

## Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Pada Masa Pandemi Covid 19 SDN Tegalglagah 01 dan SDN Tegalglagah 02 di Kabupaten Brebes

Yudhistira Herlambang

email: [yudhistiraherlambang238@gmail.com](mailto:yudhistiraherlambang238@gmail.com)

UNIVERSITAS PGRI SEMARANG

### Abstract

*The existence of the covid 19 pandemic has forced all schools to conduct distance learning, because that is the background for researchers choosing this study. Physical Education Learning cannot be carried out as usual. This makes the physical fitness of the fourth and fifth graders of SDN Tegalglagah 01 and SDN Tegalglagah 02 very questionable. The research which then aims as a measure to determine the level of how fit the body is owned by grade IV and V students of SDN Tegalglagah 01 and SDN Tegalglagah 02. During the Covid 19 pandemic. In the study, a quantitative descriptive method was chosen which will use the Indonesian Physical Fitness test. . The selection or use of the sample in this study were students in grades IV and V at SDN Tegalglagah 01 and SDN Tegalglagah 02, totaling 117 students. The results obtained are that the level of fitness of students in grades IV and V at SDN Tegalglagah 01 and SDN Tegalglagah 02 are said to be in the very good category of 0%, good category of 2.57%, moderate category of 3.41%, poor category of 46.15%, and in the very poor category, 47.86%.*

**Keywords:** Physical fitness, Covid-19 pandemic, SDN Tegalglagah 01 and SDN Tegalglagah 02

### Abstrak

Adanya pandemi covid 19 yang membuat seluruh sekolah harus melakukan pembelajaran jarak jauh, karena hal itulah yang menjadi latar belakang peneliti memilih penelitian ini. Pembelajaran Pendidikan Jasmani tidak dapat dilakukan seperti biasanya. Hal ini membuat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN Tegalglagah 01 dan SDN Tegalglagah 02 sangat dipertanyakan. Penelitian yang kemudian bertujuan sebagai ukuran guna mengetahui tingkat seberapa bugarnya tubuh yang dimiliki oleh siswa kelas IV dan V SDN Tegalglagah 01 dan SDN Tegalglagah 02. Disaat tengah terjadi pandemi Covid 19. Didalam penelitian, dipilihnya sebuah metode deskriptif kuantitatif yang nantinya menggunakan tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Pemilihan atau penggunaan sample dipenelitian yaitu siswa kelas IV dan V SDN Tegalglagah 01 dan SDN Tegalglagah 02 yang berjumlah 117 siswa. Hasil yang diperoleh ternyata tingkat bugarnya tubuh siswa di kelas IV dan V di SDN Tegalglagah 01 dan SDN Tegalglagah 02 dikatakan berada dalam tingkatan kategori baik sekali sejumlah 0%, kategori baik sejumlah 2,57%, kategori sedang sejumlah 3,41%, kategori kurang sejumlah 46,15%, dan pada kategori kurang sekali sejumlah 47,86%.

**Kata kunci:** Kebugaran jasmani, Pandemi Covid-19, SDN Tegalglagah 01 dan SDN Tegalglagah 02.

## PENDAHULUAN

Menurut Widijoto yang dikutip dari Nurcahyo (2014) Pendidikan Fisik/biasa disebut Jasmaniah yakni kegiatan melibatkan fisik yang dilakukan berdasar dari pengetahuan (kognitif), ketika diperbuat maka mengakibatkan sikap individu yang meningkat misalnya saja disiplin, percaya terhadap diri dan tangguh selain itu semakin bertambahnya perilaku sosial yakni gotongroyong. Dapat diartikan bahwa pendidikan jasmaniah yaitu adalah sebuah kegiatan pembelajaran yang dilakukan lewat kegiatan fisik serta dirancangnya secara tersusun guna perkembangan peserta didik. Serta diharapkan pula akan meningkatkan sikap siswa yang mendisiplin percaya terhadap dirinya sendiri serta semakin bugar dalam kegiatan sehari-hari.

Memiliki badan yang sehat dan bugar merupakan tujuan semua orang. Namun, tidak semua orang dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang mereka punya sebelum dilakukan tes dengan menggunakan tes kebugaran. Wirnantika dkk (2017) Berasumsi jikalau suatu kebugaran tubuh merupakan tingkat mampu atau tidaknya seseorang dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari tanpa merasa letih dan masih segar ketika melakukan aktifitas lainnya diluar aktifitas fisik tersebut, sehingga ketika energi tersebut digunakan maka orang itu merasa segar.

Corona virus, virus korona atau yang lebih kita kenal Covid-19 yaitu suatu virus yang berpotensi menularkan, penyebabnya yaitu oleh Corona Virus yang mengincar sisten nafas virus ini bisa mengakibatkan gangguan baik ringan maupun berat pada sistem pernafasan, paru hingga yang lebih parah adalah kematian. WHO (*World Health Organization*) tanggal 9 Maret 2020 mengutarakan jika Coronavirus resmi menjadi pandemic. Hal ini mengakibatkan semua ranah pendidikan dari jenjang dasar hingga tinggi dengan amat terpaksa melakukan pembelajaran jarak jauh (*daring*) guna untuk memutus rantai. Namun, adanya pembelajaran jarak jauh berdampak pada mata pelajaran Pendidikan jasmani, yang mana tidak dapat dilakukan seperti biasanya.

Berdasarkan uraian di atas mengenai tingkat bugarnya siswa, terlebih yg berada di sekolah selama pandemi covid-19, makadari itulah sebab dilaksanakannya penelitian yang bertempat di sekolah dasar yang ada di Desa Tegalglagah Kabupaten Brebes, yaitu di SDN Tegalglagah 01 dan SDN Tegalglagah 02.

Dari hasil observasi yang dilakukan, diketahui bahwa selama pandemi covid-19 di SDN Tegalglagah 01 dan SDN Tegalglagah 02 pembelajaran Pendidikan Jasmani tidak diselenggarakan. Siswa hanya diberikan materi tentang kebersihan, penyakit menular, bahaya merokok, bahaya covid-19. Guru memberikan materi kepada siswa *via Whats'App Group*. Sebagai gantinya ketika pembelajaran Pendidikan Jasmani, siswa diperintahkan untuk membuat video praktik pembelajaran yang nantinya akan dikirimkan melalui *Whats'App Group*.

Berkenaan dengan sebab dan asal muasal uraian diatas maka terlaksananya sebuah penelitian dengan pemilihan judul “Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Pada Masa Pandemi Covid 19 SDN Tegalglagah 01 dan SDN Tegalglagah 02 di Kabupaten Brebes”.

### **METODE PENELITIAN**

Setelah disesuaikan serta berdasar dari sebab dan tujuan maka metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan rancangan penelitian survey. Penelitian ini dilakukan dengan meninjau subyek terpilih, yakni mengamati tinjauan dari tingkatan bugarnya jasmani siswa kelas IV dan V pada masa pandemi covid-19 di Kabupaten Brebes.

Sampling jenuh dipilih dan dipergunakan dalam penelitian Menurut Wirnantika dkk. (2017) sampling jenuh merupakan penggunaan seluruh anggota populasi yang diikutsertakan dalam sample penelitian. Maka dalam penelitian ini pun yang dipergunakan yakni siswa kelas IV dan V SDN Tegalglagah 01 dan SDN Tegalglagah 02.

Menurut Bompa dalam jurnal Sulistiono (2014) tes merupakan pengukuran capaian kompetensi individu sedangkan penilaian adalah cara pengukuran kemampuan tergantung dari patokan yang ditentukan. Dalam pengukuran bugarnya jasmani di SDN Tegalglagah 01 dan SDN Tegalglagah 02, digunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia atau (TKJI) guna umur sebelas hingga duabelas. Tes ini merupakan tingkatan guna mengukur seberapa buger seseorang. Sebelum tes dilakukan, respondennya diberikan kejelasan mengenai tujuan dari penggunaan Tes Kebugaran serta tata cara dalam melakukannya. Dalam tes untuk usia sebelas duabelas terdapat beberapa butir tes yang akan dilakukan. Diantaranya adalah lari 40 meter, gantung siku tekuk 30 detik, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter.

Sesuai dengan tujuannya ini yaitu mengetahui ukuran kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V ditengah-tengah masa pandemi covid-19 SDN Tegalglagah 01 dan SDN Tegalglagah 02 di Kabupaten Brebes, maka penggunaan presentase adalah teknik yang dipergunakan. Arikunto menyebutkan dalam Setiyawan (2015) mengatakan bahwa data terkumpul akan diolah menggunakan rumus :

$$\frac{\text{Jumlah siswa per – kategori}}{\text{Jumlah siswa keseluruhan}} \times 100\%$$

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

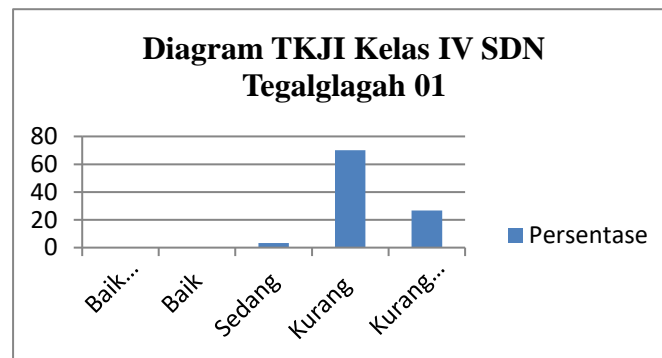
Guna menacaritahu perolehan dari penelitian maka pengolahan data sangat diperlukan kemudian yang sudah diolah disajikan dan di bentuknya sebuah tabel dan diagram. Hasil tersebut terdiri dari

hasil penelitian yangtelah dilaksanakan di SDN Tegalglagah 01 dan SDN Tegalglagah 02 berisikan butir-butir dari Tes Kebugaran Jasmani Indonesia, diantaranya adalah lari 40 meter, gantung siku tekuk 30 detik, baring duduk 30 detik, loncat tegak, lari 600 meter. Berikut tabel kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN Tegalglagah 01 dan SDN Tegalglagah 02:

Tabel 1. Persentase TKJI Kelas IV SDN Tegalglagah 01

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22 – 25	Baik Sekali	0	0
18 – 21	Baik	0	0
14 – 17	Sedang	1	3,3%
10 – 13	Kurang	21	70%
5 – 9	Kurang Sekali	8	26,68%
Jumlah		30	100%

Sumber : Penelitian 2021



Sumber: Peneliti 2021

Berdasardari perolehan di atas, dapat dilihat siswa kelas IV SDN Tegalglagah 01 kategori kebugaran jasmani siswa dapat dilihat sebagai berikut:

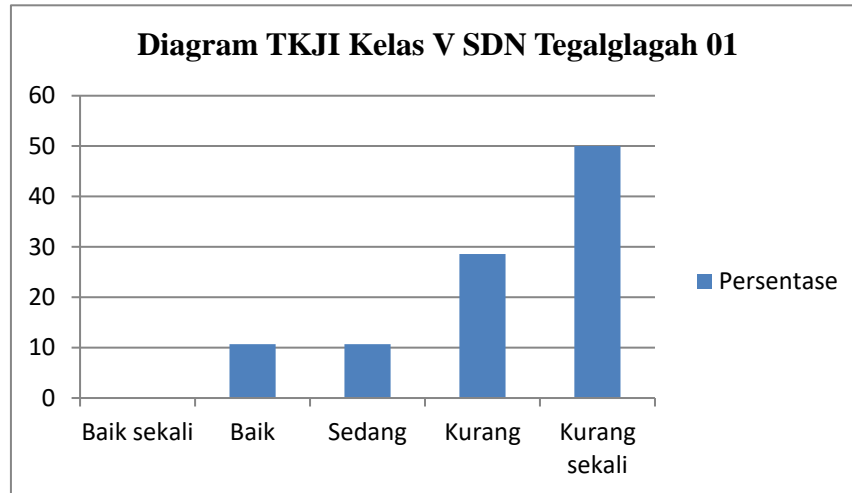
1. Ada 1 siswa kelas IV SDN Tegalglagah 01 yang memiliki kebugaran dalam kategori sedang dengan persentase 3,3%.
2. Ada 21 siswa kelas IV SDN Tegalglagah 01 yang memiliki kebugaran dalam kategori kurang dengan persentase 70%.
3. Ada 8 siswa kelas IV SDN Tegalglagah 01 yang memiliki kebugaran jasmani pada kategori kurang sekali dengan persentase 26,68%.

Tabel 2. Persentase TKJI Kelas V SDN Tegalglagah 01

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22 – 25	Baik Sekali	0	0
18 – 21	Baik	3	10,71%

14 – 17	Sedang	3	10,71%
10 – 13	Kurang	8	28,58%
5 – 9	Kurang Sekali	14	50%
Jumlah		28	100%

Sumber : Peneliti 2021



Sumber : Peneliti 2021

Berdasarkan perolehan di atas, dapat diketahui siswa kelas IV SDN Tegalglagah 01 kategori kebugaran jasmani siswa dapat dilihat sebagai berikut:

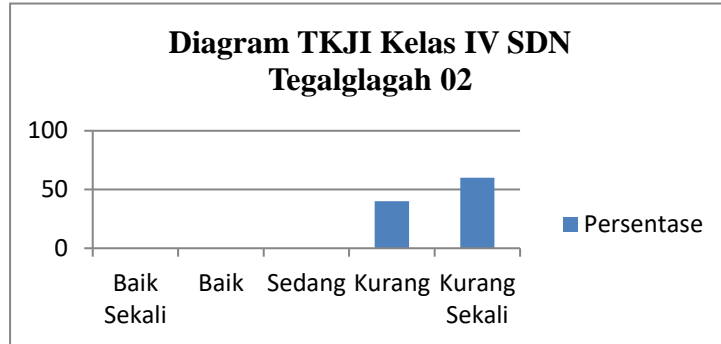
1. Ada 3 siswa kelas V SDN Tegalglagah 01 yang memiliki kebugaran jasmani pada kategori baik dengan persentase 10,71%.
2. Ada 3 siswa kelas V SDN Tegalglagah 01 yang memiliki kebugaran jasmani pada kategori sedang dengan persentase 10,71%.
3. Ada 8 siswa kelas V SDN Tegalglagah 01 yang memiliki kebugaran jasmani pada kategori kurang dengan persentase 28,58%.
4. Ada 14 siswa kelas V SDN Tegalglagah 01 yang memiliki kebugaran jasmani pada kategori baik dengan persentase 50%.

Tabel 3. Persentase TKJI kelas IV SDN Tegalglagah 02

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22 – 25	Baik Sekali	0	0
18 – 21	Baik	0	0
14 – 17	Sedang	0	0
10 – 13	Kurang	8	40%

5 – 9	Kurang Sekali	12	60%
Jumlah		20	100%

Sumber : Peneliti : 2021



Sumber : Peneliti 2021

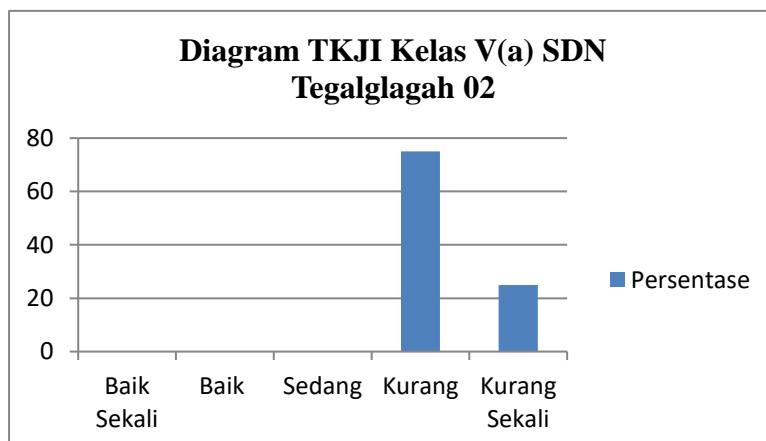
Berdasarkan perolehan di atas, dapat dilihat siswa kelas IV SDN Tegalglagah 02 kategori kebugaran jasmani siswa dapat dilihat sebagai berikut:

1. Ada 8 siswa kelas IV SDN Tegalglagah 02 yang memiliki kebugaran jasmani pada kategori kurang dengan persentase 40%.
2. Ada 12 siswa kelas IV SDN Tegalglagah 02 yang memiliki kebugaran jasmani pada kategori kurang sekali dengan persentase 60%

Tabel 4 Persentase TKJI Kelas VA SDN Tegalglagah 02

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22 – 25	Baik Sekali	0	0
18 – 21	Baik	0	0
14 – 17	Sedang	0	0
10 – 13	Kurang	15	75%
5 – 9	Kurang Sekali	5	25%
Jumlah		20	100%

Sumber : Peneliti 2021



Sumber : peneliti 2021

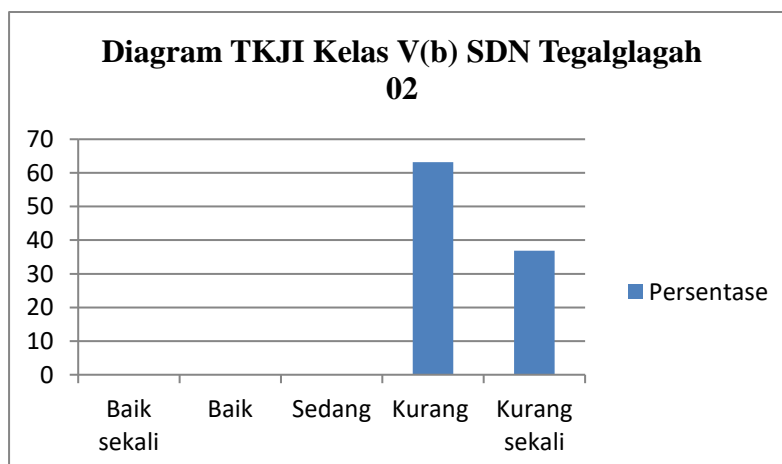
Berdasarkan perolehan di atas, dapat dilihat dan diketahui siswa kelas IV SDN Tegalglagah 02 kategori kebugaran jasmani siswa dapat dilihat sebagai berikut:

1. Ada 15 siswa kelas VA SDN Tegalglagah 02 yang memiliki kebugaran jasmani pada kategori kurang dengan persentase 75%.
2. Ada 5 siswa kelas VA SDN Tegalglagah 02 yang memiliki kebugaran jasmani pada kategori kurang sekali dengan persentase 25%.

Tabel 5 TKJI Kelas VB SDN Tegalglagah 02

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22 – 25	Baik Sekali	0	0
18 – 21	Baik	0	0
14 – 17	Sedang	0	0
10 – 13	Kurang	12	63,15%
5 – 9	Kurang Sekali	7	36,84%
Jumlah		19	100%

Sumber : Peneliti 2021



Sumber : Peneliti 2021

Berdasarkan perolehan di atas, dapat dilihat siswa kelas IV SDN Tegalglagah 02 kategori kebugaran jasmani siswa dapat dilihat sebagai berikut:

1. Ada 12 siswa kelas VB SDN Tegalglagah 02 yang memiliki kebugaran jasmani pada kategori kurang dengan persentase 63,15%.
2. Ada 7 siswa kelas VB SDN Tegalglagah 02 yang memiliki kebugaran jasmani pada kategori kurang sekali dengan persentase 36,84%.

Tabel 6. TKJI Siswa Kelas IV dan V SDN Tegalglagah 01 dan SDN Tegalglagah 02

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22 – 25	Baik Sekali	0	0
18 – 21	Baik	3	2,57%
14 – 17	Sedang	4	3,41%
10 – 13	Kurang	54	46,15%
5 – 9	Kurang Sekali	56	47,86%
Jumlah		117	100%

Sumber : Peneliti 2021

## PEMBAHASAN



Berdasarkan tabel data yang tersajikan mengenai ukuran bugar atau tidaknya siswa siswa kelas IV dan V SDN Tegalglagah 01 dan SDN Tegalglagah 02, kemudian bisa dilihat jika siswa kelas IV dan V SDN Tegalglagah 01 dan SDN Tegalglagah 02 memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori baik sebanyak 3 siswa dengan persentase 2,57%, pada kategori sedang sebanyak 4 siswa dengan persentase 3,41%, sementara pada kategori kurang sebanyak 54 siswa dengan persentase 46,15%, terakhir dalam kategori kurang sekali sejumlah 56 persentasenya sejumlah 47,86%. Jadi dapat dilihat jika kebugarannya siswa kelas IV dan V SDN Tegalglagah 01 dan SDN Tegalglagah 02 tergolong kedalam kategori kurang sekali berkenaan persentasenya sejumlah 47,86%. Menurunnya tingginya kebugaran siswa disebabkan oleh faktor pandemi covid-19 yang memaksa siswa melakukan pembelajaran jarak jauh, sehingga pembelajaran pendidikan jasmani tidak dapat dilakukan seperti biasanya yang mengakibatkan siswa menjadi pasif dan malas untuk berolahraga.

Faktor lain yang membuat tingkatannya turun adalah siswa lebih suka bermain *online* game melalui smartphone milik mereka. Siswa-siswi lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain game dengan teman-temannya ketimbang melakukan permainan yang menuntut anak-anak untuk bergerak. Sehingga tingkat kebugarannya tersebut yang dimiliki siswa kelas IV dan V SDN Tegalglagah 01 dan SDN Tegalglagah 02 menjadi turun.

Dengan adanya penjelasan dalam uraian yang dikemukakan tersebut makan dapat dilihat secara jelas jika siswa dapat memperoleh tingkat kebugaran jasmani pada kategori kurang sekali.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **SIMPULAN**

Bedasar dari paparan diatas dengan segala penjelasan yang telah diuraikan mengenai judul penelitian yaitu survey tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V pada masa pandemi Covid-19 SDN 01 Tegalglagah dan SDN 02 Tegalglagah di Kabupaten Brebes. Maka dapat diambil kesimpulan dari kelas IV dan kelas V SDN Tegalglagah 01 dan SDN Tegalglagah 02 yaitu :

Hasil tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V pada masa pandemi Covid-19 SDN Tegalglagah 01 dan SDN Tegalglagah 02 yaitu pada kategori kurang sekali dengan presentase 47,86% dari 117 siswa.

### **SARAN**

Bedasar dari paparan diatas dengan segala penjelasan yang telah diuraikan tentang judul “Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Pada Masa Pandemi Covid-19 SDN Tegalglagah 01 dan SDN Tegalglagah 02 di Kabupaten Brebes” maka dapat diambil saran : Banyaknya siswa yang kurang dalam kebugaran fisiknya sehingga diupayakan menjalani latihan rutin. Sementara saran yang diberikan untuk guru adalah senantiasa melakukan pengontrolan dalam hal kebugaran fisik siswa sehingga ketika menemukan ada kekurangan bisa diatasi. Kemudian untuk peneliti sebaiknya penggunaan populasi lebih diperluas sehingga makin mengidentifikasi subyek penelitian..

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Almira dkk. (2019). “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Pertama”. *Sport Science and Health*. Vol. 1 (2): 132-138.
- Amanda DKK. (2019). “Uji Validitas dan Reliabilitas Tingkat Partisipasi Politik Masyarakat Kota Padang”. *Jurnal Matematika UAND*. Vol. VIII. (1): 179-188.
- Bangun, S. Y. (2016). “Peran Pendidikan Jasmani dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan di Indonesia”. *Jurnal Publikasi Pendidikan*. Vol. 4 (3): 158.
- Darmawan, I. (2017). “Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas”. *J.I.P*. Vol. 7 (2): 143-154.
- Hidayati, A. (2013). “Desain Kurikulum Pendidikan Karakter”. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Kodir (2020). “Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Tlaga Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara Tahun Ajaran 2019/2020”. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. Tidak diterbitkan.
- Martikulasi Progam Studi. (2011). *Uji Validitas dan Reliabilitas Pengukuran*. Surakarta: Universitas Negeri Sebelas Maret.
- Mokodompit, I. S. (2020). “Home Visit sebagai Refleksi Kurikulum Darurat Covid-19: Kesiapan Guru, Siswa, Materi dan Hasil Belajar di Madrasah Tsanawiyah”. *Jurnal Manajemen dan Pendidikan Islam*. Vol. 6 (2): 119-131.
- Nurchahyo. (2014). “Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI (Sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan”. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol. 02 (1): 88-93.
- Pratama dkk. (2018). “Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 3 Palu”. *Tadulako Journal Sport Science and Physical Education*. Vol. 6 (1): 74-81.
- Purnomo, B. (2016). “Peningkatan Hasil Belajar Melempar Bola Kasti Melalui Permainan KASBOI siswa kelas IV MI Islamiyah Yosorejo 01 Gringsing Kabupaten Batang Tahun 2016”. Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang.

- Rachmadan, A.I. (2016). “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Permainan Sepak Bola dan Permainan Bola Voli SD Negeri Kedungrejo Kulon Progo Tahun 2016”. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sani, A. (2013). “Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Usia 6-9 Tahun di SD Negeri Ngipik Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung”. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. Tidak diterbitkan.
- Saputra. (2015). “Pengaruh Variabel Makroekonomi Terhadap Profitabilitas Perbankan Syariah di Indonesia Periode 2010-2013”. Skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta. Tidak diterbitkan.
- Setiyawan (2015). “Tingkat Daya Tahan Aerobik (VO2MAX) Siswa Kelas IX Tata Boga SMK Ma'arif 2 Tempel Sleman Yogyakarta”. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. Tidak diterbitkan.
- Sulistiono (2014). “Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat”. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*. Vol. 20 (2): 223-233.
- Wirnantika dkk. (2017). “Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017”. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*. Vol. 3 (2): 241.
- Yanto dkk. (2012). “Upaya Meningkatkan Tiga Aspek Kebugaran Jasmani dalam Permainan Tradisional pada Siswa Kelas V SD Negeri 06 Liang Punoh Utara”. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*. Vol. 1 (1): 79-85.