

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA PENDIDIKAN OLAHRAGA
UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI MASA ERA NEW NORMAL
TAHUN AKADEMIK 2021/2022**

Janwar Frihasan Sinuraya¹⁾, Julius Boy Nesra Basgimata Barus²⁾, Tommy Hejeprinta³⁾

^{1,2)}Dosen Prodi Pendidikan Olahraga, Universitas Quality Berastagi

³⁾Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga, Universitas Quality Berastagi

Email : janwarfrihasansinuraya@yahoo.com

Abstrak

Kegiatan olahraga dapat dikaitkan dengan kesehatan dan pencapaian tujuan, yang mencakup berbagai aspek, salah satunya adalah kebugaran fisik. Wabah Covid-19 belum teridentifikasi dari segi kebugaran jasmani mahasiswa jurusan olahraga, khususnya pada masa new normal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa olahraga. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan survey. Demografi dan sampel penelitian ini adalah mahasiswa olahraga, dengan jumlah mahasiswa sebanyak 15 orang yang pendataannya dilakukan sebelum dan sesudah masa new normal covid-19. Teknik pengambilan data pada penelitian ini menggunakan instrumen tes kebugaran jasmani yang terdiri dari item tes yaitu tes lari 60 meter, tes gantung angkat tubuh 60 detik, tes baring duduk (sit-up) selama 60 detik, tes loncat tegak, tes lari 1200 meter. Pendekatan analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dengan penyajian persentase. Berdasarkan hasil penelitian, kebugaran jasmani mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Quality Berastagi. Baik sekali 1 orang (6,67%), baik 3 orang (20%), sedang 5 orang (40%), kurang 3 orang (20%0 dan kurang sekali 2 orang (13.33%). Sehingga disimpulkan bahwa di masa new normal tingkat kebugaran jasmani dikategorikan sedang.

Kata Kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani, Mahasiswa, Covid-19

Abstract

Sports activities can be associated with health and goal achievement, which includes various aspects, one of which is physical fitness. The Covid-19 outbreak has not been identified in terms of the physical fitness of students majoring in sports, especially during the new normal period. The purpose of this study was to measure the level of physical fitness of sports students. This research is a descriptive research with a survey approach. The demographics and sample of this research are sports students, with a total of 15 students whose data collection was carried out before and after the new normal period of Covid-19. The data collection technique in this study used a physical fitness test instrument consisting of test items, namely a 60-meter run test, a 60-second hanging test, a sit-up test for 60 seconds, an upright jump test, and a 1200-meter run test. The data analysis approach used in this research is descriptive statistical analysis with percentage presentation. Based on the results of the study, the physical fitness of the students of the Sports Education Study Program, Quality Berastagi University very good 1 person (6.67%), good 3 people (20%), moderate 5 people (40%), less than 3 people (20%0 and less than 2 people (13.33%). So it can be concluded that in the new era Normal level of physical fitness is categorized as moderate.

Keyword : Physical Fitness Level, Student, Covid-19

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani memiliki tujuan yang sangat rumit dalam olahraga aksi. Setiap komponen kebugaran dalam tubuh memiliki fungsi yang unik dalam membentuk elemen fisik. Prestasi seorang olahragawan mungkin dipengaruhi oleh kebugaran fisiknya (Sinuraya & Barus, 2020). Seseorang dianggap memiliki kebugaran jasmani yang baik jika memenuhi kriteria metrik. Karena berada dalam kondisi fisik yang baik adalah tujuan semua orang, terutama mereka yang mengejar kesuksesan atletik (Gumantan, 2020).

Kebugaran jasmani merupakan bagian penting dari setiap manusia yang banyak orang tidak menyadarinya. Kesegaran jasmani adalah kemampuan setiap manusia untuk melaksanakan tugas dan rutinitas tanpa merasa lelah namun tetap dapat menikmati waktu luang, oleh karena itu kebugaran jasmani merupakan perwujudan dari peran seseorang dalam melaksanakan kegiatan tertentu dengan hasil yang prima dan menyenangkan (Hanief, 2017). Aspek kondisi fisik tidak diragukan lagi diperkuat oleh faktor-faktor motivasional yang berfungsi sebagai motivator dan penggerak dalam diri atlet atau siapapun yang mengikuti kegiatan olahraga (Barus, 2020). Selain itu, aspek kebugaran jasmani, yaitu karakteristik biologis, seperti bentuk tubuh dan postur tubuh, berperan dalam menentukan prestasi dalam olahraga penampilan (Manalu & Nainggolan, 2020). Aspek struktur tubuh, selain kapasitas fisik, akan membantu kemampuan dalam melakukan olahraga. Latihan jasmani merupakan olahraga yang memerlukan latihan yang tepat untuk mengembangkan potensi yang maksimal. Olahraga juga merupakan jenis aktivitas manusia biasa yang dilakukan menurut detail; itu adalah olahraga dengan orientasi dan berbagai tujuan (Barus & Sinuraya, 2021), (Basgimata & Sinuraya, 2021).

Seperti diketahui, semakin banyak individu yang terinfeksi virus corona, semakin berbahaya. Akibatnya, pemerintah telah mengembangkan sejumlah peraturan untuk memerangi penyebarannya. Karena disadari betul bahwa virus corona semakin mematikan seiring semakin banyak orang Indonesia yang terinfeksi, pemerintah melakukan berbagai inisiatif untuk memerangi penyebarannya. Karena perkuliahan tentang kegiatan olahraga otomatis selama wabah covid-19, mahasiswa diharapkan dan dihimbau untuk tidak melakukan kegiatan olahraga di luar kelas (Fahrizqi et al., 2020).

Pemerintah masing-masing daerah dapat mengambil tindakan pencegahan dan respon cepat untuk mencegah penularan virus. covid-19 Instansi ini harus diperiksa oleh pemerintah ketika mengambil kebijakan agar penilaian kebijakan dapat dinilai dengan baik. Dari sisi kegiatan pendidikan, Pemprov tetap menghimbau kampus dan sekolah untuk melaksanakan kegiatan belajar mengajar secara online, meskipun sudah ada kampus atau sekolah yang memberikan izin kegiatan dengan jam operasional terbatas. Menurut temuan penelitian (Nesra Barus, 2020) pembelajaran, khususnya pendidikan jasmani dan olahraga, memiliki potensi yang sangat besar untuk terus berkembang meski di tengah wabah covid-19.

Menurut temuan penelitian, mahasiswa jurusan pendidikan olahraga di kampus Universitas Quality Berastagi masih memanfaatkan pembelajaran *blended learning*. Masih ada kegiatan perkuliahan yang memanfaatkan aplikasi pembelajaran online dan sebagian offline, khususnya untuk pembelajaran teori. Selain itu, untuk kuliah praktek, mahasiswa diperbolehkan datang ke kampus dengan mengikuti norma protokol kesehatan yang telah dianut oleh pemerintah daerah maupun pusat. Penelitian yang dilakukan sebelumnya

dilakukan dengan hasil penelitian sebelum covid-19 yaitu tingkat kebugaran mahasiswa pendidikan olahraga tahun akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi termasuk dalam kategori skor baik dengan jumlah mahasiswa sebanyak 9 orang (60%) dari total keseluruhan responden sebanyak 15 orang. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap tingkat kebugaran jasmani mahasiswa setelah new normal covid-19 di tahun 2021 dengan catatan responden yang digunakan sama dengan tahun 2019.

Aktivitas kebugaran merupakan komponen kebugaran jasmani yang merupakan komponen pendidikan nasional yang dirancang untuk mendidik masyarakat agar tumbuh sehat baik jasmani maupun rohani. Latihan fisik dikaitkan dengan kebugaran kardiorespirasi baik pada anak-anak maupun remaja. Kondisi fisik mereka tentu saja selalu dalam kondisi prima. Dan terus berpartisipasi dalam kegiatan dan olahraga bahkan saat Anda berada di rumah. Dengan tujuan agar mereka dapat mencapai cita-citanya dan menjaga kondisi fisiknya agar tetap fit kapanpun dan dimanapun yang mereka pilih, dengan tetap terhindar dari Covid-19 dan tetap bebas dari penyakit.

Hasil penelitian terdahulu tingkat kebugaran jasmani dimasa pandemi covid-19 diantaranya (Mohamad, Hadjarati, & Kadir, 2021) berdasarkan hasil penelitian disarankan perlu adanya peningkatan latihan yang mengarah pada Kondisi fisik dimasa Pandemi. (Rozi & Arsyad, 2021) didapati beberapa mahasiswa mudah mengantuk selama perkuliahan secara daring berlangsung. (Ashadi, Mita Andriana, & Pramono, 2020), menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan pola aktivitas olahraga yang meliputi kebiasaan olahraga, frekuensi latihan, dan jenis aktivitas olahraga pada mahasiswa fakultas

olahraga dan mahasiswa fakultas non-olahraga pada sebelum dan selama masa pandemi Covid-19.

Berdasarkan uraian di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengamati aktivitas pergerakan mahasiswa selama masa pandemi dan secara lebih spesifik untuk mengetahui derajat kebugaran jasmani olahraga badan mahasiswa tahun 2021 selama pelaksanaan fase new normal covid-19 pandemi.

METODE PENELITIAN

Pendekatan kuantitatif digunakan dalam penelitian, dengan pendekatan metode analisis survei, dan data penelitian dikumpulkan melalui tes pengukuran.

Populasi dan Sampel

Penelitian ini ditujukan bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Quality Berastagi. Total Sampling digunakan sebagai strategi penelitian sampling. Menurut (Arikunto, 2012) menyatakan bahwa sampel adalah khas dari seluruh populasi yang diteliti. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 15 peserta merupakan mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Quality Berastagi.

Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data penelitian digunakan pendekatan pengumpulan data dilakukan melalui berbagai tahapan tes dan pengukuran, khususnya tes kebugaran jasmani (TKJI), yang komponen-komponennya termasuk dalam penelitian, yaitu:

a. Tes Lari 60 meter

Untuk menentukan kecepatan Peralatan instrumen yang digunakan untuk pengujian termasuk lintasan lari 60-100 meter, bendera, stopwatch, papan skor pencatat waktu, dan peluit. Tes atlet dilakukan dengan berlari ke

depan setelah meniup peluit pada isyarat. Dengan menggunakan stopwatch, waktu dari hasil sprint ditentukan dengan mengambil waktu tercepat (Nurhasan, 2019).

b. Tes Angkat Gantung (*Pull up*)

Pull-up test untuk menilai kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu. Salib tunggal, timer, bubuk kapur, dan alat tulis untuk mencatat skor semuanya merupakan peralatan instrumen tes yang diperlukan. Gerakan yang diperhitungkan dalam tes pull-up adalah gerakan atau lift yang dieksekusi dengan sempurna, yaitu dagu melewati batang penarik dengan gerakan sebanyak mungkin. 60 detik dialokasikan untuk pengujian.

c. Tes Baring Duduk (*Sit-up*)

Tes sit-up untuk menilai kekuatan dan daya tahan otot perut. Sebuah timer, tikar, dan peluit yang diperlukan. Peserta berbaring di matras selama tes dan kemudian mengangkat tubuh mereka dengan menyentuh lutut mereka. Tes ini selesai dalam 60 detik dengan menghitung jumlah gerakan yang diperoleh.

d. Tes vertical jump

Tes lompatan vertikal digunakan untuk menilai daya ledak otot-otot kaki. Alat uji berupa papan skala sentimeter berukuran 30 x 150 cm yang dipasang di dinding. Papan uji berjarak 150 cm dari lantai. Selama tes, peserta berdiri tegak dengan kaki dekat ke dinding dan melompat dengan mendorong papan skor dengan bubuk putih. Lompatan itu dicetak setelah tiga kali mencoba.

e. Tes Lari 1200 meter

Tes ini dirancang untuk menilai daya tahan kardiopulmoner. Ujian ini membutuhkan lintasan lari, timer,

bendera, peluit, pasak, dan alat tulis untuk mencatat skor. Pengaturan waktu dimulai ketika bendera start dikibarkan dan berlanjut hingga atlet berlari hingga jarak 1200 meter, di mana waktu dihitung berdasarkan peserta yang mencapai jarak tersebut.

Analisis Data

Hasil akhir dari setiap tes diterjemahkan ke dalam skor satuan, dan hasilnya dijumlahkan untuk membentuk lima poin skor tes kebugaran. Untuk mendapatkan hasil akhir data harus ditransformasikan ke dalam satuan yang sama yaitu satuan skor. Skor yang diperoleh digunakan untuk menentukan pengumpulan data kebugaran jasmani. Tes TKJI digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah serangkaian tes yang dirancang untuk menilai kebugaran jasmani tergantung pada usia responden. Macam-macam pemeriksaan kebugaran jasmani bahasa Indonesia yang disingkat tkji diklasifikasikan menurut umur, yaitu: tkji umur 6-9 tahun, tkji umur 10-12 tahun, tkji umur 13-15 tahun, dan tkji pada usia 16-19 tahun.

Kebugaran fisik tidak mengenal usia, yang berarti sangat penting bagi generasi muda dan tua. Jika derajat kebugaran jasmani seseorang rendah, maka kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas juga akan berkurang. Menurut pandangan (Fahrizqi et al., 2020), kebugaran jasmani berkaitan erat dengan semua aktivitas manusia yang melibatkan tenaga kerja dan gerakan. Hasil tes lari 60 meter dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Sebaran Frekuensi Tes Lari 60 Meter di Masa Era New Normal Tahun Akademik 2021/2022

Nilai	Hasil Test	Frekuensi sebelum Covid-19	Frekuensi Setelah Covid-19	Persentasi Setelah Covid-19 (%)
5	Sd – 7,2 detik	3	1	6.67
4	7,3 – 8,3 detik	8	5	33.33
3	8,4 – 9,6 detik	4	7	46.67
2	9,7 – 11,0 detik	0	1	6.67
1	11,1 – detik	0	1	6.67
Jumlah		15	15	100.00

Tabel 1 menunjukkan bahwa hasil yang diperoleh sebelum covid-19 pada tes lari 60 meter adalah kategori sd – 7,2 detik hingga 3 orang (20%), 7,3 – 8,3 detik hingga 8 orang (53,33 persen), 8,4 – 9,6 detik hingga 4 orang (53,33 persen) (26,67 persen). Hasil penelitian Tes Gantung Body Lifting 60 detik pada Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Quality Berastagi sebelum covid-19 berada pada kategori baik. Sedangkan hasil tes lari 60 meter setelah terjadinya covid-19 diperoleh hasil terjadi penurunan tingkat kebugaran

pada tes pada kategori cukup yaitu 8,4 – 9,6 detik sebanyak 7 orang peserta (46.67%).

Tes angkat gantung (*Pull up*) 60 detik dirancang untuk menilai ketahanan dan kekuatan otot bahu dan lengan. Alat untuk menyelesaikan lantai yang rata dan bersih antara lain batang tunggal yang dapat disesuaikan dengan tinggi badan peserta tes, pipa pegangan besi ukuran satu inci, kapur, timer, dan alat tulis. Hasil tes gantung gantung (*Pull up*) 60 detik dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh 60 detik di Masa Era New Normal Tahun Akademik 2021/2022

Nilai	Hasil Test	Frekuensi sebelum Covid-19	Frekuensi Setelah Covid-19	Persentasi Setelah Covid-19 (%)
5	23,8-27,8	3	0	0.00
4	19,7-23,7	4	1	6.67
3	15,5-19,6	8	12	80.00
2	11,5-15,5	0	1	6.67
1	11,1 – detik	0	1	6.67
Jumlah		15	15	100,00

Tabel 2 diketahui bahwa sebaran hasil tes adalah sebagai berikut: 23,8-27,8 sebanyak 1 orang (6,67 persen), 19,7-23,7 sebanyak 1 orang (6,67 persen), 15,5-19,6 sebanyak 10 orang (66,67 persen), 11,5- 15,5 sebanyak 3 orang (66,67 persen) (20 persen). Hasil tes pull up 60 detik mahasiswa pendidikan olahraga sebelum covid-19 Universitas Quality Berastagi berada pada kategori cukup. Sedangkan setelah masa transisi mulai perkuliahan dan dilakukan tes maka diperoleh hasil termasuk dalam kategori cukup dengan hasil tes 15,5-19,6 detik sebanyak 12 orang (80.00%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa pada tes tes gantung gantung (*Pull up*) 60 detik terjadi penambahan jumlah responden di

kategori cukup yang awalnya 8 orang menjadi 12 orang.

Pelatihan kebugaran jasmani 60 menit *sit-up* memberikan nilai yang baik kepada siswa; Selain itu, kelebihanannya antara lain perkembangan otot perut dan leher, serta menjadi salah satu prediktor peningkatan kebugaran jasmani. Hasil tes baring duduk (*sit-up*) selama 60 detik dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Tes Baring Duduk (*Sit-Up*) selama 60 Detik di Masa Era New Normal Tahun Akademik 2021/2022

Nilai	Hasil Test	Frekuensi sebelum Covid-19	Frekuensi Setelah Covid-19	Persentasi Setelah Covid-19 (%)
5	28–35	9	7	46.67
4	24–27	1	2	13.33
3	20–23	3	4	26.67
2	16–19	2	2	13.33
1	12–15	0	0	0.00
Jumlah		15	15	100,00

Hasil tes sebelum covid-19 yaitu dengan perolehan nilai tertinggi 35 kali dan terendah 16 kali. Lebih lanjut dijabarkan hasil analisis bahwa berdasarkan masing-masing kategori hasil tes yaitu pada kategori 28–35 sebanyak 9 orang atau 60%, kategori 24–27 sebanyak 1 orang atau 6,67%, kategori 20–23 sebanyak 3 orang atau 20%, kategori 16– 19 sebanyak 2 orang atau 13,33%. Sedangkan pada tabel 3 hasil yang diperoleh setelah new normal terjadi penurunan hasil tes dimana pada

kategori sangat baik di awalnya 9 orang mengalami penurunan menjadi 7 orang. Terjadinya penurunan disebabkan jarang nya latihan oleh mahasiswa dikarenakan perkuliahan daring.

Alat yang digunakan dalam uji lompat vertikal adalah papan dengan skala lebar 30 cm dan panjang 150 cm, dengan jarak antar timbangan 1 cm pada setiap papan. Selanjutnya papan skala dengan skala 0 diikatkan ke dinding, dan lantainya 150 cm. Setelah metode aktivitas selesai, nilai dan selisih

performa terbaik pada pengukuran pertama tidak melompat adalah hasil dari lompatan vertikal. Hasil tes dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Analisis Data Tes Loncat Tegak

Nilai	Hasil Test	Frekuensi sebelum Covid-19	Frekuensi Setelah Covid-19	Persentasi Setelah Covid-19 (%)
5	47-48	4	3	20.00
4	45-46	5	4	26.67
3	43-44	5	3	20.00
2	41-42	1	4	26.67
1	39-40	0	1	6.67
Jumlah		15	15	100,00

Tabel 4 menunjukkan bahwa bahwa nilai tertinggi dari tes lompat adalah 47 cm, dan skor terendah adalah 41 cm, menurut analisis. Sebaran hasil tesnya sebagai berikut: Kategori 47-48 sebanyak 4 orang atau 26,67 persen, Kategori 45-46 sebanyak 5 orang atau 33,33 persen, Kategori 43-44 sebanyak 5 orang atau 33,33 persen, dan Kategori 41-42 memiliki hingga 1 orang atau 6,67 persen. Sedangkan setelah new normal dilakukan tes dan hasil yang diperoleh terjadi banyak penurunan dimana hasilnya yaitu kategori sangat tinggi 3 orang (20%), kategori baik 4 orang (26,67%), kategori cukup 3 orang (20%), kategori kurang 4 orang

(26,67%) dan kategori sangat kurang 1 orang (6,67%).

Tes lari 1200 meter dirancang untuk menilai daya tahan jantung dan paru-paru, laju pernapasan, dan sirkulasi darah ke seluruh tubuh. Peralatan yang digunakan dalam penelitian ini antara lain stopwatch, lintasan lari, tiang, peluit, bendera, dan alat tulis. Hasil tes lari 1200 meter dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Hasil Tes Lari 1200 Meter di Masa Era New Normal Tahun Akademik 2021/2022

Nilai	Hasil Test	Frekuensi sebelum Covid-19	Frekuensi Setelah Covid-19	Persentasi Setelah Covid-19 (%)
5	3'14"	5	2	13.33
4	3'15 – 4'25"	6	7	46.67
3	4'26" – 5'12"	3	3	20.00
2	5'13 – 6'33"	1	3	20.00
1	Dibawah 6'33"	0	0	0.00
Jumlah		15	15	100,00

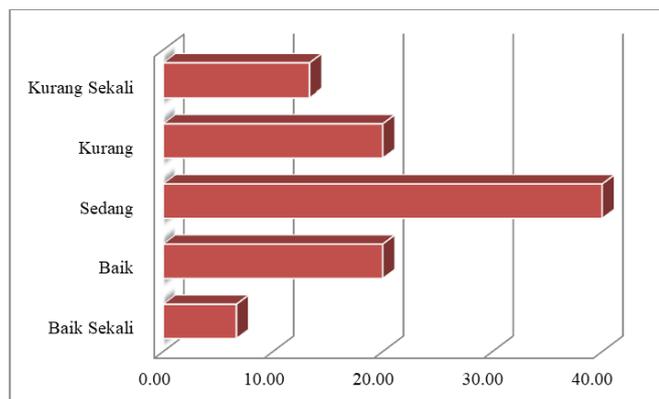
Tabel 5 menunjukkan bahwa Kualitas mahasiswa Universitas Quality Berastagi meraih nilai tertinggi 7,58 menit dan nilai terendah 11,27 menit pada tes lari 1200 meter. Hasil tes lari 1200 meter tergolong 3'14" sebanyak 5 orang atau 33,33 persen, 3'15 - 4'25" sebanyak 6 orang atau 40%, 4'26" - 5'12" sebanyak 3 orang atau 20%, dan

5'13 - 6'33" sebanyak 1 orang atau 6,67 persen. Sedangkan setelah new normal termasuk dalam kategori baik sebanyak 7 orang (46,67%).

Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani Mahasiswi Pendidikan Olahraga di masa new normal Universitas Quality Berastagi dapat dilihat pada tabel 6 dan gambar 1.

Tabel 6. Klasifikasi Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani

Klasifikasi	Skor	Frekuensi sebelum Covid-19	Frekuensi Setelah Covid-19	Persentasi Setelah Covid-19 (%)
Baik Sekali	22 – 25	1	1	6.67
Baik	18 – 21	9	3	20.00
Sedang	14 – 17	4	6	40.00
Kurang	13 – 10	1	3	20.00
Kurang Sekali	5 – 9	1	2	13.33
Jumlah		15	15	100,00



Gambar 1. Grafik Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa

Tabel menunjukkan hasil tes kebugaran jasmani pada mahasiswa pendidikan olahraga Universitas Quality Berastagi dengan klasifikasi nilai baik yaitu sebanyak 1 orang (6,67), baik sebanyak 9 orang (60 persen), klasifikasi sedang sebanyak 4 orang (26,67 persen), klasifikasi kurang sebanyak 1 orang (6,67 persen), dan tidak ada klasifikasi sama sekali. Akibatnya, dapat disimpulkan bahwa derajat kebugaran jasmani termasuk dalam kelompok sedang. Sedangkan pada masa new normal terjadi penurunan menjadi

kategori cukup sebanyak 6 orang (40%). Hasil penelitian sama dilakukan oleh (Fahrizqi et al., 2020) bahwa dilihat dari hasil keseluruhan Tingkat Kesegaran Jasmani peserta didik pendidikan olahraga pada masa new normal pandemi Covid-19 berada pada kisaran sedang. Kategori ini menunjukkan bahwa aktivitas siswa dan aktivitas olahraga masih belum memadai. Dalam dunia olahraga, khususnya kondisi fisik, didefinisikan sebagai kemampuan seorang atlet untuk tampil dengan sukses

tanpa mengalami kelelahan selama kompetisi.

Karena olahraga teratur membantu menjaga kesehatan fisik, kebugaran, dan daya tahan tubuh. Aktivitas fisik terbukti meningkatkan keberhasilan belajar siswa (Safaringga & Herpandika, 2018). Olahraga ini juga harus bisa membuat Anda tetap aktif dan meningkatkan kekebalan tubuh agar tidak tertular Covid-19. Kegiatan olahraga setidaknya membantu meringankan beban manajerial selama masa pandemi, karena dapat menjadi pencegah dan mengurangi keputusan dan kecemasan akibat wabah Covid-19. Sentimen kepuasan yang meningkat selama aktivitas olahraga disertai dengan penurunan gejala kesedihan dan kecemasan saat aktivitas olahraga selesai.

Menyadari manfaat olahraga, beberapa individu berpartisipasi dalam kegiatan olahraga untuk meningkatkan kebugaran fisik, sementara yang lain melakukannya untuk mendapatkan prestasi dan mengisi waktu luang (Rosti, Suwo, & Harum, 2020). Dan ketika kita di rumah, kita hanya duduk atau berbaring dan menambah konsumsi makanan kita. Karena jika Anda duduk atau berbaring sepanjang hari, fungsi mobilitas tubuh Anda akan berkurang, sehingga kekebalan tubuh berkurang, membuat Anda lebih rentan terinfeksi virus. Kegiatan olahraga juga dapat membantu meningkatkan jumlah kapiler dalam darah, menurunkan kadar lemak darah, dan meningkatkan enzim pembakar lemak (Palar, Wongkar, & Ticoalu, 2015)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, kebugaran jasmani mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Quality Berastagi kategori Baik sekali 1 orang (6,67%), baik 3 orang (20%), sedang 5 orang (40%), kurang 3 orang (20%) dan kurang sekali 2 orang

(13,33%). Sehingga disimpulkan bahwa di masa new normal tingkat kebugaran jasmani dikategorikan sedang. Kedepannya, ada harapan setelah mengetahui hasilnya, mahasiswa pendidikan olahraga mampu meningkatkan kebugaran jasmaninya selama masa pandemi covid-19. Hasil tes kebugaran jasmani setidaknya dapat menginformasikan kepada siswa bahwa tingkat kebugarannya belum optimal, karena diketahui dengan baik bahwa latihan jasmani yang baik setidaknya dapat menghindarkan tubuh dari segala jenis penyakit, terutama dapat memprediksi awal gejala Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2012). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)*. In *Rineka Cipta*.
- Ashadi, K., Mita Andriana, L., & Pramono, B. A. (2020). Pola Aktivitas Olahraga Sebelum Dan Selama Asa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Fakultas Olahraga Dan Fakultas Non-Olahraga. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(3).
- B.Manalu, R. B., & Nainggolan, A. P. (2020). *Motivasi Siswa Kelas Xi Ipa 1 Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Online Di Sma Angkasa 1 Lanud Soewondo*. 7(2), 112–125. Retrieved From <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/penjakora/article/view/27369>
- Barus, J. B. N., & Sinuraya, J. F. (2021). Persepsi Siswa Terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma Negeri 1 Simpang Empat. *Journal Of Education, Humaniora And Social Sciences (Jehss)*, 4(1). <https://doi.org/10.34007/Jehss.V4i1.691>
- Boy, J., Basgimata, N., Janwar, B., &

- Sinuraya, F. (2021). Hubungan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Berastagi. *Julius Boy Nesra Basgimata Barus1) Janwar Frihasan Sinuraya*, 5(1).
- Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-19. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(2).
- Hasan, D. N. (2019). Tes Dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. *Time*, Vol. 6.
- Mohamad, F. R., Hadjarati, H., & Kadir, S. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Resimen Mahasiswa Universitas Negeri Gorontalo Di Era Pandemi Covid-19. *Jambura Health And Sport Journal*, 3(2). <https://doi.org/10.37311/Jhsj.V3i2.11455>
- Nesra Barus, J. B. (2020a). Motivasi Belajar Mahasiswa Menggunakan Media Pembelajaran Google Classroom Pada Matakuliah Atletik Lanjutan. *Sportive: Journal Of Physical Education, Sport And Recreation*, 4(1). <https://doi.org/10.26858/Sportive.V4i1.17166>
- Nesra Barus, J. B. (2020b). Tingkat Daya Tahan Aerobik (Vo2max) Siswa Ekstrakurikuler Gulat Di Sma Negeri 1 Barusjahe Kabupaten Karo. *Kinestetik*, 4(1). <https://doi.org/10.33369/Jk.V4i1.10649>
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/Ebm.3.1.2015.7127>
- Rosti, Suwo, R., & Harum. (2020). Hubungan Panjang Tungkai Dan Kelenturan Dengan Kemampuan Servis Pada Permainan Sepak Takraw. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education Volume 8, Nomor 1 Januari – Juni 2020).
- Rozi, F., & Arsyad, R. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Iain Salatiga Pada Masa Pandemi Covid-19. *Fair Play : Indonesian Journal Of Sport*, 1(1).
- Safaringga, E., & Herpandika, R. P. (2018). Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Kualitas Tidur. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2). https://doi.org/10.29407/Js_Unpgr.V4i2.12467
- Sinuraya, J. F., & Barus, J. B. N. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Tahun Akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi. *Kinestetik*, 4(1). <https://doi.org/10.33369/Jk.V4i1.10359>
- Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. (2017). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Iv Sdn Puhrubuh I Dan Mi Mambaul Hikam Di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Sportif*, 3(2). https://doi.org/10.29407/Js_Unpgr.V3i2.11898

