

**ANALISIS KEBUGARAN JASMANI PASCA PANDEMI COVID-19
PESERTA DIDIK SDN 1 LANDASAN ULIN UTARA
KELAS V USIA 10-12 TAHUN**

Muhammad Iqbal Najib, Athar dan AR. Shadiqin
Pendidikan Jasmani JPOK FKIP
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru
muhammadiqbalnajib0@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V yang berusia 10-12 tahun di SD Negeri 1 Landasan Ulin Utara pasca pandemi Covid-19. Metode yang dipergunakan pada penelitian ini ialah metode survey menggunakan teknik pengambilan data lewat alat tes serta pengukuran.

Penelitian ini menggunakan segenap siswa yang berusia 10-12 tahun yang duduk di kelas V di SD Negeri 1 Landasan Ulin Utara sejumlah 127 siswa dari 69 orang putra dan 58 orang putri. Sampel dalam penelitian proses pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan teknik sistematis Purposive sampling, Sampel yang digunakan dalam penelitian cukup dari satu unit saja. Sehingga diperoleh sampel sebanyak 20 peserta didik putra.

Hasil penelitian memperlihatkan bahwasanya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V yang berusia 10-12 tahun di SD Negeri 1 Landasan Ulin Utara berada di kategori “kurang sekali” sejumlah 10% (2 siswa), “kurang” sejumlah 45% (9 siswa), “sedang” sejumlah 40% (8 siswa), “baik” sejumlah 5% (1 siswa), dan “baik sekali” sejumlah 0%. Berlandaskan nilai rerata yakni, maka tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V yang berusia 10-12 tahun di SD Negeri 1 Landasan Ulin Utara ada di kategori “kurang”.

Kata Kunci: Analisis, Kebugaran Jasmani, Pasca Pandemi Covid-19.

Abstract

This research aims to find out the fitness level of 10-12 year old 5th grade students at SDN 1 North Ulin platform after the Covid-19 pandemic The method used in this study is a survey approach where data is collected through tests and measurements.

The population in this study consisted of all students aged 10-12 in class V at SDN 1 Landasan Ulin Utara, for a total of 127 students consisting of 69 boys and 58 girls. The Sample in the Research The sampling process in this study was performed using a systematic targeted sampling technique. The sample used in the study was from only one unit. Thus a sample of 20 male students was obtained.

The results show that the fitness level of male V class 1 students of Beiwulin Landanshan National 10-12-year-old primary school increased by 10% (2 students) "less than once" in category , and "less than" 45% Yes (9 students students), "Fair" is 40% (8 students), "Good" is 5% (1 student), "Very good" is 0%. Based on the average, i.e. Class 13 Physical condition Pupils of public primary school Class V Boys and girls 1 Noord-Ulin platform Age 10 – 12 years In the category "Less".

KEYWORDS: Analysis, Physical Fitness, Post Covid-19 Pandemi

PENDAHULUAN

Semenjak Indonesia mengumumkan terjadinya pandemi *Covid-19* per hari ini (Senin, 2 Maret 2020) Indonesia termasuk pada Negara yang tertular virus corona. Presiden Joko Widodo, mengumumkan bahwa virus corona di Wuhan telah menjangkit dua warga Indonesia, yang berasal dari Kota Depok, Jawa Barat. Kasus pertama Covid-19 di Indonesia (halodoc.com, 11 Juni 2021). Pandemi COVID-19 (Coronavirus Disease-19) berdampak pada sistem pendidikan pada seluruh dunia, yakni ditutupnya sekolah dan universitas sehingga mengganggu pembelajaran khususnya pada pembelajaran PJOK yang membutuhkan banyak aktivitas mobilitas. Proses belajar mengajar yang dilaksanakan oleh guru dan peserta didik pada umumnya menggunakan pembelajaran daring (online).

Dengan adanya kebijakan pembelajaran daring peserta didik tidak bisa melakukan praktek untuk kebugaran jasmani yang dilakukakan di sekolah. Kebugaran jasmani merupakan elemen fisik dari keseluruhan akan kebugaran dan memberi kemampuan kepada individu guna melaksanakan aktivitas yang lain (Widiastuti, 2013: 13), Sedangkan menurut (Suharjana 2013) Kebugaran jasmani menunjang kapabilitas dalam melaksanakan kegiatan yang dilakukan sehari-hari. Muhajir (Muhajir, 2006: 2) menyebutkan bahwa kebugaran jasmani bermanfaat untuk ”(1) menguatkan persendian serta ligament, (2) meningkatkan kapabilitas daya tahan jantung dan paru, (3) Mengurangi lemak tubuh (4) engurangi kadar gula.”

Indonesia sendiri sangat berpengaruh terhadap kegiatan belajar mengajar di sekolah dasar sampai dengan perguruan tinggi. Menurut (Solihin, Anwar 2013) di usia ini pembelajaran pendidikan jasmani diawali, disebabkan di usia dini masih ada di proses perkembangan serta pertumbuhan motoric, organic, emosional, dan intelektual. Sehingga kegiatan pembelajaran yang mulanya dilaksanakan dengan tatap muka di kelas harus berubah dengan pembelajaran secara daring atau jarak jauh. Teruntukpembelajaran PJOK yang tidak bisa dijalankana sesuai dengan RPP, mayoritas siswa mengeluh disebabkan terlalu banyak tugas, tidak semua murid memiliki alat komunikasi (handphone) dan untuk masalah jaringan internet sangat sulit dijangkau/di akses, belum lagi masalah keterbatasan jaringan yang tidak stabil serta banyak orang tua yang ekonominya melemah dikarenakan Pandemi Covid-19 sehingga banyak peserta didik yang tidak dapat mengakses pembelajaran daring (online) dikarenakan tidak mempunyai Handphone atau 2 laptop.

Dari hasil pengamatan yang telah dilakukan di SDN 1 Landasan Ulin Utara, yang sering terjadi di sekolah ini adalah setiap pelajaran pendidikan jasmani peserta didik sering kelelahan saat pembelajaran awal berlangsung dan sering peserta didik sebelum waktu dipersilahkan istirahat banyak yang istirahat terlebih dahulu. pada saat awal pembelajaran tatap muka peserta didik cepat kelelahan berbanding terbalik saat sebelum pandemi Covid-19 melanda dan pemberlakuan pembelajaran daring. Berbagai keterbatasan seperti akses internet, pendidikan jasmani menemui berbagai hambatan di masa pandemi COVID-19.

Banyak praktek yang tidak bisa dipantau langsung oleh guru PJOK, serta banyak orang tua yang ekonominya melemah dikarenakan Pandemi Covid-19 sehingga banyak peserta didik yang tidak dapat mengakses pembelajaran daring (online). Pembelajaran PJOK yang harus melakukan gerakan fisik dilaksanakan di ruang terbuka atau di lapangan berubah menjadi pembelajaran daring (online). Selain pandemi Covid-19 ada juga faktor yang mempengaruhi baik dan tidaknya kebugaran jasmani peserta didik yaitu genetik, umur, jenis kelamin, aktivitas fisik, kebiasaan olahraga, status gizi, kadar haemoglobin, staus kesehatan, kebiasaan merokok, ketercukupan istirahat (Nurhasan dalam Hanifah, 2015)

METODE

Penelitian ini menerapkan metode survey dengan penghimpunan data melalui tes serta pengukuran. Metode survey menurut Sugiyono (2013: 244) ialah metode yang diterapkan guna memperoleh data dari lokasi tertentu yang alami (bukan buatan), tetapi peneliti menerapkan tindakan pada penghimpunan data, seperti dengan menyebarkan kuesioner, test, interview terstruktur, dan sebagainya.

Subjek Penelitian

Penelitian ini menggunakan segenap siswa yang berusia 10-12 tahun yang duduk di kelas V di SD Negeri 1 Landasan Ulin Utara sejumlah 127 siswa dari 69 orang putra dan 58 orang putri.. Sampel pada penelitian diperoleh sebanyak 20 peserta didik putra. ini dilakukan dengan teknik sistematis Purposive sampling. Menurut Arikunto, (2010: 183) “ Purposive sampling bertujuan untuk memperoleh subjek yang tidak didasari pada kelas, acak atau wilayah tertentu, tetapi didasari pada terdapatnya sebuah tujuan. Pertimbangan purposive sampling pada penelitian ini yaitu dengan kategori peserta didik putra SD yang berumur 10 - 12 tahun.

Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani (TKJI) kelompok usia 10-12 tahun. Adapun instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tes lari 40 meter
2. Gantung siku tekuk
3. Baring duduk 30 detik
4. Loncat tegak
5. Lari 600 meter

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data

Data lapangan TKJI Peserta Didik SDN 1 Landasan Ulin Utara dapat dilihat dalam lampiran nomer 9 halaman 47 yang disajikan di dalam BAB IV ini adalah data Kategori data hasil tes kebugaran jasmani Indonesia 1 (satu) Sekolah Dasar Negeri.

Tabel 4.1 Hasil Nilai TKJI Peserta Didik SDN 1 Landasan Ulin Utara

No	Nama	Lari 40m		Gantung Siku		BD		LT (cm)		Lari 600m		J	KL
		H	N	H	N	H	N	H	N	H	N		
1	Kevin setiawan wijaya	00'07''67	3	00'06''95	2	17	3	23	1	01'49''26	5	14	S
2	M zaid muthtaqin	00'06''75	4	00'06''25	2	16	3	32	3	02'57''70	2	14	S
3	Anton budi s	00'07''18	3	00'10''83	2	18	4	36	3	02'20''25	4	16	S
4	M husain akbar	00'07''68	3	0	1	10	2	29	2	02'16''67	4	12	K
5	A naufal nabil	00'09''25	1	00'05''06	2	8	2	32	3	02'39''54	3	11	K
6	M arifin ihsan	00'09''23	1	00'09''28	2	18	4	21	1	02'27''34	4	12	K
7	Holas rony SP	00'08''46	2	00'06''96	2	17	3	24	2	02'17''66	4	13	K
8	Tria bayu pamungkas	00'07''87	2	00'11''28	2	13	3	25	2	01'55''20	5	14	S
9	Hengki wijaksono	00'09''28	1	0	1	15	3	29	2	02'22''70	4	11	K

10	Risai eka putra p	00'09"33	1	0	1	6	2	31	3	02'18"38	4	11	K
11	Raditya al farizi	00'08"70	2	0	1	6	2	20	1	03'01"46	2	8	KS
12	M rehan	00'08"17	2	0	1	19	4	24	2	02'24"58	4	13	K
13	M yusuf	00'07"40	3	00'16"97	3	23	5	32	3	02'10"14	4	18	B
14	Kevin ivander sanwi	00'09"98	1	00'28"34	3	20	4	24	2	02'31"58	3	13	K
15	Fajrianor Ramadhan	00'08"84	2	0	1	18	4	25	2	02'04"89	5	14	S
16	Fadillah	00'07"87	2	00'05"07	2	25	5	31	3	02'21"35	4	16	S
17	Muhammad brian R	00'09"45	1	00'08"94	2	20	4	30	2	02'05"44	5	14	S
18	Rahmad risky	00'10"23	1	0	1	17	3	24	2	03'07"20	2	9	KS
19	Rohmad dwi a	00'07"27	3	00'11"72	2	18	4	36	4	08'79"10	1	14	S
20	Zaenal abidin	00'07"04	3	00'09"14	2	18	4	36	3	02'49"52	2	13	K

Berdasarkan Tabel Tabel 4.1 diketahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V putra usia 10 – 12 tahun SDN 1 Landasan Ulin Utara dengan nilai tertinggi 18 dengan klasifikasi “Baik”, dan nilai terendah 8 dengan klasifikasi “Kurang Sekali”. Klasifikasi kebugaran jasmani peserta didik SDN 1 Landasan Ulin Utara kelas V usia 10 – 12 tahun klasifikasi Baik Sekali 0 (nol) orang peserta didik, Baik 1 (satu) peserta didik, Sedang 8 (delapan) peserta didik, Kurang 9 (sembilan) peserta didik, dan Kurang Sekali 2 (dua) peserta didik. Seluruh data yang di dapat saat penelitian dianalisis dengan teknik persentase yaitu membandingkan data yang muncul dari keseluruhan anak dikali 100% dirumus sebagai berikut : (Ajat Rukajat 2018: 107)

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

PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil Test Kebugaran Jasmani peserta didik kelas V putra Sekolah Dasar Negeri 1 Landasan Ulin Utara usia 10 – 12 tahun ada di kategori “kurang sekali” sejumlah 10% (2 siswa), “kurang” sejumlah 45% (9 siswa), “sedang” sejumlah 40% (8 siswa), “baik” sejumlah 5% (1 siswa), dan “baik sekali” sejumlah 0%. Berlandaskan nilai rerata yakni, maka tingkat kebugaran jasmani ssiwa kelas V yang berusia 10-12 tahun di SD Negeri 1 Landasan Ulin Utara ada di kategori “kurang”.

Berlandaskan data di atas dapat diamati bahwsanya mayoritas hasil tes dominan berada di kategori “kurang”, ini sebanding dengan hasil pengamatan serta wawancara yang dilakukan di SD Negeri di Kota Banjarbaru terkhusus di SD Negeri yang menjadi sampel pada penelitian ini. Bahwa berdasarkan observasi saat PPL yaitu peserta didik disekolah SDN 1 Landasan Ulin Utara kelas V Usia 10-12 tahun Kurang dikatakan oleh guru PJOK di sekolah tersebut bahwa peserta didik memiliki minat yang tinggi dan kekuatan fisik yang bagus sebelum Pandemi *Covid-19* melanda, guru PJOK mengatakan dulu peserta didik disini semuanya antusias dengan pembelajaran PJOK serta banyak yang menginginkan selalu berolahraga menjadikan kekuatan fisik peserta didik itu bagus.

Dari penjelasan di atas maka dapat di asumsikan bahwa sekolah diatas memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang dilihat dari nilai rata-rata yang di dapat saat test TKJI memiliki nilai 13 “kurang” maka dari itu dari hasil tes ini dapat dipakai untuk menjadi pedoman guru untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik pasca pandemi covid-19.

KESIMPULAN

Tingkat kebugaran jasmani peserta didik putra kelas V usia 10 – 12 tahun Sekolah Dasar Negeri 1 Landasan Ulin Utara adalah : kategori baik sekali 0 orang dengan persentase 0%, baik 1 orang dengan persentase 5%, sedang 8 orang dengan persentase 40%, kurang 9 orang dengan persentase 45% serta kurang sekali 2 orang dengan persentase 10% jadi dapat disimpulkan bahwa menurut klasifikasi tingkat kebugaran jasmaninya “KURANG”

SARAN

Untuk peserta didik putra kelas V usia 10 – 12 tahun Sekolah Dasar Negeri 1 Landasan Ulin Utara yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang sedang, kurang, dan bahkan kurang sekali untuk meningkatkan aktivitas gerak serta kegiatan lain di luar jam pelajaran di sekolah yang bisa meningkatkan kesehatan mereka. Bagi Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Negeri 1 Landasan Ulin Utara, harus memperhatikan dan memanfaatkan fasilitas pendidikan jasmani yang ada di sekolah dan juga meningkatkan kreativitas gerak dalam proses pembelajaran sehingga pembelajaran pendidikan jasmani lebih menarik ketika pasca pandemi covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Hanifah, SITI. 2015. “Analisis Tingkat VO2 Max Siswa SMA Negeri 1 Balung Kabupaten Jember.”
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Teori Dan Praktik*. Jakarta: Erlangga.
- Rukajat, Ajat. 2018. *Pendekatan Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: CV BUDI UTAMA.
- Solihin, Anwar, dan Sukandar. 2013. “Kaitan Antara Status Gizi, Perkembangan Kognitif, Dan Perkembangan Motorik Pada Anak Usia Prasekolah (Relationship between Nutritional Status, Cognitive Development, and Motor Development in Preschool Children).” *Penelitian Gizi dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Suharjana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Widiastuti. 2013. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.