

# Hasil Plagiasi Juang 3

*by* Juang Febri

---

**Submission date:** 23-Jul-2023 07:50PM (UTC-0700)

**Submission ID:** 2135762896

**File name:** JUANG\_FEBRI\_IMANDA.docx (2.04M)

**Word count:** 11616

**Character count:** 67901

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA USIA 10-  
11 PASCA PANDEMI COVID-19 DI SD NEGERI KALIBOTO  
3 KECAMATAN TAROKAN KABUPATEN KEDIRI TAHUN  
2022/2023**

**SKRIPSI**

Di Ajukan Untuk Memenuhi Sebagian **syarat Guna**

**Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**

**Pada Prodi PENJASKESREK**



**OLEH :**

**JUANG FEBRI IMANDA**

**NPM: 19.1.01.09.0017**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)  
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA  
UN PGRI KEDIRI  
2023**

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

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 tercapai nya 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 belajar nya. 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 sanggupuan untuk menerima bobot kerja yang berupa aktivitas belajar, yang merupakan tugas kewajiban bagi siswa atau seseorang pada kesehariannya, dan masih ada sisa-sisa tenaga nya yang bisa di gunakan untuk mengisi waktu luang nya. 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.

Zainul Arifin (2018:22-29) menegaskan bahwa faktor kunci dalam memperoleh tingkat prestasi akademik tertinggi adalah kebugaran jasmani siswa. Siswa sering memiliki keterbatasan ketika melakukan kegiatan pembelajaran pada setiap hari nya, terutama mereka yang sedang dalam masa pubertas. Sangat mungkin untuk merasa bosan saat belajar, stres, bosan, dan emosi negatif lain nya. Ini biasa nya terjadi karena siswa sering menerima tugas pada hari berikut nya di dalam sekolah. Ada banyak cara yang dapat di lakukan untuk menghilangkan rasa jenuh, bosan dan lain sebagai nya. Salah satu cara nya adalah aktivitas olahraga. Menurut Karin I. Prope dkk (2003:106), di bandingkan dengan mereka yang tidak aktif, orang yang melakukan aktivitas fisik yang tepat menuai sejumlah keuntungan kesehatan fisik dan mental. Ahmad Toimul (2013:196) mengklaim bahwa untuk hidup lebih kaya, olahraga telah menjadi suatu keharusan, aktivitas olahraga lebih di perlukan oleh manusia dalam kehidupan yang semakin kompleks dan serba otomatis, manusia dapat mempertahankan eksistensi mencegah berbagai masalah yang di sebabkan oleh kurang nya mobilitas. Salah satu komponen kunci keberhasilan suatu bangsa adalah penyelenggaraan sistem Pendidikan nya, yang menentukan seberapa baik suatu negara akan berkembang.

Pendidikan jasmani masih belum lengkap untuk melakukan suatu pembelajaran dikarenakan pendidikan jasmani memiliki pedoman bagi

siswa dalam mengembangkan gerak siswa dan pemahaman siswa yang dimaksudkan untuk meningkatkan efektivitas didik, selain mengajarkan sportifitas yang baik dan mempromosikan gaya hidup sehat. Pasca pandemi banyak sekali perubahan yang terjadi dalam Pendidikan mulai dari metode pembelajaran, teknologi yang di gunakan, sampai rancangan belajar yang sesuai dengan kondisi pandemi guru penjas sebagai wali pendidikan di harapkan mampu memberikan penyuluhan kepada siswa tentang penting nya perilaku hidup bersih dan sehat.

Semua orang ingin aktif dan sehat. Melakukan tugas sehari-hari akan lebih mudah jika tubuh kita sehat dan bugar. Beraktivitas fisik merupakan salah satu teknik untuk menjaga tubuh tetap sehat dan bugar. Hasil nya, seseorang dapat mengembangkan kekuatan fisik dan mental untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa merasa lelah di kemudian hari.

Mashud (2013:78) menguraikan tiga elemen kunci dari pendidikan jasmani yang membentuk kurikulum inti PJOK. Tiga elemen tersebut adalah bahwa kesehatan dan kebugaran jasmani siswa meningkat berkat pendidikan jasmani pasca pandemi, meningkatkan terkuasai nya kebugaran jasmani pasca pandemi, sekaligus meningkatkan pemahaman dan sikap tentang hukum gerak serta bagaimana di terapkan dalam ruang lingkup siswa pasca pandemi.

Masing-masing siswa tidak hanya di nilai dengan ilmu afektif dan kognitif, akan tapi psikomotorik nya juga sehingga nanti nya dapat meningkatkan hasil pembelajaran dan keterlibatan siswa di kelas.

Partisipasi siswa dalam pelajaran Penjaskesrek terutama dalam topik tertentu, sangat dipengaruhi oleh tingkat kesehatan fisik mereka. Seorang individu dengan kebugaran jasmani yang tinggi akan siap menerima ajaran dan tidak sulit untuk mengaplikasikannya. Anak-anak yang kurang fit secara fisik akan lebih sulit memahami pelajaran yang diajarkan.

Maka dari itu diberikanlah kesempatan mempelajari gerak melalui kebugaran jasmani yang cukup di usia dini guna menjaga dan mengembangkan keadaan diri siswa dan lingkungannya sangatlah penting, karena perkembangan mental siswa yang sehat, perkembangan kebugaran jasmani normal kelak beranjak di fase dewasa akan bisa berguna. Keadaan fisik tubuh siswa sangat erat kaitannya dengan kebugaran jasmani. Jika siswa sehat secara fisik, besar kemungkinan mereka dalam kondisi fisik yang baik juga. Bagi siswa hal yang sangat dihindari adalah sakit, hal ini dimungkinkan untuk menjaga tubuh para siswa ini dalam kondisi yang baik dan menjaga mereka agar tidak sakit. Begitu yang diharapkan dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani Kesehatan. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa sehingga siswa dapat belajar dengan mudah. Jika siswa dapat belajar dengan nyaman, diharapkan keberhasilan siswa juga akan meningkat. Begitu halnya yang diharapkan ada pada siswa, untuk mempermudah belajar dan meningkatkan hasil belajar, siswa dituntut untuk aktif secara fisik.

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 pandemi *covid-19* kini dapat mengurangi keaktifan anak zaman sekarang dalam memanfaatkan gerak. Mulai dari bangun sampai akan tidur anak-anak di manjakan kemajuan teknologi itu seperti bermain game di telepon genggam, menonton televisi, dan lain sebagainya. karena berakibat buruk pada anak-anak, di karenakan dapat menjadikan anak malas bergerak dan akhirnya memiliki keterampilan gerak begitu sulit, sehingga kegiatan ekstrakurikuler di rencanakan oleh sekolah untuk mendorong keterlibatan siswa dalam mengolah gerak dan bakatnya terutama di bidang olahraga, akan tetapi masih ada beberapa siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. 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 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 gejalanya 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 gejalanya 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. Akibatnya, 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 berharap 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 Penjas kesrek, 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 meningkatkan nya 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.

#### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan penjelasan dari latar belakang di atas dapat diidentifikasi sejumlah masalah sebagai berikut:

1. Beberapa siswa belum paham mengenai perlunya menjaga kebugaran jasmani melalui berbagai kegiatan di sekolah pasca pandemi.
2. Karena kemajuan teknologi, siswa menjadi kurang aktif, yang dapat mengganggu tingkat kebugaran mereka pasca pandemi

#### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi nya masalah yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa, penelitian di batasi pada masalah tingkat kebugaran jasmani siswa selama mengikuti kegiatan

di SD Negeri Kaliboto 3 Kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri tahun 2022 dan 2023.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari Latar Belakang, Identifikasi Masalah dan Pembatasan Masalah di dapat di simpulkan suatu masalah nya yaitu: Bagaimana kondisi tingkat kebugaran jasmani siswa usia 10-11 pasca pandemi *covid-19* di SD Negeri Kaliboto 3 Kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri Tahun 2022/2023?

#### **E. Tujuan Masalah**

Tujuan Penelitian ini dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang di lakukan siswa usia 10-11 pasca pandemi *covid-19* di SD Negeri Kaliboto 3 Kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri Tahun 2022/2023.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini di harapkan menjadi peningkatan yang signifikan, yaitu:

1. Bagi Siswa:

- a) Memperbaiki tingkat kebugaran jasmani pasca pandemi
- b) Meningkatkan kebugaran jasmani pasca pandemi

- c) Memotivasi siswa melakukan aktivitas kegiatan di sekolah pasca pandemi
- d) Mendidik siswa tentang nilai kebugaran dan olahraga dalam menjaga kesehatan fisik mereka pasca pandemi.

2. Bagi Guru :

Meningkatkan kapasitas guru untuk belajar, terutama dalam inisiatif untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

3. Bagi Sekolah :

- a) Mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan pasca pandemi
- b) Meningkatkan kualitas pendidikan sekolah pasca pandemi

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan debit efisien individu guna melaksanakan suatu pekerjaan bahwa kemampuan tubuh menunaikan tugasnya dengan memuaskan tanpa merasakan kecapekan yang dimaksud. Kebugaran jasmani mewujudkan indikator kunci kesehatan pada siswa anak-anak, remaja, dewasa dan akan memprediksi status kesehatan pada fase kehidupan individu selanjutnya.

*Jake Tipane, CPT-Tim Newman (2021)* kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kapasitas seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari dengan kekuatan, daya tahan, dan kontrol terbesar sambil menghindari penyakit, kelelahan, dan stres. Sedangkan Lumintuarso, (2013) berpendapat bahwa kebugaran atau kesegaran jasmani adalah kesanggupan seorang untuk menyelesaikan beban-beban dan tugas-tugasnya tanpa terasa kelelahan dalam aktivitas sehari-hari.

Menurut Hartono, dkk (2013:21). Bahwa kebugaran jasmani merujuk pada kemampuan seseorang untuk menjalankan tugas sehari-hari atau rutinitas dengan kebugaran jasmani yang optimal, tanpa mengalami kelelahan berat setelah melakukannya aktivitas individu, Selain itu, kebugaran jasmani juga mencakup kemampuan fisik yang baik untuk menjalankan tugas tambahan atau beban kerja yang lebih berat yang lain, sementara itu oleh Suharto dalam Sulistiono (2014:224) kebugaran jasmani

adalah potensi dari ukuran kinerja orang yang sangat berperan aktif guna menunjang unjuk kerja keadaan fisik.

Secara deskriptif dapat di simpulkan berdasarkan pernyataan di atas yaitu kebugaran jasmani merupakan kondisi fisik di mana seseorang melakukan aktivitas dengan efisien atau tidak memiliki masa tertentu, kelelahan dan timbul nya seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan kinerja, daya tahan, dan kekuatan yang optimal untuk siap dalam melakukan kegiatan yang lain nya.

Suatu bangsa dapat di ketahui kebugaran jasmani nya sebagai tolak ukur yang menunjukkan bahwa bangsa itu memiliki warga yang sehat. Untuk mengembangkan dan meningkatkan prestasi serta mobilitas akademik dengan maksimal perlu ada nya peran kebugaran jasmani untuk peserta didik dalam dunia pendidikan. Tingkat kebugaran jasmani terutama peranan penting bagi kondisi fisik dan mental yang di miliki para siswa, terutama siswa sekolah dasar karena siswa sekolah dasar memiliki tumbuh kembang secara signifikan terjadi baik dalam aspek jasmani maupun rohani, dengan perkembangan yang cepat dan positif. Siswa-siswi yang secara teratur terlibat dalam kegiatan ini lebih cenderung bugar secara fisik di dalam hal daya tahan kardiorespirasi. Penting untuk memulai aktivitas ini secara perlahan dan secara bertahap meningkatkan intensitas dari waktu ke waktu.

Siswa sekolah dasar memiliki tingkat aktivitas yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari, yang mempengaruhi pertumbuhan dan

perkembangan siswa secara menyeluruh sehingga kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar sangat bermanfaat bagi siswa. Kebugaran jasmani akan membawa siswa mencapai kesiapan fisik, mental, dan emosi yang di butuhkan. Selain itu, kebugaran jasmani juga berperan dalam pengembangan karakter siswa, kematangan psikologis, serta semangat belajar dan latihan yang mendukung aktivitas bimbingan belajar yang di harapkan. Tingkat kebugaran jasmani individu siswa merupakan pedoman utama yang perlu di jaga dan di perhatikan. Agar mempertahankan kebugaran jasmani para siswa di tuntut untuk menjaga kebugaran mereka dengan olahraga teratur dan gaya hidup sehat yang mencakup diet yang cukup, cukup beristirahat yang cukup dan lain-lain. Dengan begitu, siswa akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi memiliki ketahanan tubuh yang kuat, memiliki cadangan tenaga yang cukup dan dapat memakai fikiran juga kemampuan nya bagi siswa melakukan aktivitas baik di dalam maupun di luar ruangan saat belajar di kelas.

Tidak sedikit kebugaran jasmani yang menjadi *factor* pada siswa. Faktor-faktor mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut yang membedakan satu dengan yang lain nya. Menurut Perry di Astrianto (2011:22-23) faktor-faktor yang di pengaruhi kebugaran jasmani antara lain faktor usia, faktor jenis kelamin nya, factor struktur badan, faktor kondisi sehat nya, faktor pengsupan zat gizi nya, factor dari berat badan, faktor ke pola tidur atau istirahat, serta dari faktor aktivitas fisik. Berikut adalah penjelasan tentang faktor-faktor tersebut.

### 1) *Factor* Usia

Kebugaran jasmani dapat di peroleh di semua tingkatan usianya. Perlu di sebutkan bahwa persyaratan kebugaran jasmani berbeda-beda tergantung pada kelompok umur. Pada faktor pertumbuhan kebugaran jasmani akan jauh lebih baik pada usia anak-anak, di karenakan pada usia ini akan bertumbuh dengan optimal, sedangkan dengan orang tua akan terjadi penurunan kebugaran jasmani di karenakan jaringan-jaringan atau sel-sel dalam tubuh akan mengalami kerusakan. Semakin matang usia seseorang maka kebugaran jasmaninya pun akan mendapat tinggi tergantung dari aktivitas yang dilakukan seseorang tersebut.

### 2) *Factor* Jenis Kelamin

Keuntungan bervariasi berdasarkan jenis kelamin, terutama dalam hal kebugaran jasmani. Dalam kondisi normal, wanita lebih mampu menangani fluktuasi suhu yang tiba-tiba dari pada pria. Pria lebih diuntungkan dalam mengeksplorasi kekuatan dan kecepatan.

### 3) *Factor* Struktur Badan

Proporsi tubuh harus sesuai dengan struktur tubuh. Semakin mudah untuk mencapai kebugaran jasmani yang sempurna, semakin baik bentuk tubuh. Bentuk tubuh yang sehat adalah yang bebas dari kekurangan fisik yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

### 4) *Factor* Kondisi

Kebugaran jasmani tidak dapat di capai jika seseorang tidak sehat, begitu juga sebaliknya. Kebugaran fisik lebih mudah di capai ketika seseorang dalam keadaan sehat. Dalam hal ini menyangkut lingkungan, fisik serta sosial dan ekonomi

5) *Factor Asupan Gizi*

Jadi dalam pembelajaran kebugaran jasmani tubuh harus cukup makan makanan bergizi dan harus di manfaatkan oleh tubuh sebagaimana fungsi yang semestinya. Makanan yang di makan memiliki peran penting dalam mencapai kebugaran jasmani. yang memenuhi kebutuhan gizi yakni yang memiliki komponen karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air bermanfaat untuk di konsumsi.

6) *Factor Berat Badan*

Persentase lemak dalam tubuh sama dengan berat. Mencapai kebugaran jasmani akan lebih sederhana jika semakin dekat dengan target berat badan mereka. Berat badan yang sebanding dengan tinggi badan adalah berat badan optimal.

7) *Factor Tidur dan Istirahat*

Dengan banyaknya aktivitas fisik pada tubuh membutuhkan istirahat yang cukup serta juga mengisi kembali tenaga yang sudah di keluarkan. Tanpa istirahat atau tidur yang cukup, apa yang di inginkan seseorang untuk dapat memperoleh kebugaran yang signifikan tidak bisa terwujud.

#### 8) Factor Kegiatan Fisik

Kondisi fisik hanya di tentukan oleh latihan fisik. Akan bermanfaat bagi keadaan kebugaran jasmani jika latihan jasmani dilakukan sesuai petunjuk dan di selingi dengan istirahat. Seseorang harus memasukkan gaya hidup sehat ke dalam aktivitas sehari-hari nya jika ingin menjaga kesehatan fisik nya.

Semua kegiatan yang di lakukan manusia membutuhkan fisik yang prima dan bugar. Kemampuan fisik menjadi salah satu pengaruh bagi manusia ketika beraktivitas. Oleh sebab itu, ketika manusia melakukan kegiatan sehari-hari setidaknya nya mempunyai kesangupan fisik yang baik sebagai penunjang aktifitas tersebut. Menurut Yusuf (2018), ketika melakukan kegiatan setiap hari nya, seseorang perlu membutuhkan kebugaran jasmani, sebab kebugaran jasmani adalah faktor yang berperan penting dalam melakukan kegiatan di setiap harinya. Jadi, erat kaitanya antara kebugaran jasmani dengan kesehatan.

Tidak hanya itu, negara kita juga di tantang oleh perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang sudah mencapai tingkat yang sangat canggih, khusus nya dari siswa yang masih usia anak-anak serta remaja. Sebagai akibat dari mengutamakan dominasi intelektual dengan mengabaikan nilai-nilai kesempurnaan fisik dan moral pribadi, gaya hidup yang menjauh dari semangat pertumbuhan menyeluruh menjadi lazim. Pola hidup kurang gerak atau sedenter sedenter karena nya semakin kuat menggejala di kalangan siswa, berkombinasi dengan semakin hilangnya

ruang-ruang publik dan tugas kehidupan yang memerlukan kebugaran jasmani.

Pendidikan kebugaran jasmani pada hakikatnya adalah pendidikan yang berproses menggunakan proses kondisi fisik untuk memberikan peningkatan menyeluruh dalam kesejahteraan fisik, mental, dan emosional seseorang. Perubahan siswa untuk suatu pendidikan keolahragaan integritas menyeluruh dari pada hanya melihatnya sebagai orang dengan karakteristik fisik dan mental yang berbeda. Pendidikan jasmani sebenarnya merupakan topik kajian yang cukup beragam. Pertumbuhan gerakan mahasiswa menjadi fokus utama. Selain itu, hubungan antara aktivitas siswa dan mata pelajaran akademik lainnya menjadi fokus pendidikan jasmani. Kunci untuk memahami bagaimana perkembangan fisik mempengaruhi bidang pertumbuhan dan perkembangan lain dalam kehidupan siswa yang membuatnya unik adalah keterkaitan antara perkembangan tubuh fisik dan perkembangan pikiran dan jiwa. Tidak ada bidang tunggal lain yang berkaitan dengan pengembangan kebugaran jasmani siswa seperti pendidikan jasmani.

Kualitas yang ditumbuhkan oleh pendidikan jasmani dalam pengembangan manusia seutuhnya sama sekali tidak ada dalam kesadaran dan pengakuan masyarakat kontemporer. Ini hasil dari dan dibawa oleh penggunaan teknik pendidikan jasmani berbasis lapangan. Orang terlalu sering mengabaikan keuntungan atau nilai positif dari pendidikan jasmani dengan menggunakan ketidakcukupan dan ketidakseimbangan kurikulum

pendidikan jasmani berbasis lapangan sebagai bukti. Pendidikan jasmani di ganggu oleh disparitas atau kesenjangan antara apa yang kita pikirkan dan apa yang kita lakukan. Kemampuan belajar siswa akan di pengaruhi oleh tingkat kebugaran jasmani mereka, sebab siswa bisa semakin termotivasi untuk berpartisipasi ketika mereka berada dalam kesehatan fisik yang baik dalam kegiatan kelas. Menurut *Torrijos-Nino et al* (2014) Kebugaran jasmani di kaitkan dengan prestasi akademik. Menurut *Torrijos-Nino et al* (2014) Kegiatan yang berhubungan dengan olahraga untuk anak-anak harus menjadi bagian penting dari pendidikan jasmani karena ada hubungan antara kebugaran jasmani dan kesuksesan intelektual. Ini akan meningkatkan potensi dan motivasi belajar anak-anak di semua bidang ini, terutama kondisi fisik yang kuat. Artinya, tingkat kesehatan fisik seorang siswa dapat berdampak pada seberapa akurat dan rela pikiran nya mampu memproses kegiatan belajar yang di tuntutan nya sebagai siswa.

Pendidikan jasmani dan kebugaran jasmani sangat terkait di sekolah dasar bagi siswa pelajar. Menurut Miftakul Huda (2016:696-701) siswa yang sehat jasmani nya dapat melakukan suatu kegiatan di sekolah maupun di luar sekolah agar siswa berprestasi dan bersemangat. Untuk anak sekolah, tingkat kebugaran jasmani yang tinggi adalah titik awal mereka. Oleh karena itu, sangat penting untuk menekankan penting nya kebugaran jasmani kepada siswa sejak awal di sekolah dasar. Seperti yang telah di kemukakan oleh Wirawan & Juanita, (2016:194-199) selain berdampak positif pada sikap dan kecerdasan anak, jumlah aktivitas fisik yang mereka

lakukan di sekolah juga berdampak pada tingkat kebugaran mereka. Mirip dengan bagaimana pendidikan jasmani terhambat oleh epidemi. Salah satu mata pelajaran penjasorkes berupa latihan gerak untuk meningkatkan kemampuan fisik siswa jika mengalami kesulitan mengikuti gerak pada materi penjasorkes pada masa pandemi. *Singh (2016)* pendidikan jasmani di sebut juga PJOK, yang merupakan salah satu kursus yang memanfaatkan latihan fisik terjadwal untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan kognitif, motorik, dan interpersonal mereka. Diskusi ini mengarah pada kesimpulan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pembelajaran yang membantu anak mengembangkan keterampilan aktivitas nya. Hal ini sangat penting untuk pertumbuhan akademik siswa.

Ini secara aktif berkontribusi pada kebugaran jasmani anak-anak dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah. Ini juga bisa berarti bahwa murid yang sehat dan bugar tidak cepat lelah. Berdasarkan *Lestari dkk (2019)* kapasitas seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa membuat kesalahan dan memiliki energi untuk melakukan lebih banyak tugas adalah definisi lain dari kebugaran jasmani. Selain itu, ada keuntungan menjaga berat badan yang sehat, memperkuat daya tahan tubuh, dan mencegah semua penyakit *cardiovascular*. Pendapat *Campbell et al (2020)* mengatakan bahwa kebugaran jasmani yang baik dapat menjamin individu untuk melaksanakan tugas nya dengan baik dan efektif, serta memiliki semangat yang tinggi untuk mencapai kondisi yang lebih baik. *Putra et al (2021)* dalam hal kebugaran jasmnai, beberapa ciri termasuk mampu

melakukan semua aktivitas dengan kekuatan, waspada sepanjang hari, memiliki kekuatan kardiovaskular, dan cepat. dan lain-lain. Pransiska dan Putro (2022) masing-masing sifat ini dapat di tingkatkan dengan cara yang berbeda untuk meningkatkan kebugaran fisik. Berikut adalah teknik meningkatkan kebugaran jasmani melalui latihan yang konsisten, teratur, terencana, sistematis, dan terus meningkat. Hal ini mengarah pada kesimpulan bahwa pendidikan modern secara aktif mempengaruhi setiap orang, terutama dalam hal peningkatan kondisi fisik anak didik. Sejak fasilitas pendidikan ini di tutup, siswa dan guru kini harus melakukan pembelajaran daring atau *online*. Kesehatan fisik siswa selama pandemi ini sangat di pengaruhi oleh kebugaran fisik mereka. Kemampuan melakukan tugas sehari-hari merupakan ukuran kebugaran jasmani seseorang dan mampu melaksanakan nya tanpa ada nya kesalahan dan terdapat tenaga untuk melaksanakan aktivitas lain nya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengukur derajat kebugaran jasmani siswa di SD Negeri Kaliboto 3. Karena tidak melakukan latihan fisik yang memadai selama wabah *Covid-19*, sebagian besar siswa yang terkena penyakit tersebut memiliki tingkat kebugaran fisik yang lebih rendah setelah nya, sehingga menjadikan fisik siswa SDN Kaliboto 3 kurang prima dan bugar yang akan berpengaruh memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang baik.

## **B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu**

Penelitian penulis berbeda dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh mahasiswa lain dalam beberapa hal, yang diuraikan dalam penelitian sebelumnya. Karena sudah ada aturan penelitian yang ditetapkan, penelitian awal ini juga dimaksudkan untuk memudahkan penelitian penulis. Penelitian ini signifikan dengan penelitian terdahulu, penelitian yang berkaitan dengan penelitian ini adalah penelitian dari:

1. Ashadi Faqih dan Sasmita Christina Yuli Hartati, pada tahun 2017 yang berjudul "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV 18 dan V Sekolah Segugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban". Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa, Jenis penelitian ini adalah non eksperimen dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) digunakan untuk tes yang akan diberikan sebagai bagian dari penelitian ini. Tes tersebut meliputi tes lari cepat 40 meter, tes gantung siku, tes berbaring, tes lompat tegak, dan tes lari sedang 600 meter. Temuan ini menunjukkan bahwa derajat kebugaran jasmani siswa kurang. Peneliti mengaitkan hal ini dengan kurangnya pendekatan dan pemantauan siswa selama pembelajaran PJOK.
2. Affandi, dkk, pada tahun 2014 yang berjudul "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Pada Siswa Sekolah Dasar". Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI Sekolah

Dasar Negeri 36 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif serta menggunakan instrumen tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) kelompok anak umur 10-12 tahun. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri 36 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya. Sampel penelitian ini adalah 20 siswa (15 putera dan 5 puteri). Hasil penelitian tersebut dengan menggunakan perhitungan deskriptif persentase bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa VI Sekolah Dasar Negeri 36 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya tahun 2014 untuk putera sebagian sebesar memiliki kriteria sedang yaitu 47%, sedangkan untuk puteri memiliki kriteria kurang yaitu 40%. Disimpulkan hasilnya adalah tingkat kebugaran jasmani pada siswa kategori baik.

3. Moch Fajaryanto, Reo Prasetyo Herpandika, Budiman Agung Pratama, pada tahun 2022 yang berjudul "Hasil Penerapan TKPN pada Siswa SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri". Cara terbaik untuk mencapai tujuan nasional kebugaran jasmani di sekolah adalah dengan mempelajari topik PJOK dan berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler yang dapat meningkatkan aktivitas fisik total siswa. Penelitian ini merupakan bagian dari penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan deskriptif persentase. Tes Kebugaran Mahasiswa Nusantara (TKPN) menjadi salah satu faktor dalam penelitian ini. Sampel penelitian ini adalah 30 siswa SDN 1

Rejomulyo di Kecamatan Kras Kabupaten Kediri. Berdasarkan temuan penelitian, ditetapkan bahwa IMT 57% masuk dalam kategori nutrisi yang tepat, tetapi kebugaran jasmani nya yang memiliki nilai proporsi 2,2 tidak mendukung nya atau bisa di bilang cukup. Dengan demikian dapat dikatakan penerapan hasil TKPN bagi siswa di SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri termasuk dalam kategori cukup.

**Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu**

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Variabel		Hasil Penelitian
			Perbedaan	Persamaan	
1	Ashadi Faqih dan Sasmitha Christina Yuli Hartati. (2017)	Survei Segugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban	Kajian ini akan menilai peserta dengan menggunakan penilaian Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Di bandingkan dengan tes yang di jadikan penelitian ini menggunakan tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN)	Tujuan penelitian ini adalah untuk menilai derajat kebugaran jasmani.	Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kurang memadai; peneliti mengaitkan hal ini dengan kurangnya pendekatan dan pemantauan siswa selama pengajaran PJOK.
2	Affandi, Victor G. Simanjuntak, Kuswari. (2014)		Instrumen penelitian tersebut ialah menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran	Menurut temuan penelitian, 47% siswa laki-laki kelas VI sekolah dasar negeri di wilayah Sungai Raya pada tahun

		Kebugaran Jasmani Indonesia Pada Siswa Sekolah Dasar	(TKJI) kelompok anak umur 10-12 tahun. Dibandingkan dari instrumen diatas	jasmani siswa sekolah dasar	2014 memiliki tingkat kebugaran jasmani sedang.
No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Variabel		Hasil Penelitian
			Perbedaan	Persamaan	
			instrument yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN) usia 10-11 tahun		namun anak perempuan di kenakan persyaratan yang lebih sedikit yaitu 40%. Kesimpulan nya, temuan menunjukkan bahwa anak-anak dalam kelompok baik memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi.
3	Moch Fajaryanto, Reo Prasetyo Herpandika, Budiman Agung Pratama. (2022)	Hasil Penerapan TKPN pada Siswa SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri	Sampel pada penelitian tersebut menggunakan sampel random sampling yang di mana setiap siswa berpeluang untuk di pilih. Di bandingkan sama sampel diatas yang akan di gunakan dalam sampel penelitian ini	Penelitian ini menggunakan metodologi deskriptif kuantitatif. dengan menggunakan pendekatan deskriptif presentase serta menggunakan instrument tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN)	Menurut temuan penelitian, IMT masuk dalam kategori gizi baik sebesar 57% tetapi tidak cukup di dukung oleh kategori kebugaran fisik yang baik dengan nilai proporsi 2,2. Untuk dapat di katakan bahwa hasil penerapan TKPN bagi siswa di SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras

			ialah total sampling dimana jumlah sampel sama dengan populasi yang berjumlah 63 siswa diantaranya laki-laki 37 orang dan perempuan 26 orang		Kabupaten Kediri berada pada kategori cukup.
--	--	--	--	--	--

### C. Kerangka Berpikir

Pada dasarnya konsep Pendidikan jasmani yaitu memberikan peluang kepada siswa seluas-luas nya untuk bergerak melalui pengalaman belajar bermain, berolahraga, dan aktivitas jasmani lain nya. Program pada Pendidikan jasmani merupakan salah satu komponen penting dalam pendidikan di sekolah yang tidak di pisahkan dalam kegiatan mengajar. Rangsangan yang di rasakan selama berlangsung nya proses pembelajaran adalah suatu perantara yang begitu berguna untuk mempersiapkan dan menyalurkan segala sesuatu yang ada agar semakin di tingkatkan lagi dengan totalitas. Program pendidikan jasmani seharusnya memberikan kebebasan memilih bagi para siswa dalam mengerjakan tugas gerak nya. Latihan pendidikan jasmani harus di lakukan dalam berbagai metode sehingga anak-anak dapat bergerak bebas sesuai dengan minat mereka dan memiliki pengalaman yang lebih memuaskan.

Gerakan kebugaran jasmani merupakan salah satu kategori gerakan yang membutuhkan koordinasi dan kontrol tubuh secara keseluruhan atau sebagian. Dengan memiliki koordinasi dan kontrol tubuh yang baik, akan meningkatkan kemampuan dalam melaksanakan gerakan tersebut. Keterampilan gerak. Karena itulah, kebugaran jasmani yang tinggi yang dimiliki seseorang akan dapat leluasa melakukan aktivitas geraknya, baik segi kualitas maupun kuantitas, juga kemampuan daya tahan lebih lama dari kegiatan afektif dan intensif kalau dibandingkan oleh tingkat yang rendah kebugaran jasmaninya.

Memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk bergerak dan bermain memiliki dampak yang signifikan terhadap perkembangan kebugaran jasmani mereka. Kebugaran jasmani kasar yang dimiliki Selain itu, pemberian kesempatan kepada anak-anak untuk bergerak dan bermain tidak hanya bertujuan kepada siswa yang memiliki bakat di cabang olahraga saja, namun, hal tersebut juga dapat membantu memudahkan anak didik dalam menjalankan tugas-tugas yang melibatkan gerakan tubuh dalam proses pendidikan jasmani, serta menyempurnakan kemampuannya. Dari uraian tersebut terlihat bahwa kebugaran jasmani mempunyai peranan yang begitu penting dalam proses Pendidikan. Oleh karena itu perlu melakukan penelitian lebih dalam lagi terkait kebugaran jasmani yang sangat penting dalam menunjang semuanya, terutama anak-anak usia sekolah dasar yang merupakan tumpuan generasi penerus bangsa negara yang akan aktif dan sehat.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Variabel Penelitian**

##### **1. Identifikasi Variabel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2013:58). Variabel penelitian adalah ciri-ciri, sifat-sifat, atau nilai-nilai individu, benda, atau kegiatan yang berbeda-beda dan di maksudkan untuk di teliti agar dapat di tarik kesimpulan. Variabel yang di gunakan dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu tingkat keterampilan kebugaran jasmani dasar pasca pandemi *covid-19* siswa-siswi SD Negeri Kaliboto 3, Kecamatan Tarokan, Kabupaten Kediri.

##### **2. Definisi Operasional**

Menurut Sugiyono (2018:38). Variabel operasional adalah kualitas, fitur, atau nilai dari suatu hal atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu dan telah di tentukan sebelum nya oleh peneliti untuk di selidiki sebelum kesimpulan di buat. Satu variabel dependen dan satu variabel independen di gunakan dalam penelitian ini. Definisi operasional dari masing-masing variabel studi di berikan di bawah ini.

- a. Tingkat kebugaran jasmani mengacu pada kemampuan tubuh untuk menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang signifikan. Dengan kata lain, tubuh masih memiliki energi yang cukup untuk menghadapi beban kerja tambahan atau aktivitas berikutnya. Kebugaran jasmani di ukur

dengan TKPN. Berikut ini instrumen TKPN yang di gunakan dalam penelitian ini meliputi:

Tabel 3.2 Instrumen TKPN

No	Tes
1	<i>V sit and reach</i>
2	<i>Sit-up 60 detik</i>
3	<i>Squat thrust 30 detik</i>
4	<i>Tes progresive aerobic cardiovascular (PACER)</i>

Ketentuannya:

- a) Kurang sekali: skor <1
- b) Kurang: skor 1-1,9
- c) Cukup: skor 2-2,9
- d) Baik: skor 3-3,9
- e) Baik sekali: skor >4

b. Status Gizi

Status gizi merujuk pada kondisi atau keadaan tubuh seseorang. Indeks Massa Tubuh (IMT) di gunakan sebagai salah satu metode pengukuran untuk mengevaluasi status gizi seseorang.

Tabel 3.3 Klasifikasi IMT

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Umur (IMT/U) anak usia 5-18 tahun	( <i>Thinnes</i> )	-3 SD sd -2 SD
		-2 SD sd +1 SD
		+1 SD sd +2
		> +2 SD

(Sumber: Kemenpora, 2022:7)

### c. Sikap Gaya Hidup Sehat

Menurut (Irianto, 2006: 7-10). Gaya hidup sehat adalah gambaran perilaku remaja, yang meliputi bagaimana remaja mengatur waktu, sumber daya, dan cara hidupnya. Indikator berikut menilai faktor gaya hidup:

- a) Olahraga memang merupakan salah satu alternatif yang efektif untuk mencapai kebugaran tubuh. Melalui berolahraga, tubuh dapat memperoleh berbagai manfaat, termasuk manfaat fisik, psikologis, dan sosial.
- b) Makanan merupakan konsumsi makanan pada setiap saat yang dapat diproses oleh tubuh. Makanan berfungsi utama untuk memberikan energi yang dibutuhkan oleh tubuh dan juga untuk membangun serta memelihara kesehatan sel di dalam tubuh.
- c) Istirahat sangat penting bagi tubuh karena memberikan waktu pemulihan yang di perlukan. Saat kita istirahat, tubuh memiliki kesempatan untuk memulihkan dan meregenerasi dirinya.

## **B. Pendekatan dan Teknik Penelitian**

### **1. Pendekatan Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan penelitian deskriptif kuantitatif yang menurut analisis statistik, penelitian ini biasanya tidak memiliki hipotesis dan, jika ada, jarang mengujinya. Menurut Sudjana dan Ibrahim (2010:64) menjelaskan bahwa penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan suatu gejala, kejadian, atau peristiwa yang sedang berlangsung, dan berusaha mengabadikan peristiwa dan kejadian melalui fotografi dengan tujuan tertentu. Arikunto (2013:12) bahwa metodologinya kuantitatif karena di mulai dengan pengumpulan data dan di akhiri dengan angka untuk interpretasi dan output data.

Berdasarkan penelitian di atas bahwa analisis deskriptif kuantitatif menggunakan angka untuk mendeskripsikan, menyelidiki, dan menjelaskan segala sesuatu yang telah dipelajari dalam bentuk yang sebenarnya. Itu juga berasal kesimpulan dari kejadian yang diamati. Penelitian deskriptif kuantitatif tidak bertujuan untuk menguji hipotesis tertentu; melainkan hanya merangkum isi variabel dalam penelitian.

### **2. Teknik Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian survei. Menurut Morrisson (2014:168) metode survei tidak dibatasi oleh batasan geografis yang artinya dapat dilakukan dimana saja. Sedangkan menurut Sugiyono (2018:36) metode penelitian survei

adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mendapatkan data tentang keyakinan, pendapat, karakteristik, perilaku, dan hubungan variabel sosiologis dan psikologis dari sampel yang diambil dari populasi tertentu, teknik pengumpulan data dengan pengamatan yang tidak mendalam dan hasil penelitian cenderung untuk digeneralisasikan. Dalam penelitian ini dilakukan tes dan pengukuran untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pasca pandemi *covid-19* pada siswa siswi SDN Kaliboto 3 usia 10-11 tahun, kabupaten Kediri. Dalam pelaksanaan survei, kondisi penelitian tidak dimanipulasi oleh peneliti.

### **C. Tempat Dan Waktu Penelitian**

#### **1. Tempat Penelitian**

Sesuai dengan judul penelitian ini, tempat penelitian berlokasi di halaman Sekolah Dasar Negeri Kaliboto 3 Jalan Raden Patah Dusun Kepuhrejo Desa Kaliboto Kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri. siswa usia 10-11 Sekolah Dasar Negeri Kaliboto 3 Kabupaten Kediri dan yang menjadi subjeknya adalah tingkat kebugaran jasmani pasca pandemi *covid-19* tahun 2022/2023.

#### **2. Waktu Penelitian**

Penelitian Ini Yang Berjudul Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Usia 10-11 Pasca Pandemi *Covid-19* Tahun 2022/2023 dilaksanakan dalam jangka 2 bulan, yakni pada bulan Mei 2023 sampai Juni 2023.

## D. Populasi dan Sampel Penelitian

### 1. Populasi Penelitian

Pendapat dari Sugiyono, (2018:130) populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti supaya bisa di pelajari lalu lalu kemudian di simpulkan. Populasi dalam penelitian ini adalah para Siswa Usia 10-11 Pasca Pandemi Covid-19 Di Sekolah Dasar Negeri Kaliboto 3 Tahun 2022/2023 yang berjumlah 63 siswa diantaranya laki-laki 37 orang dan perempuan 26 orang.

### 2. Sampel Penelitian

Menurut sugiono (2018:131) sampel adalah salah satu bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Untuk sampel yang diambil dari populasi harus benar-benar representative atau mewakili. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah total sampling. Sugiyono, (2007:113) bahwa total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi yang berjumlah 63 siswa di antaranya laki-laki 37 orang dan perempuan 26 orang.

## E. Instrumen Penelitian

Yang di amati Sugiyono, (2013:102) instrumen penelitian adalah suatu alat yang di gunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial.

Sedangkan menurut Indrawan dan Yuniawati (2017:112) Instrumen penelitian adalah alat yang di gunakan peneliti untuk mengumpulkan data atau informasi yang berkaitan dengan pekerjaannya.

### 1. Pengembangan Instrumen

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 pengolahan olahraga pendidikan meliputi bidang pembudayaan olahraga pada tahun 2022 yang meliputi indeks masa tubuh (IMT), *vsit and reach*, *sit-up* atau *baring duduk*, *squat thrust*, *tes progresive aerobic cardiovascular endurance run (PACER)*.

#### a) Indeks Masa Tubuh

Menurut Supriasa (2016) *body mass index (BMI)* adalah metode langsung untuk menentukan kesehatan gizi orang dewasa, terutama dalam kasus kekurangan berat badan dan kelebihan berat badan. Salah satu metode penentuan keadaan massa tubuh dengan menggunakan kriteria obesitas, gemuk, ideal, dan kurus adalah indeks massa tubuh.

Salah satu metode penentuan keadaan massa tubuh dengan menggunakan kriteria obesitas, gemuk, ideal, dan kurus adalah indeks massa tubuh. Mengetahui tinggi dan berat badan dan menerapkan rumus ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ) akan mendapatkan indeks massa tubuh. Tujuan pengukuran tinggi

badan adalah untuk mengidentifikasi postur vertikal tubuh (puncak) dari tanah hingga puncak kepala. Meteran stadio atau pita pengukur yang di ikat dengan aman secara vertikal ke dinding datar atau tidak bergelombang, pita pengukur, dan penggaris segitiga siku-siku adalah alat yang di perlukan untuk menghitung indeks massa tubuh.



Gambar 3.1 Pengukuran Tinggi Badan  
(Sumber: Kemenpora, 2022:6)

Mengukur indeks massa tubuh testee ketika mereka berdiri tegak dengan kaki telanjang. Stadiometer atau pita pengukur harus di tekan pada tumit, bokong, dan kedua bahu. Dengan kedua lengan terayun bebas di sisi tubuh (telapak tangan menghadap ke paha), tumit sejajar. Mata peserta ujian diarahkan lurus ke depan, dan kepalanya dipegang tegak dengan punggung menempel ke dinding. Testee tidak boleh berjinjit atau mengangkat tumit nya.

Turunkan platform jika menggunakan stadiometer sehingga menyentuh bagian atas kepala. Jika Anda menggunakan pita pengukur, posisikan segitiga siku-siku di atas kepala anda sehingga tegak lurus dengan pita, lalu turunkan hingga menyentuh bagian atas kepala anda.

Penilaian berat badan dengan tujuan menentukan berat badan dalam kilogram dengan ketelitian 0,01 kg. pada permukaan yang rata, alat yang di perlukan di siapkan, termasuk timbangan dengan akurasi hingga 0,01 kg. Untuk memastikan bahwa alat tersebut sesuai dengan persyaratan, timbangan alat timbang harus di kalibrasi terlebih dahulu. Testee hanya memakai pakaian tipis (seperti kaos dan celana pendek) dan bertelanjang kaki. Skala di kalibrasi ke nol. Subjek tes di posisikan tepat di tengah timbangan dan menghadap ke depan.

Penilaian yang di lakukan dengan mencatat bobot tubuh testee sampai berukur 0,01 kg paling dekat serta kalau di perlukan peralatan untuk menimbang di tera terlebih dahulu.



Gambar 3.2 Pengukuran Berat Badan  
(Sumber: Kemenpora, 2022:7)

#### Penghitungan Indeks Masa Tubuh

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan Kuadrat (m}^2\text{)}}$$

Kategori dan titik potong status gizi anak telah sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak.

Tabel 3.4 Standar Antropetri Anak

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Umur anak usia 5-18 tahun	Gizi Kurang ( <i>Thinnes</i> )	-3 SD sd -2 SD
	Gizi Baik ( <i>Normal</i> )	-2 SD sd +1 SD
	Gizi Lebih ( <i>Overweight</i> )	+1 SD sd +2
	Obesitas ( <i>Obese</i> )	> +2 SD

(Sumber: Kemenpora, 2022:7)

**Tabel 5 Standar Indeks Masa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Anak Laki-laki 10-11 Tahun**

Umur		Indeks Masa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	+1 SD	+2 SD	+3 SD
10	0	12.8	13.7	14.9	16.4	18.5	21.4	26.1
10	1	12.8	13.8	15.0	16.4	18.5	21.4	26.1
10	2	12.8	13.8	15.0	16.5	18.6	21.6	26.4
10	3	12.8	13.8	15.0	16.6	18.6	21.7	26.6
10	4	12.9	13.8	15.0	16.6	18.7	21.7	26.7
10	5	12.9	13.9	15.1	16.6	18.8	21.8	26.9
10	6	12.9	13.9	15.1	16.7	18.8	21.9	27.0
10	7	12.9	13.9	15.1	16.7	18.9	22.0	27.2
10	8	13.0	13.9	15.2	16.8	18.9	22.1	27.4
10	9	13.0	14.0	15.2	16.8	19.0	22.2	27.5
10	9	13.0	14.0	15.2	16.9	19.0	22.3	27.7
10	11	13.0	14.0	15.3	16.9	19.1	22.4	27.9
11	0	13.1	14.1	15.3	16.9	19.2	22.5	28.0
11	3	13.1	14.1	15.4	17.1	19.3	22.7	28.5
11	4	13.2	14.2	15.5	17.1	19.4	22.8	28.7
11	5	13.2	14.2	15.5	17.2	19.5	22.9	28.8
11	6	13.2	14.2	15.5	17.2	19.5	23.0	29.0
11	7	13.2	14.3	15.6	17.3	19.6	23.1	29.2

Umur		Indeks Masa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3	-2	-1	Median	+3	+2	+1
11	8	13.3	14.3	15.6	17.3	19.6	23.2	29.3
11	9	13.3	14.3	15.7	17.4	19.7	23.3	29.5
11	10	13.3	14.4	15.7	17.4	19.8	23.4	29.6
11	11	13.4	14.4	15.7	17.5	19.9	23.5	29.8

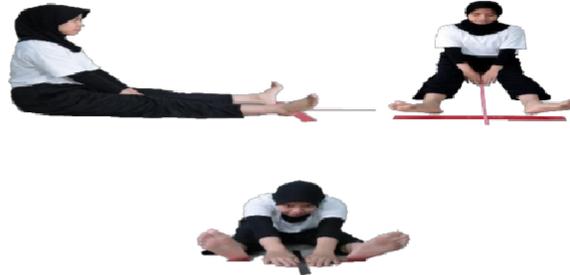
(Sumber: Kemenpora, 2022:8)

Tabel 6 Standart Indek Masa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Anak Perempuan 10-11 Tahun

Umur		Indeks Msa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	+1 SD	+2 SD	+3 SD
10	0	12.4	13.5	14.8	16.6	19.0	22.6	28.4
10	1	12.5	13.5	14.9	16.7	19.1	22.7	28.5
10	2	12.4	13.5	14.9	16.7	19.2	22.8	28.7
10	3	12.5	13.6	15.0	16.8	19.2	22.8	28.8
10	4	12.5	13.6	15.0	16.8	19.3	22.9	29.0
10	5	12.5	13.6	15.0	16.9	19.4	23.0	29.1
10	6	12.5	13.7	15.1	16.9	19.4	23.1	29.3
10	7	12.6	13.7	15.1	17.0	18.5	23.2	29.4
10	8	12.6	13.7	15.2	16.8	19.6	23.3	29.6
10	9	12.6	13.8	15.2	17.1	19.6	23.4	29.7

Umur		Indeks Masa Tubuh						
Tahun	Bulan	-1	-2	-3	Median	+3	+2	+3
10	10	12.7	13.8	15.3	17.1	19.7	23.5	29.9
10	11	12.7	13.8	15.3	17.2	19.8	23.6	30.0
11	0	12.7	13.9	15.3	17.2	19.9	23.7	30.2
11	1	12.8	13.8	15.4	17.3	19.9	23.8	30.3
11	2	12.8	14.0	15.4	17.4	20.0	23.9	30.5
11	3	12.8	14.0	15.5	17.4	20.1	24.0	30.6
11	4	12.9	14.0	15.5	17.5	20.2	24.1	30.8
11	5	12.9	14.1	15.6	17.5	20.2	22.9	30.9
11	6	12.8	14.1	15.6	17.6	20.3	23.0	31.1
11	7	13.0	14.2	15.7	17.7	20.4	23.1	31.2
11	8	13.0	14.2	15.7	17.7	20.5	23.2	31.4
11	9	13.0	14.3	15.8	17.8	20.6	23.3	31.5
11	10	13.1	14.3	15.8	17.9	20.6	24.8	31.6
11	11	13.1	14.3	15.9	17.9	20.7	24.9	31.8

(Sumber: Kemenpora,2022: 11)

b) *V Sit Reach Tes*

Gambar 3.3 Sikap *V Sit Reach*  
(Sumber: Kemenpora, 2022:15)

Ranu (2014) bentuk tes kerja Tes *sit and reach* di gunakan untuk standarisasi pengukuran pinggang dan kaki serta lebar sambungan belakang di tentukan dengan mengukur jarak yang harus di lalui ujung jari ke kotak dalam sentimeter. *V sit and reach* adalah versi modifikasi dari tes *Sit and Reach* yang menilai fleksibilitas otot *hamstring* dan punggung.

Dengan meregangkan tubuh melintasi daerah sendi yang luas, fleksibilitas juga di kenal sebagai fleksibilitas mengukur kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan semua aktivitas. Pita, garis, dan penggaris adalah dua jenis peralatan yang di gunakan. Siapkan area lantai datar untuk pelaksanaan *v sit and reach* dan pasang selotip atau garis selebar 1 meter. Partisipan disuruh duduk dengan tumit menyentuh pita atau garis yang melambangkan titik 0 (nol),

pastikan lutut lurus dan kaki dibuka selebar bahu membentuk V atau kurang lebih 30 cm, pasang penggaris atau meteran di antara kedua kaki peserta, setelah meteran atau penggaris terpasang, satukan kedua tangan dengan perlahan kemudian lakukan jangkauan sejauh mungkin di sepanjang meteran/penggaris, setelah sampai jangkauan titik terjauh tahan posisi tersebut, kurang lebih 3 detik, ukur hasil jangkauan dari pita/garis yang telah di buat, jarak sebelum pita/garis bernilai negatif dan setelah pita/garis bernilai positif. Penilaian catat hasil jangkauan terjauh dari 3 kali percobaan.

Tabel 3.7 Norma Tes *V Sit And Reach*

<b>V SIT AND REACH – KEMENPORA</b>						
<b>Usia</b>	<b>JK</b>	<b>Sangat Rendah</b>	<b>Rendah</b>	<b>Cukup</b>	<b>Baik</b>	<b>Baik Sekali</b>
<b>10 tahun</b>	<b>L</b>	< -6	-6-0.9	1-2.9	3-8	> 8
	<b>P</b>	< 3	3-5.9	6-8.9	9-14	> 14
<b>11 tahun</b>	<b>L</b>	< -6	-6-1.9	2-3.9	4-9	> 9
	<b>P</b>	< 4	4-6.9	7-9.9	10-15	> 15

(Sumber: Kemenpora, 2022:16)

c) *Sit Up* 60 Detik

Gambar 3.4 Rangkaian Gerakan *Sit up*  
(Sumber: Kemenpora, 2022:18)

Menurut Sarotun Romlah (2022) *Sit-up* adalah latihan kekuatan perut secara klasik yang dilakukan dengan berbaring telentang dan mengangkat tubuh dengan lutut di tekuk dalam-dalam untuk mengurangi ketegangan pada otot punggung dan tulang belakang. Sering dimulai *sit-up* dengan berbaring telentang di lantai dengan lengan di samping atau di belakang kepala. Kemudian mengangkat tulang belakang atas dan bawah dari tanah. Melakukan *sit-up* atau berbaring sama-sama melibatkan penggunaan otot perut. Dengan cara berbaring telentang, tekuk lutut, lalu angkat tubuh ke atas, Anda boleh melakukan gerakan ini. Kemampuan berdiri tegak digunakan untuk menilai kekuatan dan stamina otot perut. Untuk menjaga stabilitas inti, otot perut harus kuat dan tahan banting. Tikar dan pengatur waktu adalah alat yang dibutuhkan.

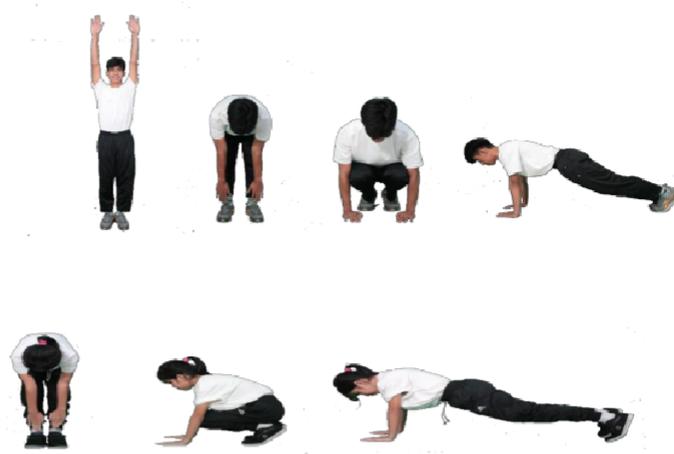
Pelaksanaan Gerakan *sit up* atau baring duduk yang di lakukan yang pertama siswa duduk di atas matras atau permukaan keras lain nya yang dengan lutut di tekuk, telapak kaki rata di tanah, dan kaki di pegang oleh siswa lain. Pada aba-aba “Mulai”, peserta menurunkan badan dengan bagian punggung berada di lantai, lalu mengangkat badan hingga siku berada di paha. Peserta mengulangi gerakan tersebut selama 60 detik. Menilai dari Gerakan cara *sit up* atau baring duduk yang benar di hitung sebagai hasil tes serta gerakan *sit up* yang sempurna selama 60 detik di catat pada lembar untuk penilaian.

Tabel 3.8 Norma Tes *Sit-Up* 60 Detik

Usia	JK	Sangat Rendah	Rendah	Cukup	Baik	Baik Sekali
10 tahun	L	≤ 16	17-27	28-39	40-49	≥ 50
	P	≤ 15	16-25	26-37	38-46	≥ 47
11 tahun	L	≤ 17	18-29	30-40	41-50	≥ 51
	P	≤ 19	20-30	31-40	41-51	≥ 52

(Sumber: Kemenpora, 2022:19)

d) *Squat Thrust* 30 Detik



Gambar 3.5 Rangkaian Gerakan Squat Thrust  
(Sumber: Kemenpora, 2022: 21)

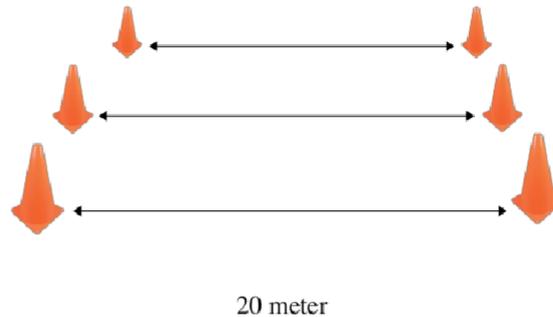
Menurut Santosa (2015) *squat* adalah jenis olahraga yang melibatkan mengikat dua tangan di belakang kepala lalu melompat jongkok untuk berdiri.. Dorongan jongkok termasuk mengubah posisi tubuh dari berdiri menjadi jongkok menjadi posisi *push-up*, dan kemudian berdiri kembali.. *Squat thrust* mempunyai tujuan bisa uji kapasitas tubuh siswa untuk daya tahan, kekuatan, dan atribut lain nya seperti keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan. Peralatan yang dibutuhkan peneliti ialah stopwatch serta matras atau permukaan lantai yang tidak licin dan rata. Pelaksanaannya dengan untuk memulai tes dorong jongkok, berdiri tegak dengan kaki selebar bahu dan tangan di samping tubuh, pada saat aba-aba “Mulai“ peserta melakukan gerakan mulai dari

posisi berdiri, jongkok dan letakkan tangan di lantai di depan kaki lalu tempatkan berat badan di kedua lengan, dorong kaki ke belakang seperti posisi push up kemudian kembali ke posisi jongkok, lalu loncat kembali ke posisi awal berdiri. gerakan dianggap sempurna apabila dimulai dari posisi berdiri sampai dengan kembali ke posisi berdiri, lakukan secara berulang selama 30 detik. catat hasil tes pada lembar penilaian. Penilaian yang benar saat gerakan *squat thrust* yang sempurna dihitung sebagai hasil tes juga gerakan *squat thrust* yang sempurna selama 30 detik dicatat pada lembar penilaian

Tabel 3.9 Norma Tes *Squat Thrust*

SQUAT THRUST - KEMENPORA						
Usia	JK	Sangat Rendah	Rendah	Cukup	Baik	Baik Sekali
10 tahun	L	≤ 3	4-7	8 – 11	12-14	≥ 15
	P	≤ 2	3-4	5 – 6	7-9	≥ 10
11 tahun	L	≤ 4	5-8	9 – 11	10-14	≥ 15
	P	≤ 2	3-4	5 – 6	7-9	≥ 10

(Sumber: Kemenpora, 2022:22)

e) *Pacer Test*

20 meter  
 Gambar 3.6 Lintasan *Pacer*  
 (Sumber: Kemenpora, 2022: 23)

Menurut Abi Rahman (2021) apa yang di perlukan kebugaran kardiovaskular Ini adalah efisiensi yang di gunakan jantung, paru-paru, dan organ tubuh Anda lain nya untuk menyerap, mengangkut, dan menggunakan oksigen saat anda berolahraga. *Progressive aerobic cardiovascular endurance running test* melibatkan jogging 20 meter bolak-balik sambil meningkatkan kecepatan langkah per menit sambil mempertahankan ketukan yang di tetapkan. Selain itu, ujian ini di sebut sebagai tes *bip* yang di modifikasi atau tes *bleep*. Tujuan *Tes progresive aerobic cardiovascular* yaitu dapat mengukur kesanggupan kerja jantung dan paru-paru secara maksimal.

Area tes di bagi menjadi beberapa lintasan lari dengan jarak minimal 1 meter untuk setiap peserta yang di

tandai dengan kerucut atau penanda lain nya. Pada aba-aba pada tanda anda, bersiaplah, mulai, peserta mulai berlari di trek yang telah di tentukan sambil berusaha mempertahankan kecepatan nya sesuai dengan ritme audio. Peserta berlari dari satu ujung area tes ke ujung lain nya, Peserta terus berlari bolak-balik dari garis start sampai garis *finish* sampai selesai ujian atau sampai akhir level jika melewati garis sebelum bunyi “TING” saat kalimat pindah level berbunyi (akhir level), peserta terus berlari ke ujung baris lain nya dengan meningkatkan kecepatan nya sesuai dengan irama audio. Evaluasi di dasarkan pada hasil *Pacer Test* bagi individu yang gagal atau terlambat dua kali.

Tabel 3.10 Penilaian Tes *Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run*

Lv	BALIKAN												
1	1	2	3	4	5	6	7						
2	8	9	10	11	12	13	14	15					
3	16	17	18	19	20	21	22	23					
4	24	25	26	27	28	29	30	31	32				
5	33	34	35	36	37	38	39	40	41				

6	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51			
7	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61			
8	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72		
9	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83		
10	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94		
11	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	
12	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	
13	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131
14	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144
15	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157

(Sumber: Kemenpora, 2023:25)

#### Petugas

Tes:.....Grup:.....Tanggal:.....

Tabel 3.11 Daftar Nilai Siswa

LINTASAN	NAMA SISWA	USIA	JUMLAH BALIKAN

(Sumber: kemenpora, 2023:25)

#### Pengisian formulir evaluasi

1. Skor peserta di tentukan oleh kaliber dan volume umpan balik yang mereka terima.
2. Tandai level terakhir yang di capai peserta.

Tabel 3.12 Contoh Lembar Penilaian

Level	Balikan								
1	<del>1</del>	<del>2</del>	(3)	(4)	<del>5</del>	(6)	(7)		
2	(8)	(9)	<del>10</del>	(11)	<del>12</del>	<del>13</del>	(14)	<del>15</del>	
3	16	17	18	19	20	21	22	23	
4	24	25	26	27	28	29	30	31	32

(Sumber: Kemenpora, 2022:25)

Catatan:

- 1) Saat peserta menerima indikasi lingkaran, mereka tidak dapat melewati garis finis sebelum bunyi "TING".
- 2) Garis *finish* telah berhasil dilewati saat ada tanda garis miring.

Tulisan-tulisan berikut merupakan tulisan adaptasi dari buku tes kebugaran pelajar nusantara usia 10-11 untuk siswa usia 10-11 tahun yang diharapkan dapat membantu peneliti untuk memahami peraturan dan tata cara TKPN dengan baik dan benar,

Hasil setiap tes yang telah dicapai oleh siswa bisa disebut sebagai hasil kasar. Dikarenakan satuan ukuran yang di gunakan untuk masing-masing butir tes yang berbeda yang meliputi satuan waktu, gerakan lanj, dan ukuran tinggi. Untuk mendapatkan hasil akhir, maka perlu di ganti dalam satuan yang sama yaitu berupa nilai. Setelah mendapatkan hasil kasar dari setiap tes di ubah menjadi satuan nilai, maka akan di lanjutkan dengan menjumlahkan nilai -nilai dari kelima tes dari TKPN ini.

Hasil mentah berhubungan dengan hasil dari setiap tes yang di capai siswa. Hal ini di sebabkan oleh kenyataan bahwa unit pengukuran setiap butir tes termasuk pengukuran waktu, gerak kontinu, dan tinggi adalah unik. Itu harus di substitusikan dalam satuan yang sama, yaitu berupa nilai, agar di peroleh hasil yang di inginkan. Selanjut nya, nilai dari kelima tes dari TKPN ini akan di jumlahkan setelah perkiraan hasil dari setiap tes di terjemahkan ke dalam nilai satuan.

## **2. Validitas dan rehabilitas**

Untuk mengumpulkan data pada penelitian ini yaitu dengan tes dan pengukuran. Selain itu metode yang digunakan adalah observasi yang bertujuan untuk menerangkan dan menjelaskan kaitan variabel bebas dan variable teikat dari penelitian.

Instrumen yang di gunakan berdasarkan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang di keluarkan oleh KEMENPORA, Bagian asisten deputi pengelolaan olahraga pendidikan deputi bidang pembudayaan olahraga pada Tahun 2022. Yang meliputi Indeks masa tubuh (IMT), *V Sit and Reach*, *Sit-up* atau baring duduk, *Squat thrust*, *Tes Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER)*.

Dengan pertimbangan jarak tempuh antara tempat tinggal dengan tempat yang akan di teliti maka penelitian akan di laksanakan di SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri, Jawa Timur. Sampel pada penelitian ini berjumlah 30 siswa SDN 1 Rejomulyo Kecamatan

Kras Kabupaten Kediri. Dengan menggunakan penentuan sampel random sampling, di mana setiap siswa berpeluang untuk di pilih.

Data hasil penelitian di peroleh melalui tes kebugaran yang sudah di lakukan menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dan tingkat kebugaran kemudian data yang di dapat di tampilkan dalam diagram di bawah ini:

Tabel 3.13 Hasil IMT

Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)	Frekuensi	Presentase(%)
Gizi Kurang ( <i>Thinnes</i> )	-3 SD sd -2 SD	11	36%
Gizi Baik ( <i>Normal</i> )	-2 SD sd +1 SD	17	57%
Gizi Lebih ( <i>Overweight</i> )	+1 SD sd +2	1	7%
Obesitas ( <i>Obese</i> )	> +2 SD	0	0%
TOTAL		30	100%

(Sumber: *Sprinter*, 2022:3)

Tabel 1 di atas menunjukkan frekuensi status status gizi kurang dengan 11 siswa dengan presentase sebesar 36%, kategori terbanyak pada kategori gizi baik berjumlah 17 siswa dengan presentase sebesar 57%, gizi lebih berjumlah 2 siswa dengan presentase 7%, Sedangkan obesitas berjumlah 0 siswa dengan presentase sebesar 0%.

Tabel 3.14 Hasil Tes Nilai V sit And Reach

Kategori	Frekuensi	Presentase(%)
Sangat Rendah	1	3%
Rendah	16	54%
Cukup	13	43%
Baik	0	0%
Baik Sekali	0	0%
TOTAL	30	100%

(Sumber: *Sprinter*, 2022:4)

Pada tabel 2 di atas menunjukkan frekuensi pada kategori rendah berjumlah 1 siswa dengan presentase 3%, kategori dengan jumlah terbanyak yaitu kategori rendah sebanyak 16 siswa dengan presentase sebesar 54%, sedangkan pada kategori cukup berjumlah 13 siswa dengan presentase 43%, untuk kategori baik berjumlah 0 siswa dengan presentase 0%, selanjutnya dengan kategori baik sekali berjumlah 0 siswa dengan 0%.

Tabel 3.15 Hasil Tes Sit Up 60 Detik

Kategori	Frekuensi	Presentase(%)
Sangat Rendah	0	0%
Rendah	12	40%
Cukup	16	53%
Baik	2	7%
Baik Sekali	0	0%
TOTAL	30	100%

(Sumber: *Sprinter*, 2022:4)

Pada tabel 3 di atas dapat dilihat frekuensi kategori sangat rendah berjumlah 0 siswa dengan presentase 0%, untuk kategori rendah berjumlah 12 siswa dengan presentase sebesar 40%, sedangkan pada kategori cukup sebesar 43%, kategori baik berjumlah 0 siswa dengan presentase 0%, selanjutnya dengan kategori baik sekali berjumlah 0 siswa dengan 0%.

Tabel 3.16 Hasil Tes Squat Thrust 30 Detik

Kategori	Frekuensi	Presentase(%)
Sangat Rendah	0	0%
Rendah	17	57%
Cukup	13	43%
Baik	0	0%
Baik Sekali	0	0%
TOTAL	30	100%

(Sumber: *Sprinter*, 2022:5)

Tabel 4 di atas menunjukkan frekuensi dengan kategori sangat rendah berjumlah 0 siswa dengan presentase 0%, kategori terbanyak sedang pada kategori rendah berjumlah 17 siswa dengan presentase sebesar 57%, untuk kategori cukup berjumlah 13 siswa dengan presentase 43%, pada kategori baik berjumlah 0 siswa dengan presentase 0%, selanjut nya dengan kategori baik sekali berjumlah 0 siswa dengan 0%.

Tabel 3.17 Hasil Tes PACER

Kategori	Frekuensi	Presentase(%)
Sangat Rendah	0	0%
Rendah	26	87%
Cukup	4	13%
Baik	0	0%
Baik Sekali	0	0%
TOTAL	30	100%

(Sumber: *Sprinter*, 2022:5)

Tabel 5 di atas menunjukkan frekuensi pada kategori sangat rendah berjumlah 0 siswa dengan presentase 0%, sedangkan pada kategori rendah terbanyak berjumlah 26 siswa dengan persentase sebesar 87%, pada kategori cukup berjumlah 4 siswa dengan presentase 13%, untuk kategori baik berjumlah siswa dengan presentase 0%, selanjut nya dengan kategori baik sekali berjumlah 0 siswa dengan 0%.

Tabel 3.18 Hasil Perhitungan Kebugaran

Variabel	Bobot	Nilai	Proporsi
PACER	50	2	1
Squad Thrust	20	2	0,4
Sit Up	20	3	0,6
V Sit And Reach	10	2	0,2
TOTAL			2,2

(Sumber: *Sprinter*, 2022:5)

Berdasarkan tabel 6 di atas menunjukkan bahwa hasil perhitungan kebugaran dengan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara menunjukkan nilai proporsi 2,2 di mana dapat diartikan tingkat kebugaran siswa SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri dalam kategori cukup

Berdasarkan data hasil 4 item Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) menunjukkan bahwa hasil nilai proporsi dari perhitungan menunjukkan nilai 2,2 dimana nilai tersebut termasuk dalam kategori cukup. Menurut Rohmah & Muhammad, (2021) penting nya tingkat kebugaran jasmani harus dimiliki semua orang. **Kebugaran jasmani yang baik** akan membuat seseorang **memiliki kesehatan yang baik** pula. **Di** perkuat dengan pendapat Pambudi, (2015) di lihat dari penting nya kondisi fisik bagi siswa dan semua orang untuk kualitas hidup nya, maka di harapkan dengan kondisi yang sehat dan bugar dapat mempengaruhi kadar berpikir, memperkaya pengetahuan serta pengembangan wawasan dalam mewujudkan prestasi belajar.

## **F. Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Sumber dan Langkah-langkah Pengumpulan Data**

#### **a. Sumber Data**

Menurut Sugiyono (2013:224) Karena memperoleh data adalah tujuan utama penelitian, strategi pengumpulan data adalah proses penelitian yang paling strategis. Seluruh data yang di peroleh dan di susun dari tes pengukuran, penulis

mengklasifikasikan data dan menggolongkan data sesuai kategori tertentu.

**b. Langkah-langkah Pengumpulan Data**

Berikut uraian tahapan pengumpulan data persiapan sebelum melakukan penelitian:

- a) Mengurus surat izin untuk penelitian.
- b) Membuat surat pengantar penelitian.
- c) Mempersiapkan tenaga untuk membantu penelitian.
- d) Mempersiapkan peralatan yang di gunakan untuk penelitian.
- e) Mengatur jadwal penelitian.
- f) Melakukan serangkaian pengukuran TKPN untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani
- g) Melakukan serangkaian pengukuran TKPN untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani
- h) Setelah peneliti memperoleh data kemudian melakukan pengentrian data.
- i) Mengolah data yang di peroleh
- j) Menarik Kesimpulan.

**G. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data di dalam penelitian ialah menggunakan deskriptif kuantitatif dengan Tes kebugaran pelajar nusantara di hitung dengan menggunakan rumus berdasarkan proposi yang telah di tentukan sebagai berikut:

## 3.19 Rumus perhitungan kebugaran

Variabel	Bobot	Nilai	Proporsi
PACER	50	5	2,5
Squad Thrust	20	5	1
Sit Up	20	5	1
V Sit And Reach	10	5	0,5
TOTAL			5

(Sumber: Kemenpora, 2022:28)

Tabel 3.20 Kategori hasil tes kebugaran jasmani

Hasil Capaian	Kategori
>4	Baik Sekali
3-3,9	Baik
2-2,9	Cukup
1-1,9	Kurang
<1	Kurang Sekali

(Sumber: Kemenpora, 2022:28)

Dari tabel di atas, dapat di ketahui kategori kesegaran jasmani yang terdiri atas 5 kategori kebugaran jasmani, yaitu kategori kebugaran jasmani baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Pengambilan data **penelitian ini** dilakukan supaya dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa usia 10-11 SD Negeri Kaliboto 3 Kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri yang berjumlah 63 siswa di antaranya laki-laki 37 orang dan perempuan 26 orang menggunakan tes tingkat kebugaran jasmani.

Selanjutnya data di analisa menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan presentase. Dalam hal ini penelitian menjabarkannya dalam bentuk tabel dan diagram. Untuk mengetahui hasil penelitian ini, maka data yang terkumpul harus di olah terlebih dahulu. Hasil pengambilan data yang dilakukan oleh peneliti akan di deskripsikan dalam bentuk tabel.

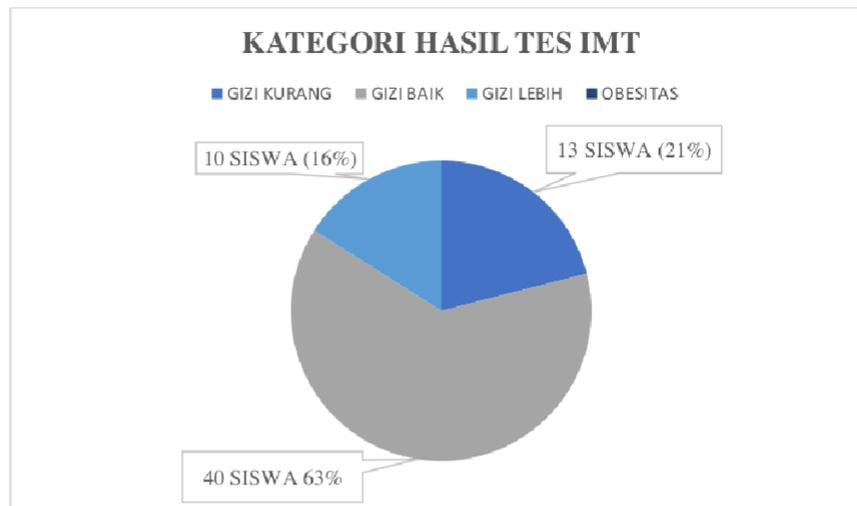
Adapun hasil tes tingkat kebugaran jasmani Secara terperinci deskripsi tiap-tiap variable pada siswa usia 10-11 pasca pandemi *Covid-19* di SD Negeri Kaliboto 3 kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri dengan mengenakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dan tingkat kebugaran kemudian data yang didapat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

1. Tes TKPN Penilaian Indeks Masa Tubuh Siswa Usia 10-11 SD Negeri  
Kaliboto 3 Kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri

Tabel 4.21 Hasil Tes Indeks Masa Tubuh

Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)	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 SD	0	0%
TOTAL		63	100%

Berdasarkan tabel 4.21 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 4.7 Kategori Hasil Tes IMT

2. Tes TKPN Penilaian *V-Sit And Reach* Siswa Usia 10-11 SD Negeri

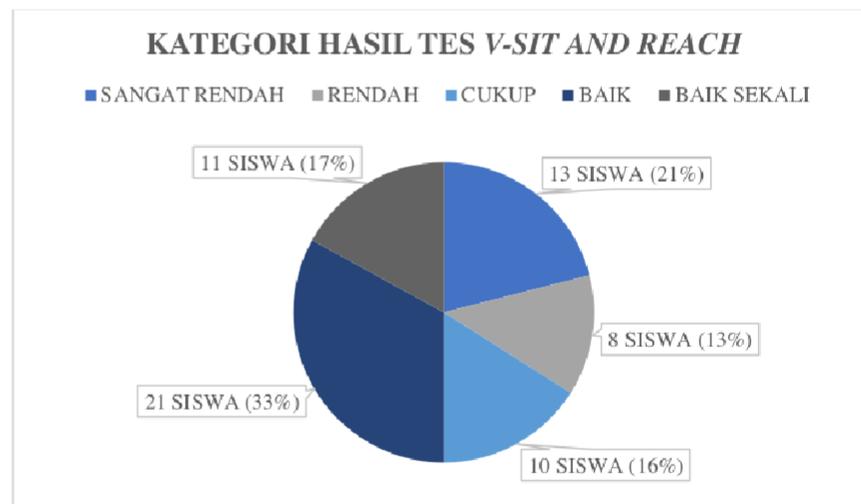
Kaliboto 3 Kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri

Tabel 4.22 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 4.22 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 4.8 Kategori Hasil Tes *V-Sit And Reach*

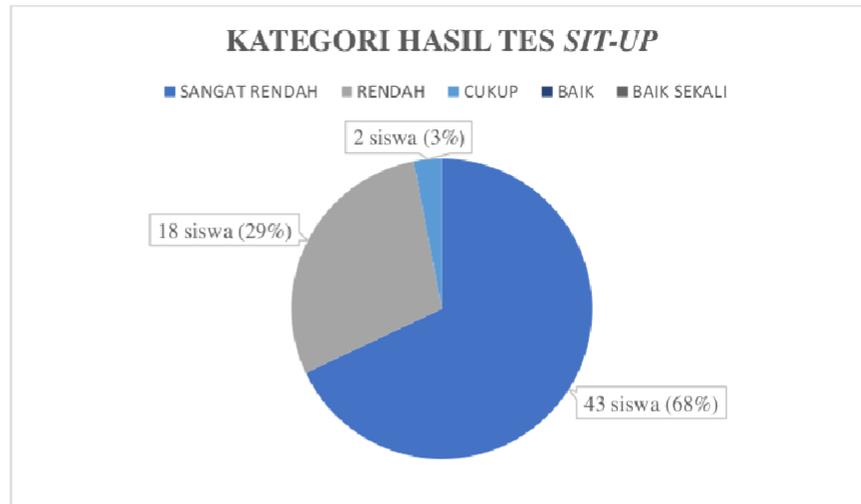
### 3. Tes TKPN Penilaian *Sit-Up* 60 Detik Siswa Usia 10-11 SD Negeri

Kaliboto 3 Kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri

Tabel 4.23 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 4.9 Katrgori *Sit-Up* 60 Detik

4. Tes TKPN Penilaian *Squat Thrust* 30 Detik Siswa Usia 10-11 SD Negeri

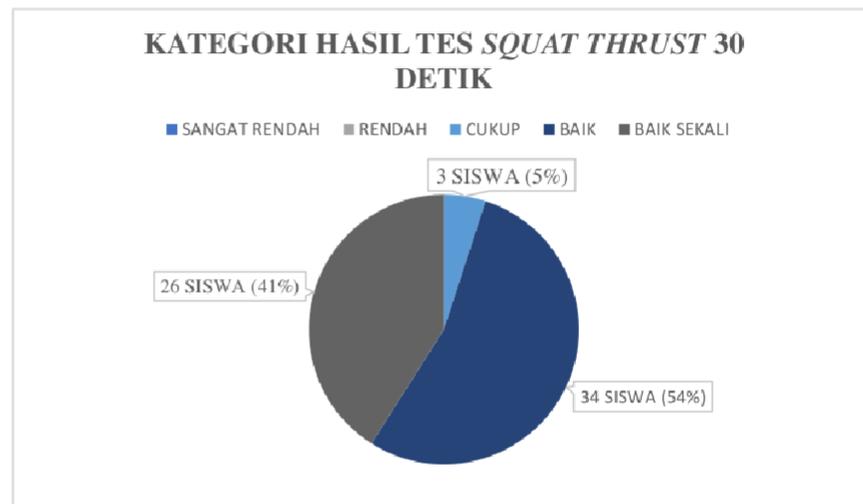
Kaliboto 3 Kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri

Tabel 4.24 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 Tarokan Kabupaten Kediri dapat tampak pada gambar berikut:



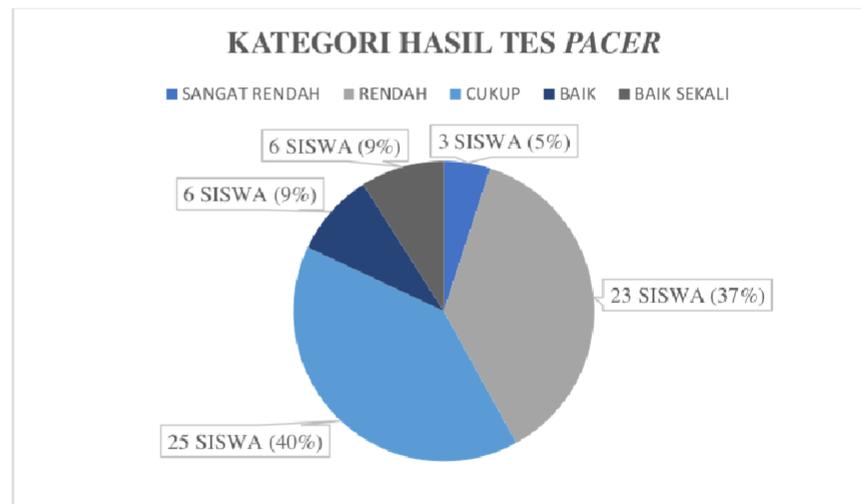
Gambar 4.10 Kategori Hasil Tes *Squat Thrust* 30 Detik

5. Tes TKPN Penilaian *Progesive Aerobic Cardiovascular Endurance Run* Siswa Usia 10-11 SD Negeri Kaliboto 3 Kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri

Tabel 4.25 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 5 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 Tarokan Kabupaten Kediri tampak pada gambar berikut:



Gambar 4.11 Kategori Hasil Tes *Pacer*

## B. Analisis Data

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian di atas, analisis data dalam penelitian ini ialah menggunakan rumus berdasarkan proporsi yang telah di

tentukan pada hitungan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara yang telah di alokasi sebagai berikut:

Tabel 4.26 Hasil Perhitungan Kebugaran

Variabel	Bobot	Nilai	Proporsi
<i>PACER</i>	50	3	1,5
<i>Squat Thrust</i>	20	4	0,8
<i>Sit-Up</i>	20	1	0,2
<i>V-Sit And Reach</i>	10	4	0,4
TOTAL			2,9

Berdasarkan pada tabel 4.26 di atas menunjukkan bahwa hasil perhitungan kebugaran dengan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara menunjukkan nilai proporssi 2,9 bahwa dimana hasil perhitungan kebugaran dapat di artikan tingkat kebugaran siswa usia 10-11 pasca pandemi *Covid-19* di SD Negeri 3 Kaliboto 3 Kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri tergolong dalam kategori cukup.

### C. Pembahasan

Dari hasil penelitian yang telah di lakukan,di peroleh Dari hasil data statistik yang diperoleh dapat di ketahui bahwa SD Negeri Kaliboto 3 Kecamatan Kras Kabupaten Kediri terkait Indeks Massa Tubuh (IMT) menunjukan 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 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 di tarik 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 di temukan 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 hakikatnya adalah dalam hal kapasitas fisik seseorang untuk melakukan tugasnya 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 hendaknya 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 hendaknya di lakukan pembinaan aktivitas Latihan fisik sesuai dengan kemampuan yang di butuhkan akan meningkatkan hasil.

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

#### A. Simpulan

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 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.

#### B. Implikasi

1. Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi guru pendidikan jasmani sebagai bahan pertimbangan dalam pembelajaran pendidikan jasmani untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa.
2. Data yang di peroleh dapat menjadi refrensi dan pertimbangan bagi penelitian selanjutnya untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

### C. Saran-saran

Dengan hasil data di peroleh tingkat kebugaran jasmani siswa usia 10-11 di SD Negeri Kaliboto 3 Kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri, ada beberapa saran yang di sampaikan yaitu:

1. Untuk bisa mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa usia sekolah dasar, seorang guru penjaskesrek bisa menggunakan pedoman dan pengukuran tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN) yang di tanamkan oleh Kemenpora tahun 2022 sesuai dengan bagian kelompok usia.
2. Peran guru dan orang tua sebaiknya membatasi anak-anak dalam menggunakan alat *digital* apalagi di masa pasca pandemi ini, banyak siswa menjadi malas beraktivitas, terutama pada saat aktivitas olahraga.



# Hasil Plagiasi Juang 3

---

## ORIGINALITY REPORT

---

**27** %

SIMILARITY INDEX

**25** %

INTERNET SOURCES

**7** %

PUBLICATIONS

**9** %

STUDENT PAPERS

---

## MATCH ALL SOURCES (ONLY SELECTED SOURCE PRINTED)

---

9%

★ 123dok.com

Internet Source

---

Exclude quotes  On

Exclude bibliography  On

Exclude matches  < 10 words



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS  
PENDIDIKAN JASMANI

UNIT PENJAMIN MUTU (UPM)  
Jl. KH Achmad Dahlan No 76 Kediri  
Telp: (0354) 771576 Website: [www.unpkediri.ac.id](http://www.unpkediri.ac.id)

## SERTIFIKAT BEBAS PLAGIASI

No: 054/pjm-penjas/UN-Kd/III/2023

Diberikan kepada:

Nama : Juang Febri Imanda  
NPM : 19.1.01.09.0017  
Program Studi : Pendidikan Kesehatan Jasmani dan Rekreasi  
Judul Skripsi : Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Usia 10-11 Pasca Pandemi Covid-19 Di SD Negeri  
Kaliboto 3 Kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri Tahun 2022/2023

Naskah skripsi yang disusun sudah memenuhi kriteria anti plagiasi yang ditetapkan oleh Unit Penjamin Mutu (UPM) Program Studi Pendidikan Jasmani.

Kediri, 25 Juli 2023  
Unit Penjamin Mutu  
  
Moh Nurkholis, S.Pd., M.Or.  
Unit  
0725048802  
Penjamin Mutu