

Survey On The Level Of Physical Fitness Of Students Aged 10-11 After The Covid-19 Pandemic At state elementary school Kaliboto 3, Tarokan District, Kediri Regency In 2022/2023

Juang Febri Imanda¹, Budiman Agung Pratama², Reo Prasetyo Herpandika³

¹Juangfaslun@gmail.com, Penjas/FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

²agung10@unpkediri.ac.id, Penjas/FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

³reoprasetyo@unpkediri.ac.id, Penjas/FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

Abstrak

Kebugaran jasmani siswa di pasca pandemi ini banyak perubahan yang terjadi dalam pendidikan. Perubahan metode pembelajaran sampai alat teknologi yang dipakai berdampak pada berkurangnya keaktifan anak zaman sekarang dalam bergerak. Rumusan masalah yang diajukan adalah bagaimana kondisi tingkat kebugaran jasmani siswa usia 10-11 pasca pandemi covid-19 di SD N Kaliboto 3, Tarokan Kabupaten Kediri tahun 2022/2023? Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan menggunakan metodedeskriptif presentase. Salah satu variabel dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dengan sampel penelitian ini menggunakan 63 SD Negeri Kaliboto 3 Kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri. Hasil penelitian ditemukan bahwa IMT dengan kategori gizi baik sebesar 63%, akan tetapi tidak di tunjang dengan kebugaran jasmani yang memiliki kategori cukup dengan nilai proporsi 2,9. Sehingga hasil TKPN siswa usia 10-11 SD Negeri Kaliboto 3 Kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri memiliki kategori cukup.

Kata kunci: survei, kebugaran jasmani, IMT, TKPN, pascapandemi covid-19

Abstract

During the post-pandemic physical fitness, many changes have occurred in education. Changes in learning methods to the technological tools used have an impact on reducing the activity of today's children in moving. The formulation of the problem posed is what is the condition of the physical fitness level of students aged 10-11 after the Covid-19 pandemic at SD N Kaliboto 3, Tarokan, Kediri Regency in 2022/2023? This research uses descriptive quantitative research using percentage descriptive method. One of the variables in this study was the Nusantara Student Fitness Test (TKPN) with the sample of this study using 63 Kaliboto 3 Public Elementary Schools, Tarokan District, Kediri Regency. The results of the study found that BMI in the category of good nutrition was 63%, but not supported by physical fitness which had an adequate category with a proportion value of 2.9. So that the TKPN results for students aged 10-11 SD Negeri Kaliboto 3, Tarokan District, Kediri Regency have a moderate category.

Keywords: survey, physical fitness, BMI, TKPN, post-covid-19 pandemic.

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani adalah penanda kesehatan utama pada masa siswa dan dapat digunakan untuk memprediksi status kesehatan pada fase kehidupan individu berikutnya. Di lingkungan sekolah perlu di bina tingkatan kebugaran jasmani nya guna menunjang tercapainya proses aktivitas pembelajaran siswa yang optimal dan totalitas. Karena kebugaran jasmani yang baik akan membuat siswa semua siswa akan mampu menyelesaikan tugas belajar yang berkualitas. Siswa yang kondisi fisik atau kebugaran jasmani yang bagus untuk kemampuan dan kenyamanan kegiatan belajarnya. Oleh sebab itulah dapat di mungkinkan jika mempunyai kebugaran jasmani yang rendah atau jelek akan berpengaruh pada keadaan fisik maupun dari pikiran siswa yang belum siap atau ketidak sanggupannya untuk menerima bobot kerja yang berupa aktivitas belajar, yang merupakan tugas kewajiban bagi siswa atau seseorang pada kesehariannya, dan masih ada sisa-sisa tenaganya yang bisa di gunakan untuk mengisi waktu luangnya. Winda Prasepty dkk (2017:206) berdasarkan sejumlah penelitian, bahwa latihan fisik berdampak pada kemampuan kognitif, emosional, dan sosial anak di samping tingkat kesehatannya. Menurut Gilang Okta Pratiwi dkk (2013:33) kebugaran jasmani seseorang sangat di pengaruhi oleh kegiatan olahraga, dan kegiatan ini secara langsung memberikan kontribusi terhadap unsur kebugaran jasmani.

Kecamatan Tarokan terletak di bagian Utara Kabupaten Kediri atau berbatasan dengan Kabupaten Nganjuk. Kegiatan sepulang sekolah untuk anak-anak sangat bervariasi, dan seperti siswa lainnya, beberapa berpartisipasi dalam olahraga termasuk bola basket, bersepeda, sepak bola, bola voli, dan banyak lagi. Namun tidak bisa dipungkiri, kemajuan teknologi dan di sertai pandemic covid-19. Hal itu di karenakan belum di ketahui baik siswa dan orang tua begitu pentingnya menjaga kebugaran jasmani, pengaruh kebugaran jasmani begitu banyak untuk keberhasilan siswa dalam mengikuti berbagai pendidikan khususnya dari pendidikan olahragan di tengah-tengah kondisi pandemi covid-19 ini.

Menjaga pola hidup sehat adalah salah satu hal yang paling penting untuk di lakukan selama wabah Covid-19. Gurusmatika (2020) olahraga teratur, makan makanan seimbang, cukup tidur, dan mengendalikan emosi adalah contoh aktivitas hidup sehat yang dapat membantu upaya mengatasi stres secara efektif. Ika, Mulya (2020) Olahraga teratur dapat membantu kesehatan fisik dan mental seseorang, serta sistem kekebalan tubuh mereka, serta olahraga teratur juga dapat membantu menghilangkan stres. Menurut

Moehji, dalam Bryantara (2016:240) sangat penting untuk memperhatikan apa yang di makan untuk menerima nutrisi yang di butuhkan oleh tubuh untuk mempertahankan tingkat kebugaran fisik yang tinggi. Manfaat dari zat gizi antara lain untuk perbaikan, pemeliharaan, perbaikan, pertumbuhan jaringan tubuh dan terlaksananya fungsi fisiologis yang normal dalam tubuh selain untuk memperoleh energi yang cukup untuk bekerja secara terus menerus.

Virus corona yang juga di kenal sebagai virus covid-19 menyebabkan pandemi yang melanda beberapa wilayah di dunia pada awal tahun 2020. Virus menular yang di sebut coronaviruses yang gejala nya di mulai gejala awal batuk kemudian flu dan dapat menyebabkan penyakit yang lebih serius. Gejala covid-19 di antara nya yaitu mengalami batuk, merasakan sesak nafas, hingga merasakan demam. Infeksi yang di sebabkan oleh virus ini dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, dan bahkan kematian jika gejala nya lebih parah. Sekitar Maret 2020, kasus positif Covid-19 mulai menyebar ke 34 provinsi di Indonesia. Djalante et al (2020). Ketika kasus positif di Indonesia meningkat setiap hari, situasi pandemi semakin parah. Akibat nya, epidemi tersebut di cap sebagai bencana nasional dalam keadaan seperti ini. Untuk menghentikan penyebaran kasus positif Covid-19, pemerintah beberapa kali gencar mensosialisasikan anjuran dan himbauan kepada seluruh lapisan masyarakat. Ardan, Rahman, dan Geroda (2020) jaga jarak aman, pakai masker dengan benar, dan cuci tangan dengan sabun dan air mengalir hanyalah sebagian kecil dari anjuran dan himbauan yang lebih sering di kenal dengan protokol kesehatan..

Mata pelajaran penjas kesrek yang di laksanakan di sekolah dasar merupakan suatu program yang tujuan utama untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Dengan kebugaran jasmani yang baik siswa diharapkan siswa dapat tercapainya pembelajaran yang totalitas. Adapun keberhasilan program pendidikan jasmani dapat di pengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain ketersediaan alat dan perlengkapan yang sesuai, kemampuan guru pendidikan jasmani dan kesehatan dalam memberikan materi pembelajaran, dan kemampuan siswa dalam mematuhi ajaran.

Dengan melakukan pengukuran dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang. Pengukuran kebugaran jasmani akan menggunakan tes kebugaran jasmani. Perlu ada nya kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di ukur untuk menentukan seberapa baik mereka dapat melakukan aktivitas sehari-hari berdasarkan tingkat kebugaran jasmani mereka.

Peran dari guru khusus nya guru Penjaskesrek, semua bidang studi termasuk kegiatan ekstrakurikuler memerlukan bimbingan bagi siswa, kemudian rencana melaksanakan aktivitas pendidikan olahraga ini dapat tercapai. Tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat berpengaruh terhadap kegiatan pendidikan siswa, sehingga siswa akan bertambah begitu semangat dalam mengikuti proses pembelajaran dan selalu siap untuk menerima materi yang akan di berikan oleh guru.

Keberhasilan dari pada bimbingan pembelajaran Penjaskesrek di sekolah dasar harus di ketahui khusus nya guru penjaskesrek. Informasi tentang Keberhasilan suatu program dapat di jadikan sebagai bahan evaluasi dan meningkatkanya program kegiatan belajar mengajar agar lebih baik di hari ke hari. Guru Penjaskesrek juga sangat di perlukan untuk mengetahui tentang keadaan kebugaran jasmani siswa baik secara individu maupun secara keseluruhan di suatu sekolah. Hal ini berguna untuk menentukan tingkat dari kebugaran jasmani apa yang akan di berikan dan berapa kebugaran jasmani tersebut dalam pembelajaran.

Di perkirakan bahwa siswa akan terus terlibat di rumah dengan menggunakan strategi pengajaran yang efektif dan melakukan keterampilan sambil menerima pengawasan jarak jauh. Namun, Persoalan yang muncul adalah apakah guru penjas dapat mengatasi kesulitan dan masalah yang di timbulkan oleh pandemi covid-19. Sebagai guru pendidikan jasmani dan kesehatan harus mampu memadukan keterampilan mengajar nya dengan pengetahuan sains dan teknologi nya. Seperti yang selama ini di ketahui, media elektronik akan di gunakan untuk guru dan keterlibatan siswa selama pembelajaran online atau tidak langsung. Penelitian yang di lakukan oleh Hambali, et al (2021) menunjukkan bahwa pembelajaran Pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga yang di lakukan secara daring atau online kurang efektif. Salah satu faktor nya adalah masih banyak siswa yang kesulitan menggunakan berbagai jenis sumber belajar online.

Selain itu, karena pembelajaran daring sangat bergantung pada konektivitas internet yang andal, siswa yang tinggal di lokasi terpencil di batasi oleh jaringan yang tidak dapat di andalkan saat berpartisipasi dalam pembelajaran daring. Penggunaan internet semakin terhambat oleh kenyataan bahwa siswa harus membayar lebih untuk jaringan dan banyak dari mereka mengeluhkan keterbatasan sumber daya keuangan mereka. Namun, dari sudut pandang guru, tidak semua guru termasuk guru olahraga yang terbiasa mengarahkan instruksi di kelas atau praktik mengendalikan belajar online. Tyaningsih, dkk (2021) kondisi pandemi telah memberikan pengaruh yang signifikan

terhadap semua aspek pendidikan, tidak hanya di sekolah dasar dan menengah tetapi juga di tingkat perguruan tinggi dan di semua bidang. Selama pandemi Covid-19, penelitian oleh Mocanu, dkk. (2021) untuk mempelajari bagaimana persepsi siswa pendidikan jasmani dan olahraga pembelajaran online mengungkapkan bahwa pembelajaran online membuat siswa bosan, sulit fokus, cemas, dan lelah, dan bahwa siswa tidak terlalu terlibat dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani online. Kim, et al (2021) instruksi pendidikan jasmani online menyebabkan anak-anak menganggap nya kurang serius. Selain itu, anak-anak kehilangan interaksi tatap muka dengan profesor dan teman sebaya yang terjadi selama kelas.

Oleh karena itulah para peneliti akan berfokus pada survei tingkat kebugaran jasmani siswa pasca pandemi covid -19 di umur 10 sampai 11 tahun di SD Negeri Kaliboto 3 yang berada di Kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa. Dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa, kita dapat menentukan program peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani siswa yang sesuai dengan keadaan masing-masing siswa pasca covid-19. Dengan demikian siswa dapat menjaga tubuh agar tetap sehat, terutama dapat meningkatkan daya tahan tubuh supaya terlindungi dari virus covid-19 pasca pandemi

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan penelitian deskriptif kuantitatif. Arikunto (2013:12) bahwa metodologi nya kuantitatif karena di mulai dengan pengumpulan data dan di akhiri dengan angka untuk interpretasi dan output data. Variabel pada penelitian ini yaitu Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dan tingkat kebugaran. Sesuai dengan judul penlitian ini, tempat penelitian berlokasi di halaman Sekolah Dasar Negeri Kaliboto 3 Jalan Raden Patah Dusun Kepuhrejo Desa Kaliboto Kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah total sampling di mana jumlah sampel sama dengan populasi yang berjumlah 63 siswa di antaran nya laki-laki 37 orang dan perempuan 26 orang. Penjelasan instrumen ini menggunakan instrumen penelitian Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) adalah desain tes olahraga nasional yang ditanamkan oleh Kemenpora (2022) yang meliputi bagian pengelolaan olahraga pendidikan meliputi bidang pembudayaan olahraga pada tahun 2022 yang meliputi indeks masa tubuh (IMT), *sit and reach*, *sit-up* atau baring duduk, *squat thrust*, *tes progresive aerobic cardiovascular endurance run (PACER)*.

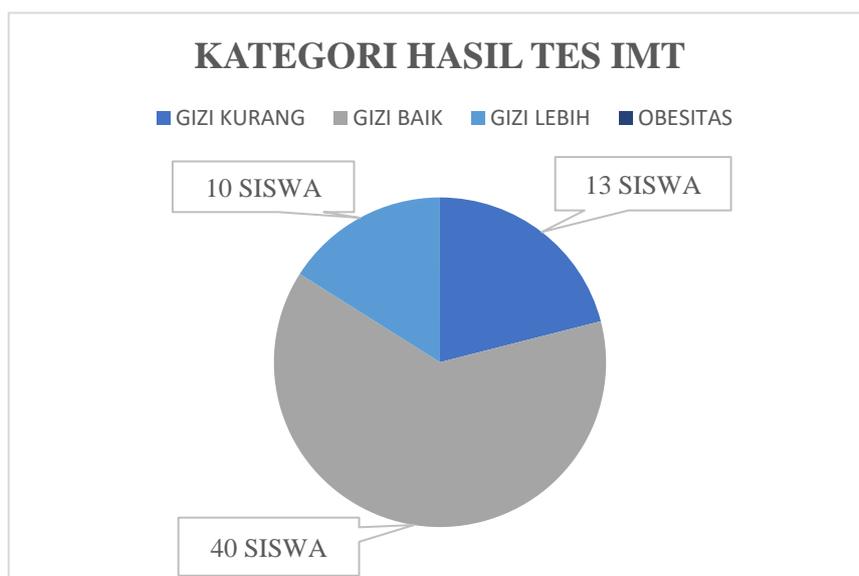
HASIL

Adapun hasil tes tingkat kebugaran jasmani Secara terperinci deskripsi tiap-tiap variable pada siswa usia 10-11 pasca pandemi Covid-19 di SD Negeri Kaliboto 3 kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri dengan mengenakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dan tingkat kebugaran kemudian data yang didapat di tampilkan dalam diagram di bawah ini:

Tabel 1. Hasil Tes IMT

Kategori Gizi Status	Ambang Batas (Z-Scrore)	Frekuensi	Presentase (%)
Gizi Kurang	-3 SD Sd -2 SD	13	21%
Gizi Baik	-2 SD Sd +1 SD	40	63%
Gizi Lebih	+1 SD Sd +2 SD	10	16%
Obesitas	> +2	0	0%
Total		63	100%

Berdasarkan tabel 1 di atas terlihat bahwa sebagian besar tingkat kebugaran jasmani siswa usia 10-11 menunjukkan frekuensi status status gizi kurang dengan 13 siswa dengan presentase sebesar 21%, kategori terbanyak pada kategori gizi baik berjumlah 40 siswa dengan presentase sebesar 63%, gizi lebih berjumlah 10 siswa dengan presentase 16%, Sedangkan obesitas berjumlah 0 siswa dengan presentase sebesar 0%. Sehingga jika di tampilkan dalam bentuk diagram, maka data tingkat nilai IMT siswa usia 10-11 pasca pandemi Covid-19 Di SD Negeri Kaliboto 3 Kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri dapat tampak pada gambar berikut:

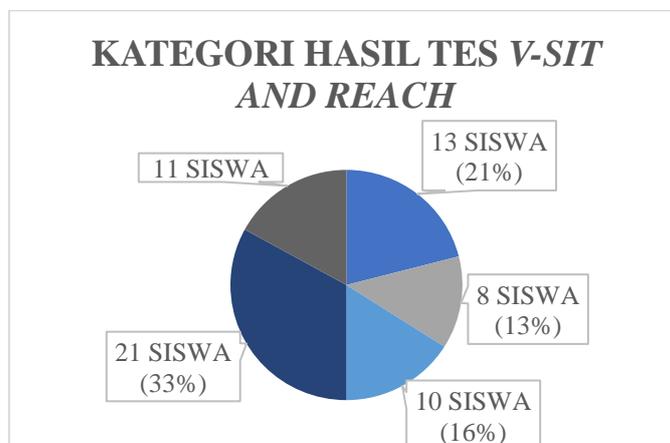


Gambar 1 Kategori Hasil Tes IMT

Tabel 2 Hasil Tes V-Sit And reach

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Sangat Rendah	13	21%
Rendah	8	13%
Cukup	10	16%
Baik	21	33%
Baik Sekali	11	17%
Total	63	100%

Pada tabel 2 di atas terlihat bahwa sebagian besar tingkat kebugaran jasmani siswa usia 10-11 menunjukkan frekuensi pada kategori sangat rendah berjumlah 13 siswa dengan presentase 21%, kategori rendah sebanyak 8 siswa dengan presentase sebesar 13%, sedangkan pada kategori cukup berjumlah 10 siswa dengan presentase 16%, untuk kategori baik dengan jumlah terbanyak berjumlah 21 siswa dengan presentase 33%, selanjutnya dengan kategori baik sekali berjumlah 11 siswa dengan 17%. Sehingga jika ditampilkan dalam bentuk diagram, maka data tingkat nilai V Sit Reach siswa usia 10-11 pasca pandemi Covid-19 di SD Negeri Kaliboto 3 Kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri dapat tampak pada gambar berikut:

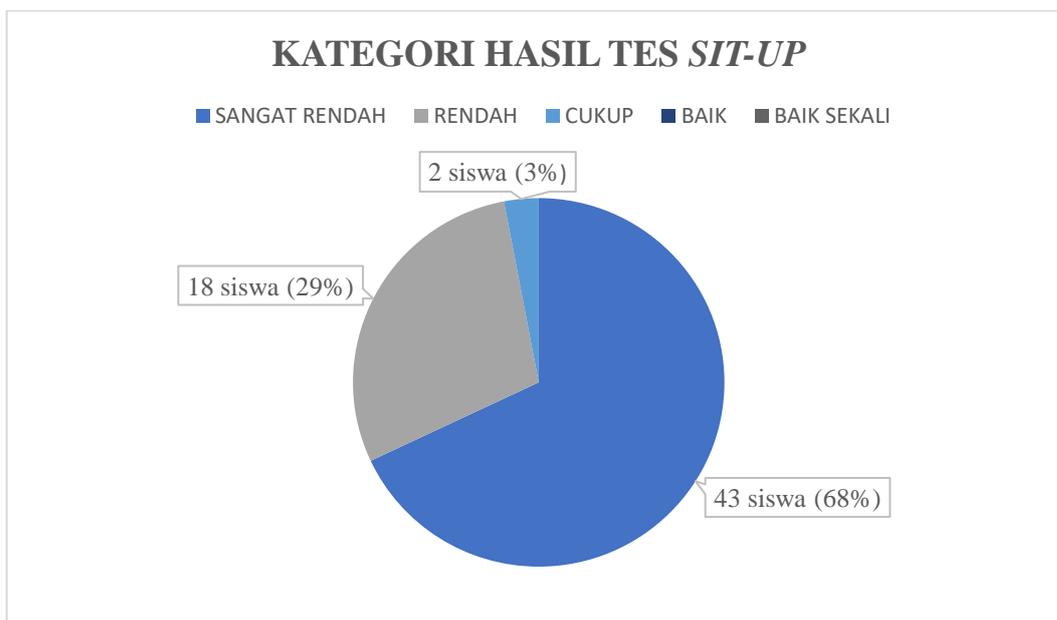


Gambar 2 Kategori Hasil Tes V-Sit And Reach

Tabel 3 Hasil Tes Sit-Up 60 Detik

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Sangat Rendah	43	68%
Rendah	18	29%
Cukup	2	3%
Baik	0	0%
Baik Sekali	0	0%
Total	63	100%

Pada tabel 3 di atas dapat di lihat frekuensi kategori sangat rendah yang jumlah paling banyak berjumlah 43 siswa dengan presentase 68%, untuk kategori rendah berjumlah 18 siswa dengan presentase sebesar 29%, sedangkan pada kategori cukup berjumlah 2 siswa sebesar 3%, kategori baik berjumlah 0 siswa dengan presentase 0%, selanjut nya dengan kategori baik sekali berjumlah 0 siswa dengan 0%. Sehingga jika di tampilkan dalam bentuk diagram, maka data tingkat nilai Sit up 60 detik siswa usia 10-11 pasca pandemi Covid-19 di SD Negeri Kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri dapat tampak pada gambar berikut:



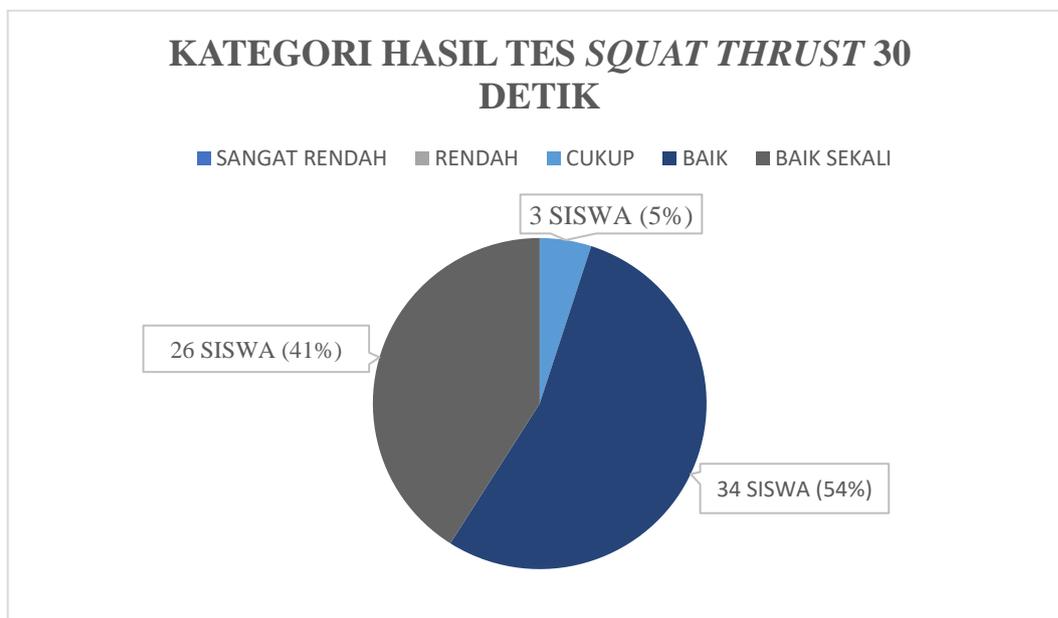
Gambar 4 Kategori Sit-Up 60 Detik

Tabel 5 Hasil Tes Squat Thrust 30 Detik

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Sangat Rendah	0	0%
Rendah	0	0%
Cukup	3	5%
Baik	34	54%
Baik Sekali	26	41%
Total	63	100%

Pada Tabel 4 di atas menunjukkan frekuensi dengan kategori sangat rendah berjumlah 0 siswa dengan presentase 0%, pada kategori rendah berjumlah 0 siswa dengan presentase sebesar 0%, untuk kategori cukup berjumlah 3 siswa dengan presentase 5%, kategori terbanyak pada kategori baik berjumlah 34 siswa dengan presentase 54%,

selanjut nya dengan kategori baik sekali berjumlah 26 siswa dengan 41%. Sehingga jika di tampilkan dalam bentuk diagram, maka data tingkat nilai Squat Thrust 30 detik siswa usia 10-11 pasca pandemi Covid-19 di SD Negeri Kaliboto 3 Kecamatan Tarakan Kabupaten Kediri dapat tampak pada gambar berikut:

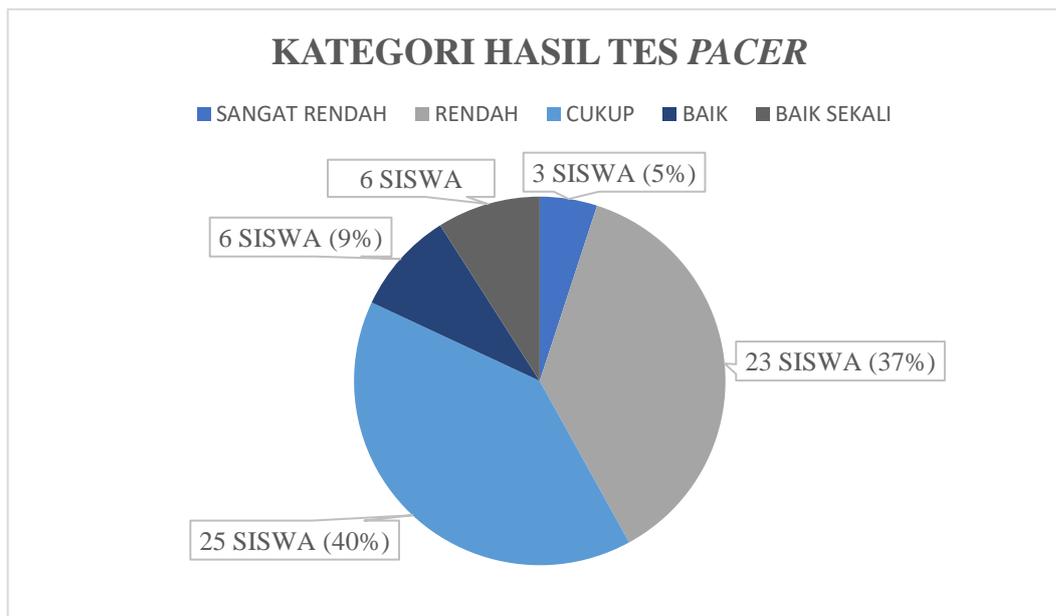


Gambar 5 Kategori Hasil Tes Squat Thrust 30 Detik

Tabel 6 Hasil PACER Test

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Sangat Rendah	3	5%
Rendah	23	37%
Cukup	25	40%
Baik	6	9%
Baik Sekali	6	9%
Total	63	100%

Tabel 6 di atas menunjukkan frekuensi pada kategori sangat rendah berjumlah 3 siswa dengan presentase 5%, sedangkan pada kategori rendah berjumlah 23 siswa dengan persentase sebesar 37%, pada kategori yang paling banyak pada kategori cukup berjumlah 25 siswa dengan presentase 40%, untuk kategori baik berjumlah 6 siswa dengan presentase 9%, selanjut nya dengan kategori baik sekali berjumlah 6 siswa dengan 9%. Sehingga jika di tampilkan dalam bentuk diagram, maka data tingkat nilai PACER siswa usia 10-11 pasca pandemi Covid-19 di SD Negeri Kaliboto 3 Kecamatan Tarakan Kabupaten Kediri tampak pada gambar berikut:



Gambar 6 Kategori Hasil Tes Pacer

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh dari hasil data statistik yang diperoleh dapat diketahui bahwa SD Negeri Kaliboto 3 Kecamatan Kras Kabupaten Kediri terkait Indeks Massa Tubuh (IMT) menunjukkan frekuensi status gizi kurang dengan 13 siswa dengan presentase sebesar 21%, kategori terbanyak pada kategori gizi baik berjumlah 40 siswa dengan presentase sebesar 63%, gizi lebih berjumlah 10 siswa dengan presentase 16%, Sedangkan obesitas berjumlah 0 siswa dengan presentase sebesar 0%. Sehingga status gizi SD Negeri Kaliboto 3 Kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri dikatakan masuk dalam kategori gizi baik dengan presentase 63%.

Menurut Ramadhanti, (2020) ada beberapa macam faktor yang menimbulkan masalah gizi yang berdampak pada status gizi antara lain, jenis kelamin, usia, kondisi fisiologis, dan kebiasaan makan. Disambung dengan pendapat Pahlevi, (2012) perbaikan gizi pada semua kurun masa dalam kandungan, lahir, usia anak sekolah, remaja, dewasa hingga usia lanjut. Oleh karena itu bisa dapat ditarik kesimpulan bahwa status gizi baik adalah merupakan aspek untuk mencapai sehat yang optimal. Akan banyaknya macam penyakit gangguan gizi seperti gizi buruk, kurangnya asupan makanan dan vitamin yang kurang untuk menunjang gizi yang cukup. Hal tersebut sering kali ditemukan di berbagai wilayah di Indonesia. Maka akibat dari rendahnya status gizi akan berpengaruh terhadap kualitas sumber daya manusia.

Berdasarkan dari data tes hasil 4 item perhitungan tes Kebugaran pelajar nusantara

(TKPN) menunjukkan bahwa hasil nilai proporsi dari perhitungan menunjukkan nilai 2,9 yang di mana hasil dari nilai tersebut termasuk di dalam kategori cukup. Kategori tersebut belum maksimal karena untuk masuk kategori baik sekali harus berada pada rata-rata dari proporsi 5.

Kebugaran jasmani pada hakikat nya adalah dalam hal kapasitas fisik seseorang untuk melakukan tugas nya sehari-hari dengan cara yang efektif dan efisien untuk jangka waktu yang lama sambil mempertahankan energi yang cukup untuk terlibat dalam aktivitas yang lain. Kapasitas fisik seseorang untuk melakukan tugas (seperti pekerjaan) di sebut sebagai kebugaran fisik. Ini akan lebih bermanfaat jika anda lebih bugar secara fisik. Dengan demikian, siswa juga memiliki kaitan dengan latihan belajar untuk kebugaran jasmani yang di laksanakan di SD Negeri Kaliboto 3 Kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri. Jika keadaan kebugaran jasmani baik maka proses pembentukan kegiatan belajar mengajar di sekolah akan sangat terbantu dengan hal tersebut.

Melihat hasil penelitian tersebut hendak nya pola pembinaan kegiatan kebugaran jasmani yang dilaksanakan di SD Negeri Kaliboto 3 Kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri perlu di tingkatkan, Peran yang sangat penting di mainkan, terutama dengan aktivitas fisik, untuk meningkatkan derajat kebugaran dan kondisi fisik dalam lingkungan belajar dan meningkatkan persentase hidup sehat dan unsur kebugaran jasmani tersebut hendak nya di lakukan pembinaan aktivitas Latihan fisik sesuai dengan kemampuan yang di butuhkan akan meningkatkan hasil

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa usia 10-11 di SD Negeri Kaliboto 3 Kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri diperoleh kesimpulan bahwa dengan IMT kategori gizi Baik, akan tetapi tidak di tunjang dengan kebugaran jasmani yang memiliki kategori Cukup. Sehingga dapat di katakan penerapan hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) Siswa usia 10-11 pasca pandemi Covid-19 di SD Negeri Kaliboto 3 Kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri memiliki kategori cukup. Dari hasil tersebut maka tingkat kebugaran jasmani siswa usia 10-11 pasca pandemi Covid-19 di SD Negeri Kaliboto 3 Kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri harus di tingkatkan lagi untuk mencapai kategori baik dengan menambah itentitas kebugaran jasmani siswa, dan guru memberikan program olahraga kebugaran jasmani yang sistematis program pendidikan olahraga siswa usia 10-11 SD Negeri Kaliboto 3 guna meningkatkan kebugaran jasmani siswa nya.

REFERENSI

- Ardan, M., Rahman, Fadzlul Ferry, Geroda, Bali Godefridus. 2020. The Influence Of Physical Distance To Student Anxiety On COVID-19. Indonesia. *Journal of Critical Reviews*. 1126-1132. (Online), tersedia: <https://www.researchgate.net/publication/342801917>, diunduh 13 November 2022.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bryantara. 2016. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani (VO2 Maks) Atlet Sepak Bola. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. Vol. 4. (Online), tersedia: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/19597/17914>, diunduh 17 Desember 2022.
- Djalante, Riyanti. Rajib Shaw, Andrew DeWit. 2020. Building Resilience Against Biological Hazards And Pandemics: COVID-19 And Its Implications For The Sendai Framework. (Online), tersedia: <https://doi.org/10.1016/j.pdisas.2020.100080>, diunduh 31 Oktober 2022.
- Gurusmatika, S. 2020. *Gaya Hidup Sehat Saat Pandemi*. (Vol. 2). Lampung Selatan. (Online), tersedia: <https://www.itera.ac.id/gaya-hidup-sehat-saat-pandemi/>, diunduh 17 Desember 2022.
- Hambali, Sumbara. 2021. The Effectiveness Learning of Physical Education on Pandemic Covid-19. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. (Online), tersedia: <https://pdfs.semanticscholar.org/383d/d1ebe35760ec0c30077aec0c264b1bb7a620.pdf>, diunduh 31 Oktober.
- Ika, Mulya. 2020. Pakar UGM Bagi Tips Olahraga di Tengah Pandemi Covid-19. Yogyakarta. (Online), tersedia: <https://doi.org/10.29407/e.v9i1.16651>, diunduh 13 November 2022.
- KEMENPORA. (2022). *Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara*. Halaman:1-34. (Online), tersedia: <https://anyflip.com/fevdc/qyct>, diunduh 17 Desember 2022.
- Minhyun Kim, Hyeonho Yu, Chan Woong Park, Taemin Ha, Jun-Hyung Baek. 2021. Physical education teachers' online teaching experiences and perceptions during the covid-19 pandemic. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(3), 2049-2056. (Online), tersedia: <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s3261>, diunduh 17 Desember 2022.
- Mocanu, Murariu, Iordan, Sandu, Munteanu. (2021). The Perception of the Online Teaching Process during the COVID-19 Pandemic for the Students of the Physical Education and Sports Domain. *Applied Sciences*, 11(12), 5558. (Online), tersedia: <https://doi.org/10.3390/app11125558>, diunduh 12 Desember 2022.
- Prasepty Winda. 2017. Pengembangan Instrumen Tes Kebugaran Jasmani untuk Anak TK Usia 4-6 Tahun. *Journal of Physical Education and Sport*. (Online), tersedia: <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/download/17398/8783/>, diunduh 26 Juli 2022.
- Pratiwi Okta Gilang. 2013. *Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani*.

Journal of Sport Sciences and Fitness. Vol 2 No 3. (Online), tersedia:
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/download/17398/8783/>,
diunduh 26 Juli 2022.

Tyaningsih, R.Y., Arjudin, Prayitno, S., Jatmiko, Handayani, A.D. 2021. The Impact of the Covid-19 Pandemic on Mathematics in Higher Education during Learning from Home (LFH): Student View for the New Normal. *Journa of Physics: Conference Series* 1806 012119. (Online), tersedia:
<https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1742-6596/1806/1/012119/pdf>,
diunduh 31 Oktober 2022.