

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV SD
PLUS SUNAN AMPEL KEDIRI MASA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi Penjas



OLEH:

RANGGA JOSHUA ADITYA NUGRAHA

NPM : 18.1.01.09.0050

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

2022

Skripsi oleh:

RANGGA JOSHUA ADITYA NUGRAHA

NPM : 18.1.01.09.0055

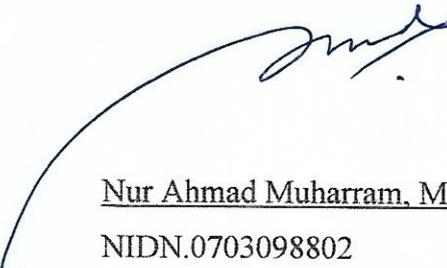
Judul:

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV SD
PLUS SUNAN AMPEL KEDIRI MASA PANDEMI COVID-19**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjas
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal, 13 Juli 2022

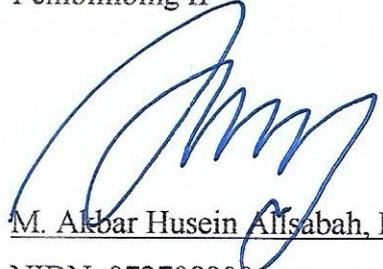
Pembimbing I



Nur Ahmad Muharram, M.Or

NIDN.0703098802

Pembimbing II



M. Akbar Husein Alisabah, M.Or.

NIDN. 0727089001

Skripsi oleh:

RANGGA JOSHUA ADITYA NUGRAHA

NPM : 18.1.01.09.0050

Judul:

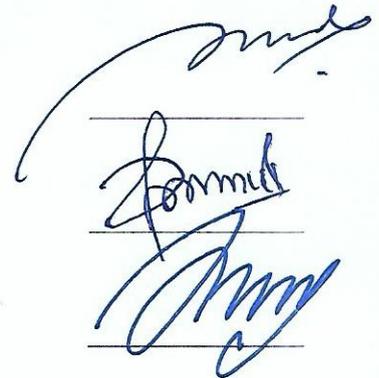
**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV SD
PLUS SUNAN AMPEL KEDIRI MASA PANDEMI COVID-19**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi Penjas FIKS UN PRI Kediri
Pada tanggal 21 Juli 2022

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Nur Ahmad Muharram, M.Or.
2. Penguji I : Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd.
3. Penguji II : M. Akbar Husein Allsabab, M.Or.



Mengetahui

Dekan FIKS,



Dr. Sulistiono, M.Si
NIDN. 0007076801

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Rangga Joshua Aditya Nugraha

Jenis kelamin : Laki-laki

Tempat/tgl. lahir : Kediri/06 Juni 2000

Fak/Jur./Prodi : FIKS/S1 Penjas

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang sepengetahuan 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, 21 Juli 2022

Yang Menyatakan,



RANGGA JOSHUA ADITYA NUGRAHA

NPM: 18.1.01.09.0050

Motto:

“Tidak ada kata kerja keras yang melelahkan selama tujuan utama membuat bangga kedua orang tua”

Saya persembahkan karya ini untuk:

1. Persembahkan yang pertama tentu untuk Ayah dan Ibu saya tersayang yang senantiasa mendukung dan mendampingi saya setiap waktu
2. Untuk orang-orang terdekat saya yang selalu memberikan masukan dan memotivasi saya untuk terus bersemangat

Abstrak

Rangga Joshua Aditya Nugraha: Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Plus Sunan Ampel Kediri Masa Pandemi *Covid-19*, Skripsi, PENJAS, FIKS UN PGRI Kediri, 2022.

Kata kunci: Survei, Tingkat Kebugaran jasmani, Siswa Sekolah Dasar

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV SD Plus Sunan Ampel Kediri masa pandemi *Covid-19*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra dan putri kelas IV-A dan IV-B SD Plus Sunan Ampel Kediri. Dengan perincian siswa putra kelas IV-A sejumlah 13, siswa putri sejumlah 9 dan siswa putra kelas IV-B sejumlah 15, siswa putri sejumlah 6. Sampel yang diambil dari populasi sejumlah 43 siswa, dengan teknik *sampling jenuh*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes. Dalam menganalisa data menggunakan analisis statistik dengan analisis deskriptif.

Berdasarkan analisis deskriptif dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SD Plus Sunan Ampel Kediri menunjukkan hasil tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas IV putra yang termasuk pada kategori baik sekali sebanyak 0 siswa dengan jumlah persentase 0%, untuk kategori baik sebanyak 0 siswa dengan jumlah persentase 0%, untuk kategori sedang sebanyak 2 siswa dengan jumlah persentase 7%, untuk kategori kurang sebanyak 22 siswa dengan jumlah persentase 79%, untuk kategori kurang sekali sebanyak 4 siswa dengan jumlah persentase 7%. Serta siswa kelas IV putri yang termasuk pada kategori baik sekali sebanyak 0 siswa dengan jumlah persentase 0%, untuk kategori baik sebanyak 0 siswa dengan jumlah persentase 0%, untuk kategori sedang sebanyak 1 siswa dengan jumlah persentase 7%, untuk kategori kurang sebanyak 11 siswa dengan jumlah persentase 73%, untuk kategori kurang sekali sebanyak 3 siswa dengan jumlah persentase 20%. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV SD Plus Sunan Ampel Kediri masa pandemi *Covid-19* dalam kategori kurang.

Dari hasil penelitian ini dapat dijadikan gambaran ataupun saran bagi pemerintah, guru, dan semua pihak yang berhubungan dalam dunia pendidikan agar memperhatikan tingkat kebugaran jasmani anak-anak usia sekolah dasar dan diharapkan dapat menunjang kemampuan belajar serta prestasi belajar siswa.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya sehingga skripsi “SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV SD PLUS SUNAN AMPEL MASA PANDEMI *COVID-19*” dapat disusun guna memenuhi sebagian syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini disampaikan terimakasih dan penghargaan setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang senantiasa memberikan motivasi kepada mahasiswa.
2. Bapak Dr. Sulistiono, M.Si., selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Bapak Dr. Slamet Junaidi, M.Pd., selaku kepala program studi Pendidikan Jasmani Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Bapak Nur Ahmad Muharram, M.Or., selaku dosen pembimbing pertama skripsi.
5. Bapak M. Akbar Husein Allsabah, M.Or., selaku dosen pembimbing kedua skripsi.
6. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberikan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata penulis menyadari bahwa tidak ada yang sempurna, penulis mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak.

Peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat dijadikan referensi untuk penelitian terkait selanjutnya.

Kediri, 21 Juli 2022

RANGGA JOSHUA ADITYA NUGRAHA

NPM: 18.1.01.09.0050

DAFTAR ISI

| | halaman |
|---|---------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PERSETUJUAN | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iii |
| HALAMAN PERNYATAAN..... | iv |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN..... | v |
| ABSTRAK..... | vi |
| KATA PENGANTAR..... | vii |
| DAFTAR ISI | ix |
| DAFTAR TABEL | xi |
| DAFTAR GAMBAR..... | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiii |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 7 |
| C. Pembatasan Masalah..... | 7 |
| D. Rumusan Masalah..... | 7 |
| E. Tujuan Penelitian | 8 |
| F. Kegunaan Penelitian | 8 |
| | |
| BAB II KAJIAN TEORI | |
| A. Kajian Teori | 9 |
| 1. Pengertian Pendidikan Jasmani..... | 9 |
| 2. Pengertian Kebugaran Jasmani | 11 |
| 3. Pengertian Belajar | 13 |
| 4. Pengertian Pembelajaran..... | 15 |
| 5. Unsur Kesegaran Jasmani | 18 |
| 6. Pembelajaran Daring Saat Pandemi..... | 24 |
| 7. Pengertian Karakteristik Anak Sekolah Dasar..... | 26 |
| 8. <i>Corona Virus Disease</i> 2019 | 29 |

| | |
|---|-----------|
| B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu | 30 |
| C. Kerangka Berpikir..... | 32 |
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| A. Variabel Penelitian..... | 34 |
| B. Teknik dan Pendekatan Penelitian..... | 35 |
| C. Tempat dan Waktu Penelitian..... | 36 |
| D. Populasi dan Sampel..... | 36 |
| E. Instrumen Penelitian | 37 |
| F. Teknik Pengumpulan Data | 49 |
| G. Teknik Analisis Data | 50 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Deskripsi Data Variabel..... | 54 |
| B. Analisis Data..... | 55 |
| C. Pembahasan | 59 |
| BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN | |
| A. Simpulan | 62 |
| B. Implikasi | 63 |
| C. Saran | 63 |
| DAFTAR PUSTAKA | 64 |
| Lampiran-lampiran | 69 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | halaman |
|---|---------|
| Tabel 3.1 Data Sampel Penelitian | 37 |
| Tabel 3.2 Tabel Norma Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra | 51 |
| Tabel 3.3 Tabel Norma Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri..... | 52 |
| Tabel 3.4 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia | 52 |
| Tabel 4.1 Hasil Penelitan Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Putra SD Plus Sunan Ampel Kediri..... | 56 |
| Tabel 4.2 Hasil Penelitan Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Putri SD Plus Sunan Ampel Kediri..... | 56 |
| Tabel 4.3 Analisis Data Persentase Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Putra SD Plus Sunan Ampel Kediri | 57 |
| Tabel 4.2 Analisis Data Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Putri SD Plus Sunan Ampel Kediri | 58 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | halaman |
|---|---------|
| Gambar 1.1 Bagan Komponen-komponen Kebugaran Jasmani..... | 23 |
| Gambar 3.1 Posisi start lari 40 meter..... | 38 |
| Gambar 3.2 Sikap bergantung siku tekuk..... | 42 |
| Gambar 3.3 Sikap permulaan baring duduk | 42 |
| Gambar 3.4 Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha | 42 |
| Gambar 3.5 Sikap menentukan raihan tegak | 44 |
| Gambar 3.6 Sikap awalan raihan tegak | 44 |
| Gambar 3.7 Gerakan meloncat tegak..... | 44 |
| Gambar 3.8 Posisi start lari 600 meter..... | 46 |
| Gambar 3.9 Finish lari 600 meter | 46 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | halaman |
|---|---------|
| Lampiran 1. Permohonan Ijin Penelitian..... | 69 |
| Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian | 70 |
| Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian | 71 |
| Lampiran 4. Data Kotor Penelitian..... | 72 |
| Lampiran 5. Formulir TKJI..... | 74 |
| Lampiran 6. Berita Acara Bimbingan Karya Tulis Ilmiah..... | 75 |
| Lampiran 7. Sertifikat Plagiasi..... | 77 |
| Lampiran 8. Dokumentasi | 78 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pandemi *Covid-19* adalah pandemi global dari penyakit coronavirus 2019 (*COVID-19*) yang disebabkan oleh akut sindrom pernafasan coronavirus 2 (*SARS-CoV-2*). Virus pertama kali diidentifikasi pada Desember 2019 di Wuhan, Cina. The World Health Organization menyatakan Kesehatan Darurat Masyarakat Peduli Internasional mengenai *Covid-19* pada tanggal 30 Januari 2020, dan kemudian dinyatakan sebagai pandemi pada 11 Maret 2020. Pada 29 Mei 2021, lebih dari 169 juta kasus telah dikonfirmasi, dengan lebih dari 3,52 juta kematian yang dikonfirmasi dikaitkan dengan *Covid-19*, menjadikannya salah satu pandemi paling mematikan dalam sejarah. Di berbagai negara telah memaksa masyarakat untuk melihat fakta bahwa dunia sedang berguncang atas adanya persebaran *Covid-19* yang begitu massif. Bukan hanya itu, masyarakat harus melihat perubahan di bidang sosial, ekonomi, politik, hukum hingga bidang pendidikan ikut berduka ditengah pandemi *Covid-19*. Sejak tersebar luasnya virus *Covid-19* di Indonesia, banyak cara yang dilakukan pemerintah Indonesia untuk mencegah penyebaran *Covid-19*.

Pada tanggal 24 Maret 2020 Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengeluarkan Surat Edaran Nomor 4 tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran *Covid-19*. Proses belajar dilaksanakan di rumah melalui pembelajaran

daring/jarak jauh yang bertujuan untuk memutus mata rantai penyebaran *Covid-19*. Dengan persebaran virus *Covid-19* yang begitu cepat melanda dunia hal ini menyebabkan guru dan siswa mau tidak mau harus berjuang dengan keadaan saat ini. Situasi yang sebelumnya proses belajar mengajar berlangsung dengan tatap muka, dengan bimbingan langsung bertemu dan melakukan kontak fisik secara langsung menjadi suatu hal yang tidak bisa dilakukan lagi.

Pelaksanaan pembelajaran daring dirumah menuntut siswa menguasai media yang beragam. Salah satunya siswa harus bisa menggunakan *google classroom*, *zoom* serta internet. Pembelajaran daring yang beragam mengakibatkan pengguna media yang beragam pula. Pemanfaatan pembelajaran kebugaran jasmani dalam bentuk multimedia atau lebih tepatnya internet, ponsel pintar dan juga laptop sekarang digunakan secara luas untuk mendukung aktivitas jasmani. Salah satu penyedia jasa telekomunikasi terbesar di Indonesia mencatat peningkatan pada arus *broadband* sebesar 16% selama krisis pandemi *Covid-19*, yang disebabkan oleh penggunaan aplikasi kebugaran yang meningkat pesat.

Handphone merupakan alat bantu komunikasi media elektronik yang manfaatnya sama dengan telepon konvensional akan tetapi mudah dibawa kemana-mana, mudah penggunaannya serta didalamnya terdapat fitur-fitur yang sangat canggih untuk berkomunikasi. Dalam menjaga kebugaran jasmani siswa dapat memanfaatkan *handphone* dalam mempermudah melakukan kegiatan kebugaran jasmani. Pada masa

pandemi *Covid-19* ini menjadi pengaruh pada kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Untuk itu siswa sekolah dasar perlu menjaga kebugaran jasmani dengan beraktivitas. Semakin banyak aktivitas olahraga akan meningkatkan daya tahan tubuh, dengan cara ini tingkat kesehatan tubuh akan menjadi lebih baik. Kebugaran jasmani sangatlah penting untuk menunjang aktifitas seseorang sehari-hari (Rahmayanti, 2018)

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan, serta masih memiliki cadangan tenaga untuk mengisi waktu luang dan kegiatan-kegiatan yang bersifat mendadak. Makin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, makin bagus pula kemampuan kerja fisiknya. Oleh karena itu, beberapa orang rutin melakukan berbagai latihan dan kegiatan fisik, seperti berolahraga. Tubuh akan menjadi lebih fit dan tidak mudah terjangkit penyakit. Sedangkan menurut (Penggali, M.H.S.T., Hardiyanti, M., & Santi, 2015) Klasifikasi kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak yaitu: kecepatan, kelincahan, kecepatan reaksi, daya tolak, keseimbangan, ketepatan, koordinasi. Kebugaran jasmani mempunyai peranan yang sangat penting dalam aktivitas olahraga. Setiap komponen kebugaran jasmani memiliki peranan dalam membentuk aspek fisik. Kebugaran jasmani adalah suatu hal yang dapat mempengaruhi di dalam pencapaian prestasi seorang olahragawan (Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, 2020).

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada intinya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik (jasmani) dan olahraga untuk menghasilkan perubahan fisik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Pertumbuhan dan perkembangan anak sangatlah penting untuk diperhatikan karena mereka adalah aset yang sangat berharga dalam perkembangan zaman nantinya mereka adalah generasi penerus bangsa, sehingga untuk peningkatan dan pembinaan olahraga sejak dini sangat berpengaruh. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah digunakan sebagai salah satu mata pelajaran yang mempunyai kedudukan yang tidak dapat diabaikan karena untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan fisik yang sangat diperlukan untuk perkembangan dan pertumbuhan anak sekolah terutama bagi anak sekolah dasar dan memerlukan kondisi fisik yang baik.

Kebugaran jasmani merupakan keselarasan keadaan fisik terhadap tugas yang perlu dilaksanakan oleh fisik atau jasmani berdasarkan persyaratan fisik yang bersifat anatomis, fisiologis, kesesuaian anatomik dan kesesuaian fisiologik. Kebugaran jasmani yang baik dapat menjamin seseorang dalam melakukan tugasnya menjadi lebih siap dan selalu memberikan penampilan yang optimal, serta mempunyai semangat hidup yang tinggi.

Bagi siswa kebugaran jasmani itu sangat penting untuk menjaga kondisi fisik saat diluar maupun didalam sekolah. Dengan kebugaran jasmani yang baik diharapkan seluruh siswa dapat bersemangat,

termotivasi serta tidak mudah terserang penyakit, tidak mudah lelah, kreatif dan inovatif. Serta dapat berprestasi secara maksimal, mampu menghadapi tantangan baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan masyarakat. Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa dapat dilakukan melalui aktivitas fisik. Pola hidup sehat adalah hal yang sangat diperlukan saat masa pandemi, dengan membedakan dan mengatur pola hidup yang sehat, tentu tubuh akan merasakan banyak manfaat. Semua hanya perlu memperhatikan kebiasaan kecil sehari-hari dan dapat mengubahnya supaya lebih bermanfaat bagi tubuh. Pola hidup sehat adalah gambaran dari aktivitas atau kegiatan kita yang didukung oleh keinginan dan minat kita dan bagaimana pikiran kita menjalaninya dalam berinteraksi dengan lingkungan kita. Kebugaran jasmani merupakan faktor yang mempengaruhi proses hasil belajar pendidikan jasmani siswa. Jika siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik seorang siswa dapat melakukan proses belajar mengajar secara optimal, maka segala kemampuan belajar dimiliki akan mengalir dengan baik untuk mencapai tujuan yang diinginkan yaitu mendapatkan keberhasilan dalam proses belajar yang ditujukan untuk suatu pencapaian nilai maksimal pada hasil ujian pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK).

Pandemi *Covid-19* yang terjadi di Indonesia sangatlah berpengaruh pada kegiatan belajar mengajar pada siswa sekolah dasar, sehingga kegiatan pembelajaran yang awalnya dilakukan bertatap muka atau *offline* kini dilakukan secara daring atau jarak jauh. Hal ini tentu saja

memberikan dampak pada pembelajaran PJOK di sekolah dasar diantaranya pembelajaran PJOK yang tidak terlaksana sesuai RPP. salah satu kegiatan PJOK tidak jauh dengan yang namanya gerak, namun adanya pandemi *Covid-19* anak jadi kurang memikirkan kepentingan gerak. Sehingga diperlukan survei tingkat kebugaran jasmani pada siswa setelah mengalami masa pandemi.

Obyek penelitian ini adalah sekolah yang berdiri pada tahun 2012 berada dibawah naungan yayasan Pondok Pesantren Sunan Ampel, yang berada di Jl. Ronggomulyo RT 01 RW 01 Rejomulyo Kota Kediri, yang merupakan sekolah dasar plus favorit di daerah tersebut. Alasan memilih kelas IV karena berdasarkan pengamatan peneliti dan wawancara pada tanggal 2 November 2021 dengan Ibu Dwi Ayu Kurniasari, S.Pd selaku guru PJOK sekolah terkait, melihat peserta didik tidak bersemangat saat melakukan pelajaran olahraga, pada saat melakukan pelajaran olahraga siswa diantaranya tidak memperhatikan materi pelajaran dan saat melakukan pelajaran olahraga peserta didik cepat mengalami kelelahan. Serta didalam sekolah tersebut belum memiliki jadwal untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang nantinya agar para peserta didik bisa mendalami materi yang diberikan dikelas IV bisa berlanjut ke kelas V dan VI.

Oleh karena itu, kondisi tersebut menarik untuk dikaji atau dilaksanakan survei tentang tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Objek penelitian ini adalah siswa kelas IV yang berusia 10-12 tahun

di SD Plus Sunan Ampel Kediri. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka diadakan penelitian dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Plus Sunan Ampel Kediri Masa Pandemi *COVID-19*”.

B. Identifikasi Masalah

Permasalahan penelitian yang penulis ajukan ini dapat diidentifikasi permasalahannya sebagai berikut :

1. Belum diketahui kebugaran jasmani siswa kelas IV SD Plus Sunan Ampel Kediri masa pandemi *Covid-19*.
2. Pentingnya mengetahui kebugaran jasmani siswa kelas IV SD Plus Sunan Ampel Kediri masa pandemi *Covid-19*.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Plus Sunan Ampel Kota Kediri Masa Pandemi *COVID-19*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Plus Sunan Ampel Kediri Masa Pandemi *COVID-19*?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Plus Sunan Ampel Kediri Masa Pandemi *COVID-19*.

F. Kegunaan Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu bahan kajian dalam upaya pentingnya menjaga kebugaran jasmani pada saat pandemi *COVID-19* bagi siswa kelas IV SD Plus Sunan Ampel Kediri.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat juga dijadikan bahan kajian bagi guru mata pelajaran, siswa serta orang tua peserta didik bahwa menjaga tingkat kebugaran jasmani sangat penting pada masa pandemi *COVID-19*.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Pribadi, B. (2009). *Model Desain Sistem Pembelajaran*. PT. Dian Rakyat.
- Adang, S. (2000). *Dasar-Dasar Penjaskes*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Alvindo, F dan Mulyanto, R. (2013). Meningkatkan kelincahan dalam kebugaran jasmani melalui permainan ambil bendera dan model teams games tournament. *Jurnal Mimbar Pendidikan Dasar*, 4.
- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.122>
- Arif S. Sadiman, dkk. (1986). *Media Pendidikan, pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatannya*. Rajawali.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi*. Rineka Cipta.
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: Rajawali Press. 217.
- Bilfaqih, Y., & Qomarudin, M. N. (2015). *Esensi Penyusunan Materi Pembelajaran Daring*. Deepublish.
- Burhan Bungin. (2006). *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. Raja Grafindo Persada.
- Dahar, R. W. (2011). *Teori-Teori Belajar dan Pembelajaran*. Erlangga.
- Dimiyati dan Mudjiono. (2015). *Belajar dan Pembelajaran*. Rineka Cipta.
- Dini Rosdiani. (2015). *Kurikulum Pendidikan Penjas*. Alfabeta.
- Djamarah, Syaiful Bahri dan Zain, A. (2014). *Strategi Belajar Mengajar*. Rineka Cipta.
- Djamarah, S. B. (2018). *Psikologi Belajar*. Rineka Cipta.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar dan Sehat Dengan Olahraga*. Andi Offset.
- Endang, R. Ikhwan, Z. Ratna, B. (2016). *Profil Kebugaran Jasmani Dan Status*

Kesehatan Instruktur Senam Erobik D.

- Gulo. (2010). *Metodologi Penelitian*. Grasindo.
- HurlockElizabeth.B. (2000). Psikologi Perkembangan. In *Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (5th ed.). Erlangga.
- Ibnu, D. (2017). *Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas*. 2. <https://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi/article/view/1700>. Diunduh 10 Agustus 2021
- Imania, K. A., & Bariah, S. K. (2019). Rancangan Pengembangan Instrumen Penilaian Pembelajaran Berbasis Daring. *Jurnal Petik*, 5(1), 31–47.
- Ismaryati. (2018). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. UNS Press.
- Kartika, A. R. (2018). Model Pembelajaran Daring. *Journal of Early Childhood Care & Education*, 27.
- Kristiyandaru A. (2010). *Manajemen pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Unesa University Press.
- Kuntarto, E. (2017). Keefektifan Model Pembelajaran Daring Dalam Perkuliahan Bahasa Indonesia Di Perguruan Tinggi. *Indonesian Language Education and Literature*, 03, 102.
- Mohammadi, K., Movahhedy, M. R., Khodaygan, S., Gutiérrez, T. J., Wang, K., Xi, J., Trojanowska, A., Nogalska, A., Garcia, R., Marta, V., Engineering, C., Catalans, A. P., Capsulae.com, Pakdel, Z., Abbott, L. A., Jaworek, A., Poncelet, D., Peccato, L. O. D. E. L., Sverdlov Arzi, R., & Sosnik, A. (2017). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Advanced Drug Delivery Reviews*, 135(January 2006), 989–1011. <https://doi.org/10.1016/j.addr.2018.07.012>[http://www.capsulae.com/media/Microencapsulation - Capsulae.pdf](http://www.capsulae.com/media/Microencapsulation-Capsulae.pdf)<https://doi.org/10.1016/j.jaerosci.2019.05.001>
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Erlangga.
- Nur, Indriantoro, dan Bambang, S. (2013). *Metodologi Penelitian Bisnis Untuk Akuntansi dan Manajemen*. BPFE.
- Penggalih, M.H.S.T., Hardiyanti, M., & Santi, F. . (2015). Perbedaan perubahan tekanan darah dan denyut jantung pada berbagai intensitas latihan atlet balap sepeda. *Jurnal Keolahragaan*, 3(2).
- Permendikbud. (2013). *Penyelenggaraan Pendidikan Jarak Jauh pada Pendidikan Tinggi*. 109.
- Prawoto, M. (2007). *Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani, Tingkat pendidikan*

Orang Tua Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IV dan V MIN Wonosari.
UNY.

Samsudin. (2008). *Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan. 2.*

Sari GAPLP. (2020). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). *Jurnal Sains & Kesehatan, 2(4), 549–552.*

Slamet Subekhi. (2009). *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV, V dan VI SD Negeri Tamaansari 02 Kecamatan Jatinegara Kabupaten Tegal Tahun 2009.* UNNES.

Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor yang mempengaruhinya.* Rineka Cipta.

Subagiyo, dkk. 2008. (2018). *Perencanaan dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.* Universitas Terbuka.

Sudijono, A. (2011). *Evaluasi Pendidikan.* Raja Grafindo Persada.

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif.* Alfabeta.

Supariasa IDN Dkk. (2012). *Penilaian Status Gizi.* EGC.

Surtiyo, U. dan S. (2008). *Penjasorkes SMP VII.* Bumi Aksara.

Tata Sutabri. (2014). *Analisis Sistem Informasi (ANDI (ed.)).*

Toho Cholik Mutohir, A. M. (2007). *Sport Development Indeks.* PT. Indeks.