

GAMBARAN KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA PENDIDIKAN OLAHRAGA FKIP UNRI SELAMA PANDEMI COVID-19

Wedi S^{1,*}, Deny Pradana Saputro², Andrew Rinaldi Sinulingga³

¹Universitas Riau, Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Pekanbaru, Indonesia

²Universitas Riau, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Pekanbaru, Indonesia

³Universitas Riau, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Pekanbaru, Indonesia

wedi.s@lecturer.unri.ac.id; deny.pradana@lecturer.unri.ac.id; andrew.sinulingga@lecturer.unri.ac.id

Abstract

Having good physical fitness is one of the important elements that must be possessed by someone, especially sports students, because most of the study process is by doing physical activity. Meanwhile, during the Covid-19 pandemic, all study activities are carried out by online methods. This of course will result in a decrease in their physical fitness. This study aims to see and determine the Physical Fitness Level of sports coaching education students during the Covid-19 pandemic. This study uses a descriptive research method with a population and a sample of 38 people who are students of sports coaching education in semester 3. The data retrieval used in this study was an Indonesian Physical Fitness Test which consisted of several test items, namely: a 60 meter running speed test, a pull up test, a sit up test, an vertical jump test, and a 1200 meter run test. Data analysis used descriptive statistical analysis techniques with presentation in the form of percentages. The results showed that there were no students who had a very good physical fitness level, 3 students (7.89%) had a good physical fitness level, 20 students (52.63%) had a physical fitness level with Medium classification, 10 students (26.32%) have a level of physical fitness with a classification of Poor and 5 students (13.16%) have a level of physical fitness with a classification of Very Poor. Based on this data, the researcher can conclude that the Physical Fitness Level of the Sports Coaching Education Students at the Riau University during the COVID-19 Pandemic mostly fell into the Medium and Poor category, with a total of 20 people (52.63%) in the Medium Level category and 10 (26, 32%) People in the Poor Level category.

Keyword: Physical Fitness, Sports Education Student, Covid-19

Abstrak

Memiliki kebugaran jasmani yang baik merupakan salah satu unsur penting yang harus dimiliki oleh seseorang terutama mahasiswa olahraga, sebab sebagian besar dari proses perkuliahan adalah dengan melakukan aktifitas fisik. Sementara selama masa pandemi Covid-19 seluruh kegiatan perkuliahan dilakukan secara online ataupun secara daring. Hal ini tentu akan berakibat terhadap penurunan kebugaran jasmani mereka. Penelitian ini bertujuan untuk melihat dan mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga selama masa pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan populasi dan sampel sebanyak 38 orang merupakan mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga semester 3A. Pengambilan data yang



digunakan pada penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani indonesia yang terdiri dari beberapa item tes yaitu: tes kecepatan lari 60 meter, tes gantung angkat tubuh, tes baring duduk, tes loncat tegak, dantes lari 1200 meter. Analisis data menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dengan penyajian berupa persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada mahasiswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani Baik Sekali (BS), 3 Mahasiswa (7,89 %) memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan klasifikasi Baik (B), 20 Mahasiswa (52,63%) memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan klasifikasi Sedang (S), 10 Mahasiswa (26,32 %) memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan klasifikasi Kurang (K) dan 5 Mahasiswa (13,16 %) mempunyai tingkat kebugaran jasmani dengan klasifikasi Kurang Sekali (KS). Berdasarkan dari data tersebut peneliti dapat menyimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga FKIP Universitas Riau selama Pandemi COVID-19 sebagian besar masuk kedalam tingkat kategori Sedang dan Kurang yaitu dengan jumlah 20 Orang (52,63%) kategori Sedang dan 10 (26,32 %) Orang kategori Kurang.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Mahasiswa Pendidikan Olahraga, Covid-19

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 banyak mengubah kebiasaan masyarakat pada umumnya, mulai dari pekerja, pedagang, pendidik, bahkan mahasiswa sekalipun. Yuliana (Yuliana, 2020) mengatakan Penyakit Coronavirus (Covid-19) merupakan jenis virus corona baru (SARS-CoV-2) yang menginfeksi saluran pernapasan manusia dan tidak sensitif terhadap panas dan dapat mengandung disinfektan. Sumber inang diperkirakan berasal dari hewan, terutama kelelawar, dan vektor lainnya seperti bambu, unta, dan musang. Gejala umum meliputi demam, batuk, dan sulit bernapas. Semenjak Pandemi ini melanda, aktifitas yang semula dilakukan secara normal, digantikan dengan metode daring atau online. Hal ini sangat berpengaruh kepada gaya hidup dan kebiasaan banyak orang terutama mahasiswa terlebih mahasiswa di jurusan Pendidikan Olahraga. Sejak diberlakukannya proses perkuliahan secara daring atau online, kebanyakan mahasiswa tidak lagi beraktifitas di luar yang menyebabkan mereka kehilangan kebugaran jasmaninya.

Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai seperangkat atribut yang dimiliki atau dicapai orang yang berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik. Hal ini juga ditandai dengan (1) kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan semangat, dan (2) demonstrasi sifat dan kapasitas yang terkait dengan risiko rendah tentang perkembangan penyakit hipokinetik dini misalnya, yang terkait dengan aktivitas fisik (Wilder et al., 2006). Kebugaran jasmani adalah suatu kesanggupan dan kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepada orang tersebut tanpa menimbulkan dan merasakan kelelahan yang



berlebihan (Muhajir, 2007). Pada dasarnya, setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, tujuannya yaitu agar dapat melakukan pekerjaannya dengan mudah tanpa mengalami dan merasakan kelelahan yang cukup berarti. (Giriwijoyo & Sidik, 2010) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani adalah uji kemampuan maksimal untuk menilai kemampuan anaerobik (alaktasid dan laktasid) dan kemampuan aerobik. Kemudian (Widaninggar, 2010), mengemukakan bahwa kesegaran jasmani merupakan suatu keadaan jasmani yang berhubungan dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Artinya, kesegaran jasmani adalah gambaran dari keadaan dan kualitas suatu fisik yang berkaitan erat dengan kualitas hidup seseorang.

Selanjutnya, kebugaran jasmani juga bisa diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan memiliki cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya (Sudiana, 2014). Berdasarkan dari beberapa pendapat ahli di atas, maka bisa diambil kesimpulan bahwa kesegaran jasmani atau kebugaran jasmani adalah kesanggupan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik atau kegiatan sehari-hari tanpa merasakan lelah sehingga masih bisa dan masih mempunyai sisa tenaga untuk melakukan aktifitas berikutnya dan beraktifitas pada waktu senggangnya. Kebugaran jasmani juga dapat diartikan sebagai serangkaian karakteristik fisik yang dimiliki atau dicapai seseorang yang berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik (Haskell et al., 2000). Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting bagi peserta didik untuk melakukan aktivitas fisik dan olahraga serta berdampak positif untuk perkembangan kognitif, psikomotor, dan afektif (Suhartoyo et al., 2019). Selain itu kebugaran jasmani juga bisa diartikan sebagai indikator kunci kesehatan pada anak-anak dan remaja dan dapat memprediksi status kesehatan pada fase kehidupan individu yang mana kebugaran jasmani memiliki struktur multidimensi dan dapat dinilai melalui berbagai komponennya: komposisi tubuh, kebugaran kardiorespirasi, kebugaran muskuloskeletal, kebugaran motorik, dan fleksibilitas (Kolimechkov, 2017).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat dikatakan bahwa memiliki kebugaran jasmani yang baik begitu penting bagi seseorang dan juga merupakan faktor penting untuk melakukan kegiatan sehari-hari, terutama bagi seorang olahragawan. Sehingga dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik akan berdampak baik juga bagi mereka dalam menjalankan kegiatan sehari-hari terutama dalam melakukan aktifitas

olahraga. Selama ini tes kebugaran jasmani selalu dikaitkan dengan atlet profesional dan pelatih. Namun, konsep ini jarang digunakan oleh pemula atau masyarakat umum. Selain itu, sebagian besar tes kebugaran saat ini hanya menilai beberapa komponen kebugaran yang berbeda (Peterson & 2018). Sebelum seseorang memutuskan satuan ukuran dalam proses penilaian aktivitas fisik perlu pertimbangan praktis lainnya yang menginformasikan rekomendasi terbaik sebagai konsep kunci dalam penilaian aktivitas fisik (Strath et al., 2013). Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang menghasilkan pengeluaran energi yang mana pengeluaran energi dapat diukur dalam kilokalori (Caspersen et al., 1985)

Pendidikan Kepelatihan Olahraga merupakan bagian dari pendidikan pada perguruan tinggi yang mana di dalam aktivitas dan kegiatannya mengutamakan kegiatan atau aktifitas fisik. Pendidik jasmani sering kali diharuskan memiliki standar kebugaran jasmani yang lebih tinggi dengan tujuan agar memiliki kemampuan yang lebih efektif dalam menyampaikan betapa pentingnya kebugaran fisik tersebut (Hill et al., 2016). Oleh sebab itu, Pendidikan Olahraga sebagai proses pendidikan mengutamakan aktivitas fisik dalam menghasilkan suatu perubahan bagi kualitas individu secara emosional, fisik dan mental. Dengan demikian, Pendidikan Olahraga secara tidak langsung akan membentuk kebugaran jasmani seseorang dalam kegiatan ataupun aktifitasnya. Oleh karena itu, seorang mahasiswa pendidikan olahraga dituntut harus memiliki kebugaran jasmani yang baik atau kemampuan untuk tampil pada tingkat kemahiran maksimal pada tes kebugaran jasmani karena seorang mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga di dalam proses perkuliahan dan aktifitasnya sebagian besar berada dilapangan dan menggunakan aktivitas fisik dibandingkan dengan teori di dalam kelas.

Memiliki kebugaran jasmani yang baik merupakan sebuah tuntutan yang wajib dimiliki oleh seorang mahasiswa keolahragaan, agar hidup lebih sehat dan produktif dalam melakukan aktifitas. Kemudian, sebagai bagian dari program pendidikan jasmani di sekolah, pembinaan kebugaran jasmani juga sangat penting dilakukan, karena akan mendukung kapasitas belajar bagi siswa dan menggiatkan partisipasi siswa secara menyeluruh (Lutan, 2002). Ada berbagai cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani salah satunya dengan melakukan latihan-latihan olahraga yang teratur dan dengan melakukan pekerjaan sehari-hari untuk meningkatkan daya pikir. Kebugaran jasmani merupakan salah satu bagian dari kemampuan fungsi sistem tubuh seseorang yang

berfungsi untuk mewujudkan peningkatan kualitas dalam beraktifitas fisik. Dengan kata lain, semakin baik kebugarann jasmani seseorang, maka secara teoritis akan semakin baik pulalah kualitas aktivitas fisik yang dilakukan seseorang. Karena, dengan kebugaran jasmani yang baik seseorang akan mampu melakukan aktivitas fisik dengan mudah dan juga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal.

Oleh karena itu, memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik menjadi faktor yang penting dan mutlak yang harus dimiliki seseorang terutama bagi mahasiswa olahraga. Sehingga untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik, maka perlu dilakukan berbagai upayaguna mempertahankan atau meningkatkan kebugaran jasmani tersebut. Namun semenjak pandemi COVID-19 melanda dunia yang sudah hampir 2 tahun, terdapat banyak diantara mahasiswa yang tidak menjaga kebugaran jasmaninya. Hal ini dikhawatirkan akan mengganggu proses pembelajaran dan dapat menurunkan kualitas dari mahasiswa tersebut. Untuk itu perlu dilihat dan diketahui gambaran tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga setelah masa pandemi COVID-19 melanda hampir 2 tahun yang menyebabkan perkuliahan dilakukan secara daring agar kualitas dari mahasiswa olahraga tetap terjaga dan tidak mengalami penurunan dari segi kebugaran jasmaninya.

Penelitian yang sama dilakukan oleh (Sinuraya et al., 2020.)yang berjudul Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Tahun Akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi, yang mana diperoleh hasil bahwa tingkat kebugaran mahasiswa pendidikan olahraga tahun akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi masuk dalam kategori Baik dengan jumlah mahasiswa sebanyak 9 orang (60%) dari total keseluruhan responden yaitu sebanyak 15 orang. Kemudian, penelitian (Aprilianto et al., 2020)dengan judul Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-19 di Pendidikan Olahraga Universitas Teknokrat Indonesia dengan hasil penelitian yang mengatakan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa pendidikan Olahraga Universitas Teknokrat Indonesia masuk kategori Baik yaitu sebanyak 14 orang (17,95%) , 43 orang (55,13%) dengan klasifikasi Sedang , dan sebanyak 21 orang (26,92%) masuk klasifikasi Kurang.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode analisis survei dan pengumpulan data menggunakan tes kebugaran jasmani indonesia TKJI. Adapun populasi



dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa angkatan 2020 Jurusan Pendidikan Olahraga Prodi. Keperawatan Olahraga FKIP UNRI Kelas A sebanyak 38 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*, yaitu semua populasi dijadikan sebagai sampel yaitu sebanyak 38 orang. Teknik pengumpulan data dengan cara melakukan tes dan pengukuran pada sampel. Tes yang digunakan adalah Tes Kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun yaitu: Lari 60 meter, tes gantung angkat tubuh 60 detik, tes loncat tegak, tes baring duduk 60 detik, dan tes lari jarak 1200 meter. Analisis data menggunakan tabel norma deskriptif persentase untuk menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmaninya. Tabel nilai dan tabel norma yang digunakan adalah tabel nilai dan tabel norma tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI).

Tabel 1. Nilai TKJI Untuk Putra Usia 16-19 Tahun (Nurhasan, 2013: 70-74)

| Nilai | Lari 60 m | Gantung Angkat Tubuh | Baring Duduk | Loncat Tegak | Lari 1200 m | Nilai |
|-------|--------------|----------------------------|-----------------|-----------------|----------------|-------|
| 5 | S.d – 7,2" | ≥19 | ≥41 | ≥73 | s.d – 3'14" | 5 |
| 4 | 7.3" – 8,3" | 14 – 18 | 30 – 40 | 60 – 72 | 3'15" – 4'25" | 4 |
| 3 | 8,4" – 9,6" | 9 – 13 | 21 – 29 | 50 – 59 | 4'26" – 5'12" | 3 |
| 2 | 9,7" – 11,0" | 5 – 8 | 10 – 20 | 39 – 49 | 5'13" – 6'33" | 2 |
| 1 | 11,1" dst | 0 – 4 | 0 – 9 | 38 dst | 6'34" dst | 1 |

Tabel 2. Nilai TKJI Untuk Putri Usia 16-19 Tahun (Nurhasan, 2013:70-74)

| Nilai | Lari 60 m | Gantung Siku Tekuk | Baring Duduk | Loncat Tegak | Lari 1000 m |
|-------|---------------|-----------------------|-----------------|--------------|----------------|
| 5 | S.d – 8,4" | ≥41" | ≥28 | ≥50 | ≤ 3'52" |
| 4 | 8,5" – 9,8" | 22" – 40" | 20 – 28 | 39 – 49 | 3'53" – 4'56" |
| 3 | 9,9" – 11,4" | 10" – 21" | 10 – 19 | 31 – 38 | 4'57" – 5'58" |
| 2 | 11,5" – 13,4" | 3" – 9" | 3 – 9 | 23 – 30 | 5'59" – 7'23" |
| 1 | 13,5" dst | 0" – 2" | 0 – 2 | 22 dst | 7'24" dst |

HASIL

Tabel 3 . Hasil Klasifikasi Tes Kebugaran Jasmani Mahasiswa

| Kategori | lari 60 m | | Pull Up | | Sit Up | | Vertical Jump | | lari 1200 | |
|---------------|-----------|-------|---------|-------|--------|-------|---------------|-------|-----------|-------|
| Baik Sekali | 7 | 18,42 | 2 | 5,26 | 11 | 28,95 | 2 | 5,26 | 0 | 0,00 |
| Baik | 8 | 21,05 | 2 | 5,26 | 17 | 44,74 | 5 | 13,16 | 5 | 13,16 |
| Sedang | 7 | 18,42 | 18 | 47,37 | 7 | 18,42 | 4 | 10,53 | 6 | 15,79 |
| Kurang | 6 | 15,79 | 11 | 28,95 | 3 | 7,89 | 16 | 42,11 | 10 | 26,32 |
| Kurang Sekali | 10 | 26,32 | 5 | 13,16 | 0 | 0,00 | 11 | 28,95 | 17 | 44,74 |
| Result | 38 | 100 | 38 | 100 | 38 | 100 | 38 | 100 | 38 | 100 |

Hasil analisis data pada tes kebugaran jasmani mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga FKIP UNRI, maka diperoleh data untuk tes spint 60 Meter dengan hasil terdapat 7 mahasiswa (18,42%) diklasifikasikan ke dalam kategori Baik Sekali, kemudian 8 mahasiswa (21,05 %) diklasifikasikan ke dalam kategori Baik, 7 mahasiswa (18,42 %) diklasifikasikan ke dalam kategori Sedang, 6 Mahasiswa (15,79%) diklasifikasikan ke dalam kategori Kurang, dan 10 Mahasiswa (26,32% diklasifikasikan ke dalam kategori Kurang Sekali. Selanjutnya untuk hasil tes *pull up* atau gantung angkat tubuh diperoleh hasil bahwa 2 mahasiswa (5,26%) diklasifikasikan ke dalam kategori Baik Sekali, kemudian 2 mahasiswa (5,26%) diklasifikasikan ke dalam kategori baik, 18 mahasiswa (47,37%) diklasifikasikan ke dalam kategori Sedang, 11 Mahasiswa (28,95%) diklasifikasikan ke dalam kategori Kurang, dan 5 Mahasiswa (13,16%) diklasifikasikan ke dalam kategori Kurang Sekali..

Dari hasil tes *Sit up* atau baring duduk, diketahui 11 mahasiswa (28,95%) diklasifikasikan ke dalam kategori Baik Sekali, 17 Mahasiswa (44,74%) diklasifikasikan ke dalam kategori Baik, 7 Mahasiswa (18,42%) diklasifikasikan ke dalam kategori Sedang, dan 3 Mahasiswa (7,89 %) diklasifikasikan ke dalam kategori Kurang. Data hasil tes loncat tegak atau *vertical jump*, diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa 2 Mahasiswa (5,26 %) diklasifikasikan ke dalam kategori Baik Sekali, 5 Mahasiswa (13,16 %) diklasifikasikan ke dalam kategori Baik, 4 Mahasiswa (10,53 %) diklasifikasikan ke dalam kategori Sedang,. Kemudian sebanyak 16 Mahasiswa (42,11 %) diklasifikasikan ke dalam kategori Kurang, dan sebanyak 11 Mahasiswa (28,95 %) Diklasifikasikan ke dalam kategori Kurang Sekali.

Terakhir berdasarkan tabel di atas, pada tes lari 1200 Meter, diperoleh hasil tidak ada

mahasiswa yang mempunyai daya tahan jantung paru dengan kategori Baik Sekali, sementara 5 Mahasiswa (13,16%) diklasifikasikan ke dalam kategori Baik, 6 mahasiswa (15,79%) diklasifikasikan ke dalam kategori Sedang, kemudian 10 Mahasiswa (26,32%) diklasifikasikan ke dalam kategori Kurang, dan terakhir 17 Mahasiswa (44,74%) diklasifikasikan ke dalam kategori Kurang Sekali.

Tabel 4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Nurhasan, 2013:70-74)

| No | Jumlah Nilai | Klasifikasi | Hasil | |
|----|--------------|-------------|-------|-------|
| 1 | 22-25 | BS | 0 | 0,00 |
| 2 | 18-21 | B | 3 | 7,89 |
| 3 | 14-17 | S | 20 | 52,63 |
| 4 | 10-13 | K | 10 | 26,32 |
| 5 | 5-9 | KS | 5 | 13,16 |

Berdasarkan tabel tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) di atas, maka diperoleh hasil yang menerangkan bahwa tidak ada Mahasiswa yang memiliki Tingkat Kebugaran Jasmani Baik Sekali (BS), 3 Mahasiswa (7,89%) memiliki Tingkat Kebugaran Jasmani dengan kategori Baik (B), 20 Mahasiswa (52,63%) memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori Sedang (S), 10 Mahasiswa (26,32%) memiliki Tingkat kebugaran Jasmani dengan kategori Kurang (K) dan 5 Mahasiswa (13,16 %) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani dengan kategori Kurang Sekali (KS).

Berdasarkan dari data tersebut peneliti dapat menyimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga FKIP Universitas Riau selama Pandemi COVID-19 sebagian besar masuk kedalam tingkat kategori Sedang dan Kurang yaitu dengan jumlah 20 Orang (52,63%) kategori Sedang dan 10 (26,32 %) Orang kategori Kurang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil tes tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga diperoleh hasil bahwa sebagian besar tingkat kebugaran jasmani mahasiswa masuk kedalam kategori sedang dan kurang yaitu 20 Mahasiswa (52,63%) memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori Sedang (S) dan 10 Mahasiswa (26,32%) memiliki Tingkat kebugaran Jasmani dengan kategori Kurang (K).

Hasil tersebut mengindikasikan bahwa kebanyakan mahasiswa masih belum maksimal dalam menjaga kebugaran jasmaninya selama pandemi Covid-19. Hal ini terjadi karena kebanyakan dari mahasiswa kurang memiliki pengetahuan dalam konteks kebugaran jasmani dan bentuk latihan (Ho et al., 2020). Untuk menjaga kebugaran jasmani tersebut tentu saja hanya bisa dilakukan dengan melakukan aktifitas fisik atau berolahraga secara teratur, karena dengan berolahraga secara teratur tubuh akan terbiasa dalam menerima beban sehingga tubuh dan fisik akan tetap terjaga. Dengan kebugaran tubuh yang baik akan berdampak positif terhadap prestasi belajar peserta didik (Safaringga et al., 2018). Aktivitas fisik saat berolahraga juga akan dapat menjaga kebugaran dan meningkatkan imunitas tubuh agar virus tidak mudah menyerang tubuh seseorang dan mampu mencegah terjangkit virus Covid-19.

Tingkat kebugaran jasmani yang rendah dapat juga terlihat dari seseorang yang kurang bergerak. Pada saat sebelum pandemi covid melanda, hampir di setiap hari pada saat jam perkuliahan mahasiswa beraktivitas dan bergerak. Karena dengan berkegiatan fisik dan olahraga secara baik, teratur dan berkesinambungan akan bermanfaat dalam mencapai tingkat kebugaran jasmani yang maksimal (Aprilianto et al., 2020). Akan tetapi, pada masa pandemi covid-19 melanda kemungkinan aktifitas mahasiswa akan berkurang karena jika tetap melakukan aktifitas fisik diluar akan terjangkit virus dan karena perasaan takut tersebut timbul rasa malas untuk beraktivitas. Akhirnya, setelah sekian lama tidak beraktifits olahraga maka tingkat kebugaran jasmani menjadi turun.

Pada dasarnya kegiatan olahraga atau aktifitas fisik tidak hanya bisa dilakukan di luar ruangan akan tetapi juga dapat dilaksanakan dalam ruangan. Contohnya dengan menggunakan alat sepeda statis ataupun menggunakan *treadmill*. Intinya, dengan melakukan aktivitas fisik dan latihan olahraga yang teratur maka kebugaran jasmani akan tetap terjaga bahkan bisa meningkat ke arah yang lebih baik. Latihan fisik yang baik dan benar serta teratur akan memberikan pengaruh yang besar pada setiap komponen tubuh (Aprilianto et al., 2020). Selama masa pandemi Covid pun kita masih bisa melakukan aktifitas fisik dan berolahraga, daripada hanya duduk santai dan berdiam diri tanpa melakukan aktifitas apapun. Karena jika kebanyakan duduk diam tanpa melakukan aktifitas gerak, maka tubuh akan mengalami penurunan fungsi gerak yang akan berakibat menurunnya tingkat imunitas sehingga akan berpeluang lebih besar untuk terinfeksi virus.

Melakukan aktivitas fisik dan berolahraga secara teratur juga bermanfaat untuk meningkatkan jumlah kapiler yang terdapat di dalam darah, kemudian menurunkan kadar lemak dalam darah, dan dapat meningkatkan enzim pembakaran pada lemak (Palar et al., 2015). Dalam situasi seperti saat sekarang ini, tentu saja kita harus tetap menjaga kekebalan tubuh dan menjaga imunitas karena dengan menjaga imunitas tubuh sangat penting bagi manusia (Gumantan et al., 2020). Selain itu, dengan melakukan aktifitas fisik dan berolahraga yang teratur dalam intensitas yang baik akan berdampak meningkatnya imunitas tubuh yang diperlukan saat era pandemi Covid-19 terlebih lagi akan dapat menjaga dan bahkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani yang penting bagi setiap orang terutama mahasiswa keolahragaan.

KESIMPULAN

Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga selama pandemi Covid-19 masuk ke dalam kategori sedang yaitu sebanyak 20 Mahasiswa (52,63%). Peneliti berharap setelah mengetahui hasil ini, mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga lebih meningkatkan aktifitas fisiknya agar tingkat kebugaran jasmani selama pandemi Covid-19 bisa terjaga. Dari hasil dari tes kebugaran jasmani yang diperoleh, mahasiswa dapat mengetahui tingkat kebugarannya termasuk ke dalam kategori yang rendah terlebih bagi seorang mahasiswa olahraga. Kemudian dengan memiliki kebugaran jasmani yang rendah tubuh akan rentan terinfeksi oleh virus sehingga memacu semangat mereka untuk melakukan aktifitas fisik. Karena dengan melakukan aktifitas fisik akan mampu meningkatkan kebugaran jasmani sehingga dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, tingkat imunitas tubuh juga akan meningkat sehingga mampu menangkal dan memproteksi tubuh dari segala macam penyakit dan virus, khususnya pada saat pendemi Covid-19 saat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilianto, M., Education, E. F.-J. O. P., & 2020, U. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Jim.Teknokrat.Ac.Id*.<http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/pendidikanolahraga/article/view/122>
- Caspersen, C., Powell, K., Reports, G. C.-P. health, & 1985, U. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Ncbi.Nlm.Nih.Gov*, 100, 195–202. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/pmc1424733/>

Giriwijoyo, S., & Sidik, D. zafar. (2010). KONSEP DAN CARA PENILAIAN KEBUGARAN



JASMANI MENURUT SUDUT PANDANG ILMU FAAL OLAHRAGA. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.17509/JKO-UPI.V2I1.16223>

Gumantan, A., ... I. M.-S. S. and, & 2020, undefined. (2020). Tingkat kecemasan seseorang terhadap pemberlakuan new normal dan pengetahuan terhadap imunitas tubuh. *Ejurnal.Tekokrat.Ac.Id*, 18(2020). <https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/article/view/718>

Haskell, W., Clinical, M. K.-T. A. journal of, & 2000, U. (2000). Methodologic issues in measuring physical activity and physical fitness when evaluating the role of dietary supplements for physically active people. *Academic.Oup.Com*. <https://academic.oup.com/ajcn/article-abstract/72/2/541S/4729591>

Hill, K., Teacher, R. T.-N. A. O. J. for, & 2016, undefined. (2016). Developing Effective Physical Fitness Testing Standards for Pre Service Physical Educators. *Newprairiepress.Org*, 18(2). <https://doi.org/10.4148/2470-6353.1004>

Ho, T. W., Tsai, H. H., Lai, J. F., Chu, S. M., Liao, W. C., & Chiu, H. M. (2020). Physical fitness cognition, assessment, and promotion: A cross-sectional study in Taiwan. *PLoS ONE*, 15(10 October). <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0240137>

Kolimechkov. (2017). Physical fitness assessment in children and adolescents: A systematic review. *Oapub.Org*, 3, 66. <https://doi.org/10.5281/zenodo.495725>

Lutan, R. (2002). *Manusia dan Olahraga*. ITB dan FPOK UPI.

Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* (jilid 1).

Nurhasan. (2013). *Tes Pengukuran Pendidikan Olahraga*. FPOK UPI.

Palar, C., Wongkar, D., eBiomedik, S. T.-, & 2015, undefined. (2015). Manfaat latihan olahraga aerobik terhadap kebugaran fisik manusia. *Ejournal.Unsrat.Ac.Id*, 3(1). <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/view/7127>

Peterson, & 2018, U. (n.d.). Periodic Fitness Testing: Not Just for Athletes Anymore. *Journals.Lww.Com*. Retrieved October 23, 2021, from https://journals.lww.com/nscascj/Fulltext/2018/10000/Periodic_Fitness_Testing__Not_Ju st_for_Athletes.6.aspx

Safaringga, E., Sportif, R. H.-, & 2018, undefined. (n.d.). Hubungan antara kebugaran jasmani dengan kualitas tidur. *Repository.Unpkediri.Ac.Id*. Retrieved October 23, 2021, from <http://repository.unpkediri.ac.id/249/>

Sinuraya, J., Pendidikan, J. B.-K. J. I., & 2020, U. (2020). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA PENDIDIKAN OLAHRAGA TAHUN AKADEMIK 2019/2020 UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI. *Ejournal.Unib.Ac.Id*, 4(1), 2020. <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/kinestetik/article/view/10359>



- Strath, S. J., Kaminsky, L. A., Ainsworth, B. E., Ekelund, U., Freedson, P. S., Gary, R. A., Richardson, C. R., Smith, D. T., & Swartz, A. M. (2013). Guide to the assessment of physical activity: Clinical and research applications: A scientific statement from the American Heart association. *Circulation*, *128*(20), 2259–2279. <https://doi.org/10.1161/01.CIR.0000435708.67487.DA>
- Suhartoyo, T., Budi, D., & Kusuma, M. (2019). Identification of Physical Fitness of Junior High School Students in the Highlands of Banyumas Regency. *Activity Journal (PAJU) ...*, *1*. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.1995>
- Widaninggar, W. (2010). Tes kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun. *Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani*.
- Wilder, R. P., Greene, J. A., Winters, K. L., III, W. B. L., Gubler, K. D., & Edlich, R. (2006). Physical Fitness Assessment: An Update. *Journal of Long-Term Effects of Medical Implants*, *16*(2), 193–204. <https://doi.org/10.1615/JLONGTERMEFFMEDIMPLANTS.V16.I2.90>
- Yuliana, Y. (2020). Corona virus diseases (Covid-19): Sebuah tinjauan literatur. *Wellness And Healthy Magazine*, *2*(1), 187–192. <https://doi.org/10.30604/WELL.95212020>