
Kebugaran Jasmani dan Indeks Massa Tubuh Siswa SMA Pasca Pandemi Covid-19

Yudi Hidayat¹, Sumbara Hambali², Yopi Meirizal³, Ruslan Rusmana^{4*}, Dindin Bernhardin⁵

STKIP Pasundan, Jl. Permana No.32B, Kota Cimahi 40512, Indonesia

*Coressponding Author. E-mail: ruslan.rusmana24@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan 1) Untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMAN 1 Kota Cimahi. 2) Untuk mengetahui seberapa besar tingkat Indeks Massa Tubuh siswa kelas X SMAN 1 Kota Cimahi. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif melalui pendekatan survei. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani dan indeks massa tubuh yaitu : 1) Kebugaran Jasmani menggunakan TKJI untuk usia 16-19 tahun, 2) Indeks Massa Tubuh menggunakan pengukuran IMT. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMAN 1 Kota Cimahi sebanyak 341 orang. Sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah kelas X-2 sebanyak 33 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMAN 1 Kota Cimahi pasca pandemi covid-19 berada pada kategori kurang, sedangkan keadaan indeks massa tubuhnya berada pada kategori normal. Walaupun fasilitas pembelpembelajaran di sekolah dirasakan kurang, dan masa pendemi telah berakhir, diharapkan guru dapat membuat program pembelajaran yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan menjaga indeks massa tubuh para siswanya, dan siswa tidak banyak bermain gadget.

Kata Kunci: covid-19, Indeks Massa Tubuh, kebugaran jasmani, SMA.

Abstract: *This research aims 1) To find out the level of physical fitness of class X students at SMAN 1 Cimahi City. 2) To find out the Body Mass Index level of class X students at SMAN 1 Cimahi City. The research method used is a descriptive method using a survey approach. The research instruments used to measure physical fitness and body mass index are: 1) Physical Fitness using TKJI for ages 16-19 years, 2) Body Mass Index using BMI measurements. The population used in this research was all 341 class X students of SMAN 1 Cimahi City. Meanwhile, the sample in this study was class X-2, totaling 33 people. The sampling technique uses cluster sampling technique. The results of the research show that the physical fitness level of class Even though learning facilities in schools are felt to be lacking, and the pandemic period has ended, it is hoped that teachers can create learning programs that can improve physical fitness and maintain the body mass index of their students, and that students will not play gadgets as much.*

Keywords: covid-19; Body Mass Index, physical fitness level; Senior High School

Received: 12 Mei 2023; Revised: 25 September 2023; Accepted: 16 November 2023

© 2023 Universitas Negeri Jakarta, e-ISSN: 2580-9849 (online), p-ISSN: 2302-8351 (print)

Kutip: Hidayat, Y., Hambali, S., Meirizal, Y., Rusmana, R., Bernhardin, D., (2023) Jurnal Segar, XII (1), 26-32

doi:<https://doi.org/10.21009/segar/1201.03>



Journal Segar is an open access article under the CC-BY

PENDAHULUAN

Pada awal tahun 2020 Virus Corona atau Covid-19 (Corona Virus Disease 19) sudah menyebar dengan cepat dan sudah memakan korban sekitar 10.000 jiwa di Indonesia. Virus ini pada awalnya diketahui pertama kali di Wuhan, China pada akhir Desember 2019 lalu dan menyebar dengan cepat ke 183 negara di dunia (R & Boy, 2020). Hal inilah yang membuat pemerintah menerbitkan surat edaran dan aturan atau kebijakan untuk melaksanakan social dan physical distancing bahkan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) yang tentunya berdampak ke semua sektor, mulai dari pendidikan, ekonomi, sosial, dan juga olahraga.

Pendidikan menjadi salah satu sektor yang terdampak secara signifikan dengan adanya pandemic covid-19 ini, dimana semua aktivitas pembelajaran dihentikan dan digantikan dengan aktivitas belajar di rumah atau work from home (Rochman et al., 2020). Pada masa pandemic covid-19 ini penyelenggaraan aktivitas pembelajaran di sekolah belum sepenuhnya dilaksanakan dengan tatap muka secara langsung, sehingga semua jenjang pendidikan harus menerapkan pembelajaran melalui daring (Bintoro et al., 2021). Hal ini juga kiranya yang dapat mempengaruhi terhadap aktivitas fisik siswa, dimana ketika di sekolah mereka cenderung lebih banyak bergerak, tetapi ketika ada wabah pandemic ini mereka cenderung lebih pasif untuk bergerak, yang tentunya ini akan berdampak pada kebugaran jasmaninya.

Aktivitas fisik memang merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terhadap kebugaran jasmani seseorang, penelitian menyebutkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan positif terhadap kebugaran jasmani (Ferdianto & Prihanto, 2017). Dikatakan bahwa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah aktivitas fisik, dan aktivitas fisik memiliki hubungan dengan kebugaran jasmani (Kasyifa et al., 2018). Disamping itu disebutkan juga bahwa aktivitas fisik dapat memberikan kontribusi kepada kebugaran jasmani, seseorang yang memiliki aktivitas fisik sedang berpeluang empat kali lebih besar dalam memiliki kebugaran jasmani yang baik (Agustina et al., 2016).

Kajian lain tentang keadaan indeks massa tubuh siswa juga kiranya harus menjadi perhatian, karena itu dapat menggambarkan status gizi siswa, yang merupakan kebiasaan peralihan dari masa pandemi kepada pasca pandemi. Bagaimana keadaan indeks massa tubuh siswa setelah pasca pandemi ini. Indeks massa tubuh wajib diketahui oleh seseorang untuk mengetahui kondisi tubuhnya demi mengantisipasi hal – hal yang tidak diinginkan. Ini dikarenakan apabila tubuh yang kita miliki memiliki kelebihan berat badan yang tidak ideal maka rutinitas yang kita lakukan sehari – hari akan terganggu (Santika, 2015). Tentunya indeks massa tubuh ini juga setidaknya memiliki hubungan dengan kebugaran jasmani, semakin baik kebugaran jasmani seseorang, maka cenderung semakin bagus tingkat indeks massa tubuhnya (Nurkhopipah et al., 2017). Namun sekarang-sekarang ini laju pertumbuhan penyebaran kasus covid-19 mengalami penurunan dan memasuki era pasca pandemi atau lebih dikenal masa *new normal* (Arinda et al., 2021). Hal ini ditandai dengan sudah mulai banyaknya aktivitas fisik di luar rumah, seperti belanja, olahraga, bermain, dll. Namun pada masa *new normal* atau pasca pandemi covid-19 ini mungkin ada beberapa siswa yang masih enggan untuk beraktivitas fisik, dikarenakan sudah terbiasanya aktivitas di dalam rumah.

Berkaitan dengan hal tersebut, kiranya itulah yang menjadi ketertarikan penulis untuk meneliti tentang kebugaran jasmani dan keadaan indeks massa tubuh para siswa, khususnya pada siswa SMA di masa pasca pandemi ini. Apakah memang di masa sekarang ini kebugaran jasmani siswa mulai mengalami peningkatan atau malah

menurun, karena kebiasaan waktu masa pandemi, dan bagaimana gambaran tingkat indeks massa tubuh siswa.

METHODE

Penelitian ini dilakukan sesuai dengan masalah dan tujuan yang hendak dicapai, yaitu mengetahui besaran tingkat kebugaran jasmani dan indeks massa tubuh siswa SMA pasca pandemic covid-19, maka penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan survei. metode survei adalah suatu cara analisis untuk mengetahui keadaan variabel secara langsung (Riduwan, 2015). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri 1 Kota Cimahi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster sampling*, yaitu penentuan sampel yang dipilih secara langsung pada satu wilayah geografis. Berdasarkan hal tersebut, maka yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X-1 SMA Negeri 1 Kota Cimahi yang berjumlah 35 orang.

Pada penelitian ini penulis menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia Sekolah Menengah Atas (SMA) yaitu antara 16-19 tahun yang terdiri dari lima item tes, yaitu: Lari *sprint* 60 meter, gantung angkat tubuh dan gantung siku tekuk selama 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1000 meter dan 1200 meter (Hidayat & Hartati, 2015). Sedangkan pengukuran indeks massa tubuh (IMT) menggunakan perhitungan dengan rumus sebagai berikut:

$$IMT = \frac{BB \text{ (Kg)}}{[TB \text{ (m)}]^2}$$

Keterangan:

IMT = Besarnya Indeks Massa Tubuh yang dicari.

BB = Berat Badan yang menggunakan timbangan berat badan.

TB = Tinggi Badan yang diukur menggunakan *stature meter* (Hambali & Suwandar, 2019)

HASIL

1. Kebugaran Jasmani

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani yang telah dilakukan, maka dapat diperoleh nilai rata-rata, simpangan baku, nilai maksimum dan nilai minimum sebagai berikut: Berdasarkan data pada tabel 1 di atas, dapat diketahui bahwa nilai rata-rata dari hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada siswa kelas X SMAN 1 Cimahi adalah sebesar 11,76 dengan simpangan baku 2,99. Sedangkan untuk nilai minimumnya adalah 7 dan nilai maksimumnya adalah 19.

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Dominan

Hasil Tes Kebugaran Jasmani	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
	33	11.76	2.99	7	19

Hasil tes antropometri pada Offering A Dan B Kelompok Putra berjumlah 53 mahasiswa. Dari jumlah mahasiswa tersebut mendapatkan beberapa dominan kriteria nilai antara lain adalah tinggi badan sebanyak 26 mahasiswa (49,06%) berada pada kriteria kurang. Pada tes berat badan sebanyak 24 mahasiswa (45,28%) berada pada kriteria kurang sekali. Pada tes panjang lengan sebanyak 20 mahasiswa (37,74%) berada pada kriteria

kurang dan pada tes panjang tungkai sebanyak 31 mahasiswa (58,49%) berada pada kriteria cukup.

Tabel 2. Hasil TKJI Siswa Kelas X SMAN 1 Cimahi

No	Interval Skor	Kategori	F	%
1	22 – 25	Baik Sekali	0	0
2	18 – 21	Baik	2	6
3	14 – 17	Sedang	6	18
4	10 – 13	Kurang	19	58
5	5 – 9	Kurang Sekali	6	18
Total			33	100

2. Indeks Massa Tubuh

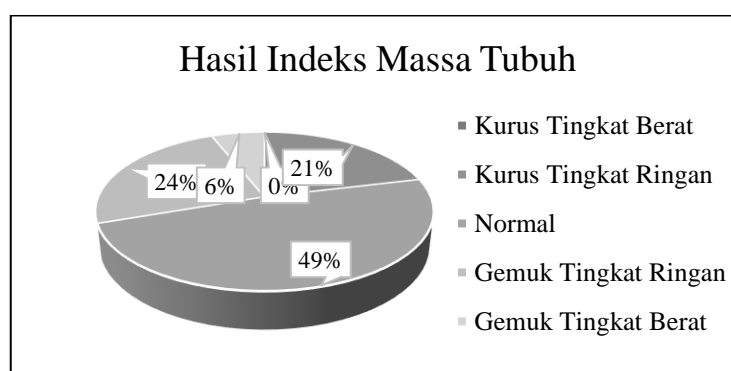
Hasil Indeks Massa Tubuh (IMT) para siswa kelas X SMAN 1 Cimahi dapat dilihat pada tabel dan diagram di bawah ini:

Tabel 3. Hasil Analisis Data IMT

Jenis Pengukuran	Rata-Rata	Simpangan Baku	Minimum	Maksimum
Berat Badan	60,4	4,4	50	75
Tinggi Badan	1,60	0,1	1,57	1,75
IMT	23,3	2,09	17,4	27,8

Tabel 4. Klasifikasi Hasil Indeks Massa Tubuh (IMT)

No	Kategori	IMT	F	%
1	Kurus Tingkat Berat	< 17,0	0	0 %
2	Kurus Tingkat Ringan	17,0 – 18,5	7	21 %
3	Normal	> 18,5 – 25,0	16	49 %
4	Gemuk Tingkat Ringan	> 25,0 – 27,0	8	24 %
5	Gemuk Tingkat Berat	> 27,0	2	6 %
Jumlah			33	100 %



Gambar 1. Diagram Persentase Hasil Indeks Massa Tubuh (IMT)

Berdasarkan data pada tabel 3 diperoleh hasil bahwa rata-rata skor Indeks Massa Tubuh siswa pasca pandemic covid-19 sebesar 23,3 dengan simpangan baku 2,09 dan skor minimum sebesar 17,4 serta skor maksimalnya sebesar 27,8. Sedangkan secara rinci

sebaran klasifikasi dapat dilihat pada tabel 4 dan gambar 3, bahwa terlihat tidak ada sama sekali siswa yang masuk kategori kurus tingkat berat, dan ada 7 orang atau 21% siswa yang masuk pada kategori kurus tingkat ringan, kemudian sebesar 49% atau ada sebanyak 16 orang yang masuk pada kategori normal, 24% atau 8 orang yang masuk kategori gemuk tingkat ringan dan sisanya 2 orang atau 6% masuk pada kategori gemuk tingkat berat.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapat melalui pengolahan dan analisis data, maka dapat diperoleh tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMAN 1 Kota Cimahi berada pada kategori kurang. Hal ini dikarenakan melihat berdasarkan perolehan nilai rata-rata yang diperoleh dari hasil tes kebugaran jasmani sebesar 11,76 berada pada rentang skor 10 – 13 dan ini tentunya masuk dalam kategori kurang. Ini tentunya harus menjadi perhatian lebih bagi guru pendidikan jasmani dan juga sekolah, jangan sampai kebugaran jasmani yang kurang ini membuat prestasi belajar siswa juga ikut kurang.

Hal tersebut didasarkan pada beberapa penelitian yang menyebutkan bahwa kebugaran jasmani memiliki hubungan yang positif dengan prestasi belajar siswa, dimana hubungannya cukup kuat dan memberikan kontribusi sebesar 27,04% (Agustina et al., 2016). Kemudian penelitian lain yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi akademik adalah penelitian Hidayat dan Hartati, disebutkan bahwa kontribusi atau besarnya sumbangan yang diberikan dari variabel kebugaran jasmani terhadap prestasi akademik yaitu sebesar 39,4% (Hidayat & Hartati, 2015). Ini tentunya harus menjadi perhatian lebih bagi guru pendidikan jasmani khususnya, agar pemulihan kondisi kebugaran jasmani siswa kembali pada kategori baik atau minimal sedang.

Disamping itu, faktor yang mempengaruhi terhadap rendahnya tingkat kebugaran jasmani disinyalir dari karena adanya pandemi covid-19 yang membuat siswa kurang memiliki aktivitas gerak/fisik, sehingga berdampak pada keberlangsungan hidup sesudah pandemi. Tidak dapat dipungkiri bahwa resiko penerapan belajar dari rumah selama pandemi COVID-19 telah banyak berdampak pada kurangnya intensitas aktivitas fisik pelajar pada umumnya tidak terkecuali siswa/i tingkat SMA. Kemudahan dalam melakukan akses informasi materi pembelajaran secara online melalui media smartphone, komputer dan media elektronik lainnya secara tidak langsung berimplikasi pada kondisi rendahnya kinerja aktivitas fisik (Bile & Tapo, 2021). Karena kebugaran jasmani salah satunya dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan kemampuan fisik, semakin tinggi kebugaran jasmaninya semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya, dengan kata lain hasil kerja kian produktif jika kebugaran jasmaninya kian meningkat (Santoso, 2021).

Sedangkan dilihat dari indeks massa tubuhnya diketahui bahwa para siswa kelas X SMAN 1 Kota Cimahi yang diukur melalui analisis terhadap pengukuran berat badan dan tinggi badan berada pada kategori normal. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil nilai rata-rata Indeks Massa Tubuh (IMT) yaitu sebesar 23,3kg/m² yang menandakan bahwa nilai tersebut masuk dalam kategori normal. Namun demikian jika dianalisis secara kategori bahwa terdapat siswa yang memiliki kategori kurus tingkat ringan sebesar 21%, gemuk tingkat ringan sebesar 24% dan gemuk tingkat berat 6%. Hal tersebut kiranya dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti pola aktivitas, pola makan (Suyasmi et al., 2018), dan disinyalir beban belajar juga dapat mempengaruhi keadaan tubuh seseorang, karena semakin banyak beban belajar akan membuat siswa kurang aktivitas fisiknya (Fikar et al., 2017), dan ini mempengaruhi terhadap kebugaran jasmaninya, yang sebagian besar

peneliti menyebutkan bahwa kebugaran jasmani berhubungan dengan indeks massa tubuh (Syauqy, 2017).

KESIMPULAN

Berpedoman pada temuan hasil penelitian tentang kebugaran jasmani dan indeks massa tubuh siswa, maka dapat ditarik kesimpulan yakni didapat hasil bahwa tingkat kebugaran siswa pasca pandemi covid-19 berada pada kategori kurang, dan berdasarkan hasil tes Indeks Masa Tubuh (IMT) yang dilakukan terhadap 33 orang siswa kelas X SMAN 1 Kota Cimahi setelah pandemi covid-19 menunjukkan hasilnya berada pada kategori normal.

Kiranya hasil ini memberikan rekomendasi kepada guru bahwa walaupun fasilitas pembelajaran di sekolah dirasakan kurang, dan masa pandemi telah berakhir tetap diharapkan dapat membuat program pembelajaran yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan menjaga indeks massa tubuh para siswanya. Disamping itu kepada siswa harus lebih aktif bergerak di luar sekolah, juga jangan terlalu banyak bermain game atau *gadget*.

REFERENSI

- Agustina, D., Jannah, R., & Roesdal, N. (2016). Aktivitas Fisik Berperan Penting Dalam Kesegaran Jasmani Murid SD. *Jurnal Bahanan Kesehatan Masyarakat*, 13(4), 215–222. <http://journal.poltekkesjambi.ac.id/index.php/JBKM/article/view/117/48>
- Arinda, D. F., Fajar, W. I., Sari, D. M., & Yulianti. (2021). Physical Activities , Health and Nutritional Behaviors in New Normal Period for Employees in Indonesia. *JAKAGI: Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi*, 1(2), 9–19. <https://journal.binawan.ac.id/index.php/JAKAGI/article/view/154/131>
- Bile, R. L., & Tapo, Y. B. O. (2021). Pelatihan Program Olahraga Kesehatan Untuk Pemeliharaan Kebugaran Jasmani Siswa Sma Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Abdimas Ilmiah Citra Bakti*, 2(1), 41–49.
- Bintoro, M. S., Ferianto, B., & Kuntjoro, T. (2021). Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Siswa SMA Negeri 2 Kota Mojokerto Pada Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09(02), 389–393. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/41924>
- Ferdianto, T. P., & Prihanto, J. B. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Harian Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), 925–928. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Fikar, F. N., Suroto, & Widjasena, B. (2017). Hubungan Indeks Massa Tubuh, Durasi Kerja, Dan Beban Kerja Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Karyawan Konstruksi Di PT. X. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(1), 358–368. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jkm.v5i1.15588>

- Hambali, S., & Suwandar, E. (2019). Body Mass Index Artistic Gymnastics Athlete in West Java. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 4(2), 84. <https://doi.org/10.33222/juara.v4i2.517>
- Hidayat, A. ., & Hartati, S. . Y. (2015). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Akademik (Siswa Kelas Xi Perawat 2 Smk 10 November Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1), 154–159.
- Kasyifa, I. N., Rahfiludin, M., & Suroto, Z. (2018). Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Remaja. *Medical Technology and Public Health Journal (MTPH Journal)*, 2(2), 133–142. <https://journal2.unusa.ac.id/index.php/MTPHJ/article/view/566/500>
- Nurkhopipah, A., Probandari, A. N., & Anantanyu, S. (2017). Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik dan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa S-1 Universitas Sebelas Maret. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 4(2), 117–124. <https://ijhn.ub.ac.id/index.php/ijhn/article/view/227/214>
- R, G., & Boy, E. (2020). Edukasi Olah Raga Di Rumah Saja Sebagai Upaya Memelihara Kebugaran Fisik Dan Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid 19 Bagi Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Implementasi Husada*, 1(2), 152–161. http://jurnal.umsu.ac.id/index.php/JIH/article/download/5035/pdf_13
- Riduwan. (2015). *Cara Mudah Belajar Penelitian Bagi Guru, Dosen dan Peneliti*. Alfabeta.
- Rochman, B., Indahwati, N., & ... (2020). Identifikasi Keterlaksanaan Pembelajaran PJOK Tingkat SMP Di Masa Pandemi Covid 19 Se-Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Ilmiah ...*, 6(1), 257–265.
- Santika, I. G. P. N. A. (2015). Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dan Umur Terhadap Daya Tahan Umum (Kardiovaskuler) Mahasiswa Putra Semester II Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2014. *Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(1), 42–47. <https://ojs.ikipgribali.ac.id/index.php/jpkr/article/view/6>
- Santoso, T. (2021). Analisis Pengaruh Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Guntur. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Menengah*, 1(2), 83–92.
- Suyasmi, N. M., Citrawathi, D. M., & Sutajaya, I. M. (2018). Hubungan Pola Makan Aktivitas Fisik Pengetahuan Gizi Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*, 5(3), 156–165. <https://doi.org/https://doi.org/10.23887/jjpb.v5i3.21969>
- Syauqy, A. (2017). Hubungan indeks massa tubuh dengan kebugaran jasmani mahasiswa prodi kedokteran UNJA. *JAMBI MEDICAL JOURNAL" Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan"*, 5(1), 87–93. <https://doi.org/https://doi.org/10.22437/jmj.v5i1.4506>