

KONDISI KEBUGARAN JASMANI SISWA *OVERWEIGHT* SELAMA PANDEMI COVID-19

Yudi Dwi Nugroho*¹, Edy Mintarto², dan Amrozi Khamidi³

¹²³Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Kebugaran jasmani berfungsi mengembangkan kesanggupan kerja individu, sehingga dapat menyelesaikan tugas dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kondisi fisik pada aspek kekuatan dan kebugaran jantung merupakan hal yang penting dimiliki oleh setiap peserta didik. Kondisi peserta *overweight* berpeluang meningkat selama pandemi COVID-19 dan rentan memiliki kondisi kekuatan dan kebugaran jantung yang kurang. Tujuan penelitian untuk mengetahui dampak pandemi COVID-19 pada peserta didik *overweight*. Penelitian merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Data yang dikumpulkan berupa data hasil tes *indeks massa tubuh*, persentase lemak, kondisi kekuatan, dan kebugaran jantung. Instrumen tes IMT menggunakan tes berat badan, tinggi badan, persentase lemak menggunakan timbangan OMRON, kondisi kekuatan menggunakan tes *push up*, *sit up*, dan *back up*, sedangkan kebugaran jantung menggunakan tes *multistage fitness test*. Sampel penelitian berjumlah 17 siswa SMA dengan kategori laki-laki *overweight* bukan atlet. Analisa hasil tes didasarkan pada norma pada setiap instrumen tes yang dilakukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata karakteristik sampel berusia kurang dari 17 tahun dengan berat badan kurang dari 75 kg dan tinggi kurang dari 165 cm, sehingga didapat *indeks massa tubuh* dalam kategori normal. Rerata kondisi jantung pada fase istirahat tergolong sangat tinggi karena melebihi 100 denyut/ menit dengan nilai minimal 68 denyut dan maksimal mencapai 142. menunjukkan bahwa sampel penelitian memiliki kondisi kekuatan otot lengan dengan mayoritas kurang hingga kurang sekali mencapai 53%. Kondisi kekuatan otot perut berbanding terbalik dengan otot punggung, yakni pada otot perut memiliki kondisi yang kurang sekali mencapai 100%, sedangkan pada otot punggung 100% baik sekali. Kondisi kebugaran jantung hampir 88,3% menunjukkan kondisi kurang hingga kurang sekali. Hasil klasifikasi tersebut menunjukkan bahwa kondisi kekuatan otot lengan dan perut dengan kebugaran jantung memiliki kondisi yang kurang. Sedangkan pada kondisi kekuatan otot punggung menunjukkan kondisi yang baik sekali. Kesimpulan yang didapatkan pada penelitian ini bahwa kondisi kekuatan otot lengan, perut, dan kebugaran jantung menunjukkan klasifikasi kurang hingga kurang sekali. Sedangkan pada kondisi otot punggung memiliki kondisi yang baik sekali.

Kata Kunci: Peserta Didik *Overweight*, Kondisi Kekuatan, Kebugaran Jantung

Abstract

Physical fitness functions to develop individual work abilities, so that they can complete tasks properly without experiencing significant fatigue. Physical conditions in the aspects of heart strength and

*correspondence Address

E-mail: pasca.17070805018@mhs.unesa.ac.id

fitness are important things that every student has. The condition of overweight participants has the opportunity to increase during the COVID-19 pandemic and is prone to having conditions of poor heart strength and fitness. The research objective was to determine the impact of the COVID-19 pandemic on overweight students. This research is a type of descriptive quantitative research with a survey method. The data collected were in the form of data on the results of the body mass index test, fat percentage, strength condition, and heart fitness. The BMI test instrument used a test of body weight, height, percentage of fat using the OMRON scales, the strength condition used the push-up, sit-up, and back-up tests, while heart fitness used the multistage fitness test. The research sample consisted of 17 high school students with the category of male overweight, not athletes. Analysis of test results is based on the norms of each test instrument performed. The results showed that the mean characteristics of the sample were less than 17 years old with a body weight of less than 75 kg and a height less than 165 cm, so that the body mass index was in the normal category. The average heart condition in the resting phase is very high because it exceeds 100 beats / minute with a minimum value of 68 beats and a maximum of 142. It shows that the study sample has a condition of arm muscle strength with the majority being less to less than 53%. The condition of the strength of the abdominal muscles is inversely proportional to the back muscles, that is, the abdominal muscles have a less than 100% condition, while the back muscles are 100% very good. Nearly 88.3% of their heart's fitness was inadequate to very low. The classification results indicate that the condition of arm and abdominal muscle strength with heart fitness is in poor condition. Meanwhile, the condition of the back muscle strength shows excellent condition. The conclusion obtained in this study is that the condition of the muscle strength of the arms, abdomen, and heart fitness shows the classification is less to very insufficient. Meanwhile, the back muscles are in very good condition.

Keywords: *Overweight Students, Strength Condition, Heart Fitness*

PENDAHULUAN

Bagian penting terkait kualitas hidup sehat paripurna adalah kebugaran jasmani (Henjilito, 2019). Kebugaran jasmani memegang peranan yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari baik untuk bekerja, belajar, bermain dan kegiatan senggang lainnya. Upaya dalam pemeliharaan kebugaran jasmani harus dijaga sedemikian rupa sehingga kemampuan fungsional dari fungsi tubuh memungkinkan anak akan mencapai prestasi yang lebih baik. Soemowardojo dalam Ismaryati (2008) ahli fisiologi berpendapat bahwa kebugaran jasmani lebih dititikberatkan pada physiological fitness; yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan lain. Di sisi lain Soetarman mendefinisikan kesegaran jasmani sebagai salah satu aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness), yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik yang layak. Sedangkan Ismaryanti (2008) juga mengemukakan prinsip utama dalam pendidikan

jasmani, yakni, pertama, mengutamakan partisipasi siswa. Kedua, upaya pendidikan itu harus dapat membentuk kebiasaan hidup aktif disepanjang hayat. Prinsip kedua berkaitan dengan usaha mencapai kualitas hidup sehat dan sejahtera paripurna. Mu'rifah (2001) mengemukakan mengenai kebugaran jasmani yakni, seorang yang bugar jasmaninya akan mampu menyelesaikan tugas pekerjaannya sehari-hari tanpa terganggu oleh kelelahan dan masih memiliki tenaga cadangan untuk menikmati waktu terluangnya.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa kebugaran jasmani seseorang dapat dicapai jika dilakukan latihan fisik yang melibatkan komponen-komponen kebugaran jasmani. Seseorang yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik dapat melakukan pekerjaannya sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani seseorang tergantung juga kepada jenis pekerjaannya sehari-hari, kita ambil contoh kesegaran jasmani untuk seorang atlet sepak bola akan lebih jauh tinggi jika dibandingkan dengan kebugaran jasmani atlet catur. Atau tingkat kebugaran jasmani atlet renang, jika dibandingkan dengan kebugaran jasmani sebagai pegawai kantor Mu'rifah (2001) mengemukakan mengenai komponen- komponen yang berperan dalam pembinaan kesegaran jasmani adalah (1) daya tahan terhadap penyakit, (2) daya tahan jantung, pernafasan dan peredaran darah, (3) daya tahan otot dan kekuatan otot, (4) kelenturan/fleksibilitas persendian, (5) kecepatan, (6) keseimbangan, (7) ketepatan, (8) koordinasi, (9) kelincahan. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani diantaranya adalah (1) Umur yang mana kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,81% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya. (2) Jenis Kelamin yang mana sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak-anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar. (3) Genetik, berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, haemoglobin/sel darah dan serat otot. (4) Makanan, Daya tahan yang tinggi bila

mengonsumsi tinggi karbohidrat. (5) Rokok, Kadar CO yang terhisap akan mengurangi nilai VO₂ maks, yang berpengaruh terhadap daya tahan.

Soraya et al., (2019) menambahkan bahwa kebugaran jasmani berfungsi mengembangkan kesanggupan kerja individu, sehingga dapat menyelesaikan tugas dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Fungsi kebugaran jasmani semakin jelas, karena sukar mencapai prestasi yang baik tanpa disertai jasmani yang bugar dalam semua aktivitas untuk mewujudkan suatu hasil yang memuaskan. Tuntutan akan kebugaran jasmani setiap orang berbeda dalam tingkatannya. Dalam mencapai kebugaran jasmani salah satu faktor yang utama adalah olahraga.

Olahraga merupakan salah satu bentuk kegiatan fisik dan banyak dilakukan oleh berbagai kalangan masyarakat, dari mulai anak-anak, remaja, dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. Menurut Santosa Giriwijoyo & Dikdik Zafar.S (2013) olahraga adalah budaya manusia, artinya tidak dapat disebut kegiatan olahraga apabila tidak ada faktor manusia yang berperan secara ragawi/pribadi melakukan aktivitas olahraga tersebut. Olahraga merupakan kegiatan yang menjamur di seluruh dunia. Bahkan pada dunia pendidikan olahraga merupakan materi dalam pembelajaran (Pranata, 2020). Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana untuk berbagai tujuan, antara lain mendapatkan kesehatan, kebugaran, rekreasi, pendidikan, dan prestasi. Studi WHO pada faktor-faktor risiko menyatakan bahwa kurangnya aktivitas fisik seperti duduk dalam jangka waktu yang lama saat bekerja adalah salah satu dari sepuluh penyebab kematian dan kecacatan di dunia. Lebih dari dua juta kematian setiap tahun disebabkan oleh kurangnya bergerak atau beraktivitas fisik. Kebanyakan negara diseluruh dunia antara 60% hingga 85% orang tidak cukup beraktivitas fisik untuk memelihara fisik mereka (Karim, 2005). Olahraga dalam pendidikan yaitu berhubungan dengan pembelajaran pendidikan jasmani.

Belajar adalah pengaitan pengetahuan baru pada struktur kognitif yang sudah dimiliki pembelajar. Perilaku belajar yang tampak adalah unik sebab perilaku tersebut hanya terjadi pada orang tersebut dan tidak pada orang lain, sehingga setiap orang pada dasarnya memunculkan perilaku belajar yang berbeda. Pembelajaran merupakan sistem yang bertujuan untuk membantu proses belajar peserta didik yang berisi serangkaian peristiwa yang dirancang dan disusun sedemikian rupa untuk

mempengaruhi dan mendukung terjadinya proses belajar peserta didik yang bersifat internal (Harmono, 2017). Keberhasilan pembelajaran tidak terlepas dari kemampuan guru dalam mengembangkan model-model pembelajaran yang efektif maka setiap guru harus memiliki pengetahuan yang didasari dengan konsep dan cara-cara yang menggunakan model-model tersebut dalam proses pembelajaran (Amelia dan Sumpena, 2017).

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan nasional yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan peserta didik melalui aktivitas jasmani (Utama Bandi, 2011). Sehingga pendidikan jasmani harus diajarkan kepada setiap peserta didik pada semua jenjang pendidikan. Perencanaan pendidikan jasmani dilakukan secara seksama untuk memenuhi perkembangan, pertumbuhan, dan kebutuhan perilaku setiap anak. Maka pendidikan jasmani bukan hanya ditujukan untuk mengembangkan kemampuan psikomotorik, akan tetapi juga mengembangkan kemampuan kognitif dan afektif peserta didik (Paramitha dan Anggara, 2018). Namun, dunia pendidikan mengalami gangguan akibat pandemic COVID-19.

Akibat pandemi pembelajaran menjadi terganggu, tidak terkecuali pada pembelajaran PJOJ (Sahabuddin dkk., 2020). Pandemi COVID-19 yang muncul Desember 2019 lalu berdampak terhadap semua bidang, tidak terkecuali bidang pendidikan. Segala kegiatan di dalam dan di luar ruangan disemua sektor sementara waktu ditunda demi mengurangi penyebaran COVID-19, sehingga sekolah-sekolah di sejumlah wilayah di Indonesia sampai saat ini masih menggunakan media daring. Kemendikbud mengeluarkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran covid, yang menyebutkan bahwa proses belajar dilaksanakan di rumah melalui pembelajaran daring/jarak jauh. Saat alternatif bentuk pembelajaran yang bisa dilakukan selama ini darurat Covid-19 adalah pembelajaran online (Hudah, et al., 2020). Menurut Moore, DicksonDeane, & Galyen (2011) pembelajaran online adalah pembelajaran yang menggunakan jaringan internet dengan aksesibilitas, konektivitas, fleksibilitas, dan kemampuan untuk memunculkan berbagai jenis interaksi pembelajaran. Keterbatasan pembelajaran PJOJ melalui moda daring banyak ditemui, khususnya

pada pelaksanaan praktek gerak pada peserta didik (Jauhari, Sambira, dan Zakiah, 2020; Oktawirawan, 2020; Sulata dan Abdul, 2020). Rohman, Nanik dan Anung (2020) menunjukkan bahwa keterlaksanaan pembelajaran PJOK tingkat SMP pada kategori sedang. Hal ini diperkuat oleh penelitian Komarudin dan Mardianto (2020) yang menunjukkan bahwa persepsi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK masuk pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi pembelajaran PJOK melalui moda daring tersebut berpeluang memberikan penurunan kondisi fisik, khususnya ada aspek kekuatan dan kebugaran jantung. Pembelajaran yang bertumpu pada teori dan penugasan tanpa adanya praktek juga berpeluang meningkatkan risiko bertambahnya berat badan dan menurunnya kualitas gerak. Kondisi tersebut tentunya mampu meningkatkan risiko terjadinya penyakit karena daya imun tubuh berkurang.

Pembelajaran PJOK moda daring dipusatkan pada penugasan berupa soal pilihan ganda (Sari dan Panggung, 2020) melalui *google classroom* (Bhetarem, 2020). Apabila kondisi tersebut terjadi, maka akan memberikan penurunan pada kondisi fisik peserta didik, mengingat mereka selama di rumah kurang memperhatikan aktivitas fisik, sehingga pasti terjadi penurunan kondisi fisik, khususnya pada aspek kekuatan dan kebugaran jantung. Selain itu, kondisi tersebut juga meningkatkan prevalensi peserta didik dengan kondisi tubuh *overweight*. Kondisi tubuh *overweight* merupakan kejadian dengan proporsi berat dan tinggi badan yang melebihi skala IMT dalam rentang 25-30. Suryamulyawan dan Arimbawa (2019) menunjukkan bahwa angka prevalensi *overweight* pada peserta didik mencapai 18,2% sebelum masa pandemi COVID-19. Keterbatasan pembelajaran PJOK moda daring dalam pelaksanaan gerak diduga mampu meningkatkan angka prevalensi *overweight* pada peserta didik. Pandemi COVID-19 tentunya sangat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa (Sitompul dan Sholihamia, 2020). Memiliki status kebugaran jasmani yang baik dan tubuh yang ideal merupakan harapan semua orang (Dwicahya dan Arjuna, 2017). Tidak terkecuali pada *overweight*. Tujuan utama yang ingin dicapai *overweight* yaitu dapat menstabilkan berat badan sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya (Dwicahya dan Arjuna, 2017).

Overweight adalah suatu keadaan kelebihan berat badan 10% di atas berat badan ideal atau jumlah presentase lemak tubuh melebihi 20% untuk pria dan 25% untuk wanita. Kelebihan berat badan diatas 25% dari berat badan ideal disebut obesitas. Penyebab utama terjadinya *overweight* adalah asupan makan (energy intake) lebih besar dibandingkan energi yang dikeluarkan untuk beraktivitas (energy output) (Irianto, 2007). *Overweight* merupakan penyakit yang kompleks karena melibatkan interaksi dari beberapa faktor risiko, antara lain kelebihan makanan, kurang gerak atau olahraga, faktor psikogen, gangguan endokrin, gangguan metabolisme lemak, dan genetik. *Overweight* tidak saja mengurangi daya tarik, tetapi juga menjadi masalah kesehatan, baik pada anak-anak, remaja ataupun pada orang dewasa (Indika, 2010). *Overweight* dapat berhubungan dengan berbagai macam penyakit, seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, penyakit diabetes melitus, penyakit gangguan pernafasan pada usia lanjut, nyeri pinggang belakang (low back pain), radang sendi (arthritis), infertilitas, dan penurunan fungsi psikososial. *Overweight* tidak hanya merupakan suatu penyakit atau keadaan yang banyak diderita oleh masyarakat di negara yang sudah maju, tetapi juga merupakan masalah di negara-negara yang sedang berkembang terutama pada kelompok sosial ekonomi tertentu (WHO, 2011). Diperkirakan lebih dari 100 juta penduduk dunia menderita *overweight*, dan angka ini masih akan terus meningkat dengan cepat. Saat ini 1,6 miliar penduduk di seluruh dunia mengalami *overweight* dan sekitar 400 juta diantaranya mengalami obesitas. Pada tahun 2015, diperkirakan 2,3 miliar orang dewasa akan mengalami *overweight* dari 700 juta di antaranya mengalami obesitas. Di Indonesia, menurut data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2007. Prevalensi nasional obesitas umum pada penduduk berusia > 15 tahun adalah 10,3% dengan prevalensi laki-laki 13,9% dan perempuan 23,8% (Departemen kesehatan republik indonesia, 2011).

Sudah dijelaskan apabila *overweight* dibiarkan makan dapat menjadi faktor risiko munculnya berbagai penyakit, yaitu obesitas, diabetes melitus, hipertensi, jantung koroner, penyakit sendi. Hal ini salah satunya dikarenakan keadaan pandemi COVID-19 yang mengintruksikan untuk *sosial distancing*.

Manusia akan mengalami pergeseran pola hidup dari kerja dinamis menjadi kerja statis, misalnya untuk berjalan menuju ke tempat kerja dari semula berjalan kaki

kemudian digantikan dengan menggunakan kendaraan bermotor atau kendaraan lainnya. Pergeseran pola hidup apabila dilakukan berkepanjangan maka akan menjadi penyebab menurunnya tingkat kebugaran jasmani seseorang. Keadaan tubuh ketika kurang bergerak atau menurunnya tingkat kebugaran dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Munculnya berbagai macam penyakit merupakan dampak yang paling nyata dari pola hidup yang kurang bergerak (Dwicahya dan Arjuna, 2017).

Evaluasi pembelajaran PJOK moda daring yang didasarkan pada hasil kondisi kekuatan dan kebugaran jantung pada peserta didik selama pandemi COVID-19 juga belum pernah dilakukan. Dampak jangka pendek yang didapat adalah tidak ada perubahan metode pembelajaran PJOK selama moda daring yang mampu mengintervensi penurunan kondisi fisik tersebut. Oleh karena itu, perlunya data awal yang menggambarkan kondisi fisik peserta didik selama mengikuti pembelajaran PJOK moda daring.

METODE PENELITIAN

Penelitian merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Data yang dikumpulkan berupa data hasil tes *indeks massa tubuh*, persentase lemak, kondisi kekuatan, dan kebugaran jantung. Instrumen tes IMT menggunakan tes berat badan, tinggi badan, persentase lemak menggunakan timbangan OMRON, kondisi kekuatan menggunakan tes *push up*, *sit up*, dan *back up*, sedangkan kebugaran jantung menggunakan tes *multistage fitness test*. Sampel penelitian berjumlah 17 siswa SMA dengan kategori laki-laki *overweight* bukan atlet (Norma IMT pada tabel 1). Analisa hasil tes didasarkan pada norma pada setiap instrumen tes yang dilakukan. berikut adalah norma masing-masing instrumen tes:

Tabel 1. Norma IMT dan persentase lemak tubuh

Kategori	IMT	Kategori	Fat
Kurus sekali	<17		
Kurus	17 - 18,4	Rendah	5 - 9,9
Normal	18,5 - 25	Normal	10 - 19,9
Gemuk	25 - 27	Tinggi	20 - 24,9
Gemuk sekali	>27	Sangat tinggi	25 - 50

Sumber: Istiany dan Rusilanti (2013), Lohman TG, *et al* (1988)

Tabel 2. Norma tes kekuatan dan kebugaran

Kategori	<i>Push up</i>	<i>Sit up</i>	<i>Back up</i>	MFT
Luar biasa	-	-	-	>52,4
Baik sekali	>38	>90	>22	46,5 - 52,4
Baik	29-37	70-89	18-21	42,5 - 46,4
Cukup	20-28	50-69	14-17	36,5 - 42,4
Kurang	12-19	30-49	10-13	33 - 36,4
Kurang sekali	4-11	10-29	<9	<33

Sumber: Perdana dan Andun (2019), Rachman dan Juanita (2017)

Hasil

Data yang telah dikumpulkan selanjutnya dilakukan analisa deskriptif berdasarkan nilai minimal, maksimal, rerata, dan simpangan baku.

Tabel 3. Karakteristik sampel

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Usia	17	16	18	16,59	,618
Berat badan	17	54,1	102,0	74,429	15,0729
Tinggi badan	17	147	176	164,18	6,830
IMT	17	21,0	38,9	27,553	5,1251
Persentase lemak tubuh	17	17,8	32,4	24,482	4,1962
Push up	17	0	38	19,71	10,913
Back up	17	27	54	37,82	6,840
Sit up	17	7	29	20,18	6,227
HR sebelum MFT	17	68	142	103,65	20,521
HR sesudah MFT	17	152	204	177,76	13,489
MFT	17	21,6	38,5	28,482	5,3149
Valid N (listwise)	17				

Berdasarkan tabel 3, rerata karakteristik sampel berusia kurang dari 17 tahun dengan berat badan kurang dari 75 kg dan tinggi kurang dari 165 cm, sehingga didapat *indeks massa tubuh* dalam kategori normal. Rerata kondisi jantung pada fase istirahat tergolong sangat tinggi karena melebihi 100 denyut/ menit dengan nilai minimal 68 denyut dan maksimal mencapai 142. Selanjutnya dilakukan analisa sesuai dengan norma yang diusulkan.

Tabel 4 Klasifikasi hasil *push up*, *sit up*, *back up*, dan MFT

Kategori	% <i>Push up</i>	% <i>Sit up</i>	% <i>Back up</i>	% MFT
Luar biasa				0
Baik sekali	5,9	0	100	0

Baik	17,6	0	0	0
Cukup	23,5	0	0	11,8
Kurang	41,2	0	0	5,9
Kurang sekali	11,8	100	0	82,4

Tabel 4 menunjukkan bahwa sampel penelitian memiliki kondisi kekuatan otot lengan dengan mayoritas kurang hingga kurang sekali mencapai 53%. Kondisi kekuatan otot perut berbanding terbalik dengan otot punggung, yakni pada otot perut memiliki kondisi yang kurang sekali mencapai 100%, sedangkan pada otot punggung 100% baik sekali. Kondisi kebugaran jantung hampir 88,3% menunjukkan kondisi kurang hingga kurang sekali. Hasil klasifikasi tersebut menunjukkan bahwa kondisi kekuatan otot lengan dan perut dengan kebugaran jantung memiliki kondisi yang kurang. Sedangkan pada kondisi kekuatan otot punggung menunjukkan kondisi yang baik sekali.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mengacu dengan hasil klasifikasi menunjukkan bahwa kondisi kekuatan otot lengan dan perut dengan kebugaran jantung memiliki kondisi yang kurang. Sedangkan pada kondisi kekuatan otot punggung menunjukkan kondisi yang baik sekali. Kondisi yang kurang pada kekuatan otot lengan dan perut dengan kebugaran jantung pada ini kemungkinan disebabkan oleh kondisi *overweight* pada sampel. *Overweight* adalah masalah kesehatan di seluruh dunia (Rao *et al.*, 2020). *Overweight* dan obesitas menjadi masalah utama bagi tubuh karena efeknya akan membuat tubuh menjadi lambat bergerak. Tubuh yang tidak bergerak untuk mengolah lemak menjadi karbohidrat akan menyebabkan terjadinya penimbunan lemak terus-menerus sehingga mempengaruhi kesehatan, baik secara fisik seperti memiliki banyak lipatan pada perut, pinggang, dan lengan maupun secara psikologis (Simbolon, Tafrieani, dan Dahrizal, 2018). Penjelasan tersebut mengindikasikan bahwa keadaan *overweight* yang mempengaruhi keadaan kesehatan, baik secara fisik seperti memiliki banyak lipatan pada perut, pinggang, dan lengan maka selaras dengan hasil yang didapatkan pada penelitian ini. Yang mana hasil penelitian ini menunjukkan kondisi kekuatan otot lengan dan perut dengan kebugaran jantung memiliki kondisi yang kurang karena kondisi *overweight* pada sampel. Selain itu juga kemungkinan disebabkan kurangnya gerak pada pademi COVID-19. Pandemi COVID-19

menganjurkan untuk berada dirumah dan membatasi dalam berkegiatan sehingga kondisi *overweight* akan semakin meningkat yang justru bisa mengalami obesitas. *Overweight* terkait dengan tingkat keparahan COVID-19 terjadi di Wuhan Cina. Hal ini dikarenakan pasien COVID-19 yang *overweight* memerlukan perhatian lebih untuk fitur klinis dan respons pengobatan yang berbeda (Rao *et al.*, 2020).

PENUTUP

Simpulan

Kondisi kekuatan otot lengan, perut, dan kebugaran jantung menunjukkan klasifikasi kurang hingga kurang sekali. Sedangkan pada kondisi otot punggung memiliki kondisi yang baik sekali.

Saran

Implikasi hasil penelitian menuntut guru PJOK untuk mengevaluasi pembelajaran daring selama pandemi COVID-19, khususnya pada peserta didik *overweight* agar tidak terjadi penurunan kondisi kekuatan dan kebugaran jantung.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, M. & Sumpena, A. 2017. Pengaruh Pembelajaran Personal (Personal Model) Terhadap Kepercayaan Diri dan Hasil Belajar Bermain Futsal Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 9 (1): 1-9.
- Bhetarem, Ismail Marzuki., I Made Sri Undy M., Abdul Rachman Syam T. 2020. *Tingkat Motivasi dan Model Aktivitas Jasmani Siswa dan Guru Sumenep di Masa Pandemi. Jurnal Ilmiah Mandalika Education*. Vol. 6 (2) 449-455.
- Dwicahya, N. dan Arjuna, F. 2017. *Pengaruh Latihan Circuit Bodyweight terhadap Kebugaran Jasmani, Indeks Massa Tubuh, Presentase Lemak Tubuh dan Fleksibilitas*. Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY.
- Departemen kesehatan republik indonesia. Obesitas dan kurang aktivitas fisik. [internet]. C2011 [diambil 07 Jun 2012]. Diunduh dari: <http://www.depkes.go.id/index.php/berita/press-release/137-obesitas-dankurang-aktivitas-fisik-menyumbang-30-kanker.pdf>
- Harmono, Setyo. 2017. Pengaruh Model Pembelajaran Quantum dan Gaya Belajar terhadap Pemahaman Konseptual dan Keterampilan Gerak pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa SMA Kota Kediri.
- Henjilito, Raffly. 2019. Status Gizi dengan Tingkatan Kesegaran Jasmani Siswa di SMAN 1 Bangkinang Kabupaten Kampar. *Jurnal Penjakora*, 6(1): 42-49.
- Herlina dan Maman Suherman. 2020. *Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Tengah Pandemi COVID-19 di Sekolah Dasar*. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*. 1-7.
- Hudah, M., Widiyatmoko, F.A., Pradipta, G.D., Maliki, O. 2020. ANALISIS Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Masa Pandemi Covid19 Di Tinjau Dari Penggunaan Media Aplikasi Pembelajaran Dan Usia Guru. *Creating Productive and Upcoming Sport Education Profesional Hmzanwadi University*, 3(2): 93-102.
- Indika K. Gambaran citra tubuh pada remaja yang obesitas. [skripsi] Sumatera: Uuniversitas Sumatra Utera; 2010. 4.
- Irianto DP. Panduan gizi lengkap keluarga dan olahragawan: Gizi untuk memelihara kesehatan dan kebugaran tubuh. Yogyakarta: CV Andi Offset; 2007. 3.
- Ismaryati. 2008. Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta. Penerbit Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS.
- Istiany, A. & Rusilanti. 2013. *Gizi Terapan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Jauhari, Muhammad Nurrohman, Sambira, and Zykra Zakiah. 2020. *Dampak Pandemi COVID-19 terhadap Pelaksanaan Pembelajaran Penjas Adaptif di Sekolah Luar Biasa*. 1(1): 63-70.
- Karim F. Panduan kesehatan olahraga bagi petugas kesehatan. [internet]. C 2005 [diambil 07 Des 2011]. Diunduh dari: <http://dinkessulsel.go.id/new/images/pdf/panduan%20kesehatan%20olahraga.pdf>.
- Komarudin dan Mardianto Prabowo. 2020. *Persepsi Siswa terhadap Pembelajaran daring mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Masa Pandemi*. Majalah Ilmiah Olahraga. Vol. 26 (2) 56-66
- Kurniawan, Muchamad Tsaqif Ardani. 2020. *Dampak Pandemi COVID-19 terhadap Pendidikan di Indonesia*. Jurnal Olahraga. 111-117.
- Lohman TG., et al. 1988. *Anthropometric Standarization Reference Manual*. USA: Human Kinetic.
- Mu'rifah. 2001. *Pendidikan Kesehatan*. Jakarta. Penerbit Unversitas Terbuka.
- Nugraha, Pratama Dharmika, Made Bang Redy U., Adi S., dan Ahmad Sulaiman. 2020. *Survei Aktivitas Olahraga Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19*. Jurnal JP.JOK. Vol.4 (1) 11-24.
- Oktawirawan, Dwi Hardani. 2020. *Faktor Pemicu Kecemasan Siswa Dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19*. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi. Vol. 20 (2): 541.
- Paramitha, S.T., dan Anggara, L.E. 2013. *Revitalisasi Pendidikan Jasmani untuk Anak Usia Dini Melalui Penerapan Model Bermain Edukatif Berbasis Alam*. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(1): 41-51.
- Perdana, Habain Sila dan Andun Sudijandoko. 2019. *Analisis Kebugaran Jasmani pada Unit Kegiatan Mahasiswa Bolatangan Universitas Negeri Surabaya*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol. 7 (2) 331-352.
- Pranata, D., Y. 2020. *Latihan Fartlek Untuk Meningkatkan VO2max Pemain Futsal BBG*. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(1): 134-146.
- Rachman, Gen Faid Nafier dan Juanita Dolores H. N. 2017. *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Cerdas Istimewa Angkatan Tahun 2014 dan Angkatan Tahun 2015 SMAN 1 Krian*.
- Rao, X., Wu C., Wang, S., et al. 2020. *The Importance of Overweight in COVID-19 a Retrospective Analysis in a Single Center of Wuhan, China*. *Medicine*, 99:43: 1-11.

- Rochman, B., Nanik Indahwati, dan Anung Priambodo. 2020. *Identifikasi Keterlaksanaan Pembelajaran PJOK tingkat SMP di Masa Pandemi Covid 19 se-Kabupaten Sidoarjo*. Jurnal Ilmiah Mandala Education. Vol.6 (1) 257-265
- Sari, Dyah Purnama dan Panggung Sutapa. 2020. *Efektivitas Pembelajaran Jarak Jauh dengan Daring selama Pandemi COVID-19 Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jurnal PJOK. 19-29.
- Simbolon, D., Tafrieani, W., Dahrizal. 2018. Edukasi Gizi dan Perubahan Berat Badan Remaja *Overweight* dan Obesitas. *Jurnal Kesehatan*, 9(2): 289-294.
- Sitompul, S., R., Sholihamia, A. 2020. Modifikasi Gerak Dasar Melalui Terapan Pole Circuit Games Dalam Upaya Meningkatkan Keugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(2): 262-273.
- Soraya, I., Sugihartono, T., Defliyanto. 2019. Pengaruh Latihan SKL 2018 Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Puti Penjas UNIB. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2): 249-255.
- Sahabuddin, Hakim H., Syahrudin, S. 2020. Meningkatkan Keterampilan Proses Passing Bawah Bola Voli Melalui Pembelajaran Kooperatif. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(2): 204-217.
- Sulata, M. Ardi dan Abdul Aziz Hakim. 2020. *Gambaran Perkuliahan Daring Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Unesa Di Masa Pandemi Covid - 19*. *Jurnal Kesehatan Olahraga* 8(3)
- Suryamulyawan, K.A., Arimbawa, I.M. 2019. *Prevalensi dan karakteristik obesitas pada anak di Sekolah Dasar Saraswati V Kota Denpasar tahun 2016*. *Intisari Sains Medis* 10(2): 342-346. DOI: 10.15562/ism.v10i2.393.
- Utama Bandi, A. M. (2011). *Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani*.
- WHO. Obesity and overweight [internet] No date [cited 2011 Dec 07] Available from: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/facts/obesity/en/> 5.