

KESEGERAN JASMANI SISWA SMAN 1 DANGIA DI MASA PANDEMIK COVID-19

Resky Ana Abadi¹ dan Ika Sartika^{*2}

^{1,2}Universitas Nahdlatul Ulama Sulawesi Tenggara

Abstrak

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak. Kesegaran jasmani yang baik dapat meningkatkan imunitas tubuh pada masa pandemik covid-19. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMAN 1 Dangia dimasa pandemik covid-19. Sampel dalam penelitian ini adalah 40 siswa di Kabupaten Kolaka Timur dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Kesegaran jasmani siswa SMAN 1 Dangia masuk dalam kategori baik sebanyak 55% atau sebanyak 22 siswa, kategori sedang sebesar 40% atau sebanyak 16 siswa dan 5% masuk dalam kategori kurang.

Kata Kunci: Kesegaran Jasmani, Siswa

Abstract

Physical fitness is the ability of a person to carry out his daily duties easily, without feeling excessively tired, and still having leftover or spare energy to enjoy his spare time and for sudden needs. Good physical fitness can increase body immunity during the Covid-19 pandemic. This study used a qualitative descriptive approach to determine the level of physical fitness of students of SMAN 1 Dangia during the Covid-19 pandemic. The sample in this study was 40 students in Kolaka Timur Regency using purposive sampling technique. Physical fitness of the students of SMAN 1 Dangia was in the good category as many as 55% or as many as 22 students, the moderate category was 40% or as many as 16 students and 5% were in the poor category.

Keywords: *Physical Fitness, Student*

PENDAHULUAN

Kesegaran jasmani berasal dari bahasa Inggris *Physical Fitness* yang secara harfiah berarti kesesuaian fisik dengan jenis pekerjaan yang dilakukan dalam keseharian atau dengan kata lain yang di cocok adalah komponen fisik dengan tugas-tugas dalam memenuhi tuntutan hidup sehari-hari (Suharjana, 2013; Syafruddin *et al.*, 2021:11).

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan pekerjaan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih

*correspondence Address
E-mail: ikasartika30@gmail.com

mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain. Salah satu komponen yang menentukan keberhasilan seseorang untuk berprestasi adalah kesegaran jasmani. Tanpa kesegaran jasmani yang baik, atlet dan non atlet tidak akan bisa memperoleh prestasi walaupun memiliki keterampilan tehnik dan taktik yang baik. Kenyataan menunjukkan bahwa kesegaran jasmani yang baik berhubungan erat dengan prestasi seseorang (Halim, 2011:11). Siswa tidak akan mudah mengantuk, lesu dan lemas jika memiliki kesegaran jasmani yang baik (tinggi) serta siswa tidak mudah lelah dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Pratama, Jumain & Buluban, 2018:75).

Kemudian dikemukakan Gatchell dalam (Sunardi, 1998; Fikri, 2018:77) bahwa "Kesegaran jasmani adalah suatu hal yang menitikberatkan pada fungsi fisiologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru-paru dan otot yang berfungsi secara efisien dan efektif". Hakikat tes kesegaran jasmani adalah mengukur kemampuan fungsional maksimal yang dimiliki seseorang pada saat dilakukan pengukuran. Kemampuan fungsional diukur dari besaran kemampuan gerak yang dapat dilakukan. Besaran kemampuan gerak ditentukan oleh kemampuan tubuh menghasilkan daya (energy). Apabila tubuh dapat menghasilkan daya dalam jumlah besar, maka ia pun dapat menghasilkan daya dalam jumlah kecil, tetapi tidak berarti sebaliknya. Artinya jika tubuh hanya mampu menghasilkan daya dalam jumlah kecil atau sedikit, maka besaran gerak yang dapat dihasilkan juga kecil, dan ia tidak mungkin dapat menghasilkan gerak dengan intensitas besar atau tinggi, kecuali setelah berlatih atau dilatih. Apabila kemampuan menghasilkan daya adalah besar, maka berarti ia dapat mewujudkan gerak atau kerja dengan intensitas yang besar atau tinggi dan juga dengan durasi yang lama (Giriwijoyo & Sidik, 2013:24).

Semua bentuk kegiatan manusia dalam kehidupan sehari-hari selalu memerlukan dukungan fisik, minimal kita harus mempunyai kemampuan fisik/jasmani yang selalu mendukung tuntutan aktivitas itu dan tentu saja lebih baik lagi bila kita memiliki pula cadangannya. Adanya kemampuan fisik yang melebihi kebutuhan minimal, menjamin kelancaran tugas. Dengan demikian, kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis tertentu yang dapat menanggulangi tuntutan jasmani dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan selalu masih mempunyai cadangan kemampuan untuk melakukan kegiatan fisik ekstra serta telah pulih kembali esok harinya (Giriwijoyo & Sidik, 2013: 21).

Olahraga merupakan suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu dengan tujuan meningkatkan efisiensi fungsi tubuh yang hasil akhirnya adalah meningkatkan kesegaran jasmani. Dengan melakukan olahraga yang benar akan dicapai tingkat kesegaran

jasmani yang baik dan merupakan modal penting dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia (Halim, 2011:5). Olahraga kesehatan meningkatkan derajat sehat dinamis (sehat dalam gerak), pasti juga sehat statis (sehat dikala diam), tetapi tidak pasti sebaliknya. Gemar berolahraga dapat mencegah penyakit dan hidup sehat. Malas berolahraga dapat mengundang penyakit dan tidak berolahraga berarti menelantarkan diri (Giriwijoyo dan Sidik, 2013: 233).

Pada dasarnya tingkat kesegaran jasmani siswa berbeda-beda dari satu daerah dengan daerah lain dilihat dari segi geografis setiap wilayah. Kondisi geografis tersebut meliputi iklim, topografi, jenis dan kualitas tanah serta kondisi perairan. topografi erat kaitannya dengan tinggi rendahnya bentuk permukaan bumi (Abdurrahim & Hariadi, 2018: 2).

Kesegaran jasmani mempunyai tiga komponen dasar sebagai berikut : 1) Kekuatan otot, ditandai dengan kekuatan kontraksi otot. Ini akan terwujud dengan kuat "*force*" yang dilakukan oleh otot. 2) Daya tahan otot, ditandai dengan kemampuan melakukan kerja dalam waktu lama. Akan terjadi penampilan gerak yang sempurna. 3) Daya tahan yang berkaitan dengan pernafasan. Ditandai dengan melakukan kontraksi otot dalam intensitas yang sedang, dan dilakukan oleh kelompok otot yang banyak, dalam waktu yang lama (Widaninggar, 2003; Wijayanto, 2012:2).

Sedangkan Halim (2011:15) mengemukakan bahwa ada sepuluh komponen kesegaran jasmani yaitu; (a) Kekuatan (*strenght*) adalah kemampuan otot skeletal tubuh untuk melakukan kontraksi atau tegangan maksimal dalam menerima beban sewaktu melakukan aktivitas. (b) Daya tahan (*endurance*) adalah kemampuan seseorang melakukan aktivitas terus menerus yang berlangsung cukup lama. (c) Daya ledak (*power*) adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. (d) Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. (e) Kelentukan (*flexibility*) adalah kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan kelentukan tubuh yang luas. (f) Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. (g) Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif. (h) Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otot dengan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan, seperti dalam hand stand atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan kemudian terganggu. (i)

Ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. (j) Reaksi (*reaction*) adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, saraf atau *feeling* lainnya.

Secara harfiah arti *physical fitness* ialah kecocokan fisik atau kesesuaian jasmani. Tetapi Fit juga dapat berarti sehat, sehingga *fitness* dapat berarti Kesehatan (Giriwijoyo & Sidik, 2010:2). Secara akademis, pengertian kebugaran jasmani hanya menunjukkan hubungan relative (keterkaitan) antara derajat sehat dinamis (kemampuan fisik) yang dimiliki seseorang pada saat itu dengan tugas fisik yang harus dilakukan artinya hanya menunjukkan adakah kesesuaian antara kondisi fisiknya pada saat itu dengan tugas fisik yang harus dilakukan (Giriwijoyo & Sidik, 2013:21).

Kesehatan merupakan sesuatu yang penting dalam kehidupan manusia karena kesehatan diperlukan untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari, salah satu cara untuk menjaga maupun meningkatkan kesehatan adalah dengan berolahraga (Prasetyo, 2013; Nugraha, Utama & Sulaiman, 2020:2). Selama masa pandemi covid-19 setiap orang dihimbau untuk menjaga kesehatan dengan mengkonsumsi makanan bergizi dan olahraga secara teratur. Pemerintah juga menghimbau masyarakat untuk tetap di rumah saja untuk memutus rantai penyebaran virus COVID-19 (Andalasari & Berbudi BL, 2018; Nugraha, Utama & Sulaiman, 2020:2). Bahkan pembelajaranpun dilakukan secara online dengan penggunaan platform pembelajaran daring melalui aplikasi google (*google classroom, google form, google docs, google spreadsheet*) (Dewi, 2020; Herlina & Suherman, 2020:2). Pembelajaran online di masa pandemi adalah bagian dari upaya meningkatkan kewaspadaan terhadap penyebaran virus COVID-19 (Nuryana, 2020; Herlina & Suherman, 2020:2). Pada pembelajaran PJOK, peserta didik mengembangkan atau membuat sebuah produk video aktivitas olahraga yang dapat dilakukan minimal 3 kali dalam seminggu. Sehingga peserta didik mendapatkan PJOK dalam masa COVID-19 melalui online, menjadi kemandirian kebutuhan hidup. Dalam hal ini pembelajaran PJOK harus secara aktif memutar otak kreasi guru dalam memberikan pembelajaran PJOK selanjutnya. Sehingga dapat efektif serta gaya pembelajaran baru dapat memotivasi siswa untuk terus belajar (Mendrofa, 2021:2129). Hal tersebut dilakukan agar proses pembelajaran tetap dapat dilaksanakan sehingga tujuan pendidikan dapat dicapai dengan pemanfaatan teknologi informasi dengan menggunakan perangkat computer atau gadget yang saling terhubung antara siswa dan guru sehingga melalui pemanfaatan teknologi tersebut proses belajar mengajar bisa tetap dilaksanakan dengan baik (Pakpahan, 2020; Syafruddin *et al.*, 2021: 8).

Dominski dan Brandt (2020) dalam Setyaningrum (2020: 167) mengemukakan bahwa olahraga yang rutin dimasa pandemi COVID-19 bermanfaat dalam memperbaiki kualitas tidur pada usia menengah dan dewasa tua, melindungi tubuh melawan COVID-19 dengan cara meningkatkan elemen-elemen imunitas tertentu (khususnya olahraga aerobik) yang memicu mobilitas limfosit, dan menurunkan tingkat keparahan penyakit.

WHO (*World Health Organization*) merekomendasikan latihan fisik selama 150-300 menit dengan intensitas sedang atau 71-150 menit dengan intensitas berat, atau kombinasi diantara keduanya per minggu. Olahraga seperti ini dapat dilakukan di rumah walau tanpa bantuan alat sekalipun, bahkan di ruangan terbatas, bukan ruang olahraga ataupun di pusat kebugaran. Beberapa penelitian melaporkan bahwa olahraga dalam ruangan (*indoor*) lebih besar risiko tertular infeksi virus ini, seperti kondisi ruangan tertutup, banyaknya orang yang berada dalam ruangan olahraga, makin mempermudah terjadinya termisi. Sehingga sangat perlu protokol yang ketat dan tepat antara lain menghindari kontak fisik atau terlalu dekat dengan orang lain ataupun dengan benda-benda yang bisa terkontaminasi (Dominski dan Brandt, 2020; Setyaningrum, 2020: 167).

Tindakan pencegahan penularan COVID-19 pada saat olahraga adalah menjaga jarak fisik sesuai rekomendasi. Mempertimbangkan bahwa penularan COVID-19 dari manusia ke manusia melalui droplet maka banyak Negara menggunakan patokan penjarakan fisik yang banyak diadopsi adalah 1,5 meter antar orang (Lai CC, *et al.*, 2020; Setyaningrum, 2020: 167). Untuk olahraga jalan cepat, jarak yang direkomendasikan adalah 5 meter, dan jarak 10 meter untuk olahraga lari dengan pertimbangan partikel kecil aerosol yang dikeluarkan oleh seseorang akan tersuspensi di udara selama beberapa saat, bahkan partikel yang sangat kecil dapat menempuh jarak hingga puluhan meter (Dominski dan Brandt, 2020; Setyaningrum, 2020: 167).

Menurut Agutini Utari (2007) dalam Prasetio (2017:2) kesegaran jasmani memiliki dua komponen utama, yaitu: komponen kesegaran yang berkaitan dengan kesehatan antara lain: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, kelenturan. Serta komponen kesegaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan antara lain: koordinasi, kelincahan, kecepatan gerak, daya ledak otot, dan keseimbangan. Pada penelitian ini dilakukan pengukuran kesegaran jasmani sesuai TKJI usia 16-19 tahun dengan tujuan mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa dimasa pandemik Covid-19. Karena kesegaran jasmani yang baik dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskripsi kuantitatif merupakan jenis penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan data yang telah dikumpulkan sesuai dengan fakta dan kondisi yang ada di lapangan, yang kemudian hasilnya dapat dijelaskan menjadi sebuah kesimpulan (Syafuruddin *et al.*, 2021:10).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa di SMAN 1 Dangia. Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek/ subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Siyoto dan Sodik, 2015:63).

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa sebanyak 40 orang. Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi, ataupun sebagian kecil dari populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya (Siyoto dan Sodik, 2015:64).

Sampel dalam penelitian ini dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling* sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. *Purposive sampling* merupakan suatu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu atau seleksi khusus (Siyoto dan Sodik, 2015:66). Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu siswa SMAN 1 Dangia, berusia 16-19 tahun, berjenis kelamin laki-laki dan bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusinya yaitu atlet, sedang sakit, mempunyai riwayat penyakit kardiovaskuler dan cacat.

Instrumen Penelitian

Instrumen berfungsi sebagai alat bantu dalam mengumpulkan data yang diperlukan. Pengukuran kesegaran jasmani siswa dilakukan berdasarkan TKJI untuk anak umur 16-19 tahun untuk putra, terdiri dari Lari 60 meter, Pull Up 60 detik, Sit Up 60 detik, Vertikal Jump dan Lari 1200 meter.

Tabel 1. Nilai TKJI untuk Putra Usia 16-19 Tahun

Nilai	Lari 60 meter	Pull Up	Sit Up	Vertikal Jump	Lari 1200 meter
5	S.d - 7,2"	19 - Keatas	41 - Keatas	73 - Keatas	S.d - 3'14"
4	7.3" - 8.3"	14 - 18	30 - 40	60 - 72	3'15" - 4'25"
3	8.4" - 9.6"	9 - 13	21 - 29	50 - 59	4'26" - 5'12"
2	9.7" - 11.0"	5 - 8	10 - 20	39 - 49	5'13" - 6'33"
1	11.1" dst	0 - 4	0 - 9	38 dst	6'34" dst

Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskripsi statistik. Statistik deskriptif adalah statistic yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara

mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya (Siyoto dan Sodik, 2015:111). Untuk mendapatkan hasil akhir, maka hasil dari pengukuran kesegaran jasmani siswa di convert ke dalam satuan Nilai sebagai berikut:

Tabel 2. Klasifikasi hasil test

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi Jasmani	Kesegaran
1	22 - 25	Baik sekali (BS)	
2	18 -21	Baik (B)	
3	14 - 17	Sedang (S)	
4	10 - 13	Kurang (K)	
5	5 - 9	Kurang Sekali (KS)	

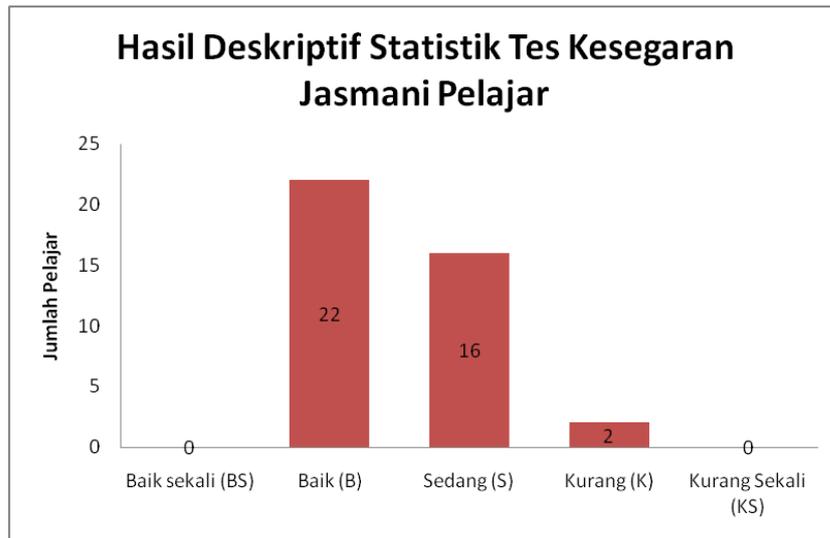
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa rasa lelah secara berlebihan sehingga masih dapat melakukan kegiatan yang lain. Olahraga rutin dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa dan melindungi tubuh melawan COVID-19 dengan cara meningkatkan elemen-elemen imunitas tertentu (Dominski & Brandt, 2020; Setyaningrum, 2020:167).

Tes, pengukuran dan evaluasi kesegaran jasmani perlu dilakukan karena bermanfaat untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani seseorang dan member petunjuk adanya faktor resiko (Halim, 2011:4). Agar seseorang dapat dikatakan memiliki kondisi fisik yang baik atau kesegaran jasmaninya baik, maka status setiap komponennya harus berada dalam kategori baik. Komponen kesegaran jasmani seperti yang dikemukakan oleh Larson dan Yakom dalam Wibowo (2007:14) adalah resistensi terhadap penyakit (*Resistance To Des Case*), kekuatan dan daya tahan otot (*muscular strength and muscular endurance*), daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan (*cardio vascular-respiratory endurance*), daya otot (*muscular power*), kelentukan (*fleksibility*), kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan dan ketepatan. Halim (2011:5) juga menjelaskan bahwa bebas dari penyakit belum berarti tingkat kesegaran jasmaninya baik. Di lain pihak bila bebas dari penyakit disertai dengan kesegaran jasmani yang baik, maka dikatakan sebagai sehat yang ideal. Kesegaran jasmani akan meningkatkan daya tahan seseorang terhadap penyakit. Sebaliknya adanya suatu penyakit akan menurunkan status kesegaran jasmani seseorang. Dengan semikian antara sehat dan kesegaran jasmani terdapat hubungan timbal balik yang saling menunjang.

Data yang dihasilkan dari penelitian ini adalah data kuantitatif yang diperoleh dengan menggunakan Tes Kesehatan Jasmani Indonesia (TKJI). Data diperoleh dari hasil tes Lari 60 meter, Pull Up 60 detik, Sit Up 60 detik, Vertikal Jump dan Lari 1200 meter. Dari lima data hasil tes, kemudian dikonversi ke tabel normal Tes Kesehatan Jasmani Indonesia untuk mengetahui tingkat kesehatan jasmani siswa.

Data hasil pengukuran kesehatan jasmani pada siswa SMAN 1 Dangia diperoleh melalui survey dengan teknik test.



Gambar 1. Hasil Deskripsi Statistik Tes Kesehatan Jasmani

Gambar 1 diatas merupakan hasil tes kesehatan jasmani yang dilakukan pada siswa SMAN 1 Dangia. Dari hasil analisis diperoleh data sebanyak 22 pelajar atau sekitar 55% memiliki kesehatan jasmani yang baik, 16 orang pelajar atau 40% memiliki kategori kesehatan jasmani sedang dan 2 orang pelajar atau 5% dengan kategori kesehatan jasmani yang kurang.

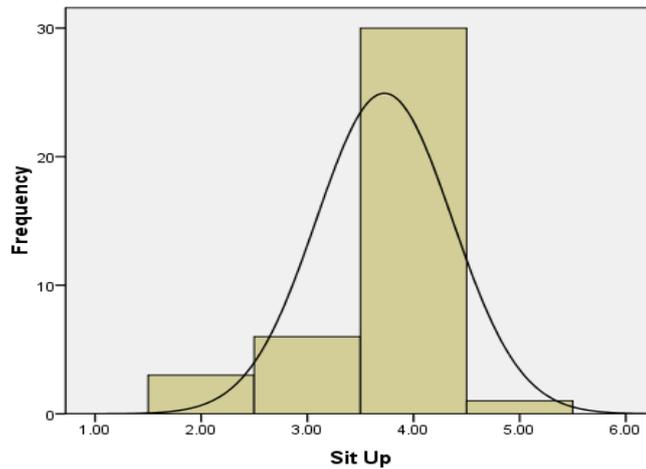
Sit Up

Sit up bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Tes ini dilakukan selama 60 detik.

Tabel 3. Hasil Pengukuran Sit Up

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Kurang	3	7.5	7.5	7.5
Sedang	6	15.0	15.0	22.5
Baik	30	75.0	75.0	97.5
Baik Sekali	1	2.5	2.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

Berdasarkan hasil tes sit up yang dilakukan pada siswa, diketahui bahwa terdapat 3 siswa dari 40 siswa atau sekitar 7,5% yang memperoleh nilai kurang, 6 siswa atau 15% dengan nilai sedang, 30 siswa atau 30% dengan nilai baik dan sisanya 1 siswa atau sekitar 2,5% memperoleh nilai tes baik sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram Gambar 2.



Gambar 2. Histogram Sit Up

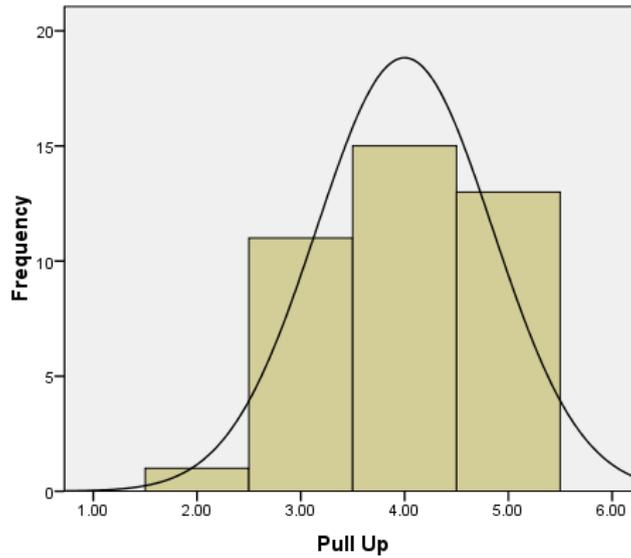
Pull Up

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan otot lengan dan bahu. Tes dilakukan selama 60 detik.

Tabel 4. Hasil Pengukuran Pull Up

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Kurang	1	2.5	2.5	2.5
Sedang	11	27.5	27.5	30.0
Baik	15	37.5	37.5	67.5
Baik Sekali	13	32.5	32.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

Dari tabel tes Pull up diketahui bahwa terdapat 13 pelajar yang memperoleh nilai baik sekali, 15 pelajar dengan nilai baik, 11 pelajar dengan nilai sedang dan sisanya 1 pelajar dengan nilai kurang. Seperti halnya ditampilkan gambar 3 berikut.



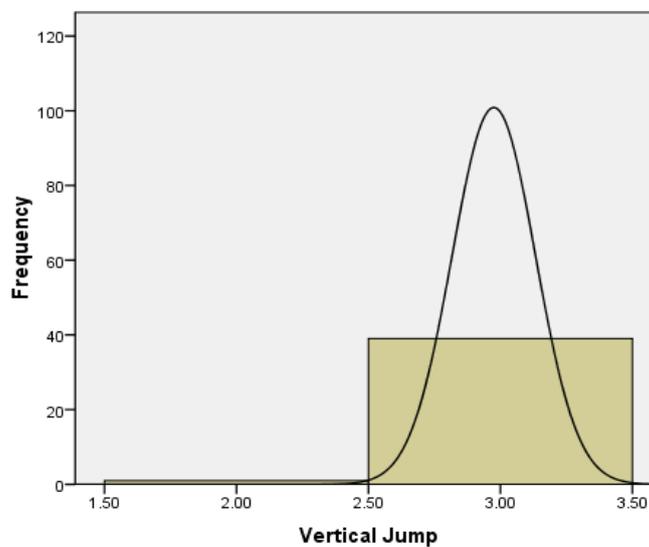
Gambar 3. Histogram Pull Up

Vertical Jump

Tabel 5. Hasil Pengukuran Vertical Jump

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Kurang	1	2.5	2.5	2.5
Sedang	39	97.5	97.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

Tujuan tes vertical jump adalah untuk mengukur daya ledak otot tungkai. Tes vertical jump yang dilakukan pada siswa diperoleh hasil yaitu 1 pelajar dengan nilai kurang dan 39 pelajar lainnya memperoleh nilai sedang. Lebih jelaskan digambarkan pada gambar 4 berikut.



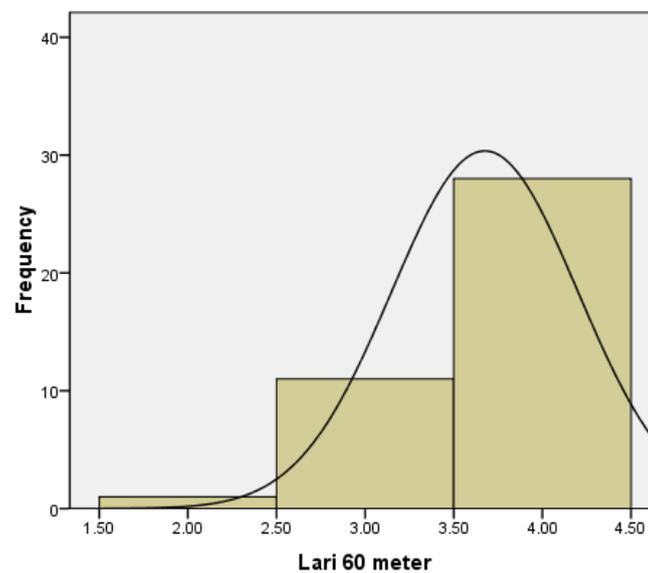
Gambar 4. Histogram Vertical Jump

Lari 60 Meter

Tabel 6. Hasil Pengukuran Lari 60 Meter

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Kurang	1	2.5	2.5	2.5
Sedang	11	27.5	27.5	30.0
Baik	28	70.0	70.0	100.0
Total	40	100.0	100.0	

Tes lari 60 meter bertujuan untuk mengukur kecepatan siswa. Dari hasil tes lari 60 meter diketahui bahwa terdapat 1 siswa yang memperoleh nilai kurang, 11 siswa dengan nilai sedang, dan 28 siswa lainnya memperoleh nilai baik. Untuk lebih jelasnya ditampakkan pada gambar 5 di bawah ini.



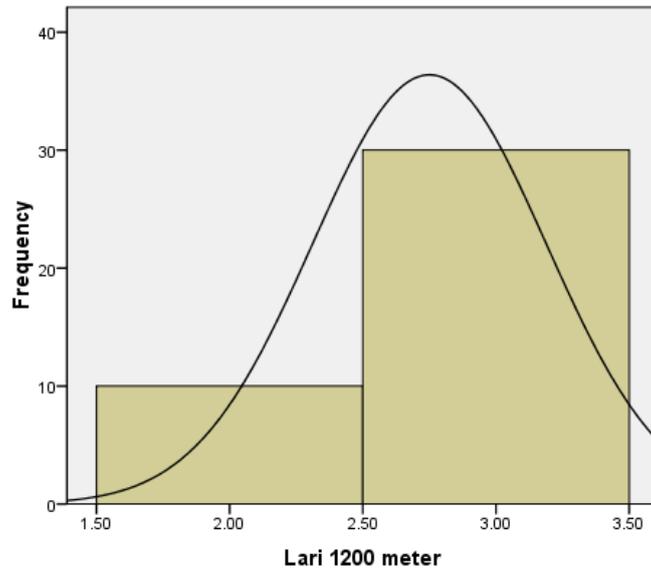
Gambar 5. Histogram Lari 60 meter

Lari 1200 Meter

Tabel 7. Hasil Pengukuran Lari 1200 Meter

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Kurang	10	25.0	25.0	25.0
Sedang	30	75.0	75.0	100.0
Total	40	100.0	100.0	

Tujuan lari 1200 meter adalah untuk mengukur daya tahan jantung-paru. Untuk tes lari 1200 meter putra terdapat 10 siswa yang memperoleh nilai kurang dan 30 siswa lainnya memperoleh nilai sedang. Lebih jelasnya tampak pada gambar 12.



Gambar 6. Histogram Lari 1200 Meter

Berdasarkan hasil klasifikasi tes kesegaran jasmani siswa, tingkat kesegaran jasmani masih ada yang berada di bawah standar kategori baik. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani siswa diantaranya yaitu (Halim,2011:20):

Genetik

Pengaruh genetik terhadap kesegaran jasmani lebih berhubungan dengan komposisi serabut otot yaitu serat merah dan serat putih. Apabila seseorang memiliki lebih banyak serat otot rangka merah maka ia lebih tepat melakukan kegiatan aerobik, sedangkan seseorang yang memiliki lebih banyak serat otot putih maka kegiatan yang cocok dilakukan adalah kegiatan nonaerobik.

Umur

Pada usia remaja daya tahan kardiovaskuler meningkat hingga usia 30 tahun. Kemudian daya tahan akan semakin menurun seiring bertambahnya usia, demikian pula elastisitas otot akan menurun. Namun penurunan daya tahan dapat berkurang bila seseorang berolahraga sejak usia dini. Peningkatan kekuatan otot pria dan wanita sama sampai usia 12 tahun, selanjutnya setelah usia pubertas pria lebih banyak peningkatannya. Kekuatan otot yang maksimal dicapai pada usia 25 tahun yang secara berangsur-angsur menurun dan pada usia 65 tahun kekuatan otot hanya tinggal 65%-70% dari yang dimiliki sewaktu usia 20-30 tahun.

Jenis Kelamin

Laki-laki memiliki ukuran otot maupun proporsinya dalam tubuh yang lebih besar daripada perempuan. Nilai perbedaan tidak sama pada semua kelompok otot, namun

secara umum perbedaan kekuatan mutlak antara pria dan wanita terlihat jelas pada otot-otot tubuh bagian atas yaitu wanita 50% lebih lemah dan untuk kelompok otot tubuh bagian bawah wanita 30% lebih lemah dari pria. Besarnya kekuatan otot ini memegang peranan penting dalam daya tahan otot.

Kegiatan Fisik

Latihan aerobik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskuler. Semakin sering seseorang berolahraga maka kesehatan tubuhnya akan semakin terjaga (Faqih, 2017:385). Menurut Djoko (2004) dalam Fikri (2018: 78), "Keberhasilan untuk mencapai kesegaran ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, sarana latihan dan dosis latihan konsep FIT (*Frequency, Intensity, and Time*)". *Frequency* adalah unit latihan persatuan waktu, latihan 3-5 kali perminggu. *Intensity* adalah berat atau ringannya kualitas latihan, 75% - 85% detak jantung maksimal, dihitung dengan cara 220-umur (dalam tahun). *Time* adalah durasi yang diperlukan setiap kali latihan, waktu berlatih 20-60 menit.

Kebiasaan Merokok

Kebiasaan merokok dapat mempengaruhi daya tahan kardiovaskuler. Karbon monoksida yang terkandung pada asap rokok memiliki daya ikat terhadap hemoglobin lebih kuat dari pada oksigen sehingga menghambat pengangkutan oksigen ke jaringan tubuh. Bila seseorang merokok 10-12 batang sehari di dalam hemoglobin mengandung 4,9 % CO, maka kadar oksigen yang diedarkan ke jaringan tubuh akan menurun sekitar 5%.

Lain-lain

Faktor lain yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah suhu tubuh. Kontraksi otot akan lebih kuat dan cepat apabila suhu otot sedikit lebih tinggi dari suhu normal tubuh. Pada saat pemanasan (*warming up*) reaksi kimia untuk kontraksi dan relaksasi otot lebih cepat. Suhu yang lebih rendah akan menurunkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot. Tidak kalah pentingnya adalah status kesehatan dan status gizi. Ketersediaan gizi dalam tubuh juga mempengaruhi kontraksi otot dan daya tahan kardiovaskuler. Henjilito (2019:43) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani siswa dapat diketahui dengan mengukur status gizi mereka. Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Proses metabolisme seseorang diperlukan zat-zat gizi yang seimbang yang dikonsumsi setiap hari". Adapun zat-zat gizi yang diperlukan tubuh setiap hari dapat dikelompokkan menjadi 6 macam, yaitu air, protein, lemak, vitamin, mineral, dan karbohidrat.

SIMPULAN

Hasil analisis tes kebugaran jasmani yang dilakukan pada pelajar di SMAN 1 Dangia Kabupaten Kolaka Timur dimasa pandemi COVID-19 diperoleh data sebanyak 22 pelajar atau sekitar 55% memiliki kebugaran jasmani yang baik, 16 orang pelajar atau 40% memiliki kategori kebugaran jasmani sedang dan 2 orang pelajar atau 5% dengan kategori kebugaran jasmani yang kurang. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa yaitu genetic, umur, kegiatan fisik, kebiasaan merokok, suhu dan status gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahim, F. & Hariadi, I. 2018. *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN Tulungrejo 03 Daerah Dataran Tinggi Kecamatan Bumiaji Kota Batu Tahun Pelajaran 2018/2019*. Indonesia Performance Journal, Volume 2 (1) 2018. ISSN: 2597-3624.
- Faqih, Ashadi, 2017. *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 05 Nomor 03 Tahun 2017. ISSN: 2338-798X.
- Fikri, Azizil, 2018. *Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskes STKIP-PGRI Lubuklinggau*. Jurnal Gelanggang Olahraga Volume 1 Nomor 2. P-ISSN: 2614-607X.
- Giriwijoyo, H.Y.S.S. & Sidik, D.Z., 2010. *Konsep dan Cara Penilaian Kebugaran Jasmani Menurut Sudut Pandang Ilmu Faal Olahraga*. Jurnal Kepelatihan Olahraga Volume 2 Nomor 1 Juni 2010. ISSN: 2086-339X.
- Giriwijoyo, H.Y.S.S. & Sidik, D.Z., 2013. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Giriwijoyo, H.Y.S.S. & Sidik, D.Z., 2013. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Halim, Nur Ichsan. 2011. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Henjilito, Raffly, 2019. *Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa di SMAN 1 Bangkinang Kabupaten Kampar*. Jurnal Penjakora Volume 6 Nomor 1 Edisi April 2019.
- Herlina & Suherman, M., 2020. *Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (COVID)-19 di Sekolah Dasar*. Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education Volume 8 Nomor 1 Januari-Juni 2020. ISSN: 2581-0383.
- Mendrofa, Faebundodo. 2021. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Masa Pandemi COVID-19 di Indonesia*. Jurnal Ilmu Pendidikan Volume 3 Nomor 4. P-ISSN: 2656-8063, e-ISSN: 2656-8071.
- Nugraha, P.D, Utama, M.B.R., & Sulaiman, A.S.A. 2020. *Survey of Students Sport Activity During Covid-19 Pandemic*. Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Volume 4 (1) 11-24. E-ISSN: 2654-8003.
- Prasetio, Edo. 2017. *Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh pada Siswa SMP Negeri 29 Bengkulu Utara*. KINESTETIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, Volume 1 (2) 2017. ISSN: 2477-3311.
- Pratama, R., Jumain & Buluban, A., 2018. *Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 3 Palu*. Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education Volume 6 Nomor 1 Januari-Juni 2018. ISSN: 2581-0383.

- Setyaningrum, Dyah Ayu Woro, 2020. *Pentingnya Olahraga Selama Pandemi COVID-19*. Jurnal Biomedika dan Kesehatan Volume.3 Nomor 4. DOI: <http://dx.doi.org/10.18051/JBiomedKes.2020.v3.166-168>.
- Siyoto, Sandu, & Sodik, M.Ali, 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Syafruddin, M.A., Haeril, & Ikadarny. 2021. *Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19*. Prosiding Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan Volume 1 Nomor 1. ISSN: 2798-8279.
- Wibowo, Candra Adi. 2007. *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Candiroto Kabupaten Temanggung Tahun Pelajaran 200/2006*. Universitas Negeri Semarang.
- Wijayanto, Eko Zulki. 2012. *Pengaruh Pembelajaran Permainan Bola Besar Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani*. Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations 1 (1) 2012. ISSN: 2252-6773.