

Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Usia 10-12 Tahun Siswa Sekolah Dasar Se Kecamatan Gedangan Kabupaten Malang

Haneydar Buyung Prتامalloh, Eko Hariyanto*, Oni Bagus Januarto, Lokananta Teguh Hari Wiguno

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: eko.hariyanto.fik@um.ac.id

2-3-2023; revised: 13-3-2023; accepted: 19-3-2023

Abstract

Physical education learning in sports and health is a learning activity that is carried out face-to-face, however physical education learning is currently still disrupted due to the Covid-19 virus. The purpose of this study was to look at the level of physical fitness aged 10 to 12 years of elementary school students in Gedangan District, Malang Regency. This research is a quantitative descriptive research with a survey method. Data collection techniques in the form of measurements and tests. The research sample is elementary school students in Gedangan District, Malang Regency, aged 10 to 12 years. The research instrument is the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI): (1) 40 meters sprint test, (2) elbow bending test, (3) lying down test, (4) upright jump test and (5) 600 meters running test. The results showed that the level of physical fitness aged 10 to 12 years of elementary school students in Gedangan District, Malang Regency was in the "less" criteria of 23 out of 60 students with a percentage of 38.33, 37 out of 60 students with a percentage of 61.67. Thus, it can be concluded that the level of physical fitness aged 10 to 12 years of elementary school students in Gedangan District, Malang Regency is included in the very poor category.

Keywords: physical fitness; elementary school; physical education, sports and health.

Abstrak

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan kegiatan belajar yang dilaksanakan tatap muka, namun pembelajaran pendidikan jasmani sekarang masih terganggu karena virus Covid-19. Tujuan penelitian ini yakni melihat tingkat kebugaran jasmani usia 10 sampai dengan 12 tahun siswa sekolah dasar se Kecamatan Gedangan Kabupaten Malang. Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Teknik pengumpulan data berupa pengukuran dan tes. Sampel penelitian yakni siswa sekolah dasar se Kecamatan Gedangan Kabupaten Malang dengan usia 10 sampai dengan 12 tahun. Instrumen penelitian adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI): (1) Tes lari cepat 40 meter, (2) Tes gantung siku tekuk, (3) Tes baring duduk, (4) Tes lompat tegak dan (5) Tes lari 600 meter. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani usia 10 sampai dengan 12 tahun siswa Sekolah Dasar se Kecamatan Gedangan Kabupaten Malang berada pada kriteria "kurang" sebesar 23 dari 60 siswa dengan persentase 38.33%, kriteria "kurang sekali" 37 dari 60 siswa dengan persentase 61.67%. Dengan demikian maka bisa disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani usia 10 sampai dengan 12 tahun siswa sekolah dasar se-Kecamatan Gedangan Kabupaten Malang termasuk dalam kategori kurang sekali.

Kata kunci: kebugaran jasmani; sekolah dasar; pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

1. Pendahuluan

Pendidikan merupakan alat dalam meningkatkan dan mengembangkan sumber daya manusia agar berkualitas. Pendidikan tersebut diharapkan mampu meningkatkan mutu, kemampuan, serta menjunjung tinggi martabat bangsa Indonesia. Untuk itu pendidikan diharapkan dapat menghasilkan manusia lebih terdidik. Pendidikan merupakan upaya yang dikerjakan secara terstruktur dengan bertujuan membentuk suatu kondisi belajar dan

prosedur dalam proses belajar mengajar untuk menjadikan siswa aktif mengembangkan kemampuan dalam dirinya untuk memiliki ketaqwaan dalam beragama, mengendalikan diri, budi pekerti, intelektual, beradab, juga kapabilitas dalam diri, masyarakat, mengembangkan potensi yang ada di dalam siswa melalui proses pembelajaran sesuai peraturan Nomor 20 Tahun 2003 berkenaan dengan Pendidikan Nasional.

Faktor pendorong keberhasilan seseorang dalam mengarungi kehidupan bermasyarakat salah satunya adalah pendidikan. Melalui pendidikan seseorang akan selalu berusaha untuk tumbuh dan berkembang serta beradaptasi dengan lingkungannya baik di dalam memenuhi kebutuhannya terlebih dalam usaha menjalin komunikasi dengan masyarakat di sekelilingnya. (Mulyasa, 2009) mengatakan bahwa pendidikan merupakan proses yang bertujuan membuat individu menjadi seseorang yang berkembang dan tumbuh dengan karakter, bakat, dan keterampilan secara utuh. Untuk itu berbagai cara sudah ditempuh pemerintah guna meningkatkan kualitas pendidikan melalui pendidikan nasional.

Dalam melakukan proses belajar mengajar pada pelajaran PJOK, guru harus bisa melakukan beraneka macam aktivitas keterampilan gerak dasar dan nilai seperti (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lainnya). PJOK pada hakikatnya selain berkaitan dengan hal-hal yang bersifat fisik, menekankan ketangkasan, keterampilan dan unjuk kerja juga selalu melibatkan dimensi social (Paiman, 2019). Untuk keterlaksanaan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sangat besar serta bermanfaat untuk memperbaiki mutu pendidikan jasmani yang akan dilaksanakan mendatang (Rachman, 2011). Di Dalam kurikulum 2013 aspek yang dikembangkan siswa pada pelajaran pendidikan jasmani yaitu pada aspek psikomotorik, afektif, dan kognitif.

Pembelajaran pendidikan jasmani sekarang masih terganggu dengan adanya virus Covid-19, adanya wabah pandemi yang mematikan seperti ini membuat kegiatan pembelajaran dilakukan secara daring. Padahal, seharusnya pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan dilaksanakan secara tatap muka. Covid-19 merupakan penyakit yang menular dan mudah menyerang orang yang imunnya sangat rendah. Sementara siswa sekolah dasar masih pembelajaran daring dengan menggunakan media sosial yang ada. Pandemi covid membawa dampak negatif pada siswa sehingga dengan melakukan aktivitas fisik dan berfikir positif akan mengatasi dampak negatif tersebut (Mylsidayu, 2021).

Kebugaran jasmani bukan sekadar menggambarkan kesehatan, melainkan mengukur seberapa mampu seseorang untuk beraktivitas tanpa merasa lelah (Yuliatin, 2012). Karena kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam beraktivitas atau melakukan kegiatan tanpa merasa lelah, baik dengan ringan maupun mudah, serta memiliki sumber energi untuk dapat melakukan aktivitas yang lain. Seseorang melakukan aktivitas gerak tidak dapat menentukan kebugaran, perlu diketahui untuk meningkatkan kebugaran jasmani perlu latihan yang teratur dan terstruktur. Pada anak usia sekolah dasar kebugaran jasmani sangat sering terlupakan, dikarenakan anak sering bermain sendiri, untuk kebugaran jasmani ini banyak bermanfaat untuk menunjang fisik dan dapat untuk meningkatkan prestasinya.

Kebugaran jasmani penting untuk diukur, karena kebugaran jasmani menggambarkan sistem kekebalan dan daya tahan tubuh pada anak. Hal itu sangat penting dan tampak sebagai kemampuan tubuh untuk melawan berbagai virus atau penyakit. Sistem kekebalan tubuh yang baik di dalam diri anak merupakan langkah awal untuk mencegah virus yang sedang melanda saat ini. Virus Covid-19 merupakan virus yang dapat dan mudah menginfeksi manusia baik

anak-anak, remaja, ataupun orang tua, dan mempunyai tingkat penularan yang sangat tinggi. Seseorang diharapkan mempunyai daya tahan tubuh yang baik dan kuat terutama anak-anak untuk melawan virus tersebut. Dengan memulai dari pola hidup yang sehat dan baik serta pola makan yang seimbang dan bergizi, membantu tubuh mempunyai sistem kekebalan atau ketahanan yang bagus. Ketahanan atau kekebalan yang bagus dapat dilihat dari tingkat kebugaran jasmani. Untuk itu tingkat kebugaran jasmani pada anak harus diperhatikan dan diketahui sampai sejauh mana kebugaran jasmani anak tersebut, oleh karena itu sangat perlu diadakan kegiatan-kegiatan lanjutan ketika ditemukan kebugaran jasmani anak kurang baik.

Dari hasil penelitian serta hasil terdahulu yang dilakukan oleh Kodir masuk pada kriteria klasifikasi "kurang sekali". Dari hasil observasi awal dengan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, aktivitas siswa dibatasi karena ada virus Covid-19, jadi untuk proses belajar pada pendidikan jasmani dilakukan secara mandiri dan daring. Pembelajaran pendidikan jasmani sebelum ada pandemi dilakukan secara luring dan melakukan aktivitas fisik dalam satu minggu sekali, karena saat ini dalam kondisi Covid-19, jadi pembelajaran Pendidikan jasmani dilaksanakan di rumah dan gerak aktivitas fisiknya berkurang. Maka perlu dilakukan penelitian guna mengetahui kebugaran jasmani siswa saat ini.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, peneliti perlu melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani usia 10 sampai dengan 12 tahun siswa Sekolah Dasar se Kecamatan Gedangan Kabupaten Malang.

2. Metode

Rancangan penelitian ini adalah survei deskriptif kuantitatif. Untuk tes dilakukan pada tanggal 30 November 2021 di Lapangan Desa Sindurejo. Tes ini dilakukan guna mengetahui tingkat kebugaran jasmani usia 10 sampai dengan 12 tahun siswa Sekolah Dasar Se Kecamatan Gedangan Kabupaten Malang. Populasi dalam penelitian ini adalah usia 10 sampai 12 tahun siswa Sekolah Dasar Se Kecamatan Gedangan. Dengan jumlah siswa SDN 1 Sindurejo sebesar 100, SDN 2 Sindurejo sebesar 58, SDN 2 Tumpakrejo sebesar 80, SDN 1 Gedangan sebesar 156, SDN 5 Gedangan sebesar 60. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik pengambilan sampling yakni *simple random sample* atau sampel random sederhana. Dalam teknik ini peneliti menarik sampel secara random, dilakukan menggunakan *random number* ataupun dengan undian biasa, dengan sampel sebesar 30 putra dan 30 putri, jadi total sampel untuk penelitian 60 siswa. Instrumen merupakan alat ukur dalam penelitian, peneliti menggunakan instrumen wawancara, observasi, dan tes berupa TKJI. Teknik analisis data berupa teknik statistika deskriptif kuantitatif bentuk persentase dan mean.

Instrumen pada penelitian ini menggunakan tes berupa Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), yang mana tes ini telah disetujui sebagai alat atau instrumen tes yang diuji di Indonesia dan didasarkan pada pembagian usia dalam TKJI. Rangkaian tes meliputi: lari 40 meter, gantung siku ditekuk, tes baring duduk (*sit up*), tes loncat tegak (*vertical jump*), tes lari 600 meter untuk putra dan putri (Budiwanto, 2012).

Untuk setiap persentase dan rata-rata setiap nilai dari hasil tes dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Nilai TKJI untuk Usia 10-12 Tahun Putra

Lari 40 meter	Gantung siku ditekuk 60 detik	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
s.d-6.3"	51" keatas	23 keatas	46 keatas	s.d-2'09"	5
6.4"-6.9"	31"-50"	18-22	38-45	2'10"-2'30"	4
7.0"-7.7"	15"-30"	12-17	31-37	2'31"-2'45"	3
7.8"-8.8"	5"-14"	4-11	24-30	2'46"-3'44"	2
8.9"-dst	4"-dst	0-3	23-dst	3'45"-dst	1

Sumber: (Depdiknas, 2010)

Tabel 2. Nilai TKJI untuk usia 10-12 Tahun Putri

Lari 40 meter	Gantung siku ditekuk 60 detik	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
s.d-6.7"	40" ke atas	20 ke atas	42 ke atas	s.d-2'32"	5
6.8"-7.5"	20"-39"	14-19	34-41	2'33"-2'54"	4
7.5"-8.3"	08"-19"	07-13	28-33	2'55"-3'28"	3
8.4"-9.6"	02"-07"	02-06	21-27	3'29"-4'22"	2
9.7"-dst	0"-0.1"	0-01	20-dst	3'23"-dst	1

Sumber: (Depdiknas, 2010)

Tabel 3. Norma TKJI untuk usia 10-12 Tahun Putra dan Putri

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22-25	Sangat Baik (SB)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	05-09	Kurang Sekali (KS)

Sumber: (Depdiknas, 2010)

Selanjutnya data akan diolah dari masing-masing subjek yang terdiri dari nilai keseluruhan dan nilai per komponen fisik per sekolah terkait tes tingkat kebugaran jasmani.

Untuk menghitung masing-masing butir di dalam tes menggunakan persentase. Selanjutnya pengelompokan data untuk tiap-tiap kategorinya, lalu nilai persentase yang dicari dari tiap-tiap data dihitung menggunakan rumus berikut.

$$p = \frac{f}{N} \times 100\% \tag{1}$$

Keterangan:

f = frekuensi yang sedang dicari persentasenya.

N = *Number of Cases* (jumlah frekuensi/ banyaknya individu).

p = angka persentase.

(Sudijono, 2018)

3. Hasil dan Pembahasan

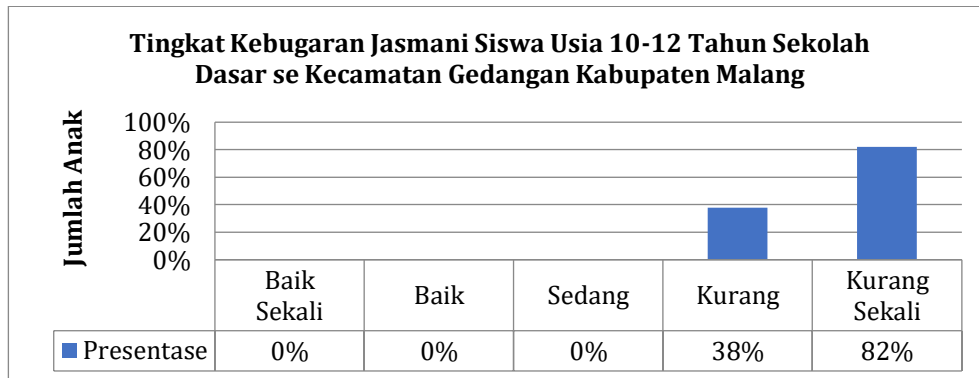
3.1 Hasil

Tingkat kebugaran jasmani Sekolah Dasar se Kecamatan Gedangan Kabupaten Malang menunjukkan bahwa secara keseluruhan berada pada kriteria kurang sekali 61.67% dengan jumlah 37 siswa, dengan total keseluruhan 60 siswa.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi keseluruhan TKJI usia 10-12 tahun siswa sekolah dasar se Kecamatan Gedangan Kabupaten Malang

Kriteria	Interval Hasil	Jumlah Anak	Presentase
Baik Sekali	22-25	0	0%
Baik	18-21	0	0%
Sedang	14-17	0	0%
Kurang	10-13	23	38.33%
Kurang Sekali	05-09	37	61.67%
Jumlah		60	100%

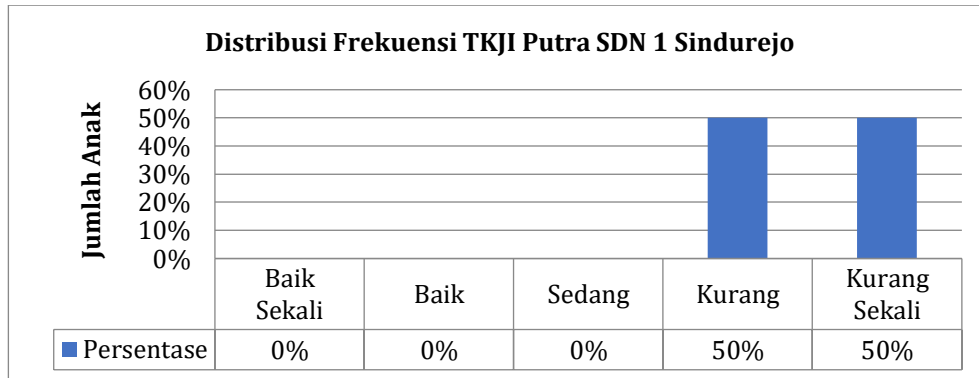
Persentase tingkat kebugaran jasmani usia 10 sampai dengan 12 tahun sekolah dasar se-Kecamatan Gedangan Kabupaten sebesar 61.67% pada kategori kurang sekali dan sebesar 38.33% pada kategori kurang. Berdasarkan tabel norma TKJI dapat dinyatakan masuk kriteria kurang sekali.



Gambar 1. Histogram Keseluruhan TKJI Siswa Usia 10-12 Tahun Sekolah Dasar se Kecamatan Gedangan Kabupaten Malang

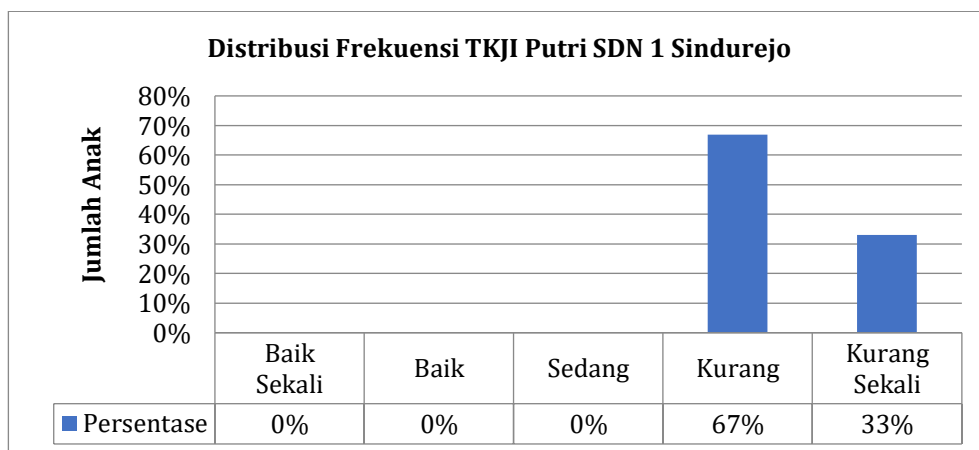
Akan disajikan masing-masing indikator per komponen fisik per sekolah dasar Se Kecamatan Gedangan terkait tes tingkat kebugaran jasmani siswa, meliputi:

3.1.1 SDN 1 Sindurejo



Gambar 2. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Putra SDN 1 Sindurejo

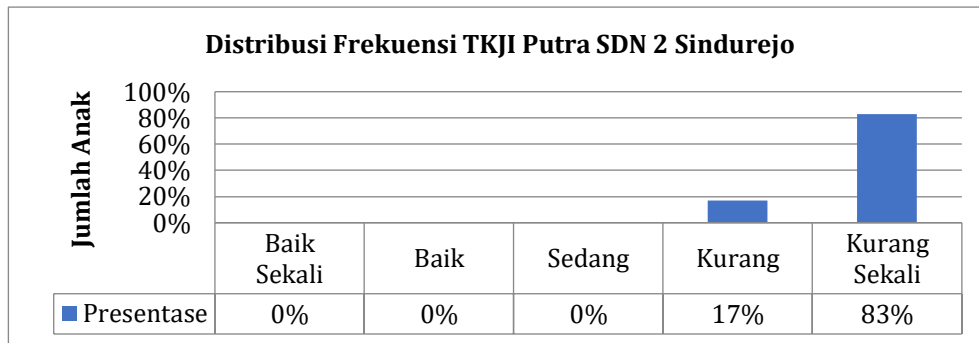
Dari pemaparan gambar diatas menunjukkan tingkat kebugaran jasmani putra usia 10 sampai dengan 12 tahun SDN 1 Sindurejo Gedangan Kabupaten Malang sebesar 50% dengan kriteria kurang dan 50% kriteria kurang sekali. Dalam hal ini berada pada kriteria kurang dan kurang sekali.



Gambar 3. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Putri SDN 1 Sindurejo

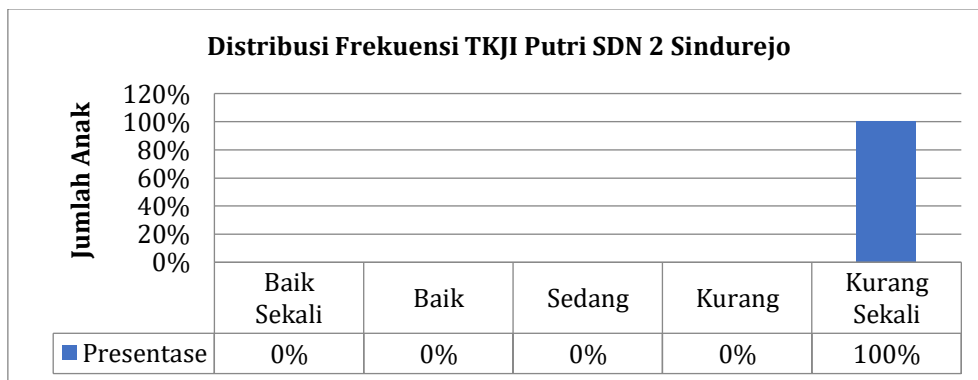
Dari pemaparan tersebut menunjukkan bahwa SDN 1 Sindurejo Gedangan Kabupaten Malang sebesar 66.67% dengan klasifikasi kurang dan 33.33% dengan klasifikasi kurang sekali. Dalam hal ini masuk pada klasifikasi kurang.

3.1.2 SDN 2 Sindurejo



Gambar 4. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Putra SDN 2 Sindurejo

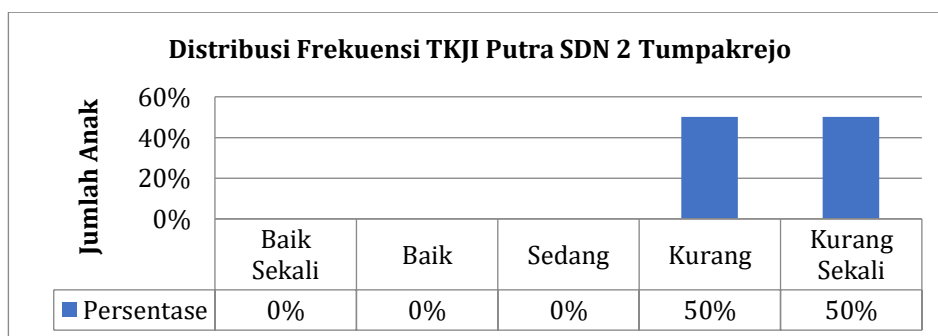
Dari pemaparan gambar diatas menunjukkan tingkat kebugaran jasmani putra usia 10 sampai dengan 12 tahun SDN 2 Sindurejo Gedangan Kabupaten Malang sebesar 16.67% pada kriteria kurang dan 83.33% pada kriteria kurang sekali. Dalam hal ini berada pada kriteria kurang sekali.



Gambar 5. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Putri SDN 2 Sindurejo

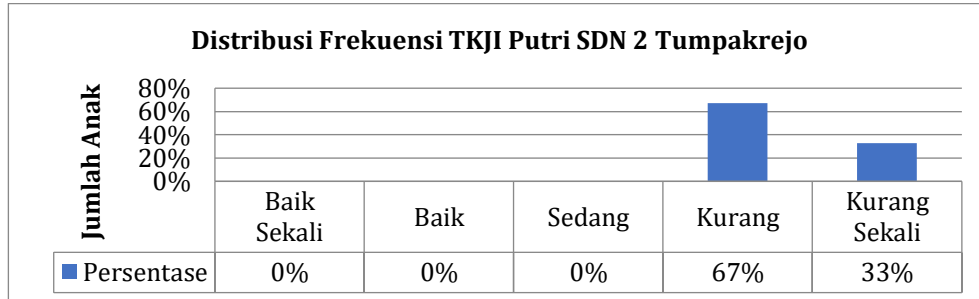
Dari pemaparan tersebut menunjukkan bahwa SDN 2 Sindurejo Gedangan Kabupaten Malang sebesar 100% pada kategori kurang sekali. Dalam hal ini masuk pada kategori kurang sekali.

3.1.3 SDN 2 Tumpakrejo



Gambar 6. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Putra SDN 2 Tumpakrejo

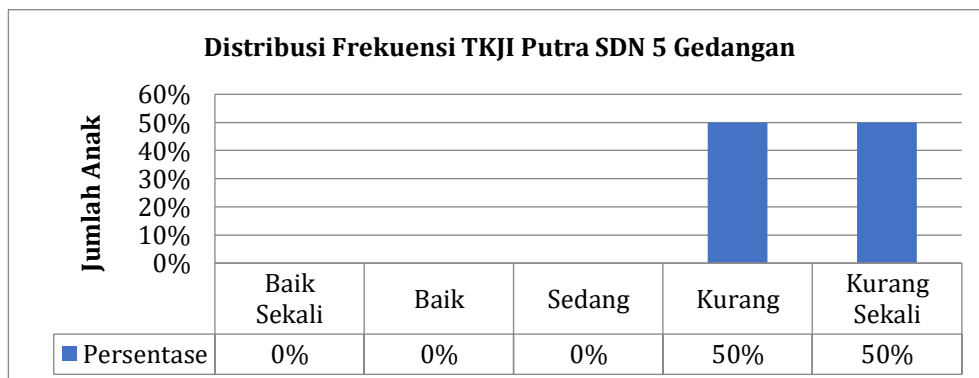
Dari pemaparan gambar diatas menunjukkan tingkat kebugaran jasmani putra usia 10 sampai dengan 12 tahun SDN 2 Tumpakrejo Gedangan Kabupaten Malang sebesar 50% dengan klasifikasi kurang dan 50% dengan klasifikasi kurang sekali. Dalam hal ini berada pada klasifikasi kurang dan kurang sekali.



Gambar 7. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Putri SDN 2 Tumpakrejo

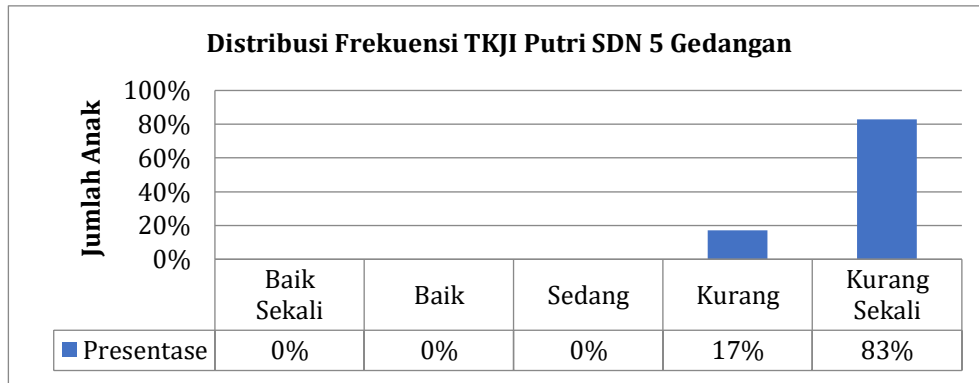
Dari pemaparan tersebut menunjukkan bahwa SDN 2 Tumpakrejo Gedangan Kabupaten Malang sebesar 66.67% dengan klasifikasi kurang dan 33.33% dengan klasifikasi kurang sekali. Dalam hal ini masuk pada klasifikasi kurang.

3.1.4 SDN 5 Gedangan



Gambar 8. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Putra SDN 5 Gedangan

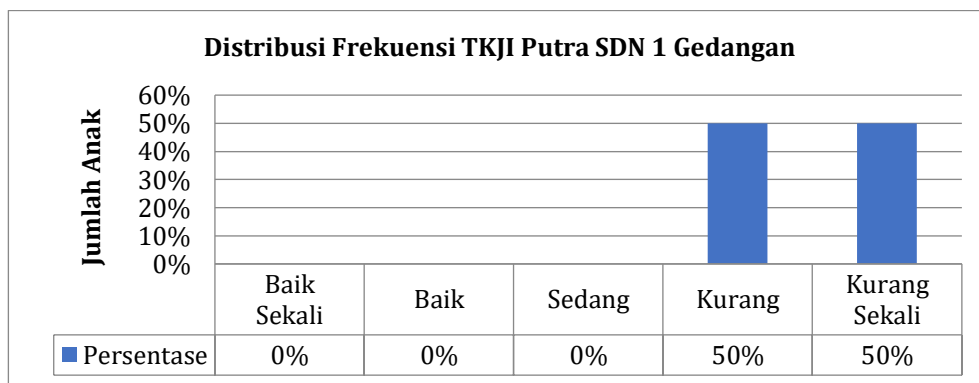
Dari pemaparan gambar diatas menunjukkan tingkat kebugaran jasmani putra usia 10 sampai dengan 12 tahun SDN 5 Gedangan Kabupaten Malang sebesar 50% dengan klasifikasi kurang dan 50% dengan klasifikasi kurang sekali. Dalam hal ini berada pada klasifikasi kurang dan kurang sekali.



Gambar 9. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Putri SDN 5 Gedangan

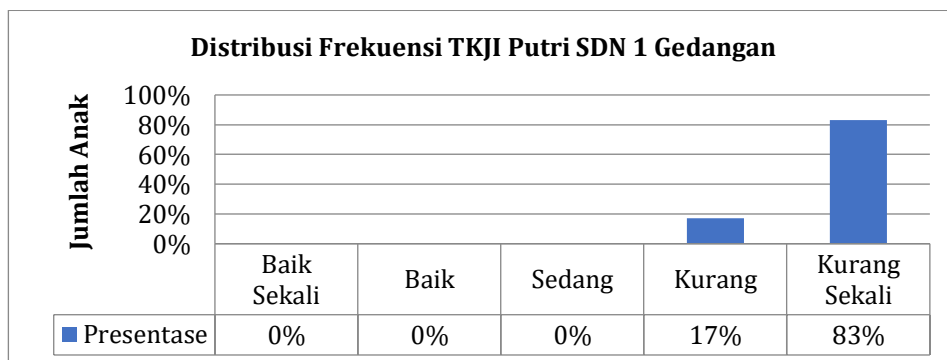
Dari pemaparan tersebut menunjukkan bahwa SDN 5 Gedangan Kabupaten Malang sebesar 16.67% dengan klasifikasi kurang dan 83.33% dengan klasifikasi kurang sekali. Dalam hal ini masuk pada klasifikasi kurang sekali.

3.1.5 SDN 1 Gedangan



Gambar 10. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Putra SDN 1 Gedangan

Dari pemaparan gambar diatas menunjukkan tingkat kebugaran jasmani putra usia 10 sampai dengan 12 tahun SDN 01 Gedangan Kabupaten Malang sebesar 50% dengan klasifikasi kurang dan 50% dengan klasifikasi kurang sekali. Dalam hal ini berada pada klasifikasi kurang dan kurang sekali.



Gambar 11. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Putri SDN 1 Gedangan

Dari pemaparan tersebut menunjukkan bahwa SDN 1 Gedangan Kabupaten Malang sebesar 16.67% pada klasifikasi kurang dan 83.33% pada kriteria kurang sekali. Dalam hal ini masuk pada kriteria kurang sekali.

3.2 Pembahasan

Kemampuan seseorang untuk beraktivitas atau melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa sangat lelah, namun masih memiliki energi yang dapat digunakan untuk beraktivitas berkelanjutan merupakan kebugaran jasmani. Jadi kebugaran jasmani itu penting untuk menunjang kegiatan sehari-hari. Sependapat dengan (Muhajir & Santosa, 2016), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan segala aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah. Perkembangan anak di sekolah dasar sangat dipengaruhi oleh kebugaran jasmani. Pada anak usia sekolah dasar, anak cenderung belajar di sekolah dan aktif bermain sehingga sangat diperlukan tingkat kebugaran jasmani yang baik untuk menunjang dan mendukung perkembangan anak di sekolah.

Instrumen pada penelitian ini menggunakan tes berupa Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), meliputi: tes lari 40 meter merupakan salah satu nomor cabang olahraga yang wajib diajarkan kepada siswa sekolah dasar, karena salah satu upaya meningkatkan daya tahan, kelincahan, kecepatan, dan kekuatan pada pendidikan jasmani adalah tes tersebut (Lipinus Sakiman, Mimi Haetami, 2018). Gantung angkat tubuh dan gantung siku tekuk (*pull up*) merupakan gerakan menggantung yang dilakukan dengan memposisikan telapak tangan dihadapkan ke belakang atau ke depan di sebuah palang lalu tubuh diangkat hingga dagu melewati palang tunggal. Untuk kelompok usia 10 sampai dengan 12 tahun masih menggunakan detik sebagai catatan penilaian (Yulianti & Roji, 2017). Tes baring duduk (*shit up*), *shit up* merupakan bentuk latihan isotonik menggunakan otot pinggul, dada, perut, dan punggung untuk proses rangsangan kerja persendian yang ada pada lengan, bahu, dan leher. *Sit-up* dilakukan guna mengukur ketahanan dan kekuatan pada otot perut, kelompok 10-12 tahun dilakukan dengan durasi 30 detik (Sepdanius et al., 2019). Tes loncat tegak (*vertical jump*) adalah gerakan yang sering digunakan dalam tes keterampilan atletik. Nilai yang diterima adalah selisih antara posisi vertikal dan jarak lompat. Dalam kebanyakan situasi, atlet dengan cepat meregangkan sendi pinggul, lutut, dan pergelangan kaki sebelum melakukan lompatan vertikal. Ketinggian lompat vertikal sering diperlukan dalam atletik dan kemampuan yang biasanya diuji dalam tes kemampuan latihan dasar berolahraga (Pramudani & Kumaidah, 2018). Lari 600 meter adalah lari yang dilakukan untuk mengukur daya *kardiovaskular* (Tomoliyus & Aryanto, 2020).

Berdasarkan hasil analisa dari beberapa sekolah, dapat dilihat bahwa siswa SDN 1 Sindurejo menunjukkan hasil dominan dengan kriteria “kurang” sebesar 7 dari 12 siswa dengan nilai 58.33%, kriteria “kurang sekali” 5 dari 12 siswa dengan nilai 41.67%. Kemudian, tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 2 Sindurejo menunjukkan hasil dominan dengan kriteria “kurang”, 1 dari 12 siswa memperoleh nilai sebesar 8.33%, kriteria “kurang sekali” 11 dari 12 siswa dengan nilai 91.67%. Tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 1 Gedangan menunjukkan hasil dominan dengan kriteria “kurang” sebesar 4 dari 12 siswa dengan nilai 33.33%, kriteria “kurang sekali” 8 dari 12 siswa dengan nilai 66.67%. Tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 5 Gedangan menunjukkan hasil dominan dengan kriteria “kurang” sebesar 4 dari 12 siswa dengan nilai 33.33%. kriteria “kurang sekali” 8 dari 12 siswa dengan nilai 66.67%. Tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 2 Tumpakrejo menunjukkan hasil dominan dengan kriteria

“kurang” sebesar 7 dari 12 siswa dengan nilai 58.33%. kriteria “kurang sekali” 5 dari 12 siswa dengan nilai 41.67%.

Berdasarkan data yang diperoleh bahwa tingkat kebugaran jasmani usia 10 sampai dengan 12 tahun siswa Sekolah Dasar se Kecamatan Gedangan Kabupaten Malang menunjukkan hasil dominan dengan kriteria “kurang” sebesar 23 dari 60 siswa dengan persentase 38.33%, kriteria “kurang sekali” 37 dari 60 siswa dengan persentase 61.67%.

Dengan memberikan gambaran masih perlunya peningkatan kebugaran jasmani, selain berfungsi di dalam bidang olahraga namun juga sangat berpengaruh terhadap kegiatan sehari-hari. Berdasarkan kegunaan dari kebugaran jasmani yakni untuk mengembangkan kemampuan seseorang untuk mempertahankan daya kerja yang lebih lama. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yakni faktor yang tidak dapat diubah seperti umur, jenis kelamin, genetik dan faktor lainnya yang dapat diubah seperti asupan gizi, status gizi, aktivitas fisik (Fitriani & Purwaningtyas, 2021).

Pendidikan jasmani merupakan pembelajaran tatap muka dengan melakukan kegiatan aktivitas fisik secara rutin, pandemi Covid-19 telah mempengaruhi semua jenjang pendidikan. Selama masa pandemi, ditetapkan bahwa pendidikan jasmani dan tingkat aktivitas fisik berpengaruh secara negatif, selama wabah Covid-19 kegiatan seperti informasi, program, dll dapat diatur yang akan melindungi kesehatan siswa, memperkuat sistem kekebalan mereka, mengatur kebiasaan makan mereka dan meningkatkan tingkat aktivitas fisik mereka (Erdogan et al., 2021). Selama pandemi covid-19 sangat mempengaruhi gaya hidup mereka yang biasa, perubahan gaya hidup (termasuk aktivitas jasmani dan kebiasaan makan) hal ini menyebabkan kenaikan berat badan, peningkatan gaya hidup sendiri atau malas bergerak, perilaku makan yang tidak konsisten, kurangnya aktivitas jasmani, dan peningkatan nutrisi jenis *fast food*. Hal ini sependapat dengan (Imam Arundhana & Masnar, 2021) yang menemukan banyak perbedaan yang signifikan dalam kehidupan sehari-hari seperti, berat badan meningkat dan pola makan atau jenis makanan yang tidak terkontrol pada siswa sebelum dan selama covid-19, baik putra maupun putri terutama selama masa karantina.

Dengan sistem pembelajaran berbasis tradisional ke pembelajaran jarak jauh seperti saat ini. Hal ini dimaksudkan untuk mencegah penyebaran virus (Faridah et al., 2021). Perubahan tersebut memberi dampak yang sangat luar biasa dalam sistem pembelajaran baik bagi guru maupun siswa. Dalam pendidikan jasmani dibutuhkan kegiatan aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Sistem kekebalan tubuh berhubungan dengan pentingnya aktivitas fisik ketika wabah virus Covid-19. Olahraga dan aktivitas fisik akan menghasilkan dampak yang positif bagi kesehatan jika didukung dengan gizi dan makanan yang tepat. Kecukupan gizi sangat mempengaruhi kondisi kebugaran tubuh dan Kesehatan (Nugraha et al., 2020). Virus Covid-19 menyebabkan dampak negatif yaitu membuat proses pembelajaran olahraga terganggu, adanya virus ini membuat siswa harus melakukan pembelajaran dengan sistem daring, dengan demikian kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa mengakibatkan naiknya berat badan serta kurangnya kebugaran jasmani siswa tersebut (Syofian & Gazali, 2021).

Dari hasil penelitian (Öncen & Tanyeri, 2020) menyatakan bahwa infeksi Covid-19 dapat menurunkan aktivitas fisik yang dapat menyebabkan dampak negatif pada kebugaran jasmani meliputi komposisi tubuh, meningkatkan risiko depresi, menurunkan kualitas hidup dan sistem kekebalan tubuh. Kebugaran jasmani sangat penting untuk menunjang proses belajar

di sekolah pada pelajaran PJOK, dalam hal ini bertujuan untuk membentuk kebiasaan hidup sehat dan aktif.

4. Simpulan

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani usia 10 sampai dengan 12 tahun siswa sekolah dasar se Kecamatan Gedangan Kabupaten Malang dikategorikan kurang sekali dengan persentase 61,67%.

Daftar Rujukan

- Budiwanto, D. (2012). *Modul Pengembangan Assesmen Pembelajaran Penjaskes*. Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Umur 10-12 Tahun*. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Tahun 2010.
- Erdogan, R., Yilmaz, M., & Aydemir, I. (2021). Determination of Physical Education and Sports Teachers' Nutrition Habits and Physical Activity Levels in the Global Epidemic (Covid-19) Process. *Asian Journal of Education and Training*, 7(1), 51–59. <https://doi.org/10.20448/journal.522.2021.71.51.59>
- Faridah, L., Wiraswati, H. L., Fauziah, N., Aviani, J. K., Robyansyah, R., Ramadan, D. B., & Ekawardhani, S. (2021). Experiences and Challenges of Distance Learning During Covid-19 Pandemic From Educators' Point of View: A Review. *Education Quarterly Reviews*, 4(3). <https://doi.org/10.31014/aior.1993.04.03.354>
- Fitriani, A., & Purwaningtyas, desiyani R. (2021). *Modul Pembelajaran Gizi Olahraga*. CV. Media Sains Indonesia.
- Imam Arundhana, A., & Masnar, A. (2021). *Obesitas Anak dan Remaja Faktor Resiko, Pencegahan, dan Isu Terkini*. CV. Edugizi Pratama Indonesia.
- Lipinus Sakiman, Mimi Haetami, F. P. H. (2018). *Peningkatan Hasil Belajar Lari 40 M Dengan Metode Demonstrasi Disdn 30 Sanyang*. 1–11.
- Muhajir, & Santosa, B. (2016). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Mulyasa. (2009). *Implementasi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Kemandirian Guru dan Kepala Sekolah*. PT Bumi Aksara.
- Mylsidayu, A. (2021). Stress level of physical education students: How to do the learning during the covid-19 pandemic? *Journal Sport Area*, 6(1), 148–160. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6\(1\).5729](https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(1).5729)
- Nugraha, P. D., Utama, M. B. R., S, A., & Sulaiman, A. (2020). Survey Of Students Sport Activity During Covid-19 Pandemic. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 11–24. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v4i1.805>
- Öncen, S., & Tanyeri, L. (2020). Evaluation of the Physical Activity Levels of the Students in a Physical Education and Sports Science Department Before and During the Coronavirus Pandemic. *International Education Studies*, 13(10), 148. <https://doi.org/10.5539/ies.v13n10p148>
- Paiman. (2019). *pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTS Kelas VII*. PT Gramedia Widiasarana.
- Rachman, H. A. (2011). Keterlaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1), 38–47.
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Rajawali Pers.
- Sudijono. (2018). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Rajawali Press.
- Syofian, M., & Gazali, N. (2021). Journal of Sport Education (JOPE). *Journal of Sport Education (JOPE)*, 3(2), 63–74.
- Tomoliyus, & Aryanto, B. (2020). *Asesmen Olahraga*. CV. Sarnu Untung.
- Yulianti, E., & Roji. (2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.
- Yuliatin, E. (2012). *Bugar dengan Olahraga*. PT Balai Pustaka Persero.