



# Plagiarism Checker X Originality Report

**Similarity Found: 18%**

Date: Monday, July 05, 2021

Statistics: 1715 words Plagiarized / 9418 Total words

Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

---

TINGKAT KEBUGARANNYA JASMANINYA SISWANYA SDN 03 BENDOSARI  
KAB.TULUNGAGGUNG PADA MASA PANDEMI COVID.19 SKRIPSI Diajukan untuk  
Penulisan Skripsi guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan (S.Pd.) pada Prodi Pendidikan Jasmaninya UN PGRI Kediri / OLEH : AYU  
LESTARINING TYAS NPM. 17.1.01.09.0037 FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS  
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA UNIVERSITAS  
NUSANTARA PGRI KEDIRI 2021

**BAB I PENDAHULUAN** Latar Belakang Masalah Pendidikan merupakan hak setiap anak bangsa yang sudah tertera dalam Pembukaan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 pada alinea ke-4 yaitu melindungi segenap bangsa dan seluruh tumpah darah Indonesia dan untuk memajukan kesejahteraan umum, mencerdaskan kehidupan bangsa, serta ikut melaksanakan ketertiban dunia yang berdasarkan kemerdekaan, perdamaian abadi, dan keadilan sosial. Selain itu juga tertera pada Pasal 31 Ayat 1 Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yaitu "setiap warga negara berhak mendapatkan pendidikan".

Dalam pasal tersebutlah pemerintahan seharusnya mengawasi seksama bagaimana proses perkembangannya pendidikan di Indonesia agar mengurangi hilangnya hak setiap warga negara untuk mendapatkan pendidikan (Putri, 2020). Covid.19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis korona virus baru yaitu Sars-coV-2 ditemukan pertama kali di Wuhan, Tiongkok pada tanggal 31 desember 2019. Virus korona atau Covid.19 ini bisa menyebabkan gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru yang berat, bahkan kematian. Sampai dengan saat ini setidaknya ada lima jenis virus korona yang diidentifikasi pada manusia (Dkk, 2020). Tercatat jumlah kasus Covid.19 di Indonesia terus meningkat setiap harinya, per tanggal 30 maret 2021 jumlah kasus Covid.19 mencapai 1.505.775 kasus dengan angka kematian 40.754 kasus (Gugus Covid.19, 2021). Dengan adanya pandemi Covid.19 ini pemerintahan memberikan kebijakan untuk membatasi diaktivitas-nya di luar rumah dan untuk tetap berada dirumah sampai meredanya pandemi ini.

Adapun hal yang dapat dilakukannya untuk mencegah penyebaran terinfeksi virus korona adalah dengan menerapkan 3M yang dianjurkan pemerintahan yaitu menjaga jarak, memakai masker, dan mencuci tangan menggunakan sabun di air yang mengalir. Diharapkan dengan dilaksanakannya 3M ini dapat mengurangi penyebaran virus korona di sekitar masyarakat. Berdasarkan kebijakan pemerintahan dalam surat edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaannya Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Korona Firus Disese (COVID.19), pembelajaran dilaksanakan secara daring atau online.

Hal ini dilakukannya guna mencegah dan menghindari penyebaran Covid.19 yang tengah melanda di berbagai negara termasuk Indonesia. Akibatnya pada bidang pendidikan yakni proses kegiatan belajar mengajar harus dijalankan secara daring (dalam jaringan) dari rumah masing-masing demi meminimalisir penyebaran Covid.19. Tindakan pencegahan universal untuk membatasi menyebarnya sangat penting saat ini sampai vaksin baru ditemukan atau strategi lain yang bisa dilaksanakan.

Anjuran pemerintahan supaya dilakukannya jaga jarak (sosial distancing) atau berdiam

diri di rumah saja tersebutlah agar dapat menekan jumlah penyebaran virus korona yang telah menyebar luas di wilayah Indonesia. Aturan ini membuat banyaknya yang merasakan bosan kalau hanya dilakukannya diaktivitas-nya di rumah saja, dan hal yang terpenting adalah bagaimana menghilangkan kebosanan sambil menjaga tubuh tetap bugar sebagai upaya untuk tetap menjaga kesehatan di masa pandemi saat ini. Pemerintahan saat ini telah menerapkan New normal atau kenormalan baru untuk masyarakat Indonesia. Kata New normal bukan berarti sudah terlepas dari wabah covid.19, masyarakat di paksa agar dilakukannya diaktivitas-nya di luar rumah dengan menerapkan protokol kesehatan yang sudah di anjurkan oleh kementerian kesehatan. New normal sendiri adalah upaya pemerintahan untuk memutus rantai penyebaran virus covid.19 yang difokuskan ke bentuk perubahan perilaku masyarakat Indonesia dalam dilakukannya diaktivitas-nya sehari-hari dengan mengikuti anjuran pemerintahan.

Upaya pemerintahan menerapkan New normal juga berdampak bagi dunia pendidikan, dimana pada usia anak-anak dengan mudah terkena virus covid.19. Hal ini juga berpengaruh pada proses kegiatan belajar mengajar tidak bisa berjalan seperti biasanya. Terutama pada pembelajaran penjas yang tidak bisa dilakukannya diaktivitas-nya diolahraga secara maksimal, dimana pada umumnya kegiatan pembelajaran penjas dilakukannya di luar kelas hal ini sangat berpengaruh pada bugarnya jasmaninya anak. Dengan tingkat kebugarannya jasmaninya yang baik siswanya akan mampu melaksanakan diaktivitas-nya belajarnya dengan lancar. Siswanya tidak akan mudah lelah sehingga akan mudah untuk menerima materi pelajaran yang diberikan oleh guru.

Hal ini akan memperlancar pelaksanaannya proses belajar mengajar di sekolah. Kebugarannya jasmaninya dapat dimiliki oleh siswanya dengan berbagai macam usaha. Di antaranya adalah dengan dilakukannya diaktivitas-nya jasmaninya diolahraga yang teratur. Selain itu juga harus didukung dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi untuk memenuhi kebutuhan gizi dalam tubuh. Pada dasarnya setiap orang-orang pasti ingin memiliki kebugarannya tubuhnya dengan baik. Namun seiring berkembangnya jaman dan kesibukan, terkadang kita menjadi lupa menjalankan pola hidup untuk kebugarannya tubuh kita. Hasilnya, kita menjadi terjangkit berbagai macam penyakit dan tidak jarang penyakit tersebutlah adalah penyakit serius.

Adanya pandemi virus Korona atau yang disebut dengan covid.19, telah menimbulkan pengaruh dalam tatanan kehidupan masyarakat, dampak yang timbul sangat dirasakan oleh semua lapisan masyarakat. Dari sektor pemerintahan banyaknya kantor-kantor yang tutup sehingga pelayanan publik ditiadakan atau diberlakukan pengurusan dengan skala kecil. Sedangkan disektor pendidikan pemerintahan telah memberikan kebijakan untuk memperhatikan diaktivitas-nya kegiatan belajar mengajar disekolahnya, dengan kata lain siswanya diharuskan belajar di rumah dengan sistem

pembelajaran online oleh guru.

Kegiatan belajar mengajar yang di dominasi dengan tatap muka di kelas dan peserta didik datang ke sekolah, terhenti secara total dan digantikan dengan kegiatan belajar di rumah secara total. Memaksa guru merevolusi kegiatan pendidikan dan pengajarannya. Siswanya dituntut selalu on untuk mengikuti pelajaran online, semua siswanya harus bisa mengoperasikan aplikasi belajar online. Khusus untuk pembelajaran online dirumah, hal ini merupakan diaktivitas-nya yang tidak menyenangkan bagi siswanya. Banyaknya keluhan yang dirasakan hampir seluruh siswanya maupun orang-orang tua siswanya. Salah satu faktor yang terjadi adalah siswanya mengalami berbagai bentuk ketidak seimbangan dalam diaktivitas-nyanya.

Yang paling utama lagi adalah bagaimana kita khususnya para siswanya tetap menjaga diaktivitas-nya jasmaninya untuk menjaga kebugarannya tubuh kita selama kita dirumah. Dengan kata lain diaktivitas-nya jasmaninya kita terutama para siswanya ketika disekolahnya sangat tinggi dan itu dapat memberikan manfaat bagi perkembangannya dan kebutuhan bagi kesehatan tubuh kita. Dengan adanya kegiatan pembelajaran dirumah akan menurunkan diaktivitas-nya siswanya yang akan berdampak pada tingkat kebugarannya siswanya, apalagi di masa pandemi seperti saat ini seharusnya tetap bisa menjaga kesehatan dengan rajin berolahraga.

Kebugarannya jasmaninya adalah kondisi jasmaninya yang bersangkutan-paut dengan kemampuannya dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Kebugarannya jasmaninya erat kaitannya dengan kegiatan manusia dilakukannya pekerjaan dan bergerak. Seseorang-orang akan mampu berfikir dengan optimal dan memiliki kinerja yang baik apabila memiliki kebugarannya yang baik, dengan kebugarannya seseorang-orang tidak mudah lelah.

Kebugarannya jasmaninya yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan dilakukannya pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak dan pekerjaan yang dilakukannya. Kebugarannya jasmaninya yang dibutuhkan oleh seorang-orang anak berbeda dengan yang dibutuhkan dengan orang-orang dewasa, dan tingkat kebutuhan jasmaninya itu sangat individual, semakin tinggi diaktivitas-nya seseorang-orang semakin besar pula kebugarannya jasmani yang dibutuhkan. Tingkat kebugarannya jasmaninya seseorang-orang dapat diketahui dengan dilakukannya dipengukurannya. Dipengukurannya kebugarannya jasmaninya dilakukannya dengan tes kebugarannya jasmaninya.

Perlu adanya dipengukurannya kebugarannya jasmaninya yang dilakukannya pada anak sekolah dasar agar dapat mengetahui seberapa besar tingkat kebugarannya jasmaninya

anak sekolah dasar dalam dilakukannya diaktivitas-nya sehari-hari. Peranan guru pendidikan jasmaninya tidak kalah penting untuk mengarahkan siswanya dalam setiap pembelajaran maupun kegiatan ekstrakurikuler sangat diperlukan, sehingga tujuan dilakukannya kegiatan diolahraga (diaktivitas-nya jasmaninya) tersebutlah dapat dicapai. Kesegarannya jasmaninya yang baik sangat berpengaruh terhadap kegiatan belajar siswanya, sehingga siswanya akan bertambah semangat dalam mengikuti proses pembelajaran dan selalu siap menerima materi yang akan di berikan oleh guru.

Setiap manusia dalam dilakukannya diaktivitas-nya sehari-hari memerlukan kondisi jasmaninya yang baik. Tingkat kebugarannya jasmaninya seseorang-orang akan berpengaruh terhadap disiapkan fisik maupun pikiran untuk sanggup menerima beban kerja. Hal ini juga berlaku bagi siswanya, di mana seorang-orang siswanya mempunyai tugas belajar. Tugas belajar tersebutlah akan dapat dilaksanakan dengan baik apabila siswanya mempunyai tingkat kebugarannya jasmaninya yang baik. Pada dasarnya anak sangat membutuhkan kebugarannya jasmaninya yang baik, karena pada usia perkembangannya kebugarannya jasmaninya sangat berperan penting dalam pertumbuhan seorang-orang anak.

Aktifitas pendidikan jasmaninya adalah salah satu cara untuk Meningkatkan kebugarannya jasmaninya seorang-orang anak didalam waktu pembelajaran disekolahnya. Di dalam sekolah, mata pelajaran pendidikan jasmaninya merupakan salah satu faktor yang paling utama tujuannya untuk Meningkatkan kebugarannya jasmaninya siswanya. Akan tetapi pendidikan jasmaninya yang dilaksanakan di sekolah hanya 2x35 menit dalam satu kali seminggu sehingga membuat kurangnya kebugarannya jasmaninya pada anak.

Perlu adanya aktifitas tambahan disekolahnya seperti ekstrakurikuler maupun kegiatan lain yang dapat di ikuti oleh siswanya untuk menunjang atau Meningkatkan kebugarannya jasmaninya seorang-orang anak. Observasi awal yang dilakukannya oleh peneliti, saat ini kebugarannya jasmaninya siswanya SDN 03 Bendosari Kab.Tulungagung belum diketahui karena tidak pernah dilakukannya tes kebugarannya jasmaninya pada masa pandemi covid.19 saat ini. Padahal pentingnya menjaga kebugarannya sangatlah penting di masa pandemi seperti saat ini.

Guru pendidikan dan jasmaninya hanya memberikan materi terhadap siswanya sehingga masih banyaknya siswanya yang hampir tidak pernah dilakukannya diolahraga di rumah saat pandemi. Meskipun beberapa materi yang diberikan oleh guru ketika meminta siswanya untuk mempraktikkan jenis gerakan diolahraga, kenyataannya siswanya hanya dilakukannya sebagai dokumentasi. Terlihat dari Hasilnya dokumentasi siswanya terlihat kurang bugar saat dilakukannya praktek.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian terhadap kebugarannya jasmaninya siswanya kelas V di SDN 03 Bendosari Kab.Tulungagung. Sampai saat ini dalam masa pandemi covid.19 tingkat kebugarannya jasmaninya siswanya di SDN 03 Bendosari Kab.Tulungagung belum diketahui. Identifikasi Masalah Berdasarkan permasalahan di atas, maka ditemukan beberapa masalah antara lain: 1. Pembelajaran penjas berubah dengan menggunakan sistem online (daring). 2. Belum pernah diadakan dipengukurannya tingkat kebugarannya jasmaninya siswanya kelas V di SDN 03 Bendosari Kab.Tulungagung Pada Masa Pandemi Covid.19. 3.

Tugas praktek sebatas dokumentasi. 4. Masih terdapat beberapa siswanya pada dokumentasi yang kurang sesuai dengan materi yang diminta untuk dipraktikkan. Batasan Masalah Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas antara lain: 1. Tingkat kebugarannya jasmaninya pada masa pandemi covid.19 2. Subyek dalam penelitian adalah siswanya kelas V siswanya 3. Tempat penelitian dilakukannya di SDN 03 Bendosari Kab.Tulungagung Rumusan Masalah Berdasarkan indentifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Berapa besar tingkat kebugarannya jasmaninya siswanya kelas V di SDN 03 Bendoari Kab.Tulungagung dalam massa pandemi covid.19 ? Tujuan Penelitian Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini sebagai berikut: Untuk mengetahui tingkat kebugarannya siswanya kelas V di SDN 03 Bendosari Kab.Tulungagung dalam masa pandemi covid.19.

Manfaat Penelitian Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut : Manfaat Teoris Agar dapat dijadikan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya tentang kebugarannya jasmaninya siswanya sekolah dasar. Bahan referensi kepada pihak sekolah dalam membahas tingkat kebugarannya jasmaninya anak. Manfaat Praktis Dapat mengetahui kondisi kebugaran jasmaninyanya sehingga siswanya diharapkan lebih terpacu untuk Meningkatkan kebugarannya jasmaninyanya. Memberikan gambaran tentang kondisi kebugarannya jasmaninya siswanya terhadap guru, sehingga guru akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk Meningkatkan kebugarannya jasmaninya siswanya.

Memberikan masukan kepada sekolah agar memperhatikan kondisi Kesegarannya jasmaninya siswanya dengan dilakukannya kontrol terhadap pembelajran guru pendidikan jasmaninya dan kesehatan.

BAB II KAJIAN TEORI Kajian Teori Kebugaan Jasmaninya Kebugarannya jasmaninya tidak hanya dibutuhkan oleh atlet-atlet diolahraga, akan tetapi juga dibutuhkan oleh semua orang-orang. Pada dasarnya kebugarannya jasmaninya berperan penting bagi kehidupan manusia sehari-hari untuk berdiaktivitas-nya.

Kebugarannya jasmaninya adalah kondisi jasmaninya yang bersangkutan-paut dengan kemampuannya dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Kebugarannya jasmaninya erat kaitannya dengan kegiatan manusia dilakukannya pekerjaan dan gerak. Seseorang-orang akan mampu berfikir dengan optimal dan memiliki kinerja yang baik apabila seseorang-orang memiliki kebugarannya jasmaninya yang baik. Kebugarannya jasmaninya yang dibutuhkan seseorang-orang untuk bergerak dan dilakukannya diaktivitas-nya bagi setiap masing-masing individu berbeda juga sesuai apa yang dilakukannya tiap harinya.

Menurut Sumarsono (2017: 18) kebugarannya jasmaninya merupakan kemampuannya fisik seseorang-orang dalam menjalani hidup tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih sanggup dilakukannya pekerjaan yang lain lainnya. Pendapat lain menyatakan bahwa kebugarannya jasmaninya adalah kesanggupan tubuh untuk dilakukannya suatu kegiatan fisik yang dilakukannya sehari-hari yang tidak dapat menimbulkan kelelahan yang berarti, (Wiarso dkk, 2020: 2). Sedangkan menurut Suroto (2020: 2) menyatakan bahwa kebugarannya jasmaninya yaitu kesanggupan untuk mengerjakan diaktivitas-nya fisik dengan maksimal tanpa mengalami kepenatan yang signifikan atau berlebihan.

Hal ini sejalan dengan apa yang dijelaskan oleh Suharjana dalam (Nur Sholih, (2019: 7) bahwa Kesegarannya jasmaninya adalah sebagai kesanggupan seseorang-orang untuk dilakukannya hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuannya untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugarannya jasmaninya adalah kemampuannya seseorang-orang dalam dilakukannya pekerjaan atau diaktivitas-nya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan atau kepenatan yang berlebihan.

Sehingga masih memiliki cadangan tenaga untuk dilakukannya pekerjaan atau diaktivitas-nya yang lain ataupun masih dapat menikmati waktu luangnya. Akan tetapi perlu diketahui bahwa setiap individu kemampuannya tubuhnya berbeda-beda dan juga pekerjaannya atau aktifitas yang dilakukannya tiap harinya, sehingga masing-masing individu memiliki tingkat kebugarannya jasmaninya yang berbeda pula. Komponen-komponennya- Komponen-komponennya Kebugarannya Jasmaninya Kebugarannya jasmaninya sering jadi topik pembahasan yang sering di dengar, dikarenakan baru bisa dipahami apabila sudah mengetahui tentang

komponen-komponennya-komponen-komponennya yang berada di dalam kebugarannya jasmaninya yang berkaitan antara yang satu dengan yang lain. Setiap komponen-komponennya memiliki ciri-ciri tersendiri yang berfungsi ke dalam pokok kebugarannya jasmaninya.

Kebugarannya jasmaninya di kelompokkan menjadi beberapa komponen-komponennya yaitu meliputi: Kekuatannya (strength) Kekuatannya adalah kemampuannya otot untuk melawan beban dalam suatu usaha. Hal ini sejalan dengan pendapat Widiastuti (2015: 75) bahwa kekuatannya adalah kemampuannya otot untuk membangkitkan suatu tegangan terhadap suatu tahanan. Secara fisiologis kekuatannya adalah kemampuannya otot atau sekelompok otot untuk dilakukannya satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban.

Daya Ledak (explosion power) Power atau yang biasa disebut dengan daya explosion merupakan suatu kemampuannya gerak yang sangat penting untuk menunjang diaktivitas-nya pada setiap cabang diolahraga, (Widiastuti, 2015: 107). Kecepatannya (speed) Kecepatannya merupakan salah satu aspek kemampuannya yang diperlukan dalam cabang diolahraga tertentu. Kecepatannya adalah kemampuannya seseorang-orang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Menurut Widiastuti (2015: 125) Kecepatannya merupakan kemampuannya untuk dilakukannya gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang singkat, atau kemampuannya untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kelincahannya (Agility) Kelincahannya merupakan kemampuannya atau keahlian merubah posisi pada saat berada pada Kecepatannya yang tinggi dengan kordinasi tubuh yang baik. Lebih tepatnya menurut (Widiastuti, 2015: 137) menyatakan bahwa Kelincahannya merupakan kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukannya bersama-sama dengan Gerakan lainnya.

Keseimbangannya (balance) Keseimbangannya adalah kemampuannya mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara baik pada saat berdiri atau pada saat dilakukannya gerakan lain yang memerlukan Keseimbangannya. Menurut Widiastuti, (2015: 161) Keseimbangannya adalah kemampuannya mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (static balance) atau pada saat dilakukannya Gerakan (dynamic balance). Kelentukan (flexibility) Kelentukan yang merupakan batas rentang gerak maksimal yang mungkin pada suatu sendi.

Sedangkan Menurut Len Kravitz dalam (Nur Sholih, 2019: 12) kelentukan adalah daerah gerak otot-otot dan persendian tubuh, kelentukan otot sangat erat hubungannya

dengan kemampuannya otot-otot kerangka tubuh secara alamiah dan yang telah dimantapkan kondisinya diregang melampaui panjangnya yang normal waktu istirahat. Kelentukan adalah kemampuannya sendi untuk dilakukannya Gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal, (Widiastuti, 2015: 173). Menurut Djoko Pekik Irianto di dalam (Johan Saputra, 2016: 10) komponen-komponennya kebugarannya jasmaninya yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari 4 komponen-komponennya dasar, yaitu: Daya Tahan Kardiorespirasi, yaitu kemampuannya paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu yang lama. Kekuatannya dan Daya Tahan Otot, kekuatannya adalah kemampuannya otot atau sekelompok otot untuk dilakukannya satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban.

Sedangkan daya tahan otot adalah kemampuannya seseorang-orang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relative lama dengan beban tertentu. Kelentukan, yaitu kemampuannya sendi untuk dilakukannya gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Komposisi Tubuh, yaitu perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam presentase lemak tubuh. Manfaat Kebugarannya Jasmaninya Kebugarannya jasmaninya memiliki banyaknya manfaat untuk dilakukannya pekerjaan atau diaktivitas-nya sehari-hari.

Dimana seseorang-orang yang memiliki tingkat kebugarannya jasmaninya yang baik tidak akan mudah kelelahan dalam dilakukannya diaktivitas-nya sehari-hari, sehingga diaktivitas-nya dapat dilakukannya dengan baik dan tidak akan muncul hambatan. Perdana dan Yusuf (2018: 3) berpendapat terdapat beberapa manfaat dari kebugarannya jasmaninya, meliputi: Fisiologis Mempertahankan kekuatannya sendi-sendi, paru-paru, jantung, ligament dan otot. Serta dapat menjaga jantung tidak mudah terkena sakit koroner, menjaga tekanan darah, mengurangi persentase lemak tubuh dan mengusahakan pertukaran gas dalam tubuh berjalan dengan lancar.

Psikologis Mampu menciptakan rasa tenang, damai, nyaman, bahagia dan mampu mengendalikan emosi dan mental. Sosial Mampu mengikat tali persahabatan dengan seseorang-orang secara baik dan saling mengargai lingkungan sekitar dan alam semesta. Budaya dan kultur Membiasakan pola hidup sehat setiap hari dengan baik dan benar, serta dilakukannya kegiatan berolahraga tanpa mengurangi nilai-nilai budaya. Menurut Fajar & Nanda (2018: 130) manfaat kebugarannya fisik antara lain : Manfaat kebugarannya jasmaninya dalam pertumbuhan gerak Mencapai dan mengembangkan gerak yang diinginkan. Merasakan bentuk, waktu, ruangan, dan rasa irama dikembangkannya.

Mampu mengetahui kemampuannya gerak tubuh sendiri. Bisa untuk menciptakan dan

mengembangkan gerak serta sikap diri sendiri. Menambah dan memperkaya kemampuannya gerak sendiri. Manfaat kebugarannya jasmaninya dalam pembentukan prestasi Memperluas pengetahuan secara baik dan benar. Bisa menuntun diri sendiri dan belajar bagaimana memperoleh prestasi. Mampu menguasai emosi. Dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Mampu menempatkan perilaku sesuai pada tempatnya dan tepat. Manfaat kebugarannya jasmaninya dalam pertumbuhan sosial. Dapat menempatkan diri bergabung dengan kelompok belajar serta dapat bekerja sama.

Memperluas pergaulan, serta mempunyai jiwa bermasyarakat dan mempunyai pribadi yang baik yang dapat dikenal masyarakat. Menanamkan rasa tanggung jawab, rela berkorban, memberikan perlindungan dan murah hati memberikan pertolongan kepada yang membutuhkan. Manfaat kebugarannya jasmaninya dalam pertumbuhan tubuh. Mampu mencapai kebugarannya jasmaninya yang baik dan memupuk rasa tanggung jawab. Mempertahankan kesehatan dan kebugarannya jasmaninya dengan menjaga kebiasaan hidup sehat. Mengerjakan kegiatan harian seperti kegiatan belajar di sekolah.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugarannya Jasmaninya Kesegarannya jasmaninya yang baik merupakan interaksi dari berbagai faktor yang mempengaruhi baik secara langsung atau tidak langsung bagi tiap individu. Djoko Pekik Irianto (2004: 7-10) mengemukakan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi Kesegarannya jasmaninya seseorang-orang meliputi 3 faktor, yaitu : Makan Untuk dapat mempertahankan hidup manusia memerlukan makanan yang cukup. Makanan yang cukup dan memenuhi syarat yang sehat seimbang, cukup energi cukup nutrisi dan gizi bermanfaat untuk mendapatkan Kesegarannya jasmaninya yang baik.

Untuk mendapatkan Kesegarannya yang prima selain memperhatikan makan sehat berimbang juga dituntut meninggalkan kebiasaan tidak sehat, seperti: merokok, minum alkohol dan makan berlebihan serta tidak teratur. Djoko Pekik Irianto (2004: 6-7) menyatakan bahwa, "apabila seseorang-orang atau individu memperoleh dan mendapatkan gizi yang cukup biasanya lebih baik Kesegarannya jasmaninyanya". Gizi dapat diperoleh dari makanan yang sehat dan berimbang serta cukup energi dan nutrisi yang meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Sumber energi dengan proporsi: karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15%.

Istirahat Tubuh manusia tersusun atas organ jaringan dan sel yang memiliki kemampuannya kerja terbatas. Seseorang-orang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang waktu tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indicator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan dilakukannya recovery (pemulihan) sehingga dapat dilakukannya

kerja atau diaktivitas-nya sehari-hari dengan nyaman. Diolahraga Banyaknya cara yang dilakukannya oleh masyarakat untuk mendapatkan Kesegarannya jasmaninya, missalnya dengan dilakukannya massage, mandi uap, dan berlatih diolahraga.

Berdiolahraga adalah salah satu alternatif yang paling efektif dan aman untuk memperoleh Kesegarannya jasmaninya karena memiliki multi manfaat, antara lain manfaat jasmaninya (Meningkatkannya Kesegarannya jasmaninya), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress dan lebih mampu untuk berkonsentrasi) dan manfaat sosial (dapat menambah rasa percaya diri, saranaberinteraksi dan bersosialisasi). Adapun manfaat lain dari latihan Kesegarannya jasmaninya adalah penambahan kekuatannya daya tahan membantu dalam melaksanakan tugas sehari-hari karena tidak lekas lelah, latihan membantu memelihara kesehatan jantung dan pembuluh darah, gerak yang baik bermanfaat bagi tubuh manusia. Tes Kebugarannya Jasmaninya Untuk mengetahui dan menilai tingkat Kesegarannya jasmaninya seseorang-orang dapat dilakukannya dengan melaksanakan dipengukurannya.

Dipengukurannya Kesegarannya jasmaninya dilakukannya dengan tes Kesegarannya jasmaninya. Untuk melaksanakan tes diperlukan adanya alat/instrument. Tes Kesegarannya Jasmaninya Indonesi (TKJI) merupakan salah satu bentuk instrument untuk mengukur tingkat Kesegarannya jasmaninya. Tes adalah alat atau prosedur yang digunakannya dalam rangka penelitian dan dipengukurannya. Tes kebugarannya jasmaninya berarti tes yang digunakannya untuk mengetahui tingkat kebugarannya jasmaninya seseorang-orang.

Ketentuan Tes TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan, terus- menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan Kecepatannya perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya dalam 3 menit dan perlu dipahami bahwa butir tes dalam TKJI bersifat baku dan tidak boleh dibolak-balik (Sutri. 2014). Tes Kesegarannya Jasmaninya Indonesia disusun oleh Pusat Kesegarannya Jasmaninya dan Rekreasi Depdiknas yang telah dikembangkannya menjadi serangkaian bentuk tes, berikut pengelompokan tes berdasarkan pada kategori umur peserta didik, yaitu: 1) umur 6 s/d 9 tahun. 2) Umur 10 s/d 12 tahun. 3) Umur 13 s/d 15 tahun. 4) Umur 16 s/d 19 tahun. Kategori umur tersebutlah dibedakan dengan jenis kelamin yaitu kategori putra dan putri. (Mendiknas, 2010).

TKJI untuk anak umur 6-9 tahun dan 10-12 tahun ini sangat baik jika dipergunakan oleh sekolah dan lembaga pendidikan sejenis karena anak umur 6-9 tahun dan 10-12 tahun ini hampir seluruhnya menjadi siswanya sekolah/lembaga pendidikan tersebutlah. Terdapat 5 items rangkaian tes untuk anak di umur 6 s/d 9 tahun dan 10 s/d 12 tahun putra dan putri, berikut jenis-jenis tes yang digunakannya menurut (Mendiknas, 2010)

antara lain: a. Lari cepat 40 m, tes ini tujuannya untuk mengukur Kecepatannya. b. Gantung siku tekuk selama 30 detik (pull up), tes ini tujuannya untuk mengukur kekuatannya dan ketahanannya otot lengan dan otot bahu. c. Baring duduk selama 30 detik (sit up) tes ini tujuannya untuk mengukur kekuatannya dan ketahanannya otot perut. d.

Loncat tegak, tes ini tujuannya untuk daya ledak otot dan tenaga eksplosif. e. Lari jauh 600 m, tes ini tujuannya untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan. Klasifikasi norma Tes Kesegarannya Jasmaninya Indonesia terdiri dari lima kategori berikut kriteria Kesegarannya jasmaninya beserta contohnya; a. Kategori Baik Sekali, diantaranya ; orang-orang yang malas atau kurang menggunakan tenaga fisik. b. Kategori Baik, diantaranya : orang-orang yang sudah memanfaatkan waktu senggang untuk berolahraga. c. Kategori Sedang, diantaranya : orang-orang yang selalu memanfaatkan waktu senggang untuk berolahraga. d.

Kategori Kurang, diantaranya : orang-orang yang telah sudah memerlukan program kondisi\_ fisik dalam mengajar prestasi. e. Kategori Kurang sekali, diantaranya : orang-orang yang tidak memerlukan lagi program kondisi fisik apapun didalam mengejar kebugarannya fisiknya. Didalam penelitian ini untuk mengukur tingkat kebugarannya jasmaninya pada siswanya peneliti menggunakan Tes Kebugarannya Jasmaninya Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun yang terdiri dari lari 40 m, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 m yang pelaksanaannya dilakukannya berurutan.

Karakteristik Siswanya Sekolah Dasar Di dalam usia anak sekolah dasar pertumbuhan fisik anak telah mencapai perkembangannya yang matang, pada dasarnya anak sekolah dasar telah dapat mengontrol tubuh dan Keseimbangannya. Usia sekolah dasar merupakan masa-masa yang sangat menentukan dalam pencapaian pertumbuhan hidup di masa depannya. Hal tersebutlah benar-benar harus disadari oleh guru pendidikan jasmaninya di sekolah dasar, karena pada dasarnya anak sekolah dasar pertumbuhan akan tetap berlangsung, anak menjadi lebih tinggi, lebih berat, lebih kuat dan lebih banyaknya belajar berbagai keterampilan. Kesegarannya jasmaninya bagi perkembangannya anak usia sekolah dasar sangat dibutuhkan. Pada usia sekolah dasar adalah masa pertumbuhan dan perkembangannya yang sangat cepat, baik jasmaninya maupun rohani.

Anak usia sekolah dasar memiliki diaktivitas-nya yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Rusli Ibrahim (2011:41) kebugarannya jasmaninya bagi anak sekolah dasar akan memberikan manfaat bagi anak untuk: a. Meningkatkan diaktivitas-nya bermain b. Meningkatkan motivasi dalam diri anak c.

Meningkatkannya semangat belajar dan berlatih d. Meningkatkan kesehatan pribadi anak didik Kesegarannya jasmaninya akan mengantarkan anak didik menuju disiapkan jasmaninya, mental dan emosional, kematangan psikologis dan fisik, serta mengantarkan anak untuk semangat belajar dan berlatih sehingga akan tercapai prestasi belajar yang diharapkan.

Menurut Rusli Ibrahim (2011:59) tingkat Kesegarannya jasmaninya yang baik, sebagai akibat dari latihan fisik yang teratur, dan dalam dosis rendah sampai sedang, akan berpengaruh terhadap fungsi-fungsi kognitif seperti: a. Kemampuannya mengingat b. Memecahkan masalah angka-angka c. Kecermatan Covid.19 Covid.19 menjadi virus yang menyebarnya sangat cepat dan tidak dapat terdeteksi secara langsung. Sehingga virus ini telah tersebar dengan cepat di seluruh dunia termasuk di Indonesia. Para ilmuwan menyebut virus baru ini dengan sebutan covid.19, namun masyarakat Indonesia sering menyebutnya dengan nama virus korona. Korona atau covid.19 adalah kumpulan virus yang bisa menginfeksi sistem pernapasan.

Hal ini sejalan dengan pendapat Pradana (2020: 48) bahwa virus korona adalah virus yang menyerang pernapasan, merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit Saverre Acute Respiratory Syndrome (SARS). Pendapat lain menyatakan bahwa virus korona merupakan kuman yang mencoba menggali ke dalam sel tubuh dan mengubahnya menjadi pabrik replikasi virus, jika aksinya berhasilnya dapat menghasilkan infeksi penyakit pernapasan, (Andri Arif Kustiawan, 2020: 200). Sedangkan korona atau covid.19 menurut Topo Yono (2020: 158) merupakan suatu virus yang menular dengan cepat terutama pada kerumunan masa, virus ini bisa menularkan kepada siapa saja tidak memandang pangkat dan jabatan kaya atau miskin.

Korona adalah virus jenis baru dari Koronavarius yang awalnya menular dari manusia ke hewan, namun virus ini juga bisa menular antara manusia ke manusia melalui air liur pada saat bersin, pada saat batuk dan berjabat tangan yang sebelumnya telah memegang mulut, hidung yang mempunyai kelenjar liur atau lendir hidung dan lupa untuk mencuci tangan tanpa kita sadari kita menyentuh beberapa benda atau manusia yang terjangkit virus covid.19. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa virus korona atau covid.19 merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit pernapasan pada manusia maupun pada hewan.

Pada manusia virus ini bisa menular melalui air liur pada saat bersin, pada saat batuk dan berjabat tangan yang sebelumnya telah memegang mulut, hidung yang mempunyai kelenjar liur atau lendir hidung dan lupa untuk mencuci tangan tanpa kita sadari kita menyentuh beberapa benda atau manusia yang terjangkit virus covid.19. Kajian Hasilnya Penelitian Terdahulu Doni (2013) dengan judul "Tingkat Kesegarannya

Jasmaninya Anggota Sekolah Sepak Bola u-15 Tahun 2013 desa Talagening Kecamatan Bobotsari Kabupaten Purbalingga”.

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh anggota SSB yang berumur 13 – 15 tahun berjumlah 15 orang-orang yang berasal dari desa sendiri dan desa sekitar. Metode dalam penelitian ini menggunakan teknik tes dan dipengukurannya. Instrumen yang digunakannya dalam penelitian ini adalah Tes Kesegarannya Jasmaninya Indonesia usia 13-15 tahun. Hasilnya penelitian menunjukkan bahwa Tingkat Kesegarannya Jasmaninya SSB U-15 Desa Talagening Kecamatan Bobotsari Tahun 2013 sebagian besar berada pada kategori baik sebanyak 7 anak dengan persentase 46,7 %, diikuti kategori kategori sedang sebanyak 6 anak dengan persentase 40,0 %, kategori kategori kurang sebanyak 2 anak dengan persentase 13,3 %, dan tidak ada yang masuk kategori baik sekali dan kurang sekali.

Hasilnya tersebutlah dapat disimpulkan Tingkat Kesegarannya Jasmaninya SSB U-15 Desa Talagening Kecamatan Bobotsari Tahun 2013 termasuk dalam kategori baik. Abdillah (2018) dengan judul “Profil Kebugarannya Jasmaninya dan Tingkat Ketrampilan Dasar Bermain Sepak Bola Siswanya SSB Seyegan United KU 10-12 Pada Tahun 2018”. Subjek dalam penelitian ini adalah Siswanya SSB Seyegan United KU 10-12 Pada Tahun 2018 berjumlah 21 siswanya. Metode dalam penelitian ini menggunakan teknik tes dan dipengukurannya.

Instrumen yang digunakannya untuk mengukur Kesegarannya jasmaninya menggunakan instrumen TKJI 2010. Hasilnya penelitian menunjukkan bahwa Profil kebugarannya jasmaninya siswanya SSB Seyegan United KU10-12 tahun adalah sebagai berikut: baik sekali 0 siswanya atau 0%, baik 2 siswanya atau 9,52%, sedang 12 siswanya atau 57,14%, kurang 7 siswanya atau 33,33%, kurang sekali 0 siswanya atau 0% dan Tingkat keterampilan dasar sepak bola siswanya SSB Seyegan United KU 10-12 tahun adalah sebagai berikut: baik sekali 0 siswanya atau 0%, baik 1 siswanya atau 4,76%, sedang 20 siswanya atau 95,23%, kurang 0 siswanya 0%, kurang sekali 0 siswanya atau 0%.

Kerangka Berpikir Kebugarannya jasmaninya adalah kemampuannya seseorang-orang dalam dilakukannya diaktivitas-nyanya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih mampu dilakukannya diaktivitas-nya yang lainnya. Seseorang-orang dapat dibidang mempunyai kebugarannya jasmaninya yang bagus apabila orang-orang tersebutlah memiliki daya tahan, kekuatannya otot, Kecepatannya, power, Kelincahannya yang baik. pada dasarnya seseorang-orang memiliki kebugarannya jasmaninya yang berbeda-beda, hal tersebutlah tergantung dari cara individu dilakukannya diaktivitas-nya yang dilakukannya.

Apabila seorang-orang dilakukannya diaktivitas-nya latihan fisik secara rutin dan benar maka orang-orang tersebutlah dapat dibilang memiliki kebugarannya jasmaninya yang baik. Namun kebugarannya jasmaninya tidak hanya didapat dengan dilakukannya diaktivitas-nya diolahraga saja, akan tetapi juga dapat di pengaruhi beberapa faktor, di antaranya adalah faktor makanan, faktor istirahat, faktor usia dan faktor aktivitas sehari-hari. Untuk bisa mengetahui tingkat kebugarannya jasmaninya seseorang-orang dapat dilakukannya dengan menggunakan dipengukurannya. Mengukur kebugarannya jasmaninya dapat dilakukannya dengan tes kebugarannya jasmaninya, dengan alat atau instrumen.

Instrumen yang digunakannya dalam penelitian ini adalah Tes Kebugarannya Jasmaninya Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk anak usia 10-12 tahun yang terdiri dari lari 40 m, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 m yang dilakukannya secara berurutan. Melalui pembelajaran jasmaninya dan kesehatan di sekolah, diharapkan dapat Meningkatkan kebugarannya jasmaninya siswanya lebih baik. Siswanya yang mempunyai kebugarannya jasmaninya yang baik diharapkan dapat mencapai prestasi yang optimal, karena siswanya dengan kebugarannya jasmaninya yang baik lebih siap menerima pembelajaran yang telah diberikan oleh guru dan selalu dalam kondisi yang sehat dan bugar. Sehingga dengan tidak mungkin para siswanya akan berlomba-lomba untuk memiliki tingkat kebugarannya jasmaninya yang lebih baik lagi melalui diaktivitas-nya jasmaninya.

Hipotesis Hipotesis merupakan Hasilnya dugaan sementara yang harus terbukti kebenarannya.  $H_0$  : Rata-rata tes kebugarannya siswanya tergolong kategori kurang  $H_a$  : Rata-rata tes kebugarannya siswanya tergolong kategori baik

**BAB III METODE PENELITIAN** Identifikasi Variabel Penelitian Variabel adalah objek yang menjadi sasaran penelitian. Lebih tepatnya menurut Sugiono (2017: 61) variabel penelitian merupakan suatu sifat atau nilai dari masing-masing individu atau obyek suatu kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Variabel yang ditetapkan ada dua yaitu variabel terikat dan variabel bebas. 1. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi. Variabel terikat dalam penelitian ini tingkat kebugarannya jasmaninya siswanya SDN 03 Bendosari Kab.Tulungagung. 2. Variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pada masa pandemi covid.19. Kebugarannya jasmaninya adalah suatu keadaan atau kemampuannya siswanya kelas V di SDN 03 Bendosari Kab.Tulungagung yang menunjukkan kemampuannya untuk dilakukannya kegiatan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga.

Tes Kebugarannya Jasmaninya Indonesia untuk usia 10-12 tahun yang sudah baku terdiri atas 5 butir tes antara lain: lari 40 m, gantung siku, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 m. Teknik dan Pendekatan Penelitian Pendekatan Penelitian Pendekatan penelitian pada penelitian yang akan dilakukannya adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan penelitian kuantitatif adalah penelitian yang dilakukannya untuk menggambarkan suatu kondisi yang terjadi melalui observasi atau tes secara langsung yang Hasilnya observasi tersebutlah berupa data angka dan Hasilnya analisis.

Tehnik penelitian Dalam tehnik penelitian yang akan dilakukannya ini menggunakan metode penelitian survey. Metode survey digunakannya untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan buatan), tetapi peneliti dilakukannya perlakuan dalam pengumpulan data, misalnya dengan mengedarkan kuesioner, test, wawancara terstruktur dan sebagainya, (Sugiyono, 2017: 12). Waktu dan Penelitian Tempat Tempat penelitian merupakan unsur yang penting dalam dilakukannya penelitian.

Untuk mendapatkan keterangan yang dibutuhkan dalam pemecahan masalah penelitian, peneliti mengambil tempat penelitian di SDN 03 Bendosari Kab.Tulungagung. Waktu Penelitian Penelitian tentang Tingkat kebugarannya jasmaninya siswanya SDN 03 Bendosari Kab.Tulungagung dilaksanakan pada bulan Februari-Maret 2021. Populasi dan Sampel Populasi Menurut Sugiyono (2017: 117), Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dalam kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswanya SDN kelas V yang berada di SDN 03 Bendosari Kab.Tulungagung sebanyak 19 siswanya.

Sampel Menurut Sugiyono (2017: 118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebutlah. Sampel dalam penelitian ini diambil dari seluruh siswanya kelas V di SDN 03 Bendosari Kab.Tulungagung yang berjumlah 19 siswanya. Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakannya yaitu sampel jenuh yaitu tehnik penentuan sampel bila semua anggota populasi dijadikan sebagai sampel. Peneliti akan mengadakan penelitian tentang Tingkat Kebugarannya Jasmaninya siswanya di SDN 03 Bendosari Kab.Tulungagung dalam masa pandemi covid.19.

Instrumen Penelitian dan Teknik pengumpulan Data Menurut Sugiyono (2017: 148) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakannya mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen penelitian dalam penelitian yang akan dilakukannya peneliti yaitu instrumen dengan metode tes. Tes yang digunakannya merupakan Tes Kebugarannya Jasmaninya Indonesia (TKJI). Tes Kebugarannya Jasmaninya Indonesia adalah sebuah rangkaian tes yang digunakannya sebagai tolak ukur untuk mengukur tingkat kebugarannya pada setiap individu dengan prosedur yang telah ditentukan dan digolongkan atau di sesuaikan dengan usia anak tersebutlah.

Dalam penelitian ini tes kebugarannya jasmaninya Indonesia (TKJI) menurut teori Mendiknas (2010). Instrumen Peneliti Lari 40 m (sprint) Tujuan Tes ini tujuannya untuk mengukur Kecepatannya lari seseorang-orang. Alat dan perlengkapan Stopwatch Bendera start Lintasan lurus dan rata dengan jarak 40 m antara garis start dan garis finish Tiang pengamat garis finish 2 buah Peluit Formulir dan alat tulis Petugas tes Starter 1 orang-orang Pengambil waktu Pengawas 1 orang-orang Pencatatan 1 orang-orang Pelaksanaannya tes Start dilakukannya dengan start berdiri Pada aba-aba "Bersedia" siswanya (testee) berdiri dengan salah satu ujung jari kaki sedekat mungkin dengan garis strat.

Pada aba-aba "Siap" siswanya (testee) siap unruk berlari. Pada aba-aba (Ya) siswanya (testee) berlari secepat mungkin menempuh jarak 40 m sampai melewati garis finish. Setiap testee diberi kesempatan dilakukannya lari 2 kali. Pencatatan Hasilnya Hasilnya yang dicatat adalah waktu yang dicapai untuk menempuh jarak tersebutlah. Waktu yang dicapai dihitung sampai menit/detik. Kedua Hasilnya tes tersebutlah dicatat. / Gambar 3.1 Lari 40 m Sumber: Mendiknas (2020) Table 3.1 Norma Penilaian Lari 40 m (sprint) Putra \_Putri \_Nilai \_Kategori \_s.d-6,3" \_s.d-6,7" \_5 \_Baik Sekali \_6,4"- 6.9" \_6,8"- 7,5" \_4 \_Baik \_7,0"- 7,7" \_7,6"- 8,3" \_3 \_Cukup \_7,8"- 8,8" \_8,4"- 9,6" \_2 \_Kurang \_8,9" dst \_9,7"- dst \_1 \_Kurang Sekali \_ Sumber: Mendiknas (2010) Tes gantung siku tekuk Tujuan Tes ini tujuannya untuk mengukur kekuatannya statis dan daya tahan lengan serta bahu. Alat dan perlengkapan Palang tunggal yang dipasang sedemikian rupa,

sehingga siswanya (testee) yang paling tinggi pun akan tetap bisa bergantung. Bangku kecil yang mudah dipindah-pindah.

Kapur/magnesium karbonat Stopwatch Formulir dan alat tulis Petugas tes Pengawas 1 orang-orang Pengambilan waktu 1 orang-orang Pencatatan 1 orang-orang Pelaksanaannya tes Gosok kedua telapak tangan dengan kapur. Kemudian siswanya (testee) naik ke atas bangku yang telah disediakan, kedua tangan memegang palang tunggal dengan pegangan ke depan (telapak tangan menghadap ke depan) Kedua siku ditekuk sehingga dagu berada diatas palang tunggal Bila sudah siap, aba-aba "Mulai" diberikan, pengetes mengambil bangku, siswanya (testee) bergantung dalam sikap tersebutlah selama mungkin Bersamaan dengan aba-aba "Mulai stopwatch dijalankan dan dihentikan pada saat siswanya (testee) tidak mampu lagi dilakukannya Setiap siswanya (testee) diberi kesempatan dilakukannya satu kali Pencatatan Hasilnya Hasilnya yang dicatat adalah waktu yang dicapai siswanya (testee) sejak dari aba-aba "Mulai" diberikan sampai siswanya tersebutlah tidak mampu lagi dilakukannya Waktu yang dicapai dihitung sampai per sepuluh detik. / Gambar 3.2 Posisi Awal Gantung Siku Sumber : Mendiknas (2020) / Gambar 3.3 Gantung Siku Tekuk Sumber : Mendiknas (2020) Table 3.2

Norma Penilaian Tes Gantung Siku Tekuk Putra \_Putri \_Nilai \_Kategori \_ \_51"- keatas \_40"- keatas \_5\_Baik Sekali \_ \_31"- 50" \_20"- 39" \_4\_Baik \_ \_15"- 30" \_8"- 19" \_3\_Cukup \_ \_5"- 14" \_2"- 7" \_2\_Kurang \_ \_4" \_1" \_1\_Kurang Sekali \_ \_ Sumber: Mendiknas (2010) Tes baring duduk 30 detik Tujuan Tes ini tujuannya untuk mengukur daya tahan otot perut. Alat dan perlengkapan Stopwatch Lantai yang datar/matras Formulir dan alat tulis Petugas tes Pengawas merangkap penghitung dan Pencatatan 1 orang-orang. Pengambil waktu 1 orang-orang. Pelaksanaannya tes Siswanya (testee) berbaring terlentang di lantai, jari-jari kedua tangan bersilang selip di belakang kepala sebagai alas.

Kedua lengan merapat di lantai, kedua kaki terbuka lebih kurang 30 cm dan kedua lutut ditekuk dengan sudut lebih kurang 90 derajat. Seseorang-orang berlutut di depan siswanya (testee), membantu menekan kedua kakinya untuk menjaga agar kedua tumit tetap menempel di lantai. Dengan aba-aba "Ya" siswanya (testee) berusaha duduk sambil menyentuh kedua lutut dengan kedua sikunya. Selanjutnya siswanya (testee) kembali ke sikap semula Gerakan tersebutlah dilakukannya berulang kali sebanyak mungkin selama 30 detik. Bersamaan dengan aba-aba "Ya" stopwatch dijalankan dan tepat pada detik ke-30, stopwatch dihentikan.

Setiap siswanya (testee) diberi kesempatan dilakukannya satu kali. Pencatatan Hasilnya Hasilnya yang dicatat adalah berapa kali siswanya (testee) dapat dilakukannya tes

tersebutlah selama 30 detik. / Gambar 3.4 Posisi Awal Baring Duduk Sumber: Mendiknas (2010) / Gambar 3.5 Dilakukannya Baring Duduk Sumber: Mendiknas (2010) Table 3.3 Norma Penilaian Tes Baring Duduk Putra\_Putri\_Nilai\_Kategori\_23"- keatas\_20"- keatas\_5\_Baik Sekali\_18-22\_14-19\_4\_Baik\_12-17\_7-13\_3\_Cukup\_4-11\_2-6\_2\_Kurang\_0-3\_0-1\_1\_Kurang Sekali\_ Sumber: Mendiknas (2010) Tes loncat tegak Tujuan Tujuan tes ini tujuannya untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif Alat dan perlengkapan Papan berskala sentim, warna gelap, ukuran 30×150 cm, dipasang pada dinding, jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150.

Serbuk kapur Alat penghapus Formulir dan alat tulis Petugas tes Pengamat dan Pencatatan Hasilnya Pelaksanaannya tes Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan berskala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan pada berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jari tangannya Peserta mengambil awalan dengan sikap menekuk lututnya dan kedua lengan diayunkan ke belakang kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. Ulangi loncatan ini sampai 3 kali berturut-turut.

Pencatatan Hasilnya Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak Ketiga selisih raihan dicatat / Gambar 3.6 Papan Loncat Tegak Sumber: Mendiknas (2010) / Gambar 3.7 Dilakukannya Loncat Tegak Sumber: Mendiknas (2010) Table 3.4 Norma Penilaian Tes Loncat Tegak Putra\_Putri\_Nilai\_Kategori\_46"- keatas\_42"- keatas\_5\_Baik Sekali\_38-45\_34-41\_4\_Baik\_31-37\_28-33\_3\_Cukup\_24-30\_21-27\_2\_Kurang\_23- dst\_20- dst\_1\_Kurang Sekali\_ Sumber: Mendiknas (2010) Tes lari 600 m Tujuan Tes ini tujuannya untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

Alat dan perlengkapan Stopwatch Lintasan lurus dan datar dengan jarak 600 m Bendera start Formulir dan alat tulis Petugas tes Starter 1 orang-orang Pengambil waktu Pengawas 1 orang-orang Pencatatan 1 orang-orang Pelaksanaannya tes Start dilakukannya dengan start berdiri Pada aba-aba "Bersedia" siswanya (testee) berdiri dengan salah satu ujung kakinya sedekat mungkin dengan garis start Setelah tenang, aba-aba "Siap" diberikan dan pada aba-aba "Ya" siswanya (testee) segera berlari menempuh jarak yang telah ditentukan Bersamaan dengan aba-aba "Ya" stopwatch dijalankan dan pada saat siswanya (testee) mencapai garis finish, stopwatch dihentikan Siswanya (testee) diberi kesempatan dilakukannya satu kali.

Pencatatan Hasilnya Hasilnya yang dicatat adalah waktu yang dicapai untuk menempuh jarak tersebutlah. Waktu yang dicapai dihitung menit/ detik. / Gambar 3.8 Lari 600 M

Sumber: Mendiknas (2010) Table 3.5 Norma Penilaian Tes Lari 600 M Putra\_Putri\_Nilai\_Kategori\_s.d- 2'09" \_s.d- 2'32" \_5\_Baik Sekali \_2'10"- 2'30" \_2'32"- 2'54" \_4\_Baik \_2'31"- 2'45" \_2'55"- 3'28" \_3\_Cukup \_2'46"- 3'44" \_3'29"- 4'22" \_2\_Kurang \_23dst \_4'23"-dst\_1\_Kurang Sekali \_ Sumber: Mendiknas (2010) Teknik Pengumpulan Data Dalam penelitian ini menggunakan metode tes dan dipengukurannya berdasarkan rangkaian tes yang telah ditentukan, yaitu Tes Kebugarannya Jasmaninya Indonesia terdiri dari lari 40 m (sprint), loncat tegak, baring duduk, gantung siku tekuk dan lari jarak jauh 600 m.

Dari beberapa tes yang digunakannya diharapkan memberikan Hasilnya yang baik dan optimal. Data yang diperoleh dari tiap-tiap item tes merupakan data yang dicapai siswanya. Selanjutnya Hasilnya yang sudah dicapai siswanya dari tiap-tiap butir item tes tersebutlah diubah menjadi nilai dengan cara mengkonsultasikan ke dalam tabel norma TKJI usia 10-12 tahun sehingga akan terlihat dari Kesegarannya jasmaninya siswanya. Adapun tabel nilai dan tabel norma tes kebugarannya jasmaninya Indonesia (TKJI) usia 10-12 tahun adalah sebagai berikut: Table 3.6

Norma Tes Kebugarannya Jasmaninya Indonesia (untuk putra dan putri) No\_Jumlah\_Nilai\_Klasifikasi Kebugarannya Jasmaninya \_1\_22-25\_Baik Sekali (BS) \_2\_18-21\_Baik (B) \_3\_14-17\_Sedang (S) \_4\_10-13\_Kurang (K) \_5\_5-9\_Kurang Sekali (KS) \_ Sumber: Mendiknas (2010) Dari tabel di atas dapat diketahui kategori kebugarannya jasmaninya pada anak usia 10-12 tahun, yaitu kebugarannya jasmaninya baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Seseorang-orang yang dinamakan bugar adalah termasuk dalam kategori baik sekali dan baik, sedangkan yang dinamakan tidak bugar adalah yang termasuk dalam kategori sedang, kurang, dan kurang sekali.

Analisis Data Analisis data merupakan suatu yang penting dalam dilakukannya penelitian, artinya analisis data bisa ditarik kesimpulan penelitian yang sudah dilakukannya. Analisis data menurut Sugiyono (2017: 207) merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Dalam penelitian ini untuk mendapatkan data tentang kebugarannya jasmaninya siswanya kelas V SDN 03 Bendosari Kab.Tulungagung menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Pada penelitian ini analisis yang digunakannya adalah teknik deskriptif dengan persentase, dan untuk mengetahui tingkat kebugarannya jasmaninya siswanya kelas V SDN 03 Bendosari Kab.Tulungagung digunakannya penilaian dari tes TKJI tahun 2010. Untuk mengetahui persentase tingkat kebugarannya jasmaninya siswanya kelas V SDN 03 Bendosari Kab.Tulungagung menggunakan rumus sebagai berikut: Penentuan persentase dalam tingkat kebugarannya jasmaninya  $P = \frac{F}{N} \times 100\%$  Keterangan: P = Persentase F = Frekuensi N = Jumlah Mean X =  $\frac{\sum X}{N}$  Keterangan : X : Mean atau rata-rata hitung yang dicari : Jumlah skor N : Jumlah subjek Standar Deviasi (SD) SD

=  $\frac{1}{n} \sum_{i=1}^n (X_i - \bar{X})^2$  Keterangan : SD : Standar deviasi  $\bar{X}$  : nilai X ke i sampai ke n X : nilai rata-rata n : Jumlah individu

## BAB IV HASILNYA PENELITIAN DAN PEMBAHASAN A. Deskripsi Variabel 1.

**Variabel Bebas** Dalam penelitian ini variabel bebas yang digunakannya adalah siswanya kelas V SDN 3 Bendosari Kab.Tulungagung 2. Variabel Terikat **Dalam penelitian ini** variabel terikat yang digunakannya **adalah tes** TKJI. Adapun Hasilnya deskriptif **sebagai berikut ini**. Tabel 4.1 Hasilnya Deskriptif **Tes TKJI** Keterangan Putra Putri Lari 40 m Mean 8,35 8,47 Standar deviasi 1,335 1,418 Gantung Siku Tekuk Mean 8,61 5,80 Standar deviasi 1,537 0,462 Baring Duduk Mean 20,64 17 Standar deviasi 2,730 2,828 Loncat Tegak Mean 35,82 30 Standar deviasi 6,838 4,140 Lari 600 m Mean 2,66 4,18 Standar deviasi 0,458 0,322 Hasilnya akhir Mean 13,91 12,88 Standar deviasi 1,973 2,031 Berdasarkan Hasilnya deskriptif **di atas** bahwa **pada kelompok** putradan putri masing-masing akan dijelaskan **sebagai berikut**: Pada siswanya putra **tes lari 40 m** diperoleh nilai mean sebesar 8,35 dengan standar deviasi sebesar 1,335, **pada tes gantung siku tekuk** diperoleh nilai mean sebesar 8,61 dengan standar deviasi sebesar 1,537, **pada tes baring duduk** diperoleh nilai mean sebesar 20,64 dengan standar deviasi sebesar 2,730, **pada tes loncat tegak** diperoleh nilai mean sebesar 35,82 dengan standar deviasi sebesar 6,838, **pada tes lari 600 m** diperoleh nilai mean sebesar 2,66 dengan standar deviasi sebesar 0,458. Dan **pada tes** akhir diperoleh nilai mean sebesar 13,91 dibulatkan (14) **pada kategori sedang** dengan standar deviasi sebesar 1,973.

Apabila **digambarkan dalam bentuk bagan** **sebagai berikut ini**. / Gambar 4.1 Hasilnya Deskriptif TKJI Siswanya Putra Pada siswanya putro **tes lari 40 m** diperoleh nilai mean sebesar 8,47 dengan standar deviasi sebesar 1,418, **pada tes gantung siku tekuk** diperoleh nilai mean sebesar 8,80 dengan standar deviasi sebesar 0,462, **pada tes baring duduk** diperoleh nilai mean sebesar 17 dengan standar deviasi sebesar 2,828, **pada tes loncat tegak** diperoleh nilai mean sebesar 30 dengan standar deviasi sebesar 4,140, **pada tes lari 600 m** diperoleh nilai mean sebesar 4,18 dengan standar deviasi sebesar 0,322. Dan **pada tes** akhir diperoleh nilai mean sebesar 12,88 dibulatkan (13) **pada kategori kurang** dengan standar deviasi sebesar 2,031. Apabila **digambarkan dalam bentuk bagan** **sebagai berikut ini**. / Gambar 4.2

Hasilnya Deskriptif TKJI Siswanya Putri B. **Analisis Data** 1. Hasilnya **Tes TKJI** Siswanya Putra a. **Tes Lari 40 M Table** 3.2 Hasilnya **Penilaian Tes Lari 40 m** (sprint) No Nilai Skor Kategori Frekuensi (n) Persentase (%) 1 5 s.d-6,3" Baik sekali 2 18,18 2 4 6,4"- 6,9" Baik 0 0,00 3 3 7,0"- 7,7" Cukup 2 18,18 4 2 7,8"- 8,8" Kurang 2 18,18 5 1 8,9" dst Kurang sekali 5 45,45 Jumlah 11 100 Dari Hasilnya tes lari 40 m apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data Hasilnya tes lari 40 m, dapat dilihat pada gambar **sebagai berikut**. / Gambar 4.3

Hasilnya tes lari 40 m Berdasarkan Hasilnya tes lari 40 m diperoleh nilai pada kategori kurang sekali sebanyak 5 (45,45%), pada kategori baik sekali, cukup dan kurang masing-masing sebanyak 2 (18,18%). b. Tes Gantung Siku Tekuk Table 3.3 Hasilnya Penilaian Tes Gantung Siku Tekuk

No	Nilai	Skor	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	5	51"	keatas		
			Baik sekali	0	0
			Baik	2	18,18
			Cukup	0	0
			Kurang	11	100
			Kurang sekali	0	0
			Jumlah	11	100

Dari Hasilnya tes gantung siku tekuk apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data Hasilnya tes gantung siku tekuk, dapat dilihat pada gambar sebagai berikut. / Gambar 4.4

Hasilnya Tes Gantung Angkat Siku Berdasarkan Hasilnya tes gantung angkat siku semua siswanya pada kategori kurang sebanyak 11 (100%). c. Tes Gantung Baring Duduk (Sit Up) Table 3.4 Hasilnya Penilaian Tes Baring Duduk (Sit Up)

No	Nilai	Skor	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	5	23"	keatas		
			Baik sekali	2	18,18
			Baik	8	72,73
			Cukup	1	9,09
			Kurang	0	0,00
			Kurang sekali	0	0,00
			Jumlah	11	100

Dari Hasilnya tes baring duduk apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data Hasilnya tes baring duduk (sit up), dapat dilihat pada gambar sebagai berikut. / Gambar 4.5

Hasilnya Tes Baring Duduk (sit up) Berdasarkan Hasilnya tes baring duduk (sit up) diperoleh nilai pada kategori baik sebanyak 8 (45,45%), pada kategori baik sekali sebanyak 2 (18,18%), cukup sebanyak 1 (9,08%). d. Tes Gantung Vertikal Jump Table 3.5 Hasilnya Penilaian Tes Vertikal Jump

No	Nilai	Skor	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	5	46"	keatas		
			Baik sekali	1	9,09
			Baik	3	27,27
			Cukup	4	36,36
			Kurang	3	27,27
			Kurang sekali	0	0,00
			Jumlah	11	100

Dari Hasilnya tes vertical jump apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data Hasilnya tes vertical jump, dapat dilihat pada gambar sebagai berikut. / Gambar 4.6

Hasilnya Tes vertical Jump Berdasarkan Hasilnya tes vertical jump diperoleh nilai pada kategori baik sekali sebanyak 4 (9,09%), pada kategori baik sebanyak 3 (27,27%), pada kategori cukup sebanyak 4 (36,36%), pada kategori kurang sebanyak 3 (27,27%). e. Tes Gantung Lari 600 m Table 3.6 Hasilnya Penilaian Tes Lari 600 M

No	Nilai	Skor	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	5	s.d- 2'09"	Baik sekali	0	0,00
			Baik	2	18,18
			Cukup	0	0,00
			Kurang	9	81,82
			Kurang sekali	0	0,00
			Jumlah	11	100

Dari Hasilnya tes lari 600 m apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data Hasilnya tes lari 600 m, dapat dilihat pada gambar sebagai berikut. / Gambar 4.7

Hasilnya Tes Lari 600 m Berdasarkan Hasilnya tes lari 600 m diperoleh nilai pada kategori kurang sebanyak 9 (81,82%) dan pada kategori baik sebanyak 2 (18,18%). 2. Hasilnya Tes TKJI Siswanya Putri a. Tes Lari 40 M Table 3.7 Hasilnya Penilaian Tes Lari 40 m (sprint) No \_Nilai \_Skor \_Kategori \_Frekuensi (n) \_Persentase (%) \_1 \_5 \_s.d-6,7" \_Baik sekali \_1 \_12,50 \_2 \_4 \_6,8"- 7,5" \_Baik \_1 \_12,50 \_3 \_3 \_7,6"- 8,3" \_Cukup \_1 \_12,50 \_4 \_2 \_8,4"- 9,6" \_Kurang \_2 \_25,00 \_5 \_1 \_9,7"- dst \_Kurang sekali \_3 \_37,50 \_Jumlah \_8 \_100 \_ \_ Dari Hasilnya tes lari 40 m apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data Hasilnya tes lari 40 m, dapat dilihat pada gambar sebagai berikut. / Gambar 4.8

Hasilnya tes lari 40 m Berdasarkan Hasilnya tes lari 40 m diperoleh nilai pada kategori kurang sekali sebanyak 3 (37,50%), pada kategori kurang sebanyak 2 (25%), dan pada kategori cukup, baik dan baik sekali masing-masing memiliki nilai sebanyak 1 (12,50%). b. Tes Gantung Siku Tekuk Table 3.9 Hasilnya Penilaian Tes Gantung Siku Tekuk No \_Nilai \_Skor \_Kategori \_Frekuensi (n) \_Persentase (%) \_1 \_5 \_40"- keatas \_Baik sekali \_0 \_0 \_2 \_4 \_20"- 39" \_Baik \_0 \_0 \_3 \_3 \_8"- 19" \_Cukup \_0 \_0 \_4 \_2 \_2"- 7" \_Kurang \_2 \_100 \_5 \_1 \_1" \_Kurang sekali \_0 \_0 \_Jumlah \_8 \_100 \_ \_ Dari Hasilnya tes gantung angkat siku tekuk apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data Hasilnya tes gantung angkat siku tekuk, dapat dilihat pada gambar sebagai berikut. / Gambar 4.9

Hasilnya tes gantung angkat siku tekuk Berdasarkan Hasilnya tes gantung angkat siku tekuk semua siswanya pada kategori kurang sebanyak 8 (100%). c. Tes Gantung Baring Duduk (Sit Up) Table 3.10 Hasilnya Penilaian Tes Baring Duduk (Sit Up) No \_Nilai \_Skor \_Kategori \_Frekuensi (n) \_Persentase (%) \_1 \_5 \_20"- keatas \_Baik sekali \_1 \_12,50 \_2 \_4 \_14-19" \_Baik \_6 \_75,00 \_3 \_3 \_7-13" \_Cukup \_1 \_12,50 \_4 \_2 \_2-6" \_Kurang \_0 \_100 \_5 \_1 \_0-1" \_Kurang sekali \_0 \_0 \_Jumlah \_8 \_100 \_ \_ Dari Hasilnya tes baring duduk apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data Hasilnya tes baring duduk, dapat dilihat pada gambar sebagai berikut. / Gambar 4.10 Hasilnya tes baring duduk Berdasarkan Hasilnya tes baring duduk diperoleh nilai pada kategori baik sebanyak 6 (75%), pada kategori baik sekali sebanyak 1 (12,05%), dan pada kategori cukup sebanyak 1 (12,50%). d.

Tes Gantung Vertikal Jump Table 3.11 Hasilnya Penilaian Tes Vertikal Jump No \_Nilai \_Skor \_Kategori \_Frekuensi (n) \_Persentase (%) \_1 \_5 \_42"- keatas \_Baik sekali \_0 \_0 \_2 \_4 \_34-41" \_Baik \_1 \_12,50 \_3 \_3 \_28-33" \_Cukup \_5 \_62,50 \_4 \_2 \_21-27" \_Kurang \_2 \_25,00 \_5 \_1 \_20"- dst \_Kurang sekali \_0 \_0 \_Jumlah \_8 \_100 \_ \_ Dari Hasilnya tes vertical jump apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data Hasilnya tes vertical jump, dapat dilihat pada gambar sebagai berikut. / Gambar 4.11 Hasilnya tes loncat tegak Berdasarkan Hasilnya tes loncat tegak diperoleh nilai pada kategori cukup

sebanyaknya 5 (62,50%), pada kategori kurang sebanyak 2 (25%), dan pada kategori baik sebanyak 1 (12,50%). e. Tes Gantung Lari 600 M Table 3.12 Hasilnya Penilaian Tes Lari 600 M No \_Nilai \_Skor \_Kategori \_Frekuensi (n) \_Persentase (%) \_1\_5\_s.d-2'32" \_Baik sekali\_0\_0\_2\_4\_2'32"-2'54" \_Baik\_0\_0\_3\_3\_2'55"-3'28" \_Cukup\_0\_0\_4\_2\_3'29"-4'22" \_Kurang\_5\_62,50\_5\_1\_4'23"-dst\_ \_Kurang sekali\_3\_37,50\_ \_Jumlah\_8\_100\_ \_ Dari Hasilnya tes lari 600 m apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data Hasilnya tes lari 600 m, dapat dilihat pada gambar sebagai berikut. / Gambar 4.12 Hasilnya tes lari 600 m Berdasarkan Hasilnya tes lari 600 m diperoleh nilai pada kategori kurang sebanyak 5 (62,50%) dan pada kategori kurang sekali sebanyak 3 (37,50%). 3.

Rangkuman Hasilnya Tes TKJI Dari Hasilnya tes TKJI di atas yang meliputi lari 40 m, gantung siku tekuk, sit up, tes locat tegak, lari 600 m maka diklasifikasi Hasilnya tes TKJI pada siswanya putra dan putri sebagai berikut ini. Table 3.13 Norma Tes Kebugarannya Jasmaninya Indonesia (untuk putra dan putri) No \_Jumlah Nilai \_Putra \_Putri \_Klasifikasi Kebugarannya Jasmaninya \_1\_22-25\_0\_0\_Baik Sekali (BS) \_2\_18-21\_0\_0\_Baik (B) \_3\_14-17\_6\_3\_Sedang (S) \_4\_10-13\_5\_5\_Kurang (K) \_5\_5-9\_0\_0\_Kurang Sekali (KS) \_ \_Jumlah\_11\_8\_ \_ Berdasarkan Hasilnya tes TKJI di atas bahwa Hasilnya tes TKJI pada siswanya putra terdapat sebanyak 6 orang-orang anak memiliki klasifikasi Kesegarannya jasmaninya kategori sedang, sebanyak 5 anak memiliki klasifikasi Kesegarannya jasmaninya kategori kurang.

Pada siswanya putri terdapat 5 orang-orang anak memiliki klasifikasi Kesegarannya jasmaninya kategori kurang dan terdapat 3 orang-orang anak memiliki klasifikasi Kesegarannya jasmaninya kategori sedang. C. Interpretasi 1. Tingkat kebugarannya jasmaninya siswanya putra kelas V di SDN 03 Bendoari Kab.Tulungagung dalam masa pandemi covid 19 diperoleh sebanyak 6 orang-orang anak memiliki klasifikasi Kesegarannya jasmaninya kategori sedang, sebanyak 5 anak memiliki klasifikasi Kesegarannya jasmaninya kategori kurang. 2.

Tingkat kebugarannya jasmaninya siswanya putri kelas V di SDN 03 Bendoari Kab.Tulungagung dalam masa pandemi covid 19 diperoleh sebanyak 5 orang-orang anak memiliki klasifikasi Kesegarannya jasmaninya kategori kurang dan terdapat 3 orang-orang anak memiliki klasifikasi Kesegarannya jasmaninya kategori sedang. D. Pembahasan 1. Tingkat kebugarannya jasmaninya siswanya putra kelas V di SDN 03 Bendoari Kab.Tulungagung dalam masa pandemi covid 19 Hasilnya tes yang telah dilakukannya bahwa diperoleh sebanyak 6 orang-orang anak memiliki klasifikasi Kesegarannya jasmaninya kategori sedang, sebanyak 5 anak memiliki klasifikasi Kesegarannya jasmaninya kategori kurang.

Dari beberapa tes yang telah dilakukannya pada siswanya putra bahwa mayoritas tes yang memiliki nilai baik adalah pada tes baring duduk (sit up) dengan perolehan nilai pada skor 18-22 kategori baik, sedangkan tes kedua adalah pada tes loncat tegak dengan perolehan nilai pada skor 35-36 pada kategori sedang. Dan Hasilnya tes yang memiliki kategori kurang adalah pada tes lari 40 m, gantung siku tekuk dan lari 600 m. Kesegarannya jasmaninya adalah kesanggupan dan kemampuannya tubuh untuk dilakukannya penyesuaian atau adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Tingkat Kesegarannya jasmaninya yang dimiliki, dapat dilihat dari kemampuannya dalam aktifitas fisik. Orang-orang yang memiliki Kesegarannya jasmaninya yang lebih baik dapat menjalankan aktifitas fisiknya, sehari-hari dengan efisien, efektif, dan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Hal ini sesuai pendapat Widiastuti (2017: 13-14) Kesegarannya jasmaninya adalah kondisi jasmaninya yang menggambarkan potensi dan kemampuannya jasmaninya untuk dilakukannya tugas-tugas tertentu dengan Hasilnya optimal tanpa memperlihatkan keletihan yang berarti.

Menurut presiden't council on psycalfitnessand sport mendefinisikan Kesegarannya jasmaninya adalah kemampuannya untuk dilakukannya kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih cukup energi untuk istirahat pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat (emergency). Kesegarannya jasmaninya merupakan kemampuannya seseorang-orang dalam dilakukannya diaktivitas-nya sehari-hari tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan energi untuk kegiatan lain.

Kesegarannya jasmaninya seseorang-orang siswanya atau anak didik sangat penting agar dalam setiap pembelajaran yang diberikan di sekolah dapat diterima dengan baik dan selalu dalam keadaan segar. Kesegarannya jasmaninya ini erat sekali kaitannya dengan kesehatan, semakin baik Kesegarannya jasmaninyanya tentu kesehatannya juga semakin baik pula 2. Tingkat kebugarannya jasmaninya siswanya putri kelas V di SDN 03 Bendoari Kab.Tulungagung dalam masa pandemi covid 19 Hasilnya tes TTKJI pada siswanya putri diperoleh sebanyak 5 orang-orang anak memiliki klasifikasi Kesegarannya jasmaninya kategori kurang dan terdapat 3 orang-orang anak memiliki klasifikasi Kesegarannya jasmaninya kategori sedang.

Dari beberapa tes yang telah dilakukannya pada siswanya putra bahwa mayoritas tes yang memiliki nilai baik adalah pada tes baring duduk (sit up) dengan perolehan nilai pada skor 14-19 kategori baik, sedangkan tes kedua adalah pada tes loncat tegak dengan perolehan nilai pada skor 28-33 pada kategori sedang. Dan Hasilnya tes yang memiliki kategori kurang adalah pada tes lari 40 m, gantung siku tekuk dan lari 600 m.

Dengan Kesegarannya jasmaninya yang baik seseorang-orang siswanya akan memiliki kekuatannya dan daya tahan otot, Kecepatannya, daya tahan kardiorespirasi, dan daya ledak/power.

Siswanya yang mempunyai Kesegarannya jasmaninya yang baik diharapkan dapat pula mencapai prestasi belajar yang optimal, sehingga mereka akan berlomba-lomba untuk memiliki Kesegarannya jasmaninya yang baik melalui diaktivitas-nya jasmaninya yang benar sesuai dengan kemampuannya masing-masing individu. Program pendidikan jasmaninya disekolahnya merupakan salah satu cara dalam Meningkatkan Kesegarannya jasmaninya. Untuk mengetahui keberhasilannya dalam usaha Meningkatkan Kesegarannya jasmaninya perlu dilakukannya dengan evaluasi dengan dipengukurannya. Dipengukurannya dilakukannya dengan menyelenggarakan tes Kesegarannya jasmaninya terhadap siswanya.

Intrumen untuk menilai Kesegarannya jasmaninya yang dilakukannya adalah TKJI. Tes Kesegarannya Jasmaninya Indonesia merupakan salah satu bentuk intrumen untuk mengukur tingkat Kesegarannya jasmaninya. Sesuai dengan kajian teoritik, untuk mengetahui tingkat Kesegarannya jasmaninya seorang-orang siswanya, tes yang digunakannya harus mengandung komponen-komponennya-komponen-komponennya tersebutlah. Adapaun tes yang digunakannya adalah tes Kesegarannya jasmaninya.

Adapun komponen-komponennya Kesegarannya jasmaninya diantaranya; (a) Kecepatannya, (b) kekuatannya dan ketahanannya otot lengan dan otot bahu, (c) kekuatannya dan katahanan otot perut, (d) tenaga eksplosif, dan (e) daya tahan jantung, peredaran darah dan paru-paru. Peranan pendidikan jasmaninya dan kesehatan sangat diperlukan dalam usaha Meningkatkan Kesegarannya jasmaninya siswanya disekolahnya. Kesegarannya jasmaninya itu penting dalam usaha mencapai tujuan pendidikan nasional yaitu tercapainya sumber daya manusia seutuhnya.

## BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN A.

Simpulan Berdasarkan Hasilnya tes TKJI pada siswanya dibagi menjadi kedua kelompok putra dan putri adalah kesimpulan Hasilnya sebagai berikut ini. 1. Tingkat kebugarannya jasmaninya siswanya putra kelas V di SDN 03 Bendoari Kab.Tulungagung dalam masa pandemi covid 19 mayoritas dalam kategori sedang sebanyak 6 anak dan sebanyak 5 anak kategori kurang. 2. Tingkat kebugarannya jasmaninya siswanya putri kelas V di SDN 03 Bendoari Kab.Tulungagung dalam masa pandemi covid 19 mayoritas dalam kategori kurang sebanyak 5 anak dan sebanyak 3 orang-orang kategori sedang. B.

Implikasi Secara Praktis Berdasarkan Hasilnya penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan atau referensi guna penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan Teknik Kebugarannya Jasmaninya Indonesia (TKJI) pada siswanya sekolah dasar dengan obyek yang berbeda. Manfaat Praktis Dengan Hasilnya penelitian ini diharapkan bagi guru pendidikan jasmaninya dan kesehatan dapat mengetahui kekurangan dan kelebihan pada tes masing-masing sehingga dapat menghasilkan tes TKJI yang lebih maksimal. C. Saran Bagi Universitas Nusantara PGRI Kediri Diharapkan dari Hasilnya penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan atau referensi bagi mahasiswanya yang akan dilakukannya penelitian sejenis mengenai tingkat kebugarannya jasmaninya pada siswanya sekolah dasar. Bagi Siswanya Dari Hasilnya penelitian ini diharapkan bagi siswanya untuk Meningkatkan Kesegarannya jasmaninya yang masih kurang guna menunjang prestasinya.

Bagi Peneliti Selanjutnya Bagi peneliti selanjutnya diharapkan Hasilnya penelitian ini dapat dijadikan referensi atau sumbangan dapat dilakukannya penelitian yang berkaitan dengan Teknik Kebugarannya jasmaninya Indonesia (TKJI).

### INTERNET SOURCES:

<1% - <https://lulusafiyah.wordpress.com/tag/pembelajaran/>

<1% -

<https://www.kompas.com/skola/read/2020/09/02/150000769/cita-cita-dan-tujuan-nasional-berdasarkan-pancasila>

1% - <https://edukatif.org/index.php/edukatif/article/download/324/pdf>

<1% -

<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/lain-lain/sigit-dwi-kusrahmadi-drs-msi/PKn%20MKU%202008%201.doc>

<1% -

<http://padk.kemkes.go.id/article/read/2020/04/23/21/hindari-lansia-dari-covid-19.html>

<1% -

[https://dnktv.uinjkt.ac.id/?m=pc&a=page\\_mo\\_diary\\_detail&target\\_c\\_diary\\_id=604684](https://dnktv.uinjkt.ac.id/?m=pc&a=page_mo_diary_detail&target_c_diary_id=604684)

<1% -

<https://www.alodokter.com/ketahui-cara-untuk-mencegah-penularan-virus-corona>

<1% -

[https://www.who.int/docs/default-source/searo/indonesia/covid19/pesan-dan-kegiatan-utama-pencegahan-dan-pengendalian-covid-19-di-sekolah---indonesian--march-2020.pdf?sfvrsn=5cdfea17\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/searo/indonesia/covid19/pesan-dan-kegiatan-utama-pencegahan-dan-pengendalian-covid-19-di-sekolah---indonesian--march-2020.pdf?sfvrsn=5cdfea17_2)

<1% -

<https://pusat.jakarta.go.id/bidang-lpse?web&mod=main&section=info&action=newscat&id=04>

<1% -

<http://repository.unpkediri.ac.id/2341/5/Buku%20Bunga%20Rampai%20Stay%20at%20Home%20selama%20COVID19.pdf>

<1% -

<https://turnbackhoax.id/2020/02/06/kompilasi-post-periksa-fakta-mafindo-berkaitan-dengan-virus-corona/>

<1% - <https://heboh.com/rss/author/dhika-ristyani>

<1% -

<https://www.kompasiana.com/laylafitri/5f2eefb3097f366b92419bf2/kiat-menjaga-kesehatan-tubuh-di-era-new-normal-pandemi-covid-19>

<1% - <https://www.seputarriau.co/rss>

<1% -

[https://www.academia.edu/9254116/BELAJAR\\_and\\_PEMBELAJARAN\\_BAHASA\\_INDONESIA](https://www.academia.edu/9254116/BELAJAR_and_PEMBELAJARAN_BAHASA_INDONESIA)

<1% -

<https://www.kompasiana.com/destinadesti5841/5f14152cd541df43ad1d22e3/masa-pandemi-covid-19-dan-bagaimana-aktivitas-komunikasi-dalam-pendidikan-di-era-new-normal>

<1% - <https://erwinwidiantoblog.wordpress.com/>

<1% -

[https://www.academia.edu/43316840/Peran\\_dan\\_Fungsi\\_Media\\_Massa\\_dalam\\_Masa\\_Pandemi\\_CoViD\\_19\\_Hubungan\\_dan\\_Pengaruh\\_Kebijakan\\_PemerintahMelalui\\_Media\\_Massa\\_terhadap\\_PembentukanSudut\\_PandangMasyarakat\\_di\\_tengah\\_Pandemi\\_COVID\\_19](https://www.academia.edu/43316840/Peran_dan_Fungsi_Media_Massa_dalam_Masa_Pandemi_CoViD_19_Hubungan_dan_Pengaruh_Kebijakan_PemerintahMelalui_Media_Massa_terhadap_PembentukanSudut_PandangMasyarakat_di_tengah_Pandemi_COVID_19)

<1% - <https://iglolvers.blogspot.com/>

<1% - [https://www.lppm.itn.ac.id/home/data\\_pengabdian/](https://www.lppm.itn.ac.id/home/data_pengabdian/)

<1% - <https://jofipasi.wordpress.com/2010/02/>

<1% - [https://issuu.com/waspada/docs/waspada\\_\\_rabu\\_10\\_februari\\_2016](https://issuu.com/waspada/docs/waspada__rabu_10_februari_2016)

<1% - <https://pt.scribd.com/doc/133221694/16KONSEPDASARPENJAKES>

<1% -

<https://id.scribd.com/doc/25055970/Hubungan-Tingkat-Kesegaran-Jasmani-Dan-Minat-Terhadap>

<1% -

<https://123dok.com/document/lq5pp7wy-pengaruh-interval-training-terhadap-kebugaran-jasmani-negeri-pesawaran.html>

<1% - [https://issuu.com/waspada/docs/waspada\\_\\_minggu\\_25\\_desember\\_2011](https://issuu.com/waspada/docs/waspada__minggu_25_desember_2011)

<1% -

<https://mgmpjenjasgresik.wordpress.com/2015/06/22/dasar-dasar-pendidikan-jasmani/>

<1% -

<https://www.slideshare.net/MuhammadAlfiansyah1/landasan-psikologi-proses-pendidikan-68079452>

<1% - <https://wirajhanaeka.wordpress.com/category/religi-buddha/>

<1% - <https://id.scribd.com/doc/73347616/dokumen-a>

<1% - <https://engkoskosasih.wordpress.com/2010/05/19/46/>

<1% -

<https://123dok.com/document/zwvr70vq-pengaruh-olahraga-kebugaran-tunarungu-eksperimen-terhadap-kabupaten-majalengka.html>

<1% -

<https://dewarta.id/cegah-covid-19-kkn-57-umm-adakan-penyuluhan-pentingnya-menjaga-kebersihan-di-desa-jenggolo-kepanjen/>

<1% - <https://www.scribd.com/document/474154844/Covid-Buku-B-pdf>

<1% - <http://repository.unpas.ac.id/5951/3/ISI%20BAB%20I-V.docx>

<1% - <http://eprints.umk.ac.id/14219/2/BAB%20I.pdf>

<1% -

<https://adoc.pub/slameto-belajar-dan-faktor-faktor-yang-mempengaruhinya-jakar.html>

<1% -

<https://id.scribd.com/doc/304600695/Penelitian-Hubungan-Sikap-Dan-Pengetahuan-Tb-Paru>

<1% -

<https://text-id.123dok.com/document/dy4ele1vq-rumusan-masalah-batasan-dan-lingkup-masalah-tujuan-penelitian-manfaat-penelitian.html>

<1% -

<https://123dok.com/document/rz3mdw8y-tingkat-kebugaran-produktivitas-pesantren-pesantren-kecamatan-kabupaten-lampung.html>

<1% - <https://www.diminimalis.com/kelebihan-baja-ringan/>

<1% - <https://ayisnurhidayat.wordpress.com/author/ayisnurhidayat/>

<1% -

<https://123dok.com/document/yd70mwly-perbedaan-efektivitas-proprioceptive-exercise-exercise-peningkatan-kelincahan-sekolah.html>

<1% - [http://repository.ubharajaya.ac.id/3283/2/5\\_6093657345676542150.pdf](http://repository.ubharajaya.ac.id/3283/2/5_6093657345676542150.pdf)  
<1% - [https://www.academia.edu/9106099/PERKEMBANGAN\\_GERAK](https://www.academia.edu/9106099/PERKEMBANGAN_GERAK)  
1% - <https://engkoskosasih.wordpress.com/2010/05/>  
<1% -  
<https://123dok.com/document/yng592lz-permainan-keseimbangan-meningkatkan-keseimbangan-permainan-keseimbangan-pradnyandari-kerobokan.html>  
<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/233056501.pdf>  
<1% -  
<http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?article=1052583&val=15371&title=Pengaruh%20Metode%20Latihan%20Split%20Jump%20Box%20Jump%20Dan%20Kelentukan%20Terhadap%20Kemampuan%20Lompat%20Jauh%20Gaya%20Jongkok%20Pada%20Siswa%20Kelas%20Tinggi>  
<1% -  
<https://123dok.com/document/z12rexey-pengaruh-latihan-kekuatan-fleksibilitas-members-bahtera-fitness-yogyakarta.html>  
<1% -  
<https://123dok.com/document/ky6p5v7q-hubungan-kelentukan-kemampuan-menendang-pinalti-permainan-sepakbola-mulyojati.html>  
<1% -  
<https://hikmatun.wordpress.com/2009/08/03/dialog-tentang-teknik2-pernafasan-untuk-membangkitkan-tenaga-dalam/>  
<1% - <https://imansuryana31.blogspot.com/2013/01/wirusaha-wiraswasta-dan.html>  
<1% - <https://bidanfriskasari.wordpress.com/>  
<1% - <https://kalam.sindonews.com/surah/89/al-fajr/>  
<1% - [https://www.academia.edu/34609034/MAKALAH\\_KECERDASAN\\_MAJEMUK\\_kel](https://www.academia.edu/34609034/MAKALAH_KECERDASAN_MAJEMUK_kel)  
<1% - <https://sdoriza.wordpress.com/2017/07/02/kumpulan-soal-isbd-106/>  
<1% - <https://pengetahuanmuamalah.blogspot.com/2013/>  
<1% -  
<https://suksepend.blogspot.com/2009/06/makalah-pendidikan-nilai-budi-pekerti.html>  
<1% -  
<https://text-id.123dok.com/document/y8gm2nrz-pjok-kelas-7-bab-5-kebugaran-jasmani.html>  
<1% -  
<http://www.organisasi.org/1970/01/aktivitas-kegiatan-yang-malas-dilakukan-siswa-di-sekolah.html>  
<1% - <https://boedy13.blogspot.com/>  
1% -  
<https://123dok.com/document/zlg6866y-tingkat-kebugaran-kardiorespirasi-pegawai-kecamatan-kabupaten-wonogiri-propinsi.html>  
<1% - <https://www.scribd.com/document/322722902/Test-Kebugaran>

<1% - <https://mardiya.wordpress.com/category/buku/>  
<1% - <https://santosoatsportscience.blogspot.com/2017/>  
<1% - <https://jakarta45.wordpress.com/tag/banking-disaster/page/3/>  
1% -  
<https://priantosmansa.wordpress.com/2016/07/22/tes-kebugaran-jasmani-indonesiabahan-ajar-kelas-xii-smn-1-kesamben/>  
<1% - <https://www.scribd.com/document/356762516/prosiding-unnesa-2016>  
<1% - <https://www.scribd.com/document/353959609/DILLA-NURSARI-FKIK-pdf>  
<1% -  
<https://sr.rodovid.org/wk/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%BE:ChartInventory/894663>  
<1% - <https://bagawanabiyasa.wordpress.com/page/7/?app-download=android>  
<1% -  
<https://mfahrisetiono.blogspot.com/2016/12/makalah-penjas-pendidikan-jasmani-dan.html>  
<1% - <https://aabisnis.blogspot.com/2007/10/blog-post.html>  
<1% - <https://aboutcounselings.wordpress.com/2014/01/16/43/>  
<1% - <https://blogminangkabau.wordpress.com/category/pendidikan/page/2/>  
<1% - <https://123dok.com/document/zp1wml7z-bab-ii-kajian-pustaka.html>  
<1% - <https://www.yuksinau.id/tes-kebugaran-jasmani-fungsi-rangkaian/>  
<1% -  
<https://syahadati.blogspot.com/2017/06/dasar-psikologis-pembelajaran-tematik.html>  
<1% -  
<https://repository.ung.ac.id/get/simlit/2/1218/1/TINGKAT-KESEGERAN-JASMANI-SISWA-USIA-10-12-TAHUN-SE-KOTA-GORONTALO.pdf>  
<1% - <https://bagawanabiyasa.wordpress.com/category/pembelajaran/>  
<1% - <https://difarepositories.uin-suka.ac.id/24/2/nasri%20malam%20sabtu.htm>  
<1% -  
[https://www.researchgate.net/publication/343151984\\_KECERDASAN\\_MAJEMUK\\_GARDNER](https://www.researchgate.net/publication/343151984_KECERDASAN_MAJEMUK_GARDNER)  
<1% -  
<https://retizen.republika.co.id/posts/10924/covid-19-mengakibatkan-prestasi-pada-siswa-sd-menurun>  
<1% -  
<https://es.scribd.com/document/488050656/E-BOOK-DINAMIKA-KOMUNIKASI-DI-MASA-PANDEMI-pdf>  
<1% -  
<https://stay-control.xyz/2020/01/ternyata-virus-corona-sudah-tertulis-di-alquran-dan-hadist-ini-penjelasan-nya/xu6-8736jmr0>  
<1% -

<https://www.scribd.com/document/445354082/bahaya-coronavirus-bagi-masyarakat>  
<1% -

<https://id.scribd.com/doc/47867654/Sistem-Reproduksi-Dan-Penyakit-Yang-Berhubungan-Dengan-Sistem-Reproduksi-Pada-Manusia-9>  
<1% -

[https://www.academia.edu/17508677/ccontoh\\_skripsi\\_kuantitatif](https://www.academia.edu/17508677/ccontoh_skripsi_kuantitatif)  
<1% -

[https://www.academia.edu/9489493/Jurnal\\_Penyakit\\_Menular](https://www.academia.edu/9489493/Jurnal_Penyakit_Menular)  
<1% -

<https://haristepanus.wordpress.com/2020/04/08/tanya-jawab-seputar-corona-virus-covid-19/>  
<1% -

<https://123dok.com/document/zl1g556y-kajian-pustaka-hasil-penelitian-terdahulu-digunakan-pendukung-literatur.html>  
<1% -

<https://doku.pub/documents/skripsi-sepak-bola-passing-driil-715rvr1jnmqk>  
<1% -

<https://core.ac.uk/download/pdf/33511546.pdf>  
<1% -

<https://careercenter.warmadewa.ac.id/page/detail/22/tracer-study-2017.html>  
<1% -

<https://123dok.com/document/zwvl2g7q-tingkat-kesegaran-jasmani-kecamatan-pengasih-kabupaten-istimewa-yogyakarta.html>  
<1% -

<https://adoc.pub/skripsi-oleh-suhardi-nim.html>  
<1% -

<https://gustinerz.com/cara-merumuskan-hipotesis-dalam-penelitian/>  
<1% -

<https://123dok.com/document/zp1x1m7z-skripsi-diajukan-syarat-rangka-penyelesaian-memperoleh-sarjana-pendidikan.html>  
<1% -

[http://campus.usel.edu.pe/bab\\_iv\\_variabel\\_penelitian\\_dan\\_definisi\\_operasional\\_variabel.pdf](http://campus.usel.edu.pe/bab_iv_variabel_penelitian_dan_definisi_operasional_variabel.pdf)  
<1% -

<http://repository.unpas.ac.id/5590/7/BAB%20III.pdf>  
<1% -

<http://journal.unigha.ac.id/index.php/JSR/article/download/24/22>  
<1% -

<http://eprints.umm.ac.id/39649/4/BAB%20III.pdf>  
<1% -

[https://www.academia.edu/34543836/PARADIGMA\\_PENELITIAN\\_KUANTITATIF\\_DAN\\_KUALITATIF](https://www.academia.edu/34543836/PARADIGMA_PENELITIAN_KUANTITATIF_DAN_KUALITATIF)  
<1% -

[https://www.academia.edu/23847060/TEKNIK\\_PENELITIAN\\_SURVEY](https://www.academia.edu/23847060/TEKNIK_PENELITIAN_SURVEY)  
<1% -

[http://a-research.upi.edu/operator/upload/s\\_pea\\_0605451\\_chapter3.pdf](http://a-research.upi.edu/operator/upload/s_pea_0605451_chapter3.pdf)  
<1% -

<http://www.ke.litbang.kemkes.go.id/kom14/wp-content/uploads/2017/12/Pedoman-Nasional-Etik-Penelitian-Kesehatan-2011-Unedited-Version.pdf>  
<1% -

<https://guru.or.id/kapan-jadwal-akm-2021-dilaksanakan.html>  
<1% -

[http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2018/eea7a7361895c3d9f887d98c3fd](http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2018/eea7a7361895c3d9f887d98c3fd)

6b3b3.pdf

<1% - <https://123dok.com/document/zxold1dz-skripsi-oleh-sri-irmawahyuni.html>

<1% -

<https://www.coursehero.com/file/p403vtsa/2-Sampel-Sampel-adalah-bagian-dari-jumlah-dan-karakteristik-yang-dimiliki-oleh/>

<1% - <http://eprints.stainkudus.ac.id/613/6/bab3.pdf>

<1% - <https://ejournal.stebisigm.ac.id/index.php/isbank/article/download/151/145>

<1% - [http://campus.usel.edu.pe/instrumen\\_penelitian\\_tentang\\_pendidikan.pdf](http://campus.usel.edu.pe/instrumen_penelitian_tentang_pendidikan.pdf)

<1% - <https://engkoskosasih.wordpress.com/2010/05/19/40/>

<1% - <https://issuu.com/metrورياu/docs/04112014>

<1% -

<https://123dok.com/document/oz1r733q-peningkatan-kebugaran-jasmani-melalui-latihan-kelincahan-shuttle-bumerang.html>

<1% - <https://www.slideshare.net/RuceLeeAlcantara/tes-kesegaran-jasmani-indonesia>

<1% - <https://id.scribd.com/doc/61421242/14-Pendidikan-Jasmani-Dan-Kesehatan>

<1% - <https://id.scribd.com/doc/292060731/Jurnal-Ilmiah-Voli-2>

<1% - <https://mriben.blogspot.com/2017/04/kebugaran-jasmani.html>

<1% - <https://issuu.com/surya-epaper/docs/surya21032010>

<1% -

<https://text-id.123dok.com/document/y6e9015z-pengaruh-pembelajaran-permainan-tradisional-permainan-hadang-terhadap-tingkat-kebugaran-jasmani-siswa.html>

<1% - <https://arfpwr23pansa.blogspot.com/>

<1% - <https://asepsportystudent.blogspot.com/2012/11/>

<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/11066388.pdf>

<1% - <https://whyhdyt.wordpress.com/>

<1% -

<https://lieminho2905olahraga.blogspot.com/2016/07/normal-0-false-false-false-en-us-x-none.html>

<1% -

[https://www.academia.edu/32694493/EVALUASI\\_PEMBELAJARAN\\_DAN\\_IMPLEMENTASINYA](https://www.academia.edu/32694493/EVALUASI_PEMBELAJARAN_DAN_IMPLEMENTASINYA)

<1% - <https://yadihari.blogspot.com/>

<1% - <https://www.scribd.com/document/367880051/III>

<1% -

<https://www.researchgate.net/journal/Jurnal-Kejaora-Kesehatan-Jasmani-dan-Olahraga-2503-2976>

<1% -

<https://id.scribd.com/doc/76879246/Analisis-Data-Desain-Penelitian-Dan-Laporan-Penelitian>

<1% - <https://www.duniadosen.com/macam-macam-analisis-data-kualitatif/>

<1% -

[https://www.coursehero.com/file/p4s1r4/dalam-pengambilan-sampel-sampling-error-Ti ngkat-kesalahan-ini-digunakan-sebagai/](https://www.coursehero.com/file/p4s1r4/dalam-pengambilan-sampel-sampling-error-Ti-ngkat-kesalahan-ini-digunakan-sebagai/)

<1% -

<https://surenetmertapada.wordpress.com/2012/04/22/kegiatan-ekonomi-konsumen-pr odusen/>

<1% - <https://doku.pub/documents/statistik-teori-dan-aplikasi-jilid-2-k0pvnmmg1x01>

<1% - <http://digilib.ikipgripta.ac.id/625/5/BAB%20IV.pdf>

<1% -

<https://123dok.com/document/oz1wen3y-survei-teknik-dasar-kondisi-fisik-siswa-sekola h-kabupaten.html>

<1% -

<https://123dok.com/document/ydkg2d6q-perbandingan-tingkat-kebugaran-motivasi-p embelajaran-pendidikan-olahraga-kesehatan.html>

<1% - <https://www.scribd.com/document/426892356/Kitab-Suci-MM-UGM>

<1% - <http://repository.unib.ac.id/9121/2/IV%2CV%2CLAMP%2CI-14-red-FK.pdf>

<1% -

<https://idoc.pub/documents/perencanaan-bangunan-penahan-tebing-k6nq0kke79lw>

<1% -

<https://123dok.com/document/z1330jeq-hasil-penelitian-pembahasan-digambarkan-se suai-diperoleh-tujuan-penelitian.html>

<1% - <https://isdiqawali.blogspot.com/>

<1% - <http://digilib.uinsby.ac.id/4845/17/Bab%204.pdf>

<1% - <https://www.scribd.com/document/358548553/Saintifikasi-Jamu>

<1% - <https://pecintahockey.blogspot.com/2012/06/v-behaviorurldefaultvmlo.html>

<1% - <https://martamanur.wordpress.com/category/uncategorized/>

<1% -

<https://magisterolahragaunlam.blogspot.com/2016/04/pengukuran-kebugaran-jasmani- anak-usia.html>

<1% -

<https://123dok.com/document/q7w70nnz-statistika-ekonomi-dan-bisnis-statistika-deskr iptif.html>

<1% - <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/152/18/>

<1% -

<https://id.berita.yahoo.com/menkes-sulit-menjawab-dengan-pasti-090032698.html>

<1% -

<https://doku.pub/documents/psikologi-perkembanganyudrik-jahjapdf-mqeggz4pr415>

<1% -

<https://www.slideshare.net/EviSofia3/kelas1-senang-belajarpendidikanjasmaniolahragad ankesehatan1066-76714859>

<1% - <https://www.scribd.com/document/116841651/desain-skripsi-sepak-bola>

<1% -

<https://123dok.com/document/q2nl67rq-pengaruh-training-terhadap-kebugaran-mengikuti-ekstrakurikuler-muhammadiyah-kabupaten.html>

<1% -

<https://docobook.com/bab-ii-landasan-teori-a-tinjauan-pustaka-1-pengertian.html>

<1% - [http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2019/14.1.01.09.0161.pdf](http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2019/14.1.01.09.0161.pdf)

<1% -

<https://peraariyantini.blogspot.com/2016/01/penerapan-metode-resource-based.html>

<1% - <https://engkoskosasih.wordpress.com/author/engkoskosasih/>

<1% -

<https://adoc.pub/meretas-solusi-problema-pendidikan-dalam-perspektif-global.html>

<1% -

<https://www.kompasiana.com/saviramumtazun1213/60e283bd06310e36d154d142/analisis-bagaimana-masa-pandemic-covid-19-mempengaruhi-gaya-hidup-masyarakat>

<1% - <https://blogfam.com/category/ceritatuteh/>