untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa kelas V di SDN 03 Bendosari Kabupaten Tulungagung, karena sampai saat ini dalam masa *pandemi covid-19* tingkat kebugaran jasmani siswa di SDN 03 Bendosari Kabupaten Tulungagung belum diketahui.

## METODE

Pendekatan penelitian kuantitatif menggunakan metode penelitian survey. Metode survey digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan buatan), tetapi peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data, misalnya dengan mengedarkan kuesioner, *test*, wawancara terstruktur dan sebagainya, (Sugiyono, 2017: 12).

Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *sampel jenuh* yaitu tehnik penentuan sampel bila semua anggota populasi dijadikan sebagai sampel sehingga sampel dalam penelitian ini yaitu siswa SDN kelas V yang berada di SDN 03 Bendosari Kabupaten Tulungagung sebanyak 19 siswa. Lokasi penelitian dilakukan di SDN 03 Bendosari Kabupaten Tulungagung.

Instrumen yang digunakan menggunakan metode tes. Tes yang digunakan merupakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes Kebugaran Jasmani Indonesia adalah sebuah rangkaian tes yang digunakan sebagai tolak ukur untuk mengukur tingkat kebugaran pada setiap individu dengan prosedur yang telah ditentukan dan digolongkan atau di sesuaikan dengan usia anak tersebut. Dalam penelitian ini tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) menurut teori Mendiknas (2010).

Analisis data merupakan suatu yang penting dalam melakukan penelitian, artinya analisis data bisa ditarik kesimpulan penelitian yang sudah dilakukan. Analisis data menurut Sugiyono (2017: 207) merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Dalam penelitian ini untuk mendapatkan data tentang kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 03 Bendosari Kabupaten Tulungagung menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif dengan presentase menggunakan teori Sugiyono (2017: 207).

## HASIL

Dari analisis data yang dilaksanakan di dalam penelitian ini, didapatkan hasil data penelitian antara lain :

**Tabel 1.** Hasil Deskriptif Tes TKJI

Keterangan	Putra	Putri
Lari 40 meter		
<i>Mean</i>	8.35	8.47
<i>Standar deviasi</i>	1.335	1.418
Gantung Siku Tekuk		
<i>Mean</i>	8.61	5.80
<i>Standar deviasi</i>	1.537	0.462
Baring Duduk		
<i>Mean</i>	20.64	17
<i>Standar deviasi</i>	2.730	2.828
Loncat Tegak		
<i>Mean</i>	35.82	30
<i>Standar deviasi</i>	6.838	4.140
Lari 600 meter		
<i>Mean</i>	2.66	4.18
<i>Standar deviasi</i>	0.458	0.322
Hasil akhir		
<i>Mean</i>	13.91	12.88
<i>Standar deviasi</i>	1.973	2.031

**Tabel 2** Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (untuk putra dan putri)

No	Jumlah Nilai	Putra	Putri	Klasifikasi Kebugaran Jasmani
1	22-25	0	0	Baik Sekali (BS)
2	18-21	0	0	Baik (B)
3	14-17	6	3	Sedang (S)
4	10-13	5	5	Kurang (K)
5	5-9	0	0	Kurang Sekali (KS)
	Jumlah	11	8	

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SDN kelas V yang berada di SDN 03 Bendosari Kabupaten Tulungagung. Berdasarkan hasil tes TKJI di atas bahwa hasil tes TKJI pada siswa putra terdapat sebanyak 6 orang anak memiliki klasifikasi kebugaran jasmani kategori sedang, sebanyak 5 anak memiliki klasifikasi kebugaran jasmani kategori kurang. Pada siswa putri terdapat 5 orang anak memiliki klasifikasi kebugaran jasmani kategori kurang dan terdapat 3 orang anak memiliki klasifikasi kebugaran jasmani kategori sedang.

Berdasarkan analisis dari kedua kelompok siswa putra dan putri menunjukkan bahwa sebagai berikut:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas V di SDN 03 Bendoari kabupaten Tulungagung dalam masa *pandemic covid 19* diperoleh sebanyak 6 orang anak memiliki klasifikasi kebugaran jasmani kategori sedang, sebanyak 5 anak memiliki klasifikasi kebugaran jasmani kategori kurang.

2. Tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas V di SDN 03 Bendoari kabupaten Tulungagung dalam masa *pandemic covid 19* diperoleh sebanyak 5 orang anak memiliki klasifikasi kebugaran jasmani kategori kurang dan terdapat 3 orang anak memiliki klasifikasi kebugaran jasmani kategori sedang.

## KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil tes TKJI pada siswa dibagi menjadi kedua kelompok putra dan putri adalah kesimpulan hasil sebagai berikut ini.

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas V di SDN 03 Bendoari kabupaten Tulungagung dalam masa *pandemic covid 19* mayoritas dalam kategori sedang sebanyak 6 anak dan sebanyak 5 anak kategori kurang.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas V di SDN 03 Bendoari kabupaten Tulungagung dalam masa *pandemic covid 19* mayoritas dalam kategori kurang sebanyak 5 anak dan sebanyak 3 orang kategori sedang.

## REFERENSI

- Husein, M, Akbar, A. (2020). Perbandingan profil antropometri dan kondisi fisik pemain sepakbola pada klub sepakbola wanita kota dan kabupaten kediri. *Indonesia Performance Journal*, 4(1).
- Mendiknas, 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*, Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Nur Sholih. 2019. *Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas Atas Tahun Ajaran 2019/2020 Sekolah Dasar Negeri 1 Karang Sari Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara*. Jurnal Penjas FIK UNY. I (1)
- Pradana, Herwan Andi. 2020. *Efektivitas kebijakan penanganan COVID-19 di Indonesia*. Hasil wawancara pribadi: 19 Oktober 2020, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Rusli Ibrahim, 2001. *Landasan Psikologis Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*, Jakarta : Depdiknas.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D* . Bandung: Alfabeta.
- Widiastuti. 2015. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.