

TINGKAT KESEGERAN JASMANI ANAK DI MASA PANDEMI COVID-19

by Anung Probo Ismoko

Submission date: 24-Jul-2023 08:07AM (UTC+0700)

Submission ID: 2135672688

File name: seminar_nasional_5_anung.pdf (280.26K)

Word count: 2462

Character count: 15597

TINGKAT KESEGERAN JASMANI ANAK DI MASA PANDEMI COVID-19**Anung Probo Ismoko**

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP PGRI Pacitan

E-mail: ismokoanung@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani anak di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini adalah penelitian deskripsi dengan menggunakan metode survei. Teknik pengambilan data dengan menggunakan tes dan pengukuran. peneliti hanya ingin mengetahui tingkat kemampuan dasar bermain bolavoli. Populasi dalam penelitian ini adalah anak usia 10-12 tahun di wilayah Kampung Sudagaran, Tegalrejo Yogyakarta yang berjumlah 33 anak. Analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dalam bentuk persentase sesuai dengan norma 5 kategori yaitu kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berdasarkan hasil analisis data, menunjukkan tingkat kesegaran jasmani anak usia 10-12 tahun di wilayah Kampung Sudagaran, Tegalrejo Yogyakarta adalah baik sekali 1 orang (3,03%), baik 10 orang (30,30%), sedang 8 orang (24,24%), kurang 13 orang (39,39%), kurang sekali 1 orang (3,03%).

Kata kunci: *Tingkat Kesegaran Jasmani, Anak, Covid-19*

PENDAHULUAN

Masa pandemi Covid-19 adalah masa tersulit bagi dunia internasional maupun bangsa Indonesia di tahun ini. Covid-19 telah mengancam kehidupan seluruh lapisan masyarakat dan menjadi momok bagi semuanya. Covid-19 telah menimbulkan banyak kekhawatiran, setiap hari korban dari virus ini semakin bertambah. Update bulan Oktober di Indonesia terdapat 345.000 kasus positif dengan menelan korban 12.156 meninggal dunia.

Dengan adanya pandemi Covid-19, semua kegiatan-kegiatan yang berkaitan dengan keramaian dan pengumpulan masa akan di batasi, di karenakan meminimalisir kluster-kluster baru penyebaran virus Covid-19. Pembatasan-pembatasan sosial/physical distancing di maksudkan agar resiko penyebaran virus Covid-19 dapat di tekan. Dampak dari pandemi Covid-19, pemerintah mengeluarkan regulasi-regulasi baru untuk menekan dan memutus mata rantai penyebaran virus Covid-19.

Pendidikan di Indonesia menjadi salah satu bidang yang terdampak akibat virus Covid-19 ini. Kementerian pendidikan mengeluarkan aturan kebijakan untuk meliburkan sekolah dan mengganti cara kegiatan belajar mengajar dengan menggunakan system dalam jaringan (daring). Dari bulan Maret sampai Oktober 2020, sudah 7 bulan anak-anak melaksanakan kegiatan belajar dari rumah. Hal ini akan memunculkan berbagai permasalahan yang di hadapi. Salah satu permasalahan adalah selama belajar di rumah guru dan orang tua tidak mengetahui tingkat kesegaran jasmani anak. Kesegaran jasmani merupakan salah satu penunjang bagi anak, dimana seorang anak dapat menjalankan berbagai aktivitas kegiatan fisik dan melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami suatu kelelahan yang berarti. Pertumbuhan dan perkembangan anak berkaitan erat dengan kesegaran jasmani, faktor ini

berpengaruh terhadap kemampuan fisik anak dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Semakin tinggi kebugaran jasmani anak maka semakin tinggi pula kemampuan ataupun keterampilan kerja fisik anak untuk aktivitasnya. Manfaat kebugaran jasmani bagi anak sangat penting untuk menjaga kesehatan pada saat belajar maupun di lingkungan.

Kampung Sudagaran Tegalarjo Yogyakarta, adalah salah satu daerah yang berada di tengah perkotaan. Di masa pandemi Covid-19 ini banyak anak-anak yang jarang melakukan kegiatan aktivitas fisik yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani. Anak lebih familiar dengan dunia digital dan hanya banyak berdiam diri di dalam rumah. Kondisi tersebut pula yang memungkinkan dapat menurunkan tingkat kebugaran jasmani setiap anak.

Harapan kondisi tingkat kebugaran jasmani anak di masa pandemi Covid-19 adalah baik, akan tetapi karena berbagai kendala, tidak semua siswa mempunyai kondisi tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Kesegaran Jasmani

Moch. Sajoto (1988: 44) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar. Soemosardojo dan Giri Widjojo dalam Toho dan Gusril (2004: 72) menyatakan bahwa: kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuh dalam bahasa fisiologis terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik secara efisien tanpa lelah berlebihan. Kebugaran jasmani yang dimiliki dan diperlukan setiap anak tidak sama, hal ini bergantung kepada aktivitas-aktivitas fisik anak yang di lakukan sehari-hari. Semakin berat kegiatan yang dilakukan oleh anak, maka kebugaran jasmani yang harus dimiliki anak semakin tinggi. Apabila anak memiliki kebugaran jasmani yang baik maka di dalam beraktivitas sehari-hari tanpa akan mengalami kelelahan yang berarti.

Komponen kebugaran jasmani menurut Iskandar Z Adisapoetra dkk (1999: 4) terdapat dua aspek kebugaran jasmani, yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, meliputi: daya tahan jantung-paru, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh, sedangkan kebugaran jasmani yangt berhubungan dengan keterampilan, meliputi: kecepatan, power, keseimbangan, kelincahan, koordinasi dan kecepatan reaksi. Kebugaran jasmani berhubungan dengan aktivitas yang dilakukan oleh anak, dimana anak yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik maka akan mudah di dalam melakukan aktivitas-aktivitasnya dengan baik, efektif dan efisien secara maksimal dan optimal.

Kesegaran jasmani yang baik merupakan interaksi dari berbagai faktor yang mempengaruhi baik secara langsung dan tidak langsung bagi setiap lapisan masyarakat meliputi tiga faktor, yaitu: gizi, latihan jasmani dan istirahat.

Djoko Pekik Irianto (2000: 6-7) menyatakan bahwa apabila seseorang atau individu memperoleh dan mendapatkan gizi yang cukup biasanya lebih baik tingkat kebugaran jasmaninya. Gizi dapat diperoleh dari makanan yang sehat dan seimbang serta cukup energi dan nutrisi, yang

meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Kebutuhan gizi anak pada saat pandemic Covid-19 tercukupi, bahkan kelebihan antara asupan gizi dan kegiatan aktivitas fisik anak, dikarenakan kegiatan aktivitas lebih banyak di dalam rumah. Menurut Djoko Pekik Irianto (2000: 6) bahwa melakukan aktivitas jasmani salah satu alternatif yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran jasmani, karena dengan melakukan aktifitas jasmani yang teratur dan terukur mempunyai multi manfaat. Manfaat yang di peroleh dari kegiatan latihan jasmani yaitu: manfaat jasmani (meningkatkan kebugaran jasmani), manfaat psikis (lebih tahan terhadap *stress* dan lebih mampu untuk berkonsentrasi), dan manfaat sosial (dapat menambah rasa percaya diri, sarana untuk berinteraksi dan bersosialisasi). Kelelahan merupakan salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat berguna untuk memulihkan kondisi tubuh dan membantu metabolisme. Dalam sehari semalam umumnya seseorang memerlukan istirahat 7 hingga 8 jam (Djoko Pekik Irianto, 2000: 7).

Pandemi Covid-19

Covid-19 atau virus corona merupakan virus baru yang menjadi momok internasional dan bangsa Indonesia pada saat ini. Dari bulan april 2020 sampai saat ini Indonesia belum bisa lepas dari virus Covid-19. Promkes Kementerian Kesehatan RI (<https://stoppneumonia.id/informasi-tentang-virus-corona-novel-coronavirus/>). Coronavirus merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia biasanya menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, mulai flu biasa hingga penyakit yang serius seperti MERS dan Sindrom Pernafasan Akut Berat.

Virus Covid-19 ditemukan pertama kali di Wuhan Cina, pada Desember 2019. Gejala umum berupa demam ≥ 38 derajat C, batuk, dan sesak napas. Sekitar 80% kasus dapat pulih tanpa perlu perawatan khusus. Sekitar 1 dari setiap 6 orang mungkin akan menderita sakit yang parah, seperti disertai pneumonia atau kesulitan bernafas, yang biasanya muncul secara bertahap. Walaupun angka kematian penyakit ini masih rendah (sekitar 3%), namun bagi orang yang berusia lanjut, dan orang-orang dengan kondisi medis yang sudah ada sebelumnya (seperti diabetes, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung), mereka biasanya lebih rentan untuk menjadi sakit parah.

Seseorang dapat terinfeksi dari penderita COVID-19. Penyakit ini dapat menyebar melalui tetesan kecil (droplet) dari hidung atau mulut pada saat batuk atau bersin. Droplet tersebut kemudian jatuh pada benda di sekitarnya. Kemudian jika ada orang lain menyentuh benda yang sudah terkontaminasi dengan droplet tersebut, lalu orang itu menyentuh mata, hidung atau mulut (segitiga wajah), maka orang itu dapat terinfeksi COVID-19. Atau bisa juga seseorang terinfeksi COVID-19 ketika tanpa sengaja menghirup droplet dari penderita. Inilah sebabnya mengapa kita penting untuk menjaga jarak hingga kurang lebih satu meter dari orang yang sakit. Sampai saat ini, para ahli masih terus melakukan penyelidikan untuk menentukan sumber virus, jenis paparan, dan cara penularannya.

Beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mencegah tertularnya virus ini adalah: 1) Menjaga kesehatan dan kebugaran agar stamina tubuh tetap prima dan sistem imunitas / kekebalan tubuh

meningkat. 2) Mencuci tangan secara teratur menggunakan air dan sabun atau handrub berbasis alkohol. 3) Ketika batuk dan bersin, tutup hidung dan mulut dengan tisu atau lengan atas bagian dalam (bukan dengan telapak tangan). 4) Hindari kontak dengan orang lain atau bepergian ke tempat umum. 5) Hindari menyentuh mata, hidung dan mulut (segitiga wajah). 6) Gunakan masker penutup mulut dan hidung ketika sakit atau saat berada di tempat umum. 7) Buang tisu dan masker yang sudah digunakan ke tempat sampah dengan benar, lalu cucilah tangan. 8) Menunda perjalanan ke daerah/negara dimana virus ini ditemukan. 9) Hindari bepergian ke luar rumah saat Anda merasa kurang sehat, terutama jika merasa demam, batuk, dan sulit bernapas. 10) Selalu pantau perkembangan penyakit COVID-19 dari sumber resmi dan akurat. Cara yang paling efektif untuk melindungi diri dan orang lain dari penularan COVID-19 adalah mencuci tangan secara teratur, tutup mulut saat batuk dengan lipatan siku atau tisu, dan jaga jarak minimal satu meter dari orang yang bersin atau batuk.

Pendidikan di Indonesia menjadi salah satu bidang yang terdampak akibat virus Covid-19 ini. Kementerian pendidikan mengeluarkan aturan kebijakan untuk meliburkan sekolah dan mengganti cara kegiatan belajar mengajar dengan menggunakan system dalam jaringan (daring). Dari bulan Maret sampai Oktober 2020, sudah 7 bulan anak-anak melaksanakan kegiatan belajar dari rumah. Hal ini akan memunculkan berbagai permasalahan yang di hadapi. Salah satu permasalahan adalah selama belajar di rumah guru dan orang tua tidak mengetahui tingkat kesegaran jasmani anak.

Karakteristik Anak

Karakteristik secara umum pada masa anak-anak usia sekolah menurut Hurlock dalam Toho dan Gusril (2004: 18), adalah:

1. Mempelajari keterampilan fisik yang diperlukan sebagai makhluk yang umum.
2. Membangun sikap yang sehat mengenai diri sendiri sebagai makhluk yang sedang tumbuh.
3. Belajar menyesuaikan diri dengan teman-teman sebaya.
4. Mulai mengembangkan peran sosial pria dan wanita.
5. Mengembangkan keterampilan dasar untuk membaca, menulis dan berhitung.
6. Mengembangkan pengertian-pengertian yang diperlukan untuk kehidupan sehari-hari.
7. Mengembangkan hati nurani, pengertian dan tingkatan nilai.
8. Mengembangkan sikap terhadap kelompok-kelompok sosial dan institusi.
9. Mencapai kebebasan pribadi.

Karakteristik anak yang berada di Kampung Sudagaran Tegalrejo Yogyakarta berbeda-beda yang satu dengan yang lain, secara fisik ada yang gemuk ada yang kurus, ada yang tinggi ada yang pendek, ada yang kuat ada yang lemah dan ada yang aktif ada yang pasif. Sedangkan secara psikis ada yang suka bicara ada yang pendiam, ada yang pemalu ada yang pemberani, dan ada yang pandai bergaul ada yang penakut. Dengan melihat karakteristik jasmani peserta didik yang berbeda-beda tersebut, maka untuk meningkatkan kesegaran jasmani harus disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan yang dimilikinya, agar peserta didik dapat melaksanakan aktivitas jasmani dengan sebaik-baiknya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain bentuk deskriptif-kuantitatif dengan menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran menggunakan instrumen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun yang diterbitkan oleh Kemetrian Pendidikan Nasional (2010). Data yang diperoleh dari tes dan pengukuraaan dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

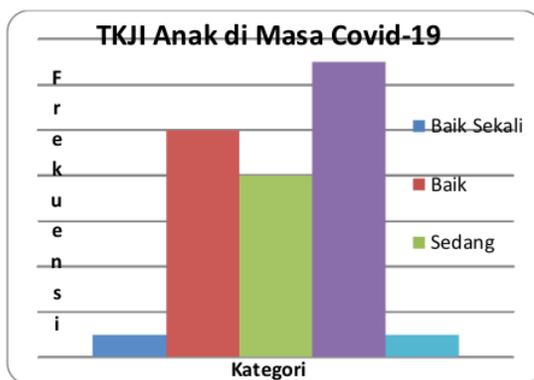
HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil penelitian tentang tes kesegaran jasmani TKJI anak yang berumur 10-12 tahun di masa pandemic Covid-19, diperoleh dari 6 macam item tes, yaitu lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari 600 meter. Sehingga perlu dideskripsikan hasil secara keseluruhan. Pendeskripsian data dilakukan secara keseluruhan, serta dilakukan pada data tes kesegaran jasmani secara keseluruhan menjadi 5 kategori berdasarkan Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Skor baku Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia yang digunakan untuk mendiskripsikan data tingkat kesegaran jasmani TKJI siswa yang berumur 10-12 tahun. Berikut ini adalah hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia di masa pandemic Covid-19.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani TKJI anak di masa pandemi Covid-19

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
22-25	Baik Sekali	1	3,03%
18-21	Baik	10	30,30%
14-17	Sedang	8	24,24%
13-10	Kurang	13	39,39%
5-9	Kurang Sekali	1	3,03%
Jumlah		33	100,00%

Dari keterangan di atas tingkat kesegaran jasmani anak di masa pandemic Covid-19 dapat disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 1. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani anak di masa pandemic Covid-19

Berdasarkan penghitungan data hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani anak di masa pandemic Covid-19 terdapat 1 siswa (3,03%) dalam kategori baik sekali, 10 siswa (30,30%) dalam kategori baik, 8 siswa (24,24%) dalam kategori sedang, 13 siswa (39,39%) dalam kategori kurang, 1 siswa (3,03%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori kurang, sehingga dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani anak di masa pandemic Covid-19 adalah kurang.

Kesegaran jasmani erat hubungannya dengan aktivitas yang dilakukan anak dalam melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, karena dengan kebugaran jasmani yang baik anak dapat melakukan aktivitasnya dengan baik, efektif, efisien, dan hasilnya akan optimal. Pendidikan di Indonesia menjadi salah satu bidang yang terdampak akibat virus Covid-19 ini. Kementerian pendidikan mengeluarkan aturan kebijakan untuk meliburkan sekolah dan mengganti cara kegiatan belajar mengajar dengan menggunakan system dalam jaringan (daring). Dari bulan Maret sampai Oktober 2020, sudah 7 bulan anak-anak melaksanakan kegiatan belajar dari rumah. Dari analisis tersebut bisa dimungkinkan tingkat kebugaran jasmani anak di masa pandemic Covid-19 adalah kurang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu: secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani anak di masa pandemic Covid-19 terdapat 1 siswa (3,03%) dalam kategori baik sekali, 10 siswa (30,30%) dalam kategori baik, 8 siswa (24,24%) dalam kategori sedang, 13 siswa (39,39%) dalam kategori kurang, 1 siswa (3,03%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori kurang, sehingga dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani anak di masa pandemic Covid-19 adalah kurang.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Fakta yang terkumpul berupa data-data anak di masa pandemic Covid-19, ternyata tingkat kebugaran jasmani siswa secara keseluruhan berkategori kurang.
2. Dengan diketahuinya tingkat kebugaran jasmani anak di masa pandemic Covid-19, dapat dijadikan bahan pertimbangan guru dan orang tua untuk mengontrol anak dalam meningkatkan kebugaran jasmani di masa pandemic Covid-19.
3. Hasil penelitian ini sebagai bahan pertimbangan untuk lebih meningkatkan dan memperbaiki kualitasnya.

Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan disini antara lain:

1. Pada saat pengambilan data, peneliti tidak dapat mengontrol aktivitas anak sebelumnya.
2. Pada saat pengambilan data, ada beberapa anak yang terlihat kurang serius, sehingga nilai yang diperoleh tidak maksimal.

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Guru dan orang tua selalu mengingatkan kepada anak tentang pentingnya kebugaran jasmani.
2. Melakukan pengembangan penelitian yang lebih kompleks di masa Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran (Yang Efektif dan Aman)*. Yogyakarta: Lukman Offset.

Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak Interval* :Dirjen Olahraga. Depdiknas.

Iskandar Z.A. (1999). *Panduan teknik ters dan latihan kebugaran jasmani*. Jakarta: Pusat dan pengkajian pengembangan IPTEK Olahraga (PPPITOR). Kantor menteri Negara Pemuda dan Olahraga.

Mohammad Sajoto, (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dirjen Dikti.

Promkes Kementerian Kesehatan RI. *Coronavirus Disease 2019*. <https://stopppneumonia.id/informasi-tentang-virus-corona-novel-coronavirus/>. Di akses pada 10 Oktober 2020.

Toho. (2004). *Perkembangan motorik pada anak-anak*. Jakarta. Asa Mandiri.

TINGKAT KESEGERAN JASMANI ANAK DI MASA PANDEMI COVID-19

ORIGINALITY REPORT

17%

SIMILARITY INDEX

%

INTERNET SOURCES

13%

PUBLICATIONS

10%

STUDENT PAPERS

MATCH ALL SOURCES (ONLY SELECTED SOURCE PRINTED)

3%

★ Swesti Anjampiana Bentri, Arjuna Bangsawan, Jundah Abdul Matien. "Perancangan Komik Untuk Menumbuhkan Kesadaran Remaja Terhadap Menjalankan Protokol Kesehatan Covid-19 di Surabaya", Artika, 2022

Publication

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off