

IDENTIFIKASI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PESERTA ESKTRAKURIKULER FUTSAL MAN SIDOARJO PADA MASA PANDEMI

Achmad Afandi Firmansyah*, Heryanto Nur Muhammad

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga
Universitas Negeri Surabaya
Achmad.17060464063@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Kebugaran jasmani tentunya sangat dibutuhkan oleh manusia, dalam kegiatan sehari-hari diperlukan aktivitas jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Pada saat ini banyak negara yang terkena musibah yang disebabkan oleh pandemi covid-19 sehingga menyebabkan banyak orang harus mematuhi protokol kesehatan dari pemerintah untuk tidak keluar dari rumah. Olahraga pada saat pandemi sangat baik untuk menjaga kebugaran jasmani dan meningkatkan sistem imun tubuh tetapi harus mematuhi protokol kesehatan. Olahraga futsal memiliki unsur-unsur lari, kelincahan, daya tahan, dan lain-lain. Aspek tersebut membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang bagus. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal MAN Sidoarjo. Metode penelitian ini menggunakan penelitian non-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Subjek yang diambil dari penelitian ini adalah siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler futsal MAN Sidoarjo yang berjumlah 20 orang siswa yang dipersiapkan untuk aksioma. Jenis instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan dan menganalisis data adalah tes kebugaran jasmani menggunakan tes cooper (lari 12 menit). Setelah melakukan penelitian dapat diketahui yang mendapatkan kategori buruk 1 orang dengan presentase 5%, dan kategori buruk sekali 19 orang dengan presentase 95% . Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal di MAN Sidoarjo pada masa pandemi ini masih tergolong pada kategori buruk dan buruk sekali.

Kata Kunci: tingkat kebugaran jasmani; pandemi; ekstrakurikuler futsal

Abstract

Physical fitness is certainly needed by humans, in daily activities it takes physical activity to improve physical fitness. At this time many countries are affected by the disaster caused by the covid-19 pandemic, causing many people to have to comply with health protocols from the government not to leave the house. Exercise at the time of pandemic is excellent for maintaining physical fitness and improving the body's immune system but must adhere to health protocols. Futsal sport has elements of running, agility, endurance, and others. That aspect requires a good level of physical fitness. The purpose of this study is to find out the physical fitness level of students of MAN Sidoarjo futsal extracurricular participants. This research method uses non-experimental research with quantitative approach. The subjects taken from this study were students who actively participated in the MAN Sidoarjo futsal extracurricular which amounted to 20 students who were prepared for axiom. The type of instrument used to collect and analyze data is a physical fitness test using a cooper test (12-minute run). After conducting research can be known that get a bad category 1 person with a percentage 5%, and a bad category once 19 people with a percentage 95%. The results of this study showed that the physical fitness level of futsal extracurricular participants in MAN Sidoarjo during the pandemic is still classified as bad and very bad.

Keywords: physical fitness level; pandemic; futsal extracurricular

PENDAHULUAN

Pada penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya, dikarenakan banyak negara yang terdampak pandemi. Hal ini membuat peneliti ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal pada masa pandemi. Selama pandemi covid-19 penerapan *social distancing and work from home* menyebabkan penurunan aktivitas fisik seperti yang sering kita lakukan yaitu berolahraga. Tentu dengan olahraga secara rutin dapat menyebabkan sistem kekebalan tubuh manusia meningkat dan tidak rentan terhadap penyakit seperti hipertensi, obesitas, diabetes, dan penyakit jantung yang dapat dengan mudah terinfeksi virus covid-19 (Woods et al., 2020). Maka dari itu apakah siswa dimasa pandemi ini masih menjaga kebugaran jasmaninya dengan rutin melakukan aktivitas fisik.

Dalam pelaksanaan proses Pendidikan di sekolah ada berbagai macam kegiatan pokok yaitu kegiatan ekstrakurikuler, kokurikuler, dan intrakurikuler. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan untuk membentuk karakter siswa yang dilakukan diluar program yang tertulis dalam kurikulum sekolah. Sedangkan kokurikuler yakni semua kegiatan yang dilakukan oleh siswa di sekolahan baik itu akademik maupun non akademik. Kemudian Sedangkan intrakurikuler merupakan kegiatan pembentukan karakter siswa yang sesuai dengan kurikulum sekolah. Dalam kegiatan ekstrakurikuler banyak manfaat yang akan didapatkan (Narmoatmojo, 2010). Kegiatan tersebut antara lain baca tulis qur an, pramuka, robotika, futsal, dan lain-lain.

Futsal berasal dari negara Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani pada saat piala dunia diadakan. Futsal merupakan olahraga yang intermiten dengan intensitas tinggi (Barcelos et al., 2017). Dengan olahraga yang berintensitas tinggi futsal disarankan memiliki fisik yang baik. Futsal merupakan nama resmi untuk olahraga 5 orang *indoor* sepak bola yang disetujui oleh badan sepak bola internasional Federation Internationale de *Football Association* (FIFA) (Naser et al., 2017). Dalam olahraga futsal batasan pemain adalah 12 pemain dengan 5 pemain di lapangan dan 7 pemain yang berada pada bangku cadangan dengan waktu 2 x 20 menit dengan luas lapangan 40 meter x 20 meter.

Kebugaran jasmani merupakan ukuran sumatif yang baik dari keahlian badan untuk melaksanakan kegiatan fisik dan berolahraga serta secara luas dianggap sebagai penanda penting kesehatan yang baik (García-Hermoso et al., 2019). Yang dimaksud dengan penanda penting kesehatan yang baik adalah kita akan mendapatkan status bugar apabila terbiasa melakukan kegiatan fisik.

Kebugaran jasmani sangat penting bagi anak usia sekolah karena dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, dan semangat kompetisi (Hasiati, 2018). Pada saat pandemi kebugaran jasmani sangat dibutuhkan untuk meningkatkan sistem imun tubuh dan menjaga kesehatan tubuh agar tidak mudah tertular virus covid-19.

Pada saat ini banyak negara mengalami musibah dalam bidang kesehatan yang disebabkan oleh pandemi covid-19 yang ditetapkan oleh *World Health Organization* (WHO) pada bulan maret 2020. COVID- 19 ialah peradangan virus yang utamanya melanda saluran pernafasan manusia, dikarenakan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS- Cov-2) (Prakoeswa, 2020). Virus ini bisa dapat meluas melalui droplet dari orang yang bersin, batuk atau pada saat berbicara, dan yang paling sensitif yaitu melalui tangan, hidung atau mulut dan mata. Biasanya droplet tersebut menular dalam jarak sekitar 2 meter dalam udara (Joseph, 2020). Menjaga kebugaran dapat mengurangi risiko penularan virus tersebut. Supaya terhindar dari virus covid 19 pemerintah memberi himbauan untuk mengikuti protokol kesehatan 3M, yang meliputi menjaga jarak, memakai masker saat melakukan aktivitas, dan mencuci tangan setelah melakukan aktivitas.

Kegiatan ekstrakurikuler Futsal di MAN Sidoarjo sudah banyak mendapat prestasi tingkat kabupaten dan menjadi wakil dari kontingen kabupaten Sidoarjo dalam kejuaraan akademi seni olahraga madrasah (aksioma) tingkat provinsi setiap 2 tahun sekali. Futsal MAN Sidoarjo ini melakukan latihan selama 3x dalam seminggu yang dilakukan pada hari Selasa, Kamis, dan Sabtu dengan estimasi 2 jam setiap latihan. Pada kondisi pandemi sekarang ini kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah MAN Sidoarjo dilakukan secara dalam jaringan (daring). sehingga membuat kegiatan ekstrakurikuler futsal MAN Sidoarjo juga harus dilakukan secara individu dirumah masing-masing.

Pengukuran kebugaran ini menggunakan tes cooper (lari 12 menit) dengan jarak tempuh sejauh mungkin selama 12 menit. Tes ini salah satu tes untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang (Suharjana, 2013). Metode tes cooper memiliki efektivitas lebih besar pada pengukuran VO₂Max (Bramasko & Kafrawi, 2016). Futsal merupakan salah satu olahraga yang memiliki komponen kompleks dan dibutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang baik untuk melakukannya, sehingga perlu diadakan pengukuran salah satunya VO₂Max dengan menggunakan tes cooper (lari 12 menit) (Mukta & Wibowo, 2019). Maka dari itu metode pengukuran ini sangat cocok digunakan untuk olahraga yang

mebutuhkan daya tahan yang tinggi dan intensitas yang tinggi seperti olahraga futsal.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti ingin meneliti tentang tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal MAN Sidoarjo pada masa pandemi untuk mengetahui apakah siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler futsal MAN Sidoarjo tetap menjaga kebugaran jasmaninya pada masa pandemi ini.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian non-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif, yaitu suatu penelitian yang dilakukan untuk mendapatkan informasi yang menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu dengan tidak memberikan manipulasi kepada variabel penelitian (Maksum, 2018).

Penelitian ini dilakukan dalam jaringan (daring) secara individu di rumah masing-masing melakukan lari 12 menit dengan menggunakan aplikasi *Nike Run Club*. Dan hasil dari tes dikirimkan melalui grup *Whatsapp* agar memudahkan peserta,

Populasi penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal MAN Sidoarjo yang disiapkan untuk akademi seni olahraga madrasah (aksioma) dengan jumlah 20 orang siswa.

Data dalam penelitian ini adalah data tingkat kebugaran jasmani siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler futsal MAN Sidoarjo.

Pengambilan data dilaksanakan dengan menggunakan instrumen tes cooper (lari 12 menit) untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa. Norma yang digunakan untuk tes cooper (lari 12 menit) dapat kita perhatikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Instrumen Cooper Test

Kategori	15-16 Tahun	17-20 Tahun
Baik Sekali	2800+ m	3000+ m
Baik	2500-2800 m	2700-3000 m
Cukup	2300-2499 m	2500-2699 m
Buruk	2200-2299 m	2300-2499 m
Buruk Sekali	2200- m	2300- m

Sumber: (Juditya & Suwandar, 2016)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang telah didapatkan oleh peneliti, peneliti menjelaskan dan menganalisis hasil penelitian. Berikut data yang telah diperoleh.

Tabel 2. Hasil Olah Form Penghitungan Cooper Test

No	Nama	Umur	Cooper Test	Kategori
1	AS	17	2.21 km	Buruk Sekali
2	FA	16	1.70 km	Buruk Sekali
3	MR	16	1.96 km	Buruk Sekali
4	AR	16	1.62 km	Buruk Sekali

5	MA	17	2.11 km	Buruk Sekali
6	Z	17	1.86 km	Buruk Sekali
7	FFR	16	1.67 km	Buruk Sekali
8	MDM	17	1.95 km	Buruk Sekali
9	AP	16	1.92 km	Buruk Sekali
10	WF	16	2.05 km	Buruk Sekali
11	MYK	17	1.69 km	Buruk Sekali
12	MY	16	1.84 km	Buruk Sekali
13	ME	18	2.34 km	Buruk
14	MT	17	1.98 km	Buruk Sekali
15	ZIN	18	2.07 km	Buruk Sekali
16	RDM	17	1.89 km	Buruk Sekali
17	TO	18	1.94 km	Buruk Sekali
18	YP	17	1.88 km	Buruk Sekali
19	AA	18	1.90 km	Buruk Sekali
20	HWD	17	2.08 km	Buruk Sekali

Dari hasil tabel di atas, dapat diketahui capaian tes cooper (lari 12 menit) siswa yang telah dikonversikan menurut norma dan kategori penilaiannya. Siswa yang mendapatkan kategori buruk sekali sebanyak 19 orang siswa dan yang mendapat kategori buruk sebanyak 1 orang siswa.

Tabel 3. Hasil Deskripsi Data

Deskripsi	Nilai
Mean	1.93
Standart Deviasi	0.18
Varian	0.03
Tertinggi	2.34
Terendah	1.62

Berdasarkan hasil tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata atau mean dari hasil perhitungan cooper tes siswa peserta ekstrakurikuler futsal yaitu sebesar 1.93, nilai standar deviasi sebesar 0.18, dan varian sebesar 0.03, serta untuk hasil tertinggi sebesar 2.34 km dan terendah sebesar 1.62 km.

Tabel 4. Distribusi Data Berdasarkan Kategori Tes Cooper

Kategori	Frekuensi	Presentase
Buruk Sekali	19	95%
Buruk	1	5%
Cukup	0	0%
Baik	0	0%
Baik Sekali	0	0%
Jumlah	20	100%

Berdasarkan hasil distribusi data pada tabel di atas bahwa siswa yang termasuk dalam kategori buruk sekali sebanyak 19 orang dengan nilai presentase 95%, dan yang masuk kategori buruk sebanyak 1 orang dengan besar presentase 5%. sedangkan untuk kategori

yang lain seperti cukup, baik, dan baik sekali tidak mendapatkan hasil atau 0 orang dengan presentase 0%.

Aktivitas fisik menurun dikarenakan berlakunya *physical distancing* dan membatasi pergerakan seseorang untuk keluar rumah dalam pencegahan penularan virus (Pratama & Tembung, 2020). Berdasarkan hasil analisis data maka dapat diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mendapatkan kategori buruk sekali sebanyak 19 orang dan siswa yang mendapatkan kategori buruk sebanyak 1 orang.

Banyak orang yang mengalami penurunan fisik karena terbatasnya aktivitas untuk keluar rumah, sehingga banyak orang yang menurun status kebugarannya. Pada saat pandemi orang dapat menjaga kebugarannya dengan melakukan aktivitas fisik, tetapi harus tetap menjaga protokol kesehatan dengan menjaga jarak dan mencuci tangan setelah melakukan olahraga. Aktivitas fisik untuk menjaga kebugaran pada masa pandemi memiliki banyak manfaat seperti menambah kekuatan fisik, mencegah penyakit, detoksifikasi, membakar lemak tubuh, dan meningkatkan imunitas atau kekebalan tubuh (Olii & Manado, 2019). Seseorang sebaiknya tetap menjaga kebugaran jasmani pada saat pandemi karena banyak manfaat yang akan didapatkan.

Berdasarkan hasil tes cooper (lari 12 menit) pada tabel 2 menunjukkan bahwa hasil dari kebugaran jasmani yang dimiliki siswa peserta ekstrakurikuler futsal MAN Sidoarjo masih berada pada kategori buruk sekali dan buruk, masih belum ada siswa yang mencapai hasil kebugaran jasmani pada kategori cukup, baik, baik sekali.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Banyak siswa yang mendapatkan hasil buruk dikarenakan terbatasnya aktivitas untuk keluar rumah.
2. Permasalahan yang terjadi adalah *physical distancing* atau pembatasan jarak yang membuat banyak siswa yang hanya berfokus pada teknik.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi guru ekstrakurikuler, tidak hanya fokus terhadap teknik dasar futsal saja namun juga lebih memperhatikan tingkat kebugaran jasmani siswa yang dapat menunjang performa siswa selama latihan.

2. Bagi orang tua sebaiknya ikut serta dalam memberikan motivasi dan dorongan kepada anak agar tetap melakukan aktivitas jasmani guna menunjang kebugarannya.
3. Bagi siswa, tetap rajin berlatih dan terus menjaga kebugaran jasmani dengan melakukan aktivitas jasmani secara rutin.

DAFTAR PUSTAKA

- Barcelos, R. P., Tocchetto, G. L., Lima, F. D., Stefanello, S. T., Rodrigues, H. F. M., Sangoi, M. B., Moresco, R. N., Royes, L. F. F., Soares, F. A. A., & Bresciani, G. (2017). Functional and biochemical adaptations of elite level futsal players from Brazil along a training season. *Medicina (Lithuania)*, 53(4), 285–293.
- Bramasko, I. S., & Kafrawi, F. R. (2016). Menganalisis Vo 2 Max Melalui Cooper Test Pada Atlet Sepakbola Usia 16-18 Tahun Di SSB Putras Jombang. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 06(2), 626–629.
- García-Hermoso, A., Correa-Bautista, J. E., Olloquequi, J., & Ramírez-Vélez, R. (2019). Health-related physical fitness and weight status in 13- to 15-year-old Latino adolescents. A pooled analysis. *Jornal de Pediatria*, 95(4), 435–442.
- Hasiati, E. (2018). Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Yang Aktif Berolahraga Dengan Status Perokok Aktif Dan Bukan Perokok (Studi pada Siswa Kelas XI SMKN 1 Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2).
- Joseph, T. (2020). International Pulmonologist's Consensus on Covid-19. *International Pulmonologist's Consensus On Covid-19*, 2(April), 1–37.
- Juditya, S., & Suwandar, E. (2016). Issn 2549-2780. *Seminar Nasional Olahraga*.
- Maksum, A. (2018). *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press.
- Mukta, P. M., & Wibowo, S. (2019). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sman 2 Ponorogo Dengan Smkn 1 Jenangan Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal. *jurnal pendidikan jasmani* 221–225.
- Narmoatmojo, W. (2010). Ekstrakurikuler di Sekolah: Dasar Kebijakan dan Aktualisasinya. *Makalah*, 1–26. <https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/ts/32066761/>
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 15(2), 76–80.

- Olii, S. T., & Manado, U. N. (2019). Sosialisasi Menjaga Kebugaran Jasmani saat Pandemi Covid-19 pada Sekolah Keterbakatan Olahraga Tingkat SMA di Kabupaten Kulonprogo. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 21–24.
- Pratama, M. K., & Tembung, K. M. (2020). Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik Pada Masyarakat Komplek Pratama Kelurahan tembung medan. *jurnal health sains* 1(5), 294–299.
- Prakoewa, F.R.D. (2020). Dasamuka Covid-19. FK UMS. *Medica Hospitalia: Journal of Clinical Medicine*, 7(1A), 231–240.
- Suharjana, F. (2013). Kebugaran Kardiorespirasi dan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa KKN-PPL PGSD Pnejas FUK UNY. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(November).
- Woods, J. A., Hutchinson, N. T., Powers, S. K., Roberts, W. O., Gomez-Cabrera, M. C., Radak, Z., Berkes, I., Boros, A., Boldogh, I., Leeuwenburgh, C., Coelho-Júnior, H. J., Marzetti, E., Cheng, Y., Liu, J., Durstine, J. L., Sun, J., & Ji, L. L. (2020). The COVID-19 pandemic and physical activity. *Sports Medicine and Health Science*, 2(2), 55–64.