

**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

Skripsi oleh:

JUANG FEBRI IMANDA

NPM: 19.1.01.09.0017

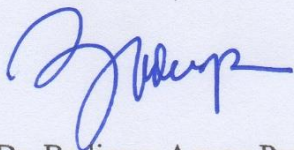
Judul:

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

Telah Disetujui untuk Dilanjutkan Kepada
Panitia ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJASKESREK
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 12 Juli 2023

Pembimbing I



Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd
NIDN. 0706078801

Pembimbing II



Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd
NIDN. 0727078804

Skripsi oleh:

JUANG FEBRI IMANDA

NPM: 19.1.01.09.0017

Judul:

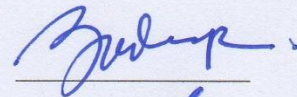
SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA USIA 10-11 PASCA PANDEMI COVID-19 DI SD NEGERI KALIBOTO 3 KECAMATAN TAROKAN KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2022/2023

Telah di pertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri
Pada tanggal: 24 Juli 2023

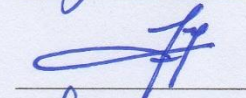
Dan Di nyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

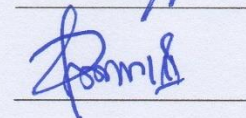
1. Ketua : Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd.



2. Penguji I : Drs. H. Sugito, M.Pd.



3. Penguji II : Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd.



Mengetahui,
Dekan FIKS



Dr. SULISTIONO M.Si.
NIDN. 0007076801

Motto:

JADILAH SOSOK YANG BERAKHLAQ BAIK, LAKUKANLAH

DARI HATI DAN BERI YANG TERBAIK.

PERCAYALAH SEMUA PASTI TUHAN GANTI DENGAN

KEBAHAGIAAN YANG TAK PERBAH TERDUGA.

Kupersembahkan karya ini buat:

Seluruh keluarga tercinta.

Abstrak

Juang Febri Imanda: 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, Penjas, FIKS UN PGRI Kediri, 2023.

Kata kunci: survei, kebugaran jasmani, tkpn, pasca pandemi covid-19.

Penelitian ini di latar belakang kebugaran jasmani siswa di pasca pandemi ini banyak sekali perubahan yang terjadi dalam pendidikan mulai metode pembelajaran sampai alat teknologi yang di pakai. Akibatnya dapat mengurangi keaktifan anak zaman sekarang dalam mengeksploitasi gerak.

Permasalahan penelitian ini adalah 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?

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.

Kesimpulan hasil penelitian ini berdasarkan dari yang di peroleh 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 bisa di katakan penerapan hasil TKPN siswa usia 10-11 SD Negeri Kaliboto 3 Kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri memiliki kategori cukup.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, dapat menjadi masukkan kepada guru penjaskesrek untuk dapat memanfaatkan untuk mengetahui tingkat tes kebugaran jasmani siswa usia sekolah dasar, seorang guru Penjaskesrek bisa menggunakan pedoman dan pengukuran tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN) yang di tanamkan Kemenpora tahun 2022 sesuai dengan bagian kelompok usia dalam olahraga kebugaran jasmani, sehingga proses pembelajaran Penjaskesrek.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadirat Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan proposal ini dapat di selesaikan.

Skripsi dengan judul **“Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Usia 10-11 Pasca Pandemic Covid-19 Di Sd Negeri Kaliboto 3 Kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri”** ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini di ucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

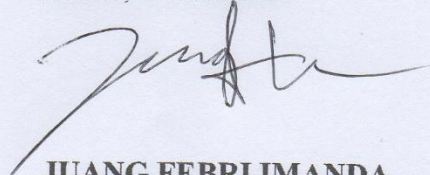
1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Sulistiono, M.Si. selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri.
3. Dr. Slamet Junaedi, M.Pd selaku Kaprodi PENJASKESREK UN PGRI Kediri.
4. Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd. selaku dosen pembimbing I Skripsi yang telah banyak memberikan support dalam mengerjakan skripsi
5. Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II Skripsi yang telah banyak memberikan masukan serta masukan guna perbaikan dalam pembuatan skripsi.
6. Kedua orang tua yang selalu memberikan saya do'a dan dukungan motivasi.

7. Ucapan terimakasih juga di sampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat di sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan solusi dan membantu menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Di sadari bahwa proposal ini masih banyak kekurangan, maka di harapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat di harapkan.

Akhirnya, di sertai harapan semoga skripsi ini ada manfaat nya bagi kita semua, khusus nya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samudra luas.

Kediri, 28 Juli 2022



JUANG FEBRI IMANDA
NPM: 19.1.01.09.0017

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Pembatasan Masalah	11
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan Masalah	11
F. Manfaat Penelitian.....	11
BAB II : KAJIAN TEORI	
A. Pengertian.....	13
B. Hasil Penelitian Terdahulu	23
C. Kerangka Berpikir	27
BAB III : METODE PENELITIAN	

	A. Variabel Penelitian	30
	B. Pendekatan Dan Teknik Penelitian.....	32
	C. Tempat Dan Waktu Penelitian	34
	D. Populasi Dan Sampel Penelitian	35
	E. Instrumen Penelitian.....	35
	F. Pengumpulan Data	57
	G. Teknik Analisis Data.....	58
BAB IV	: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	A. Hasil Penelitian	61
	B. Analisis Data.....	67
	C. Pembahasan.....	68
BAB V	: SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
	A. Simpulan	71
	B. Implikasi	71
	C. Saran-saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN-LAMPIRAN	78

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 : Penelitian Terdahulu	26
3.2 : Instrumen TKPN.....	31
3.3 : Klasifikasi IMT.....	32
3.4 : Standar Antropometri Anak.....	40
3.5 : Standar Indeks Masa Tubuh Menurut Umur Anak Laki-laki	40
3.6 : Standar Indeks Masa Tubuh Menurut Umur Anak Perempuan.....	42
3.7 : Norma Tes <i>V Sit And Reach</i>	45
3.8 : Norma <i>Sit-Up</i> 60 Detik.....	47
3.9 : Norma Tes <i>Squat Thrust</i>	49
3.10 : Penilaian Tes <i>PACER</i>	51
3.11 : Daftar Nilai <i>PACER</i> Siswa.....	52
3.12 : Contoh Lembar Penilaian	52
3.13 : Hasil IMT.....	55
3.14 : Hasil Tes Nilai <i>V-Sit And Reach</i>	55
3.15 : Hasil Tes <i>Sit-Up</i> 60 Detik.....	56
3.16 : Hasil <i>Squat Thrust</i> 30 Detik.....	56

Tabel	Halaman
3.17 : Hasil Tes <i>PACER</i>	57
3.18 : Hasil Perhitungan Kebugaran	57
3.19 : Rumus Perhitungan.....	59
3.20 : Kategori Hasil Tes Kebugaran Jasmani.....	59
4.21 : Hasil Tes Indeks Masa Tubuh	61
4.22 : Hasil Tes <i>V-Sit And Reach</i>	62
4.23 : Hasil Tes <i>Sit-Up</i> 60 Detik.....	64
4.24 : Hasil Tes <i>Squat Thrust</i> 30 Detik.....	65
4.25 : Hasil Tes <i>PACER</i>	66
4.26 : Perhitungan Kebugaran.....	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1 : Pengukuran Tinggi Badan	37
3.2 : Pengukuran Berat Badan	39
3.3 : Sikap Awal <i>V Sit And Reach</i>	43
3.4 : Rangkaian Gerakan <i>Sit Up</i>	45
3.5 : Rangkaian Gerakan <i>Squat Thrust</i>	47
3.6 : Lintasan <i>Pacer Test</i>	49
4.7 : Kategori Hasil Tes IMT.....	62
4.8 : Kategori Hasil Tes <i>V-Sit And Reach</i>	63
4.9 : Kategori Hasil Tes <i>Sit-Up</i> 60 Detik.....	65
4.10 : Kategori Hasil Tes <i>Squat Thrust</i> 30 Detik.....	66
4.11 : Kategori Hasil <i>PACER Test</i>	67

Daftar Lampiran

Lampiran	Halaman
1 : Surat Keterangan Permohonan Ijin Melakukan Penelitian.....	78
2 : Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	79
3 : Presensi Siswa SD Negeri Kaliboto 3 Kelas 4 Tahun 2022/2023 ...	80
4 : Presensi Siswa SD Negeri Kaliboto 3 Kelas 5 Tahun 2022/2023 ...	81
5 : Berita Acara Bimbingan	82
6 : Sertifikat Pernyataan Plagiasi	83
7 : Standar IMT Menurut Umur Anak Laki-laki 9-17+.....	79
8 : Standar IMT Menurut Umur Anak Perempuan 9-17+.....	82
9 : Norma Tes V Sit And Reach	85
10 : Norma Tes <i>Sit-Up</i> 1 Menit	86
11 : Norma Tes <i>Squad Thurst</i> 30 Detik.....	87
12 : Lembar Penilaian Tes <i>PACER</i> Usia 9-17+	88
13 : Norma Tes <i>PACER</i> Usia 9-17+	89
14 : Dokumentasi Kebugaran Jasmani TKPN	90

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 sanggupan 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 kesehatan nya. 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 di maksudkan 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 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 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 perlu nya 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

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Arifin Zainul. 2018. Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal of Education. Vol 1 No 1.* (Online), tersedia: <https://dx.doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>, diunduh 31 Oktober 2022.
- Astrianto. (2011). Status Kebugaran Jasmani dan Keterampilan Bermain Sepakbola di Klub Divisi 1 PSIM Ras Atmajaya. Skripsi. FIK Universitas Negeri Yogyakarta. (Online), tersedia: <https://eprints.uny.ac.id/14518/>, diunduh 5 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.
- Campbell. (2020). *HighIntensity Interval Training for Cardiometabolic Disease Prevention.* (Online), tersedia: <https://doi.org/10.47353/bj.v2i3.132>, diunduh 13 November 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.

- Hartono, Wahyudi, Sulistyarto, Ashadi, Bawono, Kristiandaru, Christina, Nurhasan. (2013). Pendidikan Jasmani. Surabaya: Unesa *University Press*. (Online), tersedia: <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>, diunduh 13 November 2022.
- 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.
- Irianto Pekik Djoko. 2006. Bugar dan Sehat dengan Berolahraga. Yogyakarta: Andi Offset. (Online), tersedia: <http://staffnew.uny.ac.id/upload/131570313/penelitian/Resensi+Gizi.pdf>, diunduh 31 Oktober 2022.
- Indrawan, R & Yuniawati, P. (2017). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Campuran untuk Manajemen, Pembangunan, dan Pendidikan. Bandung: PT. Refika Aditama. (Online), tersedia: <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb>, diunduh 13 November 2022.
- Jake Tipane*. 2021. *What does being physically fit mean?. CPT -Written by Tim Newman*. (Online), tersedia: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/7181>, diunduh 31 Oktober 2022.
- KEMENPORA. (2022). Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara. Halaman:1-34. (Online), tersedia: <https://anyflip.com/fevdc/qyct>, diunduh 17 Desember 2022.
- Khafid, Toimul Ahmad. 2013. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 01 Nomor 01 Tahun 2013, 196 - 200*. (Online), tersedia: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/view/217>, 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.
- Lumintuarso, Ria. (2013). Teori Keplatihan Olahraga, Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan. (Lankor). Kementrian Negara Pemuda Dan Olahraga. (Online), tersedia: <https://ejournal.bbg.ac.id/penjaskesrek/article/download/848/787/>, diunduh 17 Desember 2022.

- Lestari, I. D., Rustiadi, T., & Wahyudi, A. 2022. Model Aktivitas Fisik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani pada Siswa Menengah Atas. *Gelandang Olahraga : Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Volume 5, Nomor 2, Januari-Juni 2022. (Online), tersedia: <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JPJO/article/view/3740/2278>, diunduh 17 Desember 2022.
- Mashud. 2018. Analisis Masalah Guru PJOK dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. (Online), tersedia: <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjkr/article/view/5704/4778>, diunduh 12 Desember 2022.
- Miftakul Huda, M. (2016). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII, VIII dan IX SMPN 5 Sidoarjo (Studi pada siswa Kelas VII, VIII dan IX SMP Negeri 5 Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(3), 696–701.
- 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.
- Moch Fajaryanto, Reo Prasetyo Herpandika, Budiman Agung Pratama. 2022. Hasil Penerapan TKPN pada Siswa SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga* Volume 3 (3). Online. <http://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/index>
- Morissan M. 2014. *Metode Penelitian Survei*. Cet-2. Jakarta:Kencana.
- Pambudi, A. M. A. (2015). Keterkaitan Kondisi Fisik Dengan Prestasi Belajar Penjasorkes Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(3), 117– 123.
- Pransiska, L. and Putro, W.S.A. (2022). Survei Kebugaran Jasmani Mahasiswa Ukm Bola Voli Putra Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong. *Unimuda Sport Jurnal*, 3(1), pp. 18–28. Available at: <https://unimuda.ejournal.id/unimudasportjurnal%0ASURVEI>.
- 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.
- Prope Karin I. dkk. 2003. *The Effectiveness of Worksite Physical Activity Programs on Physical Activity, Physical Fitness, and Health*. *Clin J Sport Med*. Vol 13 No 2, 106 – 117.
- Putra, A. et al. (2021). Menjaga Kebugaran Jasmani Sebagai Antisipasi Tertular Virus Corona. *Jurnal Patriot*, 3(3), pp. 244–256. doi:10.24036/patriot.v3i3.730.
- Rachman Aby. (2021). Serba Serbi Beep Test atau Bleep Test untuk Mengukur Kebugaran Fisik Anda. (Online), tersedia: <https://www.sehatq.com/artikel/serba-serbi-beep-test-atau-bleep-test-untuk-mengukur-kebugaran-fisik-anda>, diunduh 17 Desember 2022.
- Ranu Baskora Aji Putra / *Journal of Physical Education, Health and Sport* 1 (1) (2014). (Online), tersedia: <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs>, diunduh 12 Desember 2022.
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jpok*, 9(1).
- Santosa, Dwi Rahayu. (2015). Pengaruh Pelatihan *Squat Jump* Dengan Metode Interval Pendek Terhadap Daya Ledak (*Power*) Otot Tungkai. *Jurnal Kesehatan olahraga*, Vol 3 No 1, 158-164.
- Sarotun Romlah. 2022. Pengertian Sit Up, Cara Melakukan, dan Manfaatnya. (Online), tersedia: <https://dosenpenjas.com/pengertian-sit-up/>, diunduh 12 Desember 2022.
- Singh, S. K. (2016). *Comparison of Motor Fitness Components Among Different Racket Game Players of National Level. International Journal of Physical Education, Sports and Health* 2016, 3(5), 386-388.
- Sulistiono, Agus Amin. 2014. Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*. Vol. 20 : hal 224.
- Sudjana dan Ibrahim. (2010). *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.CV.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta
- Supariasa, I. D., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Torrijos-Niño, Coral, Vicente Martínez- Vizcaíno, María Jesús Pardo- Guijarro, Jorge Cañete García- Prieto, Natalia María Arias- Palencia, and Mairena Sánchez- López. 2014. Physical Fitness, Obesity, and Academic Achievement in Schoolchildren. (Online), tersedia: <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2014.02.041>. diunduh 12 Desember 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. Journal 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.*
- Wirawan, H. M., & Juanita, D. H. N. (2016). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani di Sekolah Full Day dan Sekolah Reguler. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 04(01), 194–199.
- Yusuf, H. (2018). Evaluasi Kebugaran Jasmani Melalui Harvard Step Test Pada Mahasiswapjkr Tahun2016 / 2017 Ikip Budi Utomo. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan. Jasmani , Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(2), 1–13.