

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA MADRASAH IBTIDAIYAH DI KECAMATAN NGRAMBE KABUPATEN NGAWI PADA MASA PANDEMI COVID-19

Ariza Ramadeny Firdyawan*, Imam Syafii

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

Email : ariza.17060474076@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Indonesia merupakan salah satu negara yang terkena dampak pandemi Covid-19 (*coronavirus disease 2019*), dimana penyebaran virus tersebut sangat cepat dan menyebar secara global mengakibatkan pandemi Covid-19. Penyebaran Virus Covid-19 menimbulkan dampak terhadap sektor kesehatan, ekonomi, dan beberapa sektor lainnya terutama pada sektor pendidikan juga terkena dampak pandemi Covid-19. Terdapat tiga faktor dalam menunjang tercapainya pembelajaran, faktor pertama meliputi kondisi fisik dan mental siswa yang menjadi faktor internal, kedua meliputi kondisi lingkungan siswa yang menjadi faktor eksternal, dan ketiga meliputi metode yang digunakan pada aktivitas pembelajaran yang menjadi faktor pendekatan belajar. Permasalahan dari penelitian ini adalah seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V di tiga Madrasah Ibtidaiyah yang bertempat di Kecamatan Ngrambe Kabupaten Ngawi pada saat masa pandemi Covid-19. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui kondisi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V di tiga Madrasah Ibtidaiyah yang ada di Kecamatan Ngrambe Kabupaten Ngawi pada masa pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif, menggunakan data yang diambil melalui *Multistage Fitness Test* (MFT). Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V MIN 11 Ngawi sejumlah 16 siswa, kelas V MI PSM Nglaran sejumlah 7 siswa, dan kelas V MI PSM Wakah sejumlah 12 siswa. Jumlah keseluruhan yaitu 35 siswa. Hasil dari penelitian ini dapat disampaikan bahwa nilai rata – rata atau mean adalah 24,03. Nilai tes terbaik berada pada angka 32,5. Sedangkan nilai yang paling rendah berada pada angka 20,4, dapat disimpulkan pada kategori sangat buruk 12 siswa dengan persentase 34%, kategori buruk 21 siswa dengan persentase 60%, kategori sedang berjumlah 2 siswa dengan nilai persentase sebesar 6%, dan yang termasuk dalam kategori baik dan sangat baik adalah 0 dengan persentase 0%.

Kata Kunci: Pandemi, Kebugaran Jasmani, Siswa Madrasah Ibtidaiyah

Abstract

Indonesia is one of the countries affected by the Covid-19 pandemic (coronavirus disease 2019), where the virus spread very quickly and spread globally resulting in the Covid-19 pandemic. The spread of the Covid-19 virus has had an impact on the health sector, the economy, and several other sectors, especially the education sector. There are three factors in supporting the achievement of learning, the first factor includes the physical and mental conditions of students which are internal factors, the second includes students' environmental conditions which are external factors, and the third includes the methods used in learning activities which are factors in the learning approach. The problem with this research is how big the level of physical fitness of fifth graders in three Islamic Madrasahs located in Ngrambe District, Ngawi Regency during the Covid-19 pandemic. The purpose of this study was to determine the condition of the physical fitness level of fifth-grade students in three Islamic elementary schools in Ngrambe District, Ngawi Regency during the Covid-19 pandemic. This study uses descriptive quantitative research methods, using data taken through the Multistage Fitness Test (MFT). The subjects of this research were 16 students in class V MI PSM Nglaran, class V MI PSM Nglaran with 7 students, and class V MI PSM Wakah with 12 students. The total number is 35 students. The results of this study can be conveyed that the average value or mean is 24.03. The best test score is 32.5. While the lowest score is at 20.4, it can be concluded that in the very bad category 12 students with a percentage of 34%, in the bad category 21 students with a percentage of 60%, in the medium category there are 2 students with a percentage value of 6%, and those included in the good and very good category is 0 with a percentage of 0%.

Keywords: Pandemic, Physical Fitness, Madrasah Ibtidaiyah Students

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara yang terkena dampak pandemi Covid-19 (*coronavirus disease 2019*), dimana penularan virus tersebut sangat cepat dan menyebar secara global mengakibatkan pandemi Covid-19. Virus Covid-19 adalah jenis penyakit atau virus yang mudah menular dan menyerang pada sistem pernapasan manusia. Virus ini pertama kali muncul di Wuhan Tiongkok pada tanggal 31 Desember 2019 (Rothan & Byrareddy, 2020). Virus Covid-19 dapat menyebabkan infeksi pernapasan dan paru-paru dan dapat berakibat fatal. Tercatat jumlah kasus Covid-19 di Indonesia per tanggal 27 Januari 2022 jumlah kasus Covid-19 terkonfirmasi mencapai 4.309.270 kasus dengan angka kematian 144.261 kasus (Gugus Covid-19, 2022).

Dengan adanya pandemi Covid-19, pemerintah berusaha menghentikan wabah Virus Covid-19 dengan cara menghimbau masyarakat untuk menerapkan 5M yaitu memakai masker pada saat di luar rumah maupun di dalam rumah, mencuci tangan di bawah air mengalir dengan sabun, menjaga jarak saat berinteraksi dengan orang lain, menjauhi kerumunan untuk meminimalisir terjadinya penularan, dan mengurangi mobilitasi bepergian.

Penyebaran Virus Covid-19 menimbulkan dampak terhadap sektor kesehatan, ekonomi, dan beberapa sektor lainnya terutama pada sektor Pendidikan juga terkena dampak pandemi Covid-19 (Rundle et al., 2020). Perserikatan Bangsa Bangsa (PBB) menyebut salah satu sektor yang terkena dampak wabah ini adalah dunia Pendidikan (Purwanto et al., 2020). Salah satu tindakan pemerintah adalah meliburkan satuan pendidikan sehingga menerapkan alternatif lain agar proses pembelajaran pada peserta didik tetap terlaksana. Protokol penanganan Covid-19 di lingkungan Kementerian Agama yang mengacu pada Surat Edaran No. 069-08/2020 dari Menteri Agama Republik Indonesia yaitu tentang kegiatan belajar mengajar (KBM) yang semula *offline* di ganti menjadi *online* atau dalam jaringan (*daring*). Hal ini sebagai langkah antisipasi untuk menekan wabah Covid-19 di berbagai negara, termasuk Indonesia. Oleh karena itu, proses kegiatan belajar mengajar bagi siswa harus dilakukan secara *online*.

Adanya wabah Covid-19 mengharuskan siswa dan guru agar dapat menguasai teknologi dalam pembelajaran *daring*. Di era teknologi yang semakin canggih, baik siswa maupun guru dituntut untuk mempelajari keterampilan teknologi, yang merupakan sebuah tantangan. Tuntutan kepada siswa dan guru untuk memahami penggunaan teknologi yang digunakan sebagai media pembelajaran secara *daring* tetap terlaksanakan dan target pencapaian pembelajaran tetap tercapai tanpa mengurangi kualitas materi pembelajaran (Siahaan, 2020). Berbagai media

pembelajaran *daring* yang dapat digunakan termasuk *e-learning*, *zoom*, *google classroom*, *youtube*, dan media sosial *whatsapp*. Selain itu juga terdapat dampak negatif yang timbul pada siswa karena penggunaan teknologi lebih banyak menghabiskan waktu dan bersifat kegiatan pasif, menjadikan penurunan aktivitas gerak siswa dan lebih banyak cenderung untuk bermain *handphone* atau telepon genggam. Kemajuan teknologi telah mengubah sifat dasar manusia, awalnya aktif bergerak bergeser pasif kurang gerak (Kusuma et al., 2020).

Terdapat beberapa faktor dalam menunjang tercapainya pembelajaran, sehingga pembelajaran bisa tercapai dengan maksimal. Muhibbin Syah (1997) mengklaim bahwa ada tiga jenis faktor yang mempengaruhi belajar, faktor pertama meliputi kondisi fisik dan mental siswa yang menjadi faktor internal, kedua meliputi kondisi lingkungan siswa yang menjadi faktor eksternal, dan ketiga meliputi metode yang digunakan pada aktivitas pembelajaran yang menjadi faktor pendekatan belajar. Faktor keadaan jasmani atau Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) menempati posisi yang unik dalam pembelajaran karena PJOK mengembangkan aspek psikomotorik sebagai tujuan utamanya, namun tidak mengabaikan perkembangan aspek kognitif dan emosional.

Pembelajaran PJOK terdapat aktifitas fisik yang dilakukan di luar kelas, sehingga berkaitan dengan kekuatan fisik setiap siswa. Kebugaran jasmani siswa yang buruk mempengaruhi semangat siswa. Siswa tidak akan mampu menerima beban kerja yang berupa kegiatan belajar, yang merupakan tugas siswa dalam belajar. Aktivitas fisik telah ditemukan tidak hanya mempengaruhi tingkat kesehatan anak, tetapi juga keterampilan kognitif, emosional dan sosial anak (Winda 2017). Namun, kondisi tingkat kebugaran jasmani setiap siswa berbeda-beda, karena tingkat aktivitas yang dilakukan pada saat pembelajaran *daring* juga berbeda pada setiap siswa.

Di kecamatan Ngrambe kabupaten Ngawi terdapat 8 (delapan) Madrasah Ibtidaiyah, 3 (tiga) diantaranya yaitu; MIN 11 Ngawi, MI PSM Nglaran, dan MI PSM Wakah. Ketiga Madrasah tersebut sudah menjalankan Pembelajaran Tatap Muka (PTM) di bulan Februari, sebelumnya menerapkan pembelajaran *daring* semenjak pandemi Covid-19. Pembelajaran PJOK akhirnya bisa dilaksanakan secara normal, meskipun kondisi kebugaran siswa masih belum tertata. Hal ini diasumsikan oleh peneliti sebagai permasalahan dan memilih kelas V (lima) yang akan menjadi sampel penelitian, karena bisa digunakan sebagai bahan evaluasi para guru PJOK ketika siswanya sudah naik kelas VI (enam). Perlunya dilakukan survei untuk mendapatkan data empiris tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V di tiga Madrasah Ibtidaiyah yang ada di Kecamatan Ngrambe Kabupaten Ngawi. Untuk

menjawab seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa, maka perlu dilakukan penelitian yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Madrasah Ibtidaiyah di Kecamatan Ngrambe Kabupaten Ngawi pada Masa Pandemi Covid-19 (Studi Pada Siswa kelas V MIN 11 Ngawi, MI PSM Nglaran, dan MI PSM Wakah)”.

Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik secara maksimal tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan dan tetap sanggup melakukan aktivitas lainnya. Menurut Mutohir dan Maksam (2007:51), kesegaran jasmani merupakan kemampuan kondisi tubuh pada saat melakukan aktivitas tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan. Nurcahyo (2008) menyatakan bahwa kebugaran jasmani sangat penting untuk menunjang aktivitas kehidupan sehari-hari, namun tingkat kebugaran jasmani setiap orang tergantung pada aktivitas yang dilakukan.

Manfaat kebugaran jasmani salah satunya adalah menjaga tubuh agar dapat terhindar dari penyakit kardiovaskuler (paru, jantung, dan pembuluh darah) dan memperkuat kekebalan tubuh yang sangat dibutuhkan untuk mencegah tertularnya Virus Covid-19. Adapun beberapa komponen kebugaran jasmani. Menurut Nurhasan (2011:13-15), itu mencakup dua aspek:

1. Kebugaran jasmani yang memiliki hubungan dengan kesehatan, antara lain :
 - a. Kekuatan (*Strength*)
kekuatan (*Strength*) yaitu besarnya tenaga yang digunakan saat melakukan kontraksi atau aktivitas. Menurut Chan (2012) kekuatan adalah kondisi fisik yang diperlukan untuk meningkatkan pembelajaran dan membantu meningkatkan elemen latihan lainnya.
 - b. Kelentukan (*Flexibility*)
Kemampuan sendi yang maksimal untuk melakukan gerakan tanpa mengalami kerusakan otot atau tekanan sendi (*range of motion*).
 - c. Komposisi tubuh
Komposisi tubuh adalah komponen utama dalam tubuh seseorang yang mempengaruhi kondisi kesehatan, yang dapat diukur dari lemak tubuh dan massa tubuh yang dinyatakan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT).
 - d. Daya tahan (*Endurance*)
Kemampuan ketahanan seseorang dalam melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang sangat serius dan cepat pulih dalam keadaan sebelumnya dari kelelahan. Menurut Sukamti (2013) adalah kemampuan menyuplai oksigen ke dalam sel-sel tubuh dari paru paru, pembuluh

darah, dan jantung untuk memenuhi kebutuhan melaksanakan aktivitas fisik.

2. Keterampilan yang berhubungan dengan kondisi kebugaran jasmani, diantaranya yaitu:

- a. Kecepatan (*Speed*)
Kemampuan seseorang untuk berpindah dengan cepat dari satu tempat ke tempat lain. Kecepatan diperlukan untuk berbagai aktivitas keterampilan, terutama aktivitas olahraga atletik. Berkenaan dengan hal ini Santoso (2016) berpendapat bahwa kecepatan adalah kemampuan individu untuk melakukan gerakan berulang dalam waktu yang singkat.
- b. Daya (*Power*)
Daya adalah kemampuan kerja otot secara maksimum, daya dapat diukur dari kekuatan dengan satuan kilogram (berat) x kecepatan dengan satuan meter/detik (waktu), dengan demikian daya dapat diartikan usaha per detik.
- c. Kelincahan (*Agility*)
Kelincahan yaitu kemampuan tubuh dalam bergerak merubah arah secara cepat tanpa mengalami kehilangan keseimbangan dan kesadaran.
- d. Keseimbangan (*Balance*)
Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan postur pada saat tubuh ketika kondisi berdiri atau bergerak di atas permukaan penyangga.
- e. Koordinasi (*Coordination*)
Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk terus menerus melakukan gerakan-gerakan yang serasi dan efisien sesuai dengan tujuan.
- f. Kecepatan reaksi (*ReactionnSpeed*)
Kecepatan reaksi yaitu kemampuan aksi fisik dari rangsangan yang diterima dari sistem saraf dilakukan dengan waktu yang singkat. Semakin singkat waktu yang dilakukan berarti semakin cepat reaksi yang akan dilakukan.

Kemampuan Aerobik Maksimal (VO₂ max)

Kemampuan aerobik maksimal adalah dimana kemampuan kerja organ jantung, paru-paru, dan pembuluh darah dalam jangka waktu tertentu dengan maksimal. Menurut Watulingas (2013), VO₂ max adalah jumlah oksigen yang dapat di pakai satu menit per kilogram berat badan. Orang dengan VO₂ max tinggi bisa lebih aktif daripada orang dalam kondisi buruk (Santoso, 2016). Nosa (2013) juga berpendapat bahwa VO₂max dapat disebut dengan daya aerobik maksimal, artinya, konsumsi jumlah oksigen per satuan waktu saat tubuh mengeluarkan energi dalam jumlah maksimum.

Terdapat beberapa macam jenis tes untuk mengetahui kondisi tingkat kebugaran jasmani. Menurut Sriundy (2015: 144-161) ada beberapa jenis tes yang dapat dilakukan termasuk:

1. Tes jalan lari 15 menit (Tes Balke)
2. *Multistage Fitness Test* (MFT) atau tes lari antar jemput 20 meter (*Shuttle Run Test*).
3. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)
4. Tes Kebugaran Jasmani Lari 2,4 Km Cooper
5. Tes Kebugaran Jasmani Lari 12 menit Cooper
6. Naik Turun Bangku

Diantara berbagai macam metode tes yang disebutkan di atas, tes MFT protokol dan alat tes nya lebih mudah dilakukan dan tidak memerlukan peralatan yang khusus. Tes MFT dilaksanakan pada area minimal 20 meter, pembatas lintasan, audio petunjuk, dan seperangkat *work sheet* pencatat hasil.

METODE

Berdasarkan permasalahan penelitian yang sudah disampaikan di atas, maka penggunaan metode penelitian kuantitatif deskriptif dirasa paling tepat untuk memecahkan masalah penelitian tersebut. Data penelitian yang terkumpul berupa VO_2 Max dianalisis dengan statistik deskriptif untuk menggambarkan tingkat kebugaran jasmani Siswa MI Ngawi kelas V.

Subjek dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas V di MIN 11 Ngawi, MI PSM Nglaran, dan MI PSM Wakah pada tahun ajaran 2021/2022 dengan jumlah keseluruhan yaitu 35 siswa, dan memiliki rata-rata umur 13 tahun. Arikunto (2006:130). Pemilihan terhadap kelas V diasumsikan oleh peneliti sebagai bahan acuan untuk dilakukan evaluasi pada saat naik kelas VI.

Pengambilan data dengan tes MFT dilakukan di sekolah masing-masing dengan tujuan agar kegiatan terhindar dari kerumunan yang dapat mengakibatkan menularnya Virus Covid-19. Pelaksanaan pengambilan data tetap dilakukan dengan mematuhi protokol kesehatan. Tes MFT dilaksanakan pada bulan Maret tahun 2022.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan alat uji kebugaran MFT. Berikut ini adalah norma yang digunakan dalam tes.

Tabel 1. Norma Standarisasi Kemampuan VO_2 max Putri

No	Kategori	Usia (tahun)			
		11	12	13	14
1	Sangat Baik	>37,1	>38,8	>40,2	>40,2
2	Baik	30,2- 36,7	33,2- 38,5	33,9- 40,2	33,9- 40,2
3	Sedang	23,9- 29,9	26,8- 32,9	27,9- 33,6	27,9- 33,6
4	Buruk	20,7- 23,6	21,4- 26,2	22,1- 27,6	22,1- 27,6
5	Sangat Buruk	<20,7	<21,1	<21,8	<21,8

Sumber: Norma Penilaian Hasil Tes Modifikasi Sport Search Usia 11,12,13, dan 14 Tahun

Tabel 2. Norma Standarisasi Kemampuan VO_2 max Putra

No	Kategori	Usia (tahun)			
		11	12	13	14
1	Sangat Baik	>42,4	>44,2	>47,4	>51,4
2	Baik	34,6- 42,1	40,2- 43,9	42,7- 47,1	43,9- 50,8
3	Sedang	36,8- 34,3	32,1- 39,5	35,0- 42,4	36,0- 43,6
4	Buruk	22,5- 26,8	24,6- 31,8	27,2- 34,6	28,9- 35,7
5	Sangat Buruk	<22,1	<24,3	<26,8	<28,3

Sumber: Norma Penilaian Hasil Tes Modifikasi Sport Search Usia 11,12,13, dan 14 Tahun

HASIL PENELITIAN

Tabel 3. Hasil MFT MIN 11 Ngawi

No.	Inisial	Jenis Kelamin (L/P)	Usia	VO_2 max	Kategori
1.	AR	P	12	23,6	Buruk
2.	AG	L	13	23	Sangat Buruk
3.	DD	L	14	21,8	Sangat Buruk
4.	ET	L	13	21,4	Sangat Buruk
5.	GS	P	14	21,1	Sangat Buruk
6.	HY	L	13	20,4	Sangat Buruk
7.	ID	P	14	23	Buruk
8.	KA	P	13	23	Buruk
9.	LL	P	12	21,8	Buruk
10.	MN	P	13	21,8	Sangat Buruk
11.	MT	L	12	25,3	Buruk
12.	MA	P	13	21,1	Sangat Buruk
13.	MR	P	13	23	Buruk
14.	RP	P	12	21,8	Buruk
15.	SE	L	12	32,5	Sedang
16.	WD	L	13	29,7	Buruk

Tabel 4. Hasil MFT MI PSM Nglaran

No.	Inisial	Jenis Kelamin (L/P)	Usia	VO_2 max	Kategori
1.	AF	L	12	26,2	Buruk

2.	AM	L	12	25,7	Buruk
3.	HM	L	13	25,7	Sangat Buruk
4.	NW	P	13	23,6	Buruk
5.	NF	P	14	23,9	Buruk
6.	SE	P	13	23,9	Buruk
7.	UA	P	13	23,9	Buruk

Tabel 5. Hasil MFT MI PSM Wakah

No.	Inisial	Jenis Kelamin (L/P)	Usia	VO ₂ max	Kategori
1.	AA	P	14	23,6	Buruk
2.	AS	P	13	20,4	Sangat Buruk
3.	AP	P	13	22,5	Buruk
4.	CA	P	12	22,1	Buruk
5.	GF	P	12	27,2	Sedang
6.	HN	L	13	28,9	Buruk
7.	JR	L	13	27,9	Buruk
8.	NQ	P	13	23,9	Buruk
9.	NE	L	13	23,9	Sangat Buruk
10.	VP	P	12	25,3	Buruk
11.	WS	L	14	25,3	Sangat Buruk
12.	WF	L	13	23	Sangat Buruk

Tabel 6. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi	Nilai
N	35
Mean	24,0343
Tertinggi	32,5
Terendah	20,4

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat disampaikan bahwa jumlah subjek penelitian 35 siswa dengan nilai rata – rata atau mean dari hasil penghitungan MFT adalah 24,03. Untuk hasil nilai tes tertinggi adalah 32,5. sedangkan yang terendah yaitu 20,4. Di bawah ini adalah tabel penyebaran distribusi frekuensi tingkat kemampuan VO₂ max Siswa Madrasah Ibtidaiyah di Kecamatan Ngrambe Kabupaten Ngawi :

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kemampuan VO₂ max Siswa Madrasah Ibtidaiyah di Kecamatan Ngrambe Kabupaten Ngawi

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Sangat Baik	0	0
2.	Baik	0	0
3.	Sedang	2	6

4.	Buruk	21	60
5.	Sangat Buruk	12	34
Jumlah		35	100

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data ditemukan hasil penelitian menemukan:

1. Rerata VO₂Max siswa Madrasah Ibtidaiyah di Kecamatan Ngrambe Kabupaten Ngawi pada masa pandemi Covid-19 sebesar 24,0343 ml/Kg.BB/menit, VO₂Max tertinggi sebesar 32,5 ml/Kg.BB/menit dan yang terendah sebesar 20,4 ml/Kg.BB/menit.
2. sebanyak 12 orang siswa atau 34% yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori sangat buruk,
3. sebanyak 21 siswa atau 61% memiliki kebugaran jasmani kategori buruk,
4. sebanyak 2 (dua) siswa atau 6% memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori sedang, dan
5. tidak ada siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori baik dan sangat baik.

Selaras dengan penelitian yang dilakukan Prakoso & Hartoto (2015) yang menyatakan bahwa terdapat 15 subjek siswa ekstrakurikuler Bolavoli dengan persentase sebesar 75% yang masuk dalam kategori kurang sekali. Selain itu, studi yang dilakukan Hasan (2008) menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada anak pra-pubertas berdasarkan norma tes kebugaran jasmani dan analisis statistik modus tergolong dalam kategori kurang. Namun, studi yang dilakukan oleh Ma'arif & Prasetyo (2021) menyatakan bahwa siswa Sekolah Dasar Jatibanjari II saat pandemi covid-19 pada tes MFT memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori sedang.

Hal tersebut di atas terjadi dimungkinkan karena penelitian ini dilakukan pada bulan Maret tahun 2022, yang mana pada saat peneliti mengambil data setelah siswa masuk di sekolah dengan adanya PTM terbatas. Sebelum adanya PTM terbatas, siswa terbukti jarang melakukan aktivitas fisik karena pembelajaran PJOK dilakukan secara daring atau *online*. Sehingga hal tersebut diasumsikan berdampak pada kondisi tingkat kebugaran jasmani setiap siswa, seperti hasil yang telah diperoleh peneliti yaitu kondisi tingkat kebugaran jasmani dominan pada kategori sangat buruk.

Tingkat kebugaran jasmani Siswa Madrasah Ibtidaiyah di Kecamatan Ngrambe Kabupaten Ngawi berdasarkan hasil analisis konversi ke tabel norma klasifikasi tingkat kebugaran jasmani yaitu frekuensi terbanyak pada kategori buruk. Hal ini juga diasumsikan oleh peneliti karena jumlah jam pelajaran untuk kegiatan aktivitas jasmani belum terlaksana secara optimal,

menyebabkan siswa tidak banyak melakukan aktivitas gerak aktif atau aktivitas fisik di luar jam pembelajaran.

Melalui latihan yang teratur, terarah dan berkelanjutan dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani juga dapat tercapai melalui aktivitas olahraga yang dilakukan secara berulang yang dilakukan siswa pada saat di sekolah yang termasuk dalam prinsip latihan sederhana (Safariatun, 2008). Oleh karena itu, semestinya siswa banyak melakukan aktivitas fisik selain pada saat pembelajaran PJOK, seperti mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga atau kegiatan fisik di luar jam pembelajaran.

Daya tahan tubuh seseorang dipengaruhi oleh tinggi dan rendahnya volume maksimal oksigennya atau VO_2 max, tes MFT adalah salah satu cara untuk mengetahui daya tahan VO_2 max. Tingkat kondisi fisik seseorang dapat dievaluasi melalui VO_2 max (Candra, 2021). Hasil tes MFT yang telah dilakukan pada Siswa Madrasah Ibtidaiyah di Kecamatan Ngrambe Kabupaten Ngawi pada Masa Pandemi Covid-19 rata-rata berada pada kategori kurang sekali. Masih belum ada yang masuk dalam kategori kurang, sedang, baik, baik sekali, dan istimewa.

Namun, terdapat beberapa metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan aktivitas olahraga yang pada gilirannya dapat mempengaruhi tingkat VO_2 max. Hal itu selaras dengan apa yang dikatakan Candra (2021) bahwa frekuensi latihan dengan durasi yang lama akan menyebabkan kondisi kebugaran jasmani semakin lebih baik. Kegiatan yang dilakukan siswa ketika saat olahraga di luar kelas seperti berlari atau olahraga lain yang bersifat aerobik yang diasumsikan oleh peneliti memiliki dampak positif diantaranya dapat meningkatkan kapasitas VO_2 max. Selain itu, Festiawan (2020) menyatakan bahwa latihan aerobik dapat meningkatkan kapasitas VO_2 max.

Kegiatan aktivitas fisik atau latihan yang dilakukan sebaiknya dapat berpedoman pada prinsip-prinsip latihan, seperti prinsip latihan progresif yaitu latihan yang dilakukan bertahap dan terdapat hasil pada periode tertentu, prinsip latihan kekhususan yang memerlukan jenis latihan tertentu yang dapat meningkatkan kebugaran, perubahan fisiologis karena latihan beban yang sudah dilakukan, perbedaan gender dalam menanggapi latihan beban, program pelatihan untuk meningkatkan kekuatan otot secara spesifik (Powers, 2011).

Beberapa prinsip latihan untuk memperbaiki tingkat kebugaran jasmani telah dijelaskan dengan baik oleh Powers, (2011) yang menyatakan bahwa prinsip umum kebugaran jasmani bersifat universal, setiap orang memiliki program latihan olahraga yang bervariasi sesuai dengan kebutuhan.

Unsur kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting bagi seorang siswa guna mendukung setiap kinerja dan prestasi dalam pembelajaran. Dengan kondisi kebugaran jasmani yang baik dapat meningkatkan konsentrasi dan ketenangan yang mendukung etos kerja dan prestasi akademiknya. Unsur kebugaran jasmani dapat ditemukan selama aktivitas fisik dalam pembelajaran PJOK, adapun juga aktivitas fisik di luar pembelajaran PJOK, seperti pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga atau kegiatan klub olahraga di luar sekolah. Hal tersebut diasumsikan oleh peneliti dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada setiap siswa.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan hasil tes tingkat kebugaran jasmani siswa yang dilakukan pada Siswa Kelas V Madrasah Ibtidaiyah di Kecamatan Ngrambe Kabupaten Ngawi pada masa pandemi Covid-19 dapat disimpulkan pada kategori sangat buruk 12 siswa dengan persentase 34%, kategori buruk 21 siswa dengan persentase 60%, kategori sedang 2 siswa dengan persentase 6%, dan yang masuk kategori baik, dan sangat baik adalah 0 dengan persentase 0%.

Saran

Berdasarkan simpulan penelitian ini, maka saran yang dapat dikemukakan kepada bapak/ibu guru yang mengajar, khususnya Guru PJOK Madrasah Ibtidaiyah di Kecamatan Ngrambe Kabupaten Ngawi adalah: (1) Guru diharapkan dapat memberikan kegiatan pembelajaran PJOK yang berdampak pada peningkatan kebugaran jasmani, (2) Guru dapat melakukan modifikasi berbagai kegiatan jasmani maupun olahraga agar sesuai dengan kondisi siswa dan sekolah, (3) Guru sangat perlu memberikan motivasi lebih kepada siswa untuk hidup aktif selama dan sesudah pandemi Covid-19, (4) perlu disarankan kepada orangtua dan siswa agar dapat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah atau bergabung dengan klub olahraga di luar sekolah.

Perlu dilakukan penelitian lanjut terutama yang berkaitan dengan modifikasi berbagai model olahraga yang tepat dilakukan di luar sekolah (*daily physical activity*) untuk meningkatkan kebugaran Siswa Madrasah Ibtidaiyah di Kecamatan Ngrambe Kabupaten Ngawi khususnya pada masa pandemi Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2002). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Candra, Arya T. (2021). *Analisis Tingkat Volume Oksigen Maksimal (VO₂Max) CAMABA Prodi PJKR*. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10-17.
- Chan, F. (2012). *Strength Training (Latihan Kekuatan)*. *Cerdas Sifa*, 1(1), 1–8. <https://online-journal.unja.ac.id/index.php/csp/article/view/703>
- Fenanlampir, Albertus dan Muhammad Muhyi Faruq. 2015. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta : Andi
- Festiawan, R., Suharjana, S., Priyambada, G., & Febrianta, Y. (2020). *High intensity interval training dan fartlek training: Pengaruhnya terhadap tingkat VO₂ max*. *Jurnal Keolahragaan*.
- Gugus Covid-19. (2022). *Gugus Tugas Covid-19*
- Hasan. 2008. *Kesegaran Jasmani Atlet Sepak Bola Pra-Pubertas*. *Jurnal IPTEK Olahraga*. Volume 10, Nomor 3.
- Kusuma, M. N. H., Syafei, M., & Rilastiyo, D. (2020). *Erratum: Pengaruh Status Gizi, Tingkat Aktivitas Fisik dan Kadar Hemoglobin Terhadap Kemampuan Daya Tahan Fisik*. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 5(1), 121. <https://doi.org/10.33222/juara.v5i1.933>
- Ma'arif, I., & Prasetyo, R. (2021). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Saat Pandemi Covid-19*. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 3451-3456.
- Muhibbin Syah. 1997. *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Mutohir, Toho Cholik dan Maksu, Ali. (2007). *Sport Development Index: Alternatif Baru Mengukur Kemajuan Pembangunan Bidang Keolahragaan (Konsep, Metodologi Dan Aplikasi)*. Jakarta: Indeks
- Nosa, Agung Septian. (2013). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang*. *Jurnal prestasi olahraga*, 1-8.
- Nurchahyo, Heru. (2008). *Ilmu Kesehatan Jilid 2*. In *Journal of Chemical Information and Modeling*
- Nurhasan. (2011). *Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani*. Gresik: Abil Pustaka.
- Powers, S. Dodd, S. Jackson, E. 2011. *Total Fitness & Wellness*. Bloomsburg University.
- Prakoso, D. P. (2015). *Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Di Sma Dr. Soetomo Surabaya*. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1).
- Prasepty, W. (2017). *Journal of Physical Education and Sports Pengembangan Instrumen Tes Kebugaran Jasmani untuk Anak TK Usia 4-6 Tahun*. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 205–210.
- Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Santoso, P. B., Wijayanti, L. M., Choi, C. H., & Putri, R. S. (2020). *Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar*. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 1–12. <https://ummaspul.e-journal.id/Edupsyscouns/article/view/397>
- Rothan, H. A., & Byrareddy, S. N. (2020). *The epidemiology and pathogenesis of coronavirus disease (COVID-19) outbreak*. *Journal of Autoimmunity*, 109(February), 102433. <https://doi.org/10.1016/j.jaut.2020.102433>
- Rundle, A. G., Park, Y., Herbstman, J. B., Kinsey, E. W., & Wang, Y. C. (2020). *COVID-19–Related School Closings and Risk of Weight Gain Among Children*. *Obesity*, 28(6), 1008–1009. <https://doi.org/10.1002/oby.22813>
- Safariatun, S. 2008. *Azas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Santoso, Danang Ari. (2016). *Analisis Tingkat Kebugaran Atlet Bola Voli Putri Universitas PGRI Banyuwangi*. *Jurnal Kejora*, 37-46.
- Siahaan, M. (2020). *Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan*. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 1(1), 73–80. <https://doi.org/10.31599/jki.v1i1.265>
- Sriundy Mahardika, I Made. (2015). *Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press, ISBN: 978-979-028-698-6.
- Sukamti, Endang Rini. (2016). *Profil Kebugaran Jasmani dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik di Yogyakarta*. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 31-40.
- Watulingas, Intan. (2013). *Pengaruh Latihan Fisik Aerobik Terhadap VO₂ Max Pada Mahasiswa Pria Dengan Berat Badan Lebih (Overweight)*. *Jurnal e-Biomedik (eBM)*.