**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SDN 03 BENDOSARI**

**KABUPATEN TULUNGAGUNG PADA MASA PANDEMI COVID 19**

**SKRIPSI**

Diajukan guna Memenuhi Salah Satu Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

pada Prodi Pendidikan Jasmani UN PGRI Kediri



OLEH :

**AYU LESTARINING TYAS**

NPM. 17.1.01.09.0037

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

**UN PGRI KEDIRI**

2021

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**SkripsiOleh:**

**AYU LESTARINING TYAS**

NPM. 17.1.01.09.0037

Judul:

**“TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SDN 03 BENDOSARI**

**KABUPATEN TULUNGAGUNG PADA MASA PANDEMI COVID 19“**

Telah Disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/ Sidang Skripsi   
Prodi PENJAS FIKS UN PGRI Kediri

|  |  |
| --- | --- |
| Pembimbing 1,  Weda, M.Pd  NIDN. 0721088702 | Pembimbing II,  IrwanSetiawan,M.Pd  NIDN. 0716028902 |

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi Oleh:

**AYU LESTARINING TYAS**

NPM. 17.1.01.09.0037

Judul:

**“TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SDN 03 BENDOSARI**

**KABUPATEN TULUNGAGUNG PADA MASA PANDEMI COVID 19”**

Telah Dipertahankan di depan Panitia Ujian/ Sidang Skripsi Program Studi PENJAS FIKS UN PGRI Kediri

Pada Tanggal: 14 Juli2021

**dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan:**

1. Ketua : Weda, M.Pd \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Penguji I :Wing PrasetyaKurniawan, M.Pd \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Penguji II : IrwanSetiawan,M.Pd \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Mengetahui,

Dekan FIKS,

Dr. Sulistiono, M.Si

NIDN. 0007076801

**HALAMAN PERYATAAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : AYU LESTARINING TYAS

NPM : 17.1.01.09.0037

Jeni Kelamin : Perempuan

Tempat/ Tanggal Lahir : Tulungagung, 1 Januari 1999

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 30 Juni2021

Yang menyatakan,

Ayu Lestarining Tyas

NPM : 17.1.01.09.0037

**MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

Motto:

1. Menyia-nyiakanwaktulebihburukdarikematian. Karenakematianmemisahkanmudaridunia, sementaramenyia-nyiakanwaktumemisahkanmudari Allah.

2. Janganmerasapuasdenganpujian, ingatbanyaknyamukmatikarenatepuktangan.

Persembahan:

1. Untukkedua orang tuasayamengucapkanterimakasih ayah,mami yang sudahmensuportsayasejauhini, terimakasihsudahmenjadi orang tua yang luarbiasa.

2. TerimakasihuntuksahabatsayaNeneng,Aliska,Salma yang sudahmensuportsayasejauhinijuga.

# ABSTRAK

Ayu Lestarining Tyas. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN 03 BendosariKabupaten Tulungagung Pada Masa Pandemi Covid 19, Skripsi, PENJAS, FIKS UN PGRI Kediri, 2021.

Kata Kunci: Tingkat KebugaranJasmani, MasaPandemiCovid 19

Penelitianinidilatarbelakangibahwakebugaran jasmani siswa SDN 03 Bendosari Kabupaten Tulungagung belum diketahui karena tidak pernah dilakukan tes kebugaran jasmani pada masa *pandemi covid-19* saat ini. Guru pendidikandanjasmanihanyamemberikanmateriterhadapsiswasehinggamasihbanyaksiswa yang hampirtidakpernahmelakukanolahraga di rumahsaat pandemic,ketika guru memintasiswauntukmempraktikkangerakanolahraga,siswahanyamelakukansebagaidokumentasi.

Permasalahan penelitian ini adalah tujuan untukmengetahui tingkat kebugaran siswa kelas V di SDN 03 Bendosari Kabupaten Tulungagung dalam masa *pandemi covid-19.*

Pendekatan penelitian inimenggunakanpendekatan kuantitatif.Metode penelitian menggunakansurvey. Populasi dansampeldalam penelitian ini yaitu siswa SDN kelas V yang berada di SDN 03 Bendosari Kabupaten Tulungagungsebanyak 19 siswa.Teknikpengambilansampelmenggunakansampeljenuh.Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitianiniadalahtesdanpengukuran.Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah:1) Tingkat kebugaranjasmanisiswaputrakelas V di SDN 03 BendoarikabupatenTulungagungdalammasa pandemic covid 19 mayoritasdalamkategorisedangsebanyak 6 anakdansebanyak 5 anakkategorikurang. 2) Tingkat kebugaranjasmanisiswaputrikelas V di SDN 03 BendoarikabupatenTulungagungdalammasa pandemic covid 19 mayoritasdalamkategorikurangsebanyak 5 anakdansebanyak 3 orang kategorisedang.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan:diharapkanbagisiswauntukmeningkatkankesegaranjasmani yang masihkuranggunamenunjangprestasinya.

# KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis haturkan atas kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta’ala, karena hanya atas berkah, rahmat, taufik, serta hidayah-Nya tugas penyusunan proposal ini dapat diselesaikan.

Penyusunan skripsiini merupakan bagian dari rencana penelitian guna penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani.

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

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd selakuRektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Sulistiono, M.SiselakuDekan FIKS yang selalu memberikan motivasi kepada mahasiswa.
3. Dr. Slamet Junaidi, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani yang selalu memberikan tuntunan dan motivasi kepada mahasiswa.
4. Weda, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing, menuntun, dan memotivasi dalam penyusunan skripsi ini.
5. IrwanSetiawan, M.Pdselaku dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan serta arahan kepada mahasiswa;
6. Seluruh dosen FIKS atas ilmu yang telah diberikan selama menempuh kuliah di UN PGRI Kediri
7. Kedua orang tua yang tidak ada hentinya memberikan kasih sayang, doa, dukungan, dan semangat dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri, 5 Juli2021

Ayu Lestarining Tyas

NPM: 17.1.01.09.0037

**DAFTAR ISI**

Halaman

HALAMAN JUDUL i

HALAMAN PERSETUJUAN ii

HALAMAN PENGESAHAN iii

HALAMAN PERYATAAN iv

MOTTO DAN PERSEMBAHAN v

ABSTRAK vi

KATA PENGANTAR vii

DAFTAR ISI viii

DAFTAR TABEL x

DAFTAR GAMBAR xi

DAFTAR LAMPIRAN xii

BAB I PENDAHULUAN 1

1. Latar Belakang 1
2. Identifikasi Permasalahan 7
3. Batasan Masalah 8
4. Rumusan Masalah 8
5. Tujuan Penelitian 8
6. Manfaat Penelitian 9

BAB II KAJIAN TEORI 10

1. Kajian Teori 10

1. KebugaranJasmani 10

2. Komponen- Komponen Kebugaran Jasmani 12

3. Manfaat Kebugaran Jasmani 15

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani 17

5. Tes Kebugaran Jasmani 22

6 Karakteristik Siswa Sekolah Dasar 24

7. PandemiCovid-19 27

1. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu 28
2. Kerangka Berfikir 32
3. Hipotesis 33

BAB III METODE PENELITIAN 34

1. Identifikasi Variabel Penelitian 34
2. Teknik dan Pendekatan Penelitian 35
3. Waktu dan Tempat Penelitian 35
4. Populasi dan Sampel 36
5. Instrumen dan Teknik Penelitian 37
6. Analisis Data 48

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Variabel 50
2. Analisis Data 52
3. Interpretasi 63
4. Pembahasan 63

BAB V PENUTUP

1. Kesimpulan 67
2. Implikasi 67
3. Saran 68

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

**DAFTAR TABEL**

Halaman

Tabel 3.1 Lari 40 Meter (*sprint*) 39

Tabel 3.2 Gantung Siku Tekuk 41

Tabel 3.3 Baring Duduk 43

Tabel 3.4 Loncat Tegak 45

Tabel 3.5 Lari 600 Meter 47

Tabel 3.6 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

(untuk putra dan putri) 48

Tabel 4.1 HasilDeskriptifTes TKJI 50

Table 4.2 HasilPenilaianTesLari 40 meter (*sprint*) 52

Table 4.3 HasilPenilaianTesGantungSikuTekuk 53

Table 4.4 HasilPenilaianTesBaring Duduk (Sit Up) 54

Table 4.5 HasilPenilaianTesVertikal Jump 55

Table 4.6 HasilPenilaianTesLari 600 Meter 56

Table 4.7 HasilPenilaianTesLari 40 meter (*sprint*) 57

Tabel4.8 HasilPenilaianTesGantungSikuTekuk 58

Tabel4.9 HasilPenilaianTesBaring Duduk (Sit Up) 59

Tabel 4.10 HasilPenilaianTesVertikal Jump 60

Tabel4.11 HasilPenilaianTesLari 600 Meter 61

Table 4.12 Norma TesKebugaranJasmani Indonesia(untukputradan  
putri) 62

**DAFTAR GAMBAR**

Halaman

Gambar 3.1 Lari 40 Meter 38

Gambar 3.2 Posisi Awal Gantung Siku 40

Gambar 3.3 Gantung Siku Tegak 41

Gambar 3.4 Posisi Awal Baring Duduk 43

Gambar 3.5 Melakukan Baring Duduk 43

Gambar 3.6 Papan Loncat Tegak 45

Gambar 3.7 Loncat Tegak 45

Gambar 3.8 Lari 600 Meter 47

Gambar 4.1 HasilDeskriptif TKJI Siswa Putra 51

Gambar 4.2 HasilDeskriptif TKJI SiswaPutri 52

Gambar 4.3 Hasilteslari 40 meter 53

Gambar 4.4 HasilTesGantungAngkatSiku 54

Gambar 4.5 HasilTes Baring Duduk (sit up) 55

Gambar 4.6 HasilTes vertical Jump 56

Gambar 4.7 HasilTesLari 600 meter 57

Gambar 4.8 Hasilteslari 40 meter 58

Gambar 4.9 Hasiltesgantungangkatsikutekuk 59

Gambar 4.10 Hasiltes baring duduk 60

Gambar 4.11 Hasiltesloncattegak 61

Gambar 4.12 Hasilteslari 600 meter 62

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Hasil Penelitian

Lampiran 2 Dokumentasi

Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian

Lampiran 4 Surat Peryataan Telah Melakukan Penelitian

Lampiran 5 Surat Peryataan Lolos Plagiasi

Lampiran 6 BeritaAcara

**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **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 tersebut pemerintah seharusnya mengawasi seksama bagaimana proses perkembangan pendidikan di Indonesia agar mengurangi hilangnya hak setiap warga negara untuk mendapatkan pendidikan (Putri, 2020).

Pandemi Covid-19 yang muncul desember 2019 lalu berdampak terhadap semua bidang, tidak terkecuali bidang pendidikan. Segala kegiatan di dalam dan di luar ruangan disemua sektor sementara waktu ditunda demi mengurangi penyebaran Covid-19, sehingga sekolah-sekolah di sejumlah wilayah di Indonesia sampai saat ini masih menggunakan media daring. Berdasarkan kebijakan pemerintah dalam surat edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19), pembelajaran dilaksanakan secara daring atau online. Hal ini dilakukan 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 penyebarannya sangat penting saat ini sampai vaksin baru ditemukan atau strategi lain yang bisa dilaksanakan.

Pemerintah memberikan anjuran supaya melakukan jaga jarak (*sosial distancing* ) atau berdiam diri di rumah saja tersebut agar dapat menekan jumlah penyebaran virus *corona* yang telah menyebar luas di wilayah Indonesia. Aturan ini membuat banyak yang merasakan bosan kalau hanya melakukan aktivitas di rumah saja, dan hal yang terpenting adalah bagaimana menghilangkan kebosanan sambil menjaga tubuh tetap bugar sebagai upaya untuk tetap menjaga kesehatan di masa pandemic saat ini.

Dengan adanya pandemic seperti saat ini bahwa harus tetap dilakukan pembinaan dan pengembangan kesegaran jasmani karena merupakan bagian dari upaya mewujudkan pembangunan manusia Indonesia seutuhnya serta upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang ditujukan pada peningkatan kebugaran jasmani dan rohani seluruh masyarakat. Oleh karena itu, pembinaan kebugaran jasmani harus dilakuakan secara lebih efektif dan efisien.

Salah satu upaya yang dilakukan untuk menjaga kebugaran adalah berolahraga, makan makanan yang bergizi dan sebagainya. Oleh karena itu, bahwasanya dalam melakukan kegiatan aktivitas sehari-hari manusia sebagai makhluk hidup membutuhkan kondisi tubuh yang bugar dan sehat karena apabila seseorang memiliki tubuh yang bugar suatu pekerjaan akan didapat dengan hasil yang maksimal. Ada berbagai cara yang dapat dilakukan oleh seseorang untuk mendapatkan kebugaran jasmaninya, antara lain mengatur pola makan yaitu dengan memilih makanan-makanan yang mengandung banyak nutrisi, kemudian istirahat secukupnya apabila seseorang kurang dapat istirahat mempunyai efek yang sangat besar pada mental dan penampilan fisiknya, selain itu harus rutin melakukan aktivitas olahraga dengan melakukan olahraga secara teratur akan meningkatkan efisiensi fungsi tubuh semua itu dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa adanya yang dapat menimbulkan gejala kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk dapat mengatasi beban kerja tambahan. Kebugaran jasmani sangat penting bagi manusia agar dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Tidak mengalami kelelahan yang berarti maksudnya ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan keperluan-keperluan lainnya yang mendadak. Peningkatan kebugaran jasmani tidak terlepas dari aktivitas olahraga (Jannah, 2017).

Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkut-paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Seseorang akan mampu dalam berfikir secara optimal dan memiliki kinerja yang baik apabila memiliki kebugaran yang baik.

Kebugaran jasmani sangatlah diperlukan oleh semua manusia, karena dengan adanya faktor tersebut sangat menunjang hasil kegiatan ataupun aktivitas. Maka dari itu bahwasannya kebugaran jasmani yang berkaitan dengan diri seseorang siswa merupakan aspek terpenting untuk dijaga. Mempertahankan kebugaran, salah satu upaya bagi yang harus dilakukan oleh siswa dituntut untuk mengatur pola hidupnya dengan teratur berolahraga atau menghindari makanan yang tidak sesuai dengan tubuhnya, dengan begitu siswa akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ingin dimilikinya sehingga dapat memaksimalkan pikiran dan tenaganya untuk beraktivitas di sekolah.

Pentingnya kebugaran jasmani bagi anak usia sekolah antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, dan semangat kompetisi. Beberapa penelitian juga menyebutkan bahwa kebugaran jasmani memiliki korelasi positif dengan prestasi akademik. Menurut Iskandar Z. Adisapoetra(dalam Afandi, 2015) dari sudut pandang pendidikan upaya peningkatan kebugaran jasmani memiliki tujuan antara lain: (1) Pembentukan gerak, (2) Pembentukan prestasi, (3) Pembentukan sosial, dan (4) Pertumbuhan badan.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu tujuan penting dalam pendidikan jasmani. Program pembinaan yang memanfaatkan aktivitas jasmani untuk tujuan yang bersifat mendidik itu, diarahkan pada peningkatan derajat kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu (1) keteraturan berlatih, dengan intensitas kegiatan yang cukup berat, (2) faktor genetik, dan (3) kecukupan gizi (Rusli Lutan, 2001: 61). Antara kesehatan dan kebugaran jasmani itu tentu ada kaitannya. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, sudah tentu juga memiliki derajat kesehatan yang baik.

Tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh seseorang dapat diketahui dengan melakukan pengukuran atau tes TKJI. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan tes kebugaran jasmani atau TKJI. Perlu di adakanya pengukuran kebugaran jasmani yang dilakukan pada anak sekolah dasar agar dapat mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani anak sekolah dasar dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Prasetyo, 2009).

Kebugaran jasmani bisa diukur dengan berbagai macam tes. Tes tersebut

bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang. Tes tersebut dapat dilakukan dengan memakai peralatan sederhana, seperti stopwatch, dan palang tunggal. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah salah satu alat ukur yang berisi rangkaian tes yang terdiri 5 (lima) butir tes (Widaninggar W., 2010:1). Kelima butir tes ini merupakan satu kesatuan yang harus dilaksanakan secara keseluruhan, untuk menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang. Bagi anak usia 10-12 tahun atau siswa yang duduk di kelas 4 sampai dengan kelas 6 Sekolah Dasar (SD) atau yang sederajat. Adapun rangkaian ke 5 (lima) butir tes ini menurut Widaninggar W., (2010:3) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 10-12 tahun putera puteri terdiri dari: 1) Lari 40 meter, 2) Gantung siku tekuk, 3) Baring duduk 30 detik, 4) Loncat tegak, 5) Lari 600 meter.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti, saat ini kebugaran jasmani siswa SDN 03 Bendosari Kabupaten Tulungagung belum diketahui karena tidak pernah dilakukan tes kebugaran jasmani pada masa *pandemi covid-19* saat ini. Padahal pentingnya menjaga kebugaran sangatlah penting di masa pandemic seperti saat ini. Guru pendidikan dan jasmani hanya memberikan materi terhadap siswa sehingga masih banyak siswa yang hampir tidak pernah melakukan olahraga di rumah saat *pandemic*. Meskipun beberapa materi yang diberikan oleh guru ketika meminta siswa untuk mempraktikkan jenis gerakan olahraga, kenyataannya siswa hanya melakukan sebagai dokumentasi.Terlihat dari hasil dokumentasi siswa terlihat kurang bugar saat melakukan praktek.

Agus Mukholid (2006:10) Tes dan pengukuran kebugaran jasmani bagi siswa sekolah adalah sangat penting. Dengan diadakannya tes dan pengukuran, peneliti bisa mengetahui tingkat kebugaran jasmani setiap siswadisekolah. Dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa,penulis dapat menentukan program peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani yang sesuai dengan keadaan masing-masing siswa dapat dibuat dengan tepat dan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V di SDN 03 Bendosari Kabupaten Tulungagung. Sampai saat ini dalam masa *pandemi covid-19* tingkat kebugaran jasmani siswa di SDN 03 Bendosari Kabupaten Tulungagung belum diketahui.

1. **Identifikasi Masalah**

Berdasarkan permasalahan di atas, maka dapat diidentifikasan permasalahan sebagai berikut ini:

1. Pembelajaran penjas berubah dengan menggunakan sistem online (daring).

2. Belum pernah diadakan pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V di SDN 03 Bendosari Kabupaten Tulungagung Pada Masa *Pandemi Covid-19*.

3. Tugas praktek sebatas dokumentasi.

4. Masih terdapat beberapa siswa pada dokumentasi yang kurang sesuai dengan materi yang diminta untuk dipraktekkan.

1. **Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas antara lain:

1. Tingkat kebugaran jasmani pada masa *pandemi covid-19*

2. Subyek dalam penelitian adalah siswa kelas Vsiswa

3. Tempat penelitian dilakukan di SDN 03 Bendosari Kabupaten Tulungagung

1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan indentifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:Berapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V di SDN 03 Bendoari Kabupaten Tulungagung dalam massa *pandemi covid-19* ?

1. **Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini sebagai berikut:Untuk mengetahui tingkat kebugaran siswa kelas V di SDN 03 Bendosari Kabupaten Tulungagung dalam masa *pandemi covid-19.*

1. **Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoris
2. Agar dapat dijadikan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya tentang kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.
3. Bahan referensi kepada pihak sekolah dalam membahas tingkat kebugaran jasmani anak.
4. Manfaat Praktis
5. Dapat mengetahui kondisi kebuguran jasmaninya sehingga siswa diharapkan lebih terpacu untuk meningkatkan kebugarann jasmaninya.
6. Memberikan gambaran tentang kondisi kebugaran jasmani siswa terhadap guru, sehingga guru akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswanya.
7. Memberikan masukan kepada sekolah agar memperhatikan kondisi kesegaran jasmani siswanya dengan melakukan kontrol terhadap pembelajran guru pendidikan jasmani dan kesehatan.

**DAFTAR PUSTAKA**

Abdillah,M.F. 2018. *Profil Kebugaran Jasmani dan Tingkat Ketrampilan Dasar Bermain Sepak Bola Siswa SSB Seyegan United KU 10-12 Pada Tahun 2018.* Skripsi. Tidak Dipublikasikan. Yogyakarta: FIK UNY.

Andri Arif Kustiawan.2020. *Sport Development Index (SDI) di Kabupaten Pacitan*. Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Volume 3, Nomor 2, Juni 2020.

Dewi, R. & Rifki, M.S. 2020. *Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa*. Jurnal Stamina, vol. 3 (No. 6). (Online), tersedia: (<http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/516>), diunduh 07 januari 2021

Djoko Pekik Irianto. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran &Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.

Doni*.* 2013*. Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota Sekolah Sepak Bola U-15 Tahun 2013 Desa Talagening Kecamatan Bobotsari Kabupaten Purbalingga*. Skripsi. Tidak Dipublikasikan.Yogyakarta: FIK UNY

Fajar, Muhammad, and Iswahyudi, Nanda. 2018. Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kebugaran Jasmani Mahasiswa Universitas Kahuripan Kediri 2017/2018" Jurnal Koulutus [Online], Volume 1 Number 2 (13 October 2018)

Kementerian Pariwisata dan Ekonomi Kreatif (2021). Tips Mencuci Tangan Sebagai Pencegahan Penularan COVID-19. Diakses dari https://pedulicovid19.kemenparekraf.go.id/tips-mencuci-tangan-sebagaipencegahan-penularan-covid-19/, pada 27 Januari 2021.

Mendiknas, 2010.*Tes Kesegaran Jasmani Indonesia,* Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.

Nur Sholih. 2019. *Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas Atas Tahun Ajaran 2019/2020 Sekolah Dasar Negeri 1 Karangsari Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara*. Jurnal Penjas FIK UNY. I (1)

Pradana, Herwan Andi. 2020. *Efektivitas kebijakan penanganan COVID-19 di Indonesia*. Hasil wawancara pribadi: 19 Oktober 2020, Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.

Prasetio,Edo, Ari Sutisyana, Bogy Restu Ilahi. 2017. *Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada*

*Siswa SMP Negeri 29 Bengkulu Utara.* Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, Vol.1 (No.2). (Online), tersedia : (<https://www.researchgate.net/publication/338822633_TINGKAT_KEBUGARAN_JASMANI_BERDASARKAN_INDEKS_MASSA_TUBUH_PADA_SISWA_SMP_NEGERI_29_BENGKULU_UTARA>), diunduh 07 januari 2021.

Putri, R. S. (2020). Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar. EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling, 2(1), 1–12. Retrieved from <https://ummaspul.ejournal.id/Edupsycouns/article/view/397>

Rusli Ibrahaim, 2001. *Landasan Psikologis Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*,Jakarta : Depdiknas.

Saputra, Johan. 2016. *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016.*Skripsi.Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Sudarno SP. 2012. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta : Dirjen DiktiDepartemen Pendidikan Dan Kebudayaan.

Sugiyanto, 2008. *Model-model Pembelajaran Kooperatif*. Surakarta : Depdikbud.

Sholih, N. 2019. *Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas Atas Tahun Ajaran 2019/2020 Sekolah Dasar Negeri 1 Karangsari Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara.* Skripsi. Tidak Dipublikasikan. Yogyakarta: FIK UNY.

Sugiyono. 2017. Metode Penelitian Kauantitatif, Kualitatif, Dan R & D . Bandung: Alfabeta.

Sumarsono, A. 2017. Perbedaan Kebugaran Kardiorespirasi Mahasiswa Jurusan Penjaskesrek Tahun 2013 Dan Tahun 2016 Universitas Musamus. Jurnal Magistra, 015-025.

Suroto. 2020. *Peningkatan Kebugaran melalui kegiatan senam aerobic dan skj 2004*. Semarang. Universitas Diponegoro.

Sutri. 2014. *Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kesegaran Jasmani Pada Remaja Puasa*. (Skripsi). Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah, Surakarta.