

## **TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SMPN 1 KERTAK HANYAR DITINJAU DARI AKTIVITAS FISIK YANG DIBERIKAN GURU PJOK DIMASA PANDEMI COVID-19**

Mahdiansyah, Edwin Wahyu. D, Lazuardy A.F  
Pendidikan Jasmani JPOK FKIP  
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru  
[mahdiansyah15@gmail.com](mailto:mahdiansyah15@gmail.com)

### **Abstrak**

Tujuan dalam penelitian ini adalah mendeskripsikan “Untuk Mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga SMPN 1 kertak Hanyar Ditinjau Dari Aktivitas Fisik Yang Diberikan Guru PJOK Dimasa Pandemi Covid-19”.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode wawancara guru dan teknik pengumpulan data menggunakan instrumen angket dan tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI). Penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga SMPN 1 Kertak Hanyar. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler olahraga di SMPN 1 Kertak Hanyar dengan jumlah 50 orang orang peserta ekstrakurikuler. Dengan teknik sampling yang digunakan yaitu purposive sampling.

Dari data hasil penelitian yang dianalisis dapat disimpulkan diketahui bahwa Tingkat Kebugaran Peserta ekstrakurikuler Olahraga SMPN 1 Kertak Hanyar Kecamatan Kertak Hanyar Kabupaten Banjar 0% berada pada kategori Baik Sekali, 8% berada pada kategori baik, 78% berada pada Kategori sedang, 14% berada pada kategori kurang dan 0% berada pada kategori kurang sekali.

**Kata Kunci** : tingkat kebugaran jasmani dimasa pandemi covid-19.

### **Abstract**

The purpose of this study was to describe "To determine the level of physical fitness of participants in extracurricular sports at SMPN 1 Kertak Hanyar in terms of the physical activity given by the PJOK teacher during the Covid-19 pandemic".

The method used in this research is the teacher interview method and data collection techniques using a questionnaire instrument and the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). This study aims to determine the level of physical fitness of participants in extracurricular sports at SMPN 1 Kertak Hanyar.

The population in this study were all extracurricular sports participants at SMPN 1 Kertak Hanyar with a total of 50 extracurricular participants. The sampling technique used is purposive sampling. From the research data analyzed, it can be concluded that the fitness level of sports extracurricular participants at SMPN 1 Kertak Hanyar, Kertak Hanyar District, Banjar Regency, 0% is in the Very Good category, 8% is in the good category, 78% is in the Medium category, 14% is in the Very Good category. the less category and 0% are in the less category.

**Keywords**: Physical Fitness Level During the Covid-19 Pandemic.

## PENDAHULUAN

Kegiatan jasmani dan senam kesehatan merupakan mata pelajaran yang memberikan informasi kepada peserta didik tentang kegiatan jasmani dalam olahraga dan faktor-faktor kesehatan yang mempengaruhinya, keterampilan yang berkaitan dengan praktek kegiatan jasmani dalam olahraga dan menjaga kesehatan, serta sikap yang berperan dalam memelihara olahraga dan kesehatan. Kesehatan diperlukan. utuh secara utuh, sehingga siswa termotivasi dengan kesadaran akan kebugaran jasmani, olahraga dan kesehatan. Salah satu dari tujuan pendidikan jasmani di sekolah yaitu untuk meningkatkan kebugaran jasmani, seseorang yang memiliki tubuh atau badan yang sehat/bugar pastinya akan dapat melakukan aktifitasnya dengan baik.

Setiap sekolah mempunyai berbagai cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswanya, termasuk dengan mengadakan kegiatan ekstrakurikuler bagi siswa. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. Pasal 62 Tahun 2014 terkait kegiatan sekolah ekstrakurikuler merupakan kegiatan sampingan yang dilaksanakan siswa diluar dari kegiatan belajar mengajar (internal) yang dibina dan diawasi oleh satuan pendidikan. Untuk kegiatan di luar lembaga pendidikan, diperlukan kondisi fisik siswa yang baik, karena setiap anggota tubuh harus digerakkan secara optimal selama berolahraga. SMPN 1 Olahraga aktif Kertak Hanyar adalah bola voli, futsal, dan bulu tangkis. Dengan adanya olahraga sebagai bagian dari kegiatan ekstrakurikuler maka diharapkan siswa mampu untuk mengembangkan kemampuan dan keterampilannya dalam cabang olahraga tertentu serta dapat meningkatkan kesegaran jasmaninya.

Saat ini sedang terjadi wabah virus corona di Indonesia. Seringkali corona virus disebut dengan istilah sindrom pernapasana akut parah yang mengerang pada bagian pernapasan. Dengan merebaknya virus corona, semua pembelajaran di sekolah dihentikan dan digantikan dengan pembelajaran jarak jauh, sehingga sesuai surat edaran yang dikeluarkan pemerintah pada tanggal 18 Maret 2020, semua siswa diwajibkan belajar di rumah, baik di dalam ruangan maupun di luar aula. di segala bidang, sementara waktu telah berubah untuk menahan penyebaran virus corona, terutama di bidang pendidikan. Menteri Nadiem Anwar Makarim memerintahkan pelaksanaan pendidikan pada situasi darurat penyakit virus corona (COVID-19) untuk melakukan kegiatan pembelajaran secara daring (daring) guna mencegah penyebaran penyakit virus corona (COVID-19). (Kemendikbud, 2020)

Menurut (Mustofa et al., 2019) Pembelajaran online adalah cara belajar secara online atau melalui internet. Pembelajaran online sangat berbeda dengan pembelajaran yang biasanya berlangsung dalam pembelajaran tradisional tatap muka, dimana dalam kaitannya dengan pembelajaran online proses belajar mengajar berlangsung jarak jauh, sedangkan dalam modus offline berlangsung tatap muka. sistem presensi dimana proses belajar mengajar dilakukan langsung di satu tempat. Pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang dilaksanakan oleh siswa dan guru melalu jaringan internet atau pembelajaran tidak dilakukan dengan tatap muka secara langsung. (Pohan, 2020).

Penjasorkes yang diberikan dalam pembelajaran daring harus dapat menjaga kebugaran jasmani dan membiasakan hidup sehat dalam kegiatan senam aktif sehari-hari. Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (PJOK) juga berusaha membentuk dan merancang pembelajaran untuk memperbaiki kondisi fisik mereka yang berada di luar sekolah agar menjadi lebih baik. Kondisi fisik yang baik sangat membantu bagi mereka yang berada di luar sekolah untuk menjaga stamina dan berolahraga. . Siswa tidak mudah mengantuk, ngantuk dan lemas bila dalam kondisi fisik yang baik, dan siswa tidak mudah lelah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, namun SMPN 1 Kertak Hanyar tidak pernah melakukan kebugaran jasmani, demikian tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler. Tidak diketahui, kebugaran jasmani siswa sangat penting untuk keberlangsungan pengajaran SMPN 1 Kertak Hanyar.

Saat pembelajaran tatap muka dilaksanakan di SMPN 1 Kertak Hanyar sebelum pandemi Covid-19, sebagian siswa mudah merasa lelah saat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Pendidikan jasmani memegang peranan yang sangat penting dalam memantapkan penyelenggaraan pendidikan sebagai proses pembangunan manusia sepanjang hayat. Dengan melalui pendidikan jasmani maka siswa diberikan kesempatan untuk secara langsung terlibat dalam berbagai macam pengalaman belajar melalui aktifitas gerak, bermain, kesegaran yang dilakukan, tersusun, tertuju serta terencana. Berlatar belakang

permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk melihat bagaimana kondisi fisik peserta putus sekolah SMPN 1 Kertak Hanyar dilihat dari segi latihan yang diberikan oleh guru selama masa Covid-19. pandemi..

## **METODE**

Dalam peelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian deskriptip kuantutatif. Pendapat (Sugiyono, 2015), menyampaikan bahwa penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang dilaksanakan dengan menggunakan angka, perlakuan statistik, rancangan dan eksperimen terkontrol. (maksum, 2020) menyatakan bahwa “penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilaksanakan guna mendeskripsikan gejala, fenomena, atau peristiwa tertentu”.

## **Subjek Penelitian**

(Sujarweni, 2014) menyatakan bahwa “populasi adalah semua objek atau subjek yang menunjukkan sifat dan karakteristik tertentu, yang ditentukan oleh peneliti yang sedang dipelajari dan diambil kesimpulannya”. Populasi penelitian ini merupakan seluruh siswa non-peserta SMPN 1 Kertak Hanyar sampai dengan 50 orang. (Kusumawati, 2015) menyebutkan bahwa “sampel merupakan bagian dari populasi yang kita gunakan untuk data penelitian, artinya jika tidak ada populasi maka tidak ada sampel”. Cara yang dgunakan adalah total sampling dimana peneliti mengambil seluruh populasi sebagai sampel. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini adalah seluruh non atlet di SMPN 1 Kertak Hanyar sebanyak 50 orang yang terdiri dari 25 orang putra dan 25 orang putri.

## **Instrumen Penelitian**

Instrumen bisa disebut alat atau perangkat yang dipakai oleh peneliti untuk mendapatkan data guna mempermudah pekerjaan dan menunjang hasil dalam arti lebih tepat, terperinci dan tersusun sehingga dapat diolah dengan lebih mudah. Metode tersebut memiliki beberapa alat, yaitu: Instrumen metode tes berupa tes atau soal tes, instrumen metode survei berupa angket. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Ekstrakurikuler bola voli SMPN 1 Kertak Hanyar dilakukan tes kesegaran jasmani Indonesia berdasarkan usia 13 tahun -15 tahun.

## **HASIL PENELITIAN**

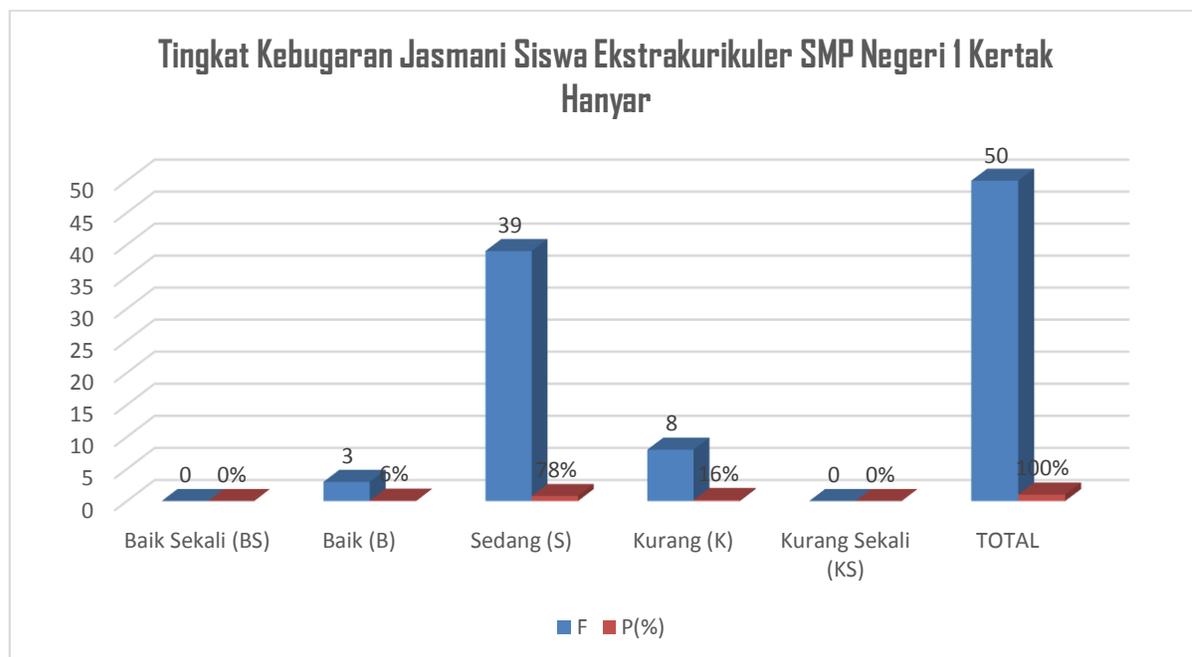
### **Deskripsi Data**

### **Tes Kebugaran Jasmani**

Berdasarkan hasil penelitian dari 50 anak yang terdiri dari 25 orang putra dan 25 orang putri diperoleh data statistik penelitian untuk data Tingkat Kebugaran Jasmani peserta didik SMP Negeri 1 Kertak Hanyar dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Hasil tes kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakulikuler

No	Interval	Kategori	F	P(%)
1	21-24	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	18-21	Baik (B)	3	6%
3	14-17	Sedang (S)	39	78%
4	10-13	Kurang (K)	8	16%
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Total			50	100%



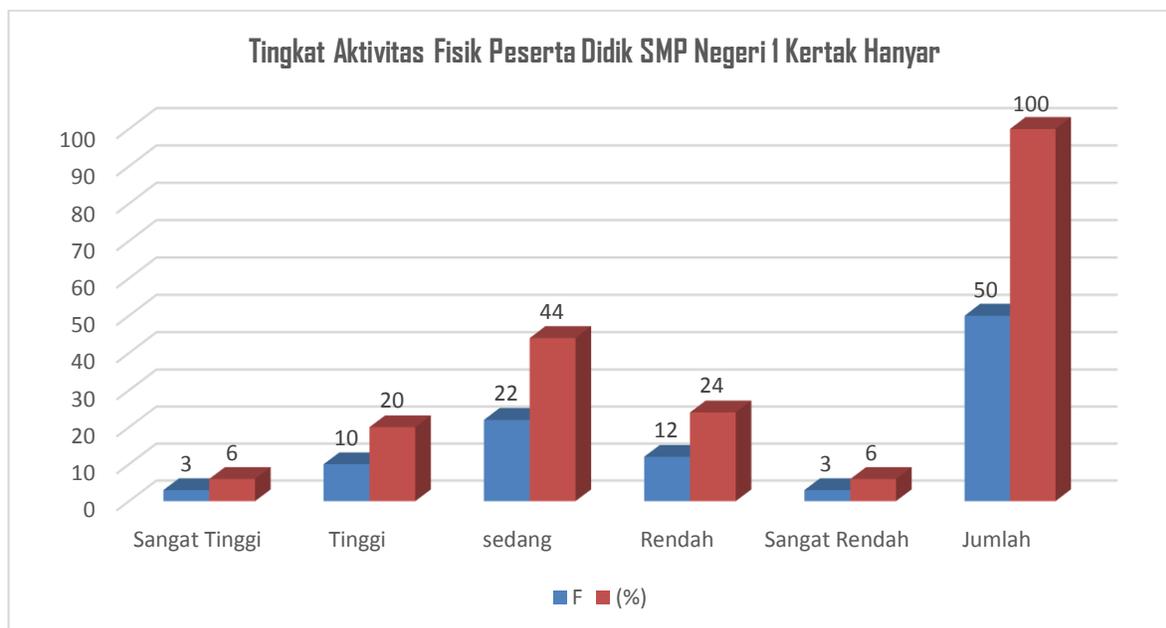
Grafik 4.1 Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Kertak Hanyar

### Aktivitas Fisik

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dengan menggunakan penyebaran angket pada setiap indikator dan sub indikator diketahui tingkat aktifitas fisik peserta didik SMP Negeri 1 Kertak Hanyar sebagai berikut:

Tabel 2. Tingkat Aktivitas fisik Peserta Didik SMP Negeri 1 Kertak Hanyar.

Interval	Kategori	F	(%)
> 54,85	Sangat Tinggi	3	6,00
>51,07 - ≤ 54,85	Tinggi	10	20,00
>47,29 - ≤ 51,07	sedang	22	44,00
>43,51 - ≤ 47,29	Rendah	12	24,00
≤ 43,51	Sangat Rendah	3	6,00
Jumlah		50	100



Grafik 2. Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik SMP Negeri 1 Kertak Hanyar

## PEMBAHASAN

### Tes Kebugaran Jasmani

berdasarkan hasil dari tes kebugaran jasmani yang dilakukan 0% berada pada kategori baik sekali, 6% atau 3 orang berada pada kategori baik, 78% atau 39 orang berada pada Kategori Cukup baik (sedang), 16% atau 8 orang berada pada kategori kurang dan 0% berada pada kategori kurang sekali.

Dari hasil keseluruhan perolehan data tersebut dapat kita artikan sebagian besar tingkat kesegaran jasmani peserta didik SMP Negeri 1 Kertak Hanyar dominan pada kategori sedang diikuti oleh kategori kurang dan kategori baik, ini berarti walaupun dalam kondisi pandemi sebagian besar peserta didik SMP Negeri 1 Kertak Hanyar memiliki tingkat kebugaran jasmani yang cukup baik, hal ini diketahui dari beberapa tes kebugaran jasmani yang telah dilakukan agar dapat diketahui bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Kertak Hanyar.

### Aktifitas Fisik

berdasarkan hasil dari penyebaran angket diketahui bahwa Tingkat aktivitas fisik peserta ekstrakurikuler siswa/siswi SMP Negeri 1 Kertak Hanyar 6% berada pada kategori Sangat tinggi, 20% berada pada kategori Tinggi, 44% berada pada Kategori sedang, 24% atau 12 orang berada pada kategori rendah dan 6% berada pada kategori sangat rendah.

dari hasil keseluruhan perolehan data tersebut dapat kita artikan secara keseluruhan bahwa tingkat aktivitas peserta didik SMP Negeri 1 Kertak Hanyar dominan pada kategori sedang diikuti oleh kategori rendah, ini berarti walaupun dalam kondisi pandemi sebagian besar peserta didik SMP Negeri 1 Kertak Hanyar memiliki tingkat aktivitas fisik yang cukup baik, atau bisa dikatakan walaupun diluar jam ekstrakurikuler mereka tetap melakukan aktivitas fisik yang berintensitas cukup tinggi.

Dari kedua variabel tersebut dapat kita lihat bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik dan juga tingkat aktifitas fisik peserta didik secara keseluruhan berbanding lurus atau linier, atau dapat kita artikan setelah dilakukan tes dan dilakukan penyebaran angket ternyata hasil keduanya berbanding lurus atau searah, Menurut (Yunita, 2018) "physical fitness is a set of attributes that people have or achieve that relates to the ability to perform physical work" yang diartikan sebagai kesegaran jasmani adalah satu kesatuan kemampuan untuk dapat melakukan aktifitas fisik. keduanya dominan berkategori sedang dan diikuti kategori rendah, dari sini kita dapat tarik kesimpulan bahwa pandemi ini mempunyai pengaruh yang cukup signifikan terhadap tingkat kebugaran peserta didik, karena mempengaruhi intensitas, lama waktu latihan dan jadwal latihan bagi peserta didik ekstra kurikuler siswa SMP Negeri 1 Kertak Hanyar.

## KESIMPULAN

Dari data yang diperoleh dan hasil pembahasan dapat kita tarik kesimpulan bahwa secara keseluruhan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler di sekolah SMP Negeri 1 Kertak Hanyar memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik dengan prosentase 6%, namun tidak sedikit yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sedang dengan prosentase 80%, dan masih ada beberapa peserta didik yang tingkat kebugaran jasmaninya kurang dengan prosentase 14%, hal ini menandakan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang kurang lebih dominan daripada tingkat kebugaran jasmani yang baik. Begitu juga yang terlihat pada tingkat aktivitas fisik peserta didik, sebagian besar dari mereka mempunyai aktivitas fisik sedang dengan prosentase 78%, atau dalam kata lain, diluar dari jam latihan atau jam ekstrakurikuler para siswa lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bersantai atau kurang dalam melakukan aktivitas seperti berolahraga, cenderung melakukan aktivitas fisik yang berintensitas rendah, hal ini searah dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik.

## SARAN

Dari beberapa hasil yang telah disimpulkan ada sedikit saran yang dapat disampaikan yaitu : Bagi siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah hendaknya lebih sering melakukan latihan, meskipun dalam kondisi pandemi dan jarang diadakannya pertandingan para peserta didik jangan kendor dalam berlatih, tetaplah melakukan latihan seperti biasa dengan intensitas yang tinggi dan sesuai dengan program latihan yang diberikan oleh pelatih.

1. Bagi siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah hendaknya lebih meningkatkan aktifitas fisiknya, menambah kegiatan olahraga dilingkungan rumah, dapat memahami pentingnya tingkat kebugaran jasmani yang baik.
2. Bagi guru pembimbing ekstrakurikuler, meskipun pelaksanaan latihan yang dilakukan terhambat, akan tetapi guru dapat memberikan tugas tambahan yang dapat dilakukan peserta didik dirumah, agar meskipun peserta didik tidak melakukan kegiatan ekstrakurikuler, akan tetapi mereka tetap dapat beraktifitas dengan cukup dalam setiap minggunya.
3. Bagi sekolah, hendaknya dapat memfasilitasi lebih baik lagi terkait pelaksanaan ekstrakurikuler yang diadakan di sekolah agar dapat memunculkan siswa- siswi yang berprestasi,
4. Bagi peneliti, diharapkan hasil dari penelitian ini dapat berguna bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian yang lebih baik lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Kemendikbud. (2020). *Undang-Undang Nomor 4 Tahun 2020*.
- Kusumawati. (2015). Penelitian Pendidikan Penjasorkes. In *SPARTA* (Issue 2). Alfabeta.
- maksum, A. (2020). Buku Ajar Mata Kuliah Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. In *International Journal of Infectious Diseases*. Elsevier B.V.
- Mustofa, Chodzirin, & sayekti. (2019). *Formulasi Model Perkuliahan Daring Sebagai Upaya Menekan Disparitas Kualitas Perguruan Tinggi*. 151–159.
- Pohan, A. E. (2020). *Konsep Pembelajaran Daring Berbasis Ilmiah* (10th ed.). CV. Sarnu Untung.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sujarweni. (2014). *Metode Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah*. Pustaka Baru Press.
- Yunita, E. (2018). *Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama (Manu) 01 Limpung Kabupaten Batang*. UNY.