

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS ATAS
PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI MI SE- KECAMATAN
WATES**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi PENJASKESREK



OLEH:

REFIF MYADAMAYANTI

NPM. 17.1.01.09.0077

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UN PGRI KEDIRI

2022

Skripsi oleh:

REFIF MYADAMAYANTI

17.1.01.09.0077

Judul :

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS ATAS PADA MASA
PANDEMI COVID-19 DI MI SE- KECAMATAN WATES**

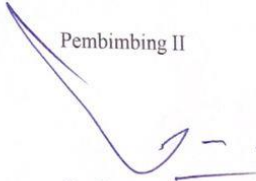
Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Program Studi Penjas
Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains UN PGRI Kediri

Tanggal : 22 Juli 2022

Pembimbing I


Dr. Ruruh Andayani Bekt, M.Pd
NIDN. 0725018205

Pembimbing II


Dr. Slamet Junaidi, M.Pd
NIDN. 0015066801

Skripsi oleh:

REFIF MYADAMAYANTI
17.1.01.09.0077

Judul :

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS ATAS PADA MASA
PANDEMI COVID-19 DI MI SE- KECAMATAN WATES**

Telah dipertahakan di depan
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Program Studi Penjas
Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains UN PGRI Kediri
Pada Tanggal: **22 Juli 2022**

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Dr. Ruruh Andayani Bekti, M.Pd _____
2. Penguji I : M. Akbar Husein Allsabab, M.Pd _____
3. Penguji II : Dr. Slamet Junaidi, M.Pd _____

Mengetahui
Dekan FIKS



Dr. Sulistiono, M.Si
NIDN.0007076801

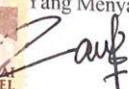
PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini saya,

Nama : Refif Myadamayanti
JenisKelamin : Perempuan
Tempat/Tgl.Lahir : Kediri, 21 Juli 1998
NPM : 17.1.01.09.0077
Fak/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 pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 06 Juli 2022

Yang Menyatakan

Refif Myadamayanti
NPM: 17.1.01.09.0077

MOTTO

“Ide hanya akan sia-sia tanpa eksekusi, karena sejatinya keberhasilan akan tercipta dengan ide dan eksekusi”

“Refif M”

“Alangkah lebih baik jika kamu mensyukuri segala rezeki yang Tuhan beri, daripada terus menghitung kekuranganmu dan Harus selalu bersyukur dan tidak berkeluh kesah. Dengan demikian perjalanan hidup baru bisa lancar tanpa hambatan”

“Hambali Nur Iqwan”

Kupersembahkan karya ini buat:

Seluruh keluargaku tercinta
dan semua pihak yang selalu memberikan dukungan
serta bantuan sehingga skripsi ini terselesaikan

Abstrak

Refif Myadamayanti: Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Pada Masa Pandemi Covid-19 Di MI Se- Kecamatan Wates. Skripsi PENJAS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2022.

Kata kunci : Kesegaran Jasmani, Pandemi, Covid 19

Dunia sedang ramai memperbincangkan virus baru yang pertama kali muncul akhir tahun 2019 lalu di Wuhan, China. Virus ini merupakan penyakit yang disebabkan oleh sebuah virus yaitu *Corona Virus Disease-19*, kemudian disingkat COVID-19. Tujuan Penelitian untuk mengetahui besarnya Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Pada Masa Pandemi Covid-19 Di MI Kecamatan Wates. Permasalahan penelitian ini adalah : batasi pada Kondisi Fisik Atlet Putri PSSI Kota Kediri.

Jenis penelitian deskriptif kuantitatif : pendekatan kuantitatif, karena penelitian ini disajikan dengan angka-angka. Alasan mengambil *Purposive sampling* karena mencari kriteria yang tertentu. Jumlah populasi yang kurang dari 233 seluruh populasi. Sampel sebanyak 40 siswa yang nantinya di jadikan sampel penelitian.

Hasil ini maka banyak siswa putra maupun putri yang masih memiliki kebugaran jasmani dengan menambah aktifitas fisik atau kerja sehari-harinya. Sehingga seseorang yang memiliki Kebugaran jasmani berarti kapasitas belajar atau bekerja menjadi lebih baik. Oleh karena itu pembinaan dan pengembangan kebugaran jasmani perlu ditingkatkan lagi.

Kesimpulan yang dari penelitian ini adalah : Bahwa kebugaran jasmani siswa MI Se-Kecamatan Wates berada pada kategori “baik sekali” sebesar 0% (2 siswa), “baik” sebesar 2,5% (1 siswa), “sedang” sebesar 45% (18 siswa), ”kurang” 42,5% (17 siswa), ”kurang sekali” sebesar 10% (4 siswa). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa MI Se-Kecamatan Wates dalam kategori “sedang”.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas Rahmat dan Ridho-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Pada Masa Pandemi Covid-19 Di MI Se- Kecamatan Wates“ ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan Penjas FIKS UN PGRI Kediri.

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

1. Dr. Zaenal Afandi, M.Pd. Selaku Rektor UN PGRI Kediri.
2. Dr. Sulistiono, M.Si Selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri.
3. Dr. Slamet Junaidi M.Pd. selaku Ketua Program Studi PENJASKESREK
4. Dr. Ruruh Andayani Bakti, M.Pd. Selaku dosen pembimbing I yang dengan sabar selalu memberikan bimbingan, motivasi dan pengarahan selama proses pengerjaan skripsi.
5. Dr. Slamet Junaidi, M.Pd. Selaku dosen pembimbing II yang dengan sabar selalu memberikan bimbingan, motivasi dan pengarahan selama proses pengerjaan skripsi.
6. Kedua orang tua dan kakak saya serta keluarga yang selalu memberi semangat moril dan materil.

7. Kepada sahabat-sahabat saya yang senantiasa memberi semangat dan dengan sabar membantu dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
8. Teman-teman dari kelas 5D Pendidikan jasmani, Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2017 yang senantiasa memberi semangat dan dukungan serta motivasi dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
9. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan proposal ini.

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

Kediri, 06 Juli 2022

Penyusun,



Refif Myadamayanti
NPM. 17.1.01.09.0077

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO.....	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.....	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II : KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	8
1. Kebugaran Jasmani	8
2. Pandemi Covid-19.....	20
3. Karakteristik Usia 10-12 tahun	23
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	25
C. Kerangka Berfikir	27
BAB III : METODE PENELITIAN	
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	29
B. Pendekatan dan Teknik Penelitian.....	29

1. Pendekatan Penelitian	29
2. Teknik Penelitian	30
C. Tempat Dan Waktu Penelitian	30
1. Tempat Penelitian	30
2. Waktu Penelitian	30
D. Populasi dan Sampel	31
1. Populasi	31
2. Sampel	32
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	34
1. Pengembangan Instrumen	34
F. Teknik Pengumpulan Data	38
G. Analisis data	39
1. Jenis Analisis	39
2. Norma Keputusan	41
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	42
B. Analisis Data	44
1. Prosedur Analisis Data	44
2. Hasil Analisis Data	44
C. Pembahasan	60
BAB V : SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Simpulan	60
B. Implikasi	60
C. Saran-Saran	60
Daftar Pustaka	62
Lampiran-lampiran	65

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 : Rencana Jadwal Penelitian.....	30
3.2 : Jumlah Populasi Siswa MI Se-Kecamatan Wates.....	31
3.3 : Sampel Penelitian.....	33
3.4 : Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Usia 10-12 tahun Putra	39
3.5 : Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Usia 10-12 tahun Putri	40
3.6 : Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	41
4.1 : Destribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Se Kecamatan Wates	42
4.2 : Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Se Kecamatan Wates	44
4.3 : Distribusi Frekuensi Siswa Putra Dengan Tes Lari 40 Meter.....	46
4.4 : Distribusi Frekuensi Siswa Putra Dengan Tes Gantung Siku.....	47
4.5 : Distribusi Frekuensi Siswa Putra Dengan Tes Baring Duduk	48
4.6 : Distribusi Frekuensi Siswa Putra Dengan Tes Loncat Tegak.....	49
4.7 : Distribusi Frekuensi Siswa Putra Dengan Tes Lari Sedang 600 meter	50
4.8 : Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Se Kecamatan Wates	52
4.9 : Distribusi Frekuensi Siswa Putri Dengan Tes Lari 40 Meter	53
4.10 : Distribusi Frekuensi Siswa Putri Dengan Tes Gantung Siku	54
4.11 : Distribusi Frekuensi Siswa Putri Dengan Tes Baring Duduk.....	56
4.12 : Distribusi Frekuensi Siswa Putri Dengan Tes Loncat Tegak	57
4.13 : Distribusi Frekuensi Siswa Putri Dengan Tes Lari Sedang 600 meter	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

4.1	: Diagram Kebugaran Jasmani	43
4.2	: Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putra	45
4.3	: Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putra Tes Lari 40 Meter	46
4.4	: Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putra Tes Gantung Siku	48
4.5	: Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putra Tes Baring Duduk	49
4.6	: Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putra Tes Loncat Tegak	50
4.7	: Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putra Tes Lari 600 Meter	51
4.8	: Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putri	53
4.9	: Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putra Tes Lari 40 Meter	54
4.10	: Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putra Tes Gantung Siku	55
4.11	: Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putra Tes Baring Duduk	57
4.12	: Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putra Tes Loncat Tegak	58
4.13	: Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putra Tes Lari 600 Meter	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1 : Hasil Penelitian.....	74
2 : Dokumentasi Penelitian.....	77
3 : Penghitungan tes lari 40 meter putra	97
4 : Penghitungan tes gantung siku putra	98
5 : Penghitungan tes baring duduk putra	99
6 : Penghitungan tes loncat tegak putra	100
7 : Penghitungan tes lari 600 meter putra	101
8 : Penghitungan tes lari 40 meter putri.....	102
9 : Penghitungan tes gantung siku putri.....	103
10 : Penghitungan tes baring duduk putri	104
11 : Penghitungan tes loncat tegak	105
12 : Penghitungan tes lari 600 meter putri.....	106
13 : Surat Pengantar Penelitian ke MI Fathul Huda	107
14 : Surat Pengantar Penelitian ke MI Tarbiyatul Atfal	108
15 : Surat Pengantar Penelitian ke MI Darul Falah	109
16 : Surat Pengantar Penelitian ke MI Tarbiyatul Asrhiyah.....	110
17 : Surat Balasan dari MI Fathul Huda	111
18 : Surat Balasan dari MI Tarbiyatul Atfal	112
19 : Surat Balasan dari MI Darul Falah	113
20 : Surat Balasan dari MI Tarbiyatul Asrhiyah.....	114
21 : Berita Acara Kemajuan Bimbingan.....	115
22 : Sertifikat Bebas Plagiasi.....	116

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dunia sedang ramai memperbincangkan virus baru yang pertama kali muncul akhir tahun 2019 lalu di Wuhan, China. Virus ini merupakan penyakit yang disebabkan oleh sebuah virus yaitu, *Corona Virus Disease-19*, kemudian disingkat menjadi Covid-19. Penyebarannya yang sangat mudah menyebabkan seluruh negara di dunia telah terpapar oleh virus ini. Virus *Corona* benar-benar telah merubah kehidupan di dunia.

Dampak dari timbulnya virus ini sangat terlihat, di berbagai sektor industri, banyak sekali karyawan yang terpaksa diberhentikan bahkan pabrik-pabrik ditutup total. Tidak hanya itu, dunia pendidikan turut melakukan pencegahan penularan wabah dengan melakukan segala kegiatan pembelajaran melalui pembelajaran *daring*. Pemerintah banyak mengeluarkan kebijakan yang dibuat terkait penanggulangan virus ini, seperti anjuran untuk masyarakat agar *stay at home* dan melakukan *physical and social distancing*. ada juga kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), dengan harapan dapat meminimalisir penyebaran virus *corona* di tanah air, namun akhirnya menyebabkan perekonomian masyarakat menurun. Menurut Firman dan Sari Rahayu Rahman (2020:81) sebagai pencegahan penyebaran COVID-19, WHO merekomendasikan untuk menghentikan sementara kegiatan-kegiatan yang berpotensi menimbulkan kerumunan massa.

Dampak yang lain juga dirasakan di dunia olahraga, semua *event* olahraga atau pendidikan di Indonesia ditunda bahkan terpaksa dibatalkan. Kewaspadaan terhadap penyebaran virus *corona* menjadi alasan utama dalam meningkatkan imun tubuh melakukan olahraga dan menjaga jasmani dan rohaninya.

Kebugaran jasmani siswa yang baik akan berpengaruh pada kegiatan belajar siswa, karena siswa akan bertambah semangat dalam mengikuti proses pembelajaran dan selalu siap dalam menerima materi yang diberikan oleh guru. Kebugaran merupakan faktor penting bagi seseorang untuk tetap sehat dan memiliki tingkat imunitas tubuh yang baik (Amalia, Irwan, & Hiola, 2020)

Selama ini model pembelajaran penjasorkes di sekolah selalu berorientasi pada prestasi itu sudah mulai digantikan dengan pembelajaran penjasorkes yang berorientasi pada peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan. Seorang guru segera merubah pandangan pembelajaran prestasi dengan pembelajaran model peningkatan kebugaran jasmani siswa. Keterbatasan fasilitas dan sarana prasarana selalu menjadi kendala dalam pembelajaran penjasorkes di sekolah. Agar perkembangan kebugaran jasmani siswa di sekolah tetap tercapai, guru dapat memodifikasi alat maupun pembelajaran melalui permainan.

Pembelajaran penjasorkes yang dilaksanakan di sekolah memiliki peranan penting untuk dapat meningkatkan aktivitas jasmani yang dilakukan oleh peserta didik serta menanamkan pola hidup sehat. Apabila peserta didik memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, maka peserta didik akan

merasa dirinya sehat, memiliki kekuatan untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

Dalam meningkatkan kebugaran jasmani di masa pandemi sangatlah penting, supaya kebugaran tubuh tetap terjaga dan tidak mengalami kelelahan berlebihan ketika melakukan aktivitas sehari-hari. Tanpa disadari pada hakikatnya kebugaran jasmani itu menjadi satu di antara aspek kepentingan dari setiap insan. Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dari setiap insan manusia untuk melangsungkan kegiatan serta rutinitas tanpa harus mengalami rasa lelah dan masih bisa menikmati waktu luang, jadi kebugaran jasmani adalah perwujudan dan peranan seseorang dalam melakukan kegiatan tertentu dengan hasil yang baik dan membahagiakan (Wirnantika, Pratama, & Hanief, 2017).

Aktivitas kebugaran merupakan salah satu bagian dari kebugaran jasmani yang merupakan bagian dari pendidikan nasional dimana untuk mempersiapkan manusia-manusia pembangunan yang sehat jasmani serta rohaninya (Yuliandra & Fahrizqi, 2019). Kondisi fisik mereka tentunya harus selalu bugar dan tetap melakukan olahraga meskipun dilakukan di rumah saja. Dengan harapan mereka dapat meraih prestasi dan menjaga kondisi tubuhnya agar tetap bugar kapanpun dan dimanapun.

Berdasarkan hasil observasi beberapa guru penjasorkes yang ada di MI se-Kecamatan Wates Kabupaten Kediri yaitu MI Fathul Huda Janti, MI tarbiyatul Athfal Gadungan, MI Darul Falah Sidomulyo dan MI Tarbiyatul Ashriyah Turi, beberapa guru memang belum melaksanakan tes kebugaran jasmani

dikarenakan kurang begitu memahami dengan pelaksanaan tes kebugaran jasmani sehingga beberapa guru berpendapat bahwa kegiatan-kegiatan yang ada dalam pendidikan jasmani sehari-hari itu sudah masuk dalam meningkatkan kebugaran jasmani anak.

Salah satu upaya yang dilakukan pihak sekolah dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswanya, selain dengan pembelajaran yang diberikan seminggu sekali yaitu dengan mengadakan senam yang dilakukan seminggu sekali setiap hari Jum'at pagi selama 25 menit. Meskipun sudah dilakukan upaya dengan senam, guru penjasorkes juga menyadari bahwa jumlah pelaksanaan olahraga peserta didik masih dianggap kurang karena terhitung hanya melakukan olahraga 2 kali dalam seminggu disekolah yaitu pada hari Jum'at dan saat pembelajaran olahraga.

Menurut Djoko Pekik Iriyanto (2004: 17) seharusnya peserta didik melakukan aktivitas olahraga seminggu perlu 3-5 kali untuk menjaga tingkat kebugaran jasmaninya. Karena kebugaran akan menurun 50% setelah berhenti olahraga atau latihan selama 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100% selama 10-30 minggu.

Senam kebugaran jasmani yang rutin dilaksanakan selama 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100% selama 10-30 minggu sekali ini tampaknya belum menunjukkan hasil yang diharapkan dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Apalagi sekarang pembelajaran siswa melalui daring, tentu kegiatan senam hanya bisa dipantau melalui video rekaman yang dikirim siswa. Selain itu, upaya lainnya dengan memberikan motivasi dan

contoh olahraga menyenangkan yang dapat dilaksanakan di rumah masing-masing. Oleh karena itu, konsep kegiatan pembelajaran penjas harus berorientasi dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah tersebut, peneliti menganggap penting untuk membahas masalah ini dalam penelitian dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi siswa kelas atas dalam kondisi seperti ini kalau dibiarkan begitu saja bukan tidak mungkin generasi kita kedepan akan menjadi generasi yang pemalas dan tidak peduli terhadap dunia olahraga, prestasi belajar, prestasi kerja yang semuanya itu berawal dari tingkat kebugaran jasmani yang bermasalah karena adanya pandemi Covid-19 dalam meningkatkan imun tubuh. Untuk itu penulis tertarik meneliti “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Pada Masa Pandemi Covid-19 Di MI Se- Kecamatan Wates”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Perlunya peningkatan fasilitas dan ketersediaan sarana dan prasarana untuk kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di MI Se- Kecamatan Wates.
2. Perlunya variasi metode pembelajaran yang dilakukan oleh guru MI Se- Kecamatan Wates
3. Belum pernah diadakan pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di MI Se- Kecamatan Wates.

C. Pembatasan Masalah

Tidak semua masalah yang teridentifikasi diatas dapat dipecahkan melalui penelitian ini, mengingat keterbatasan peneliti baik dari aspek waktu, tenaga, pengetahuan, serta biaya, maka masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah mengenai: Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Pada Masa Pandemi Covid-19 Di MI Se-Kecamatan Wates.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka rumusan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Seberapa besar tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Pada Masa Pandemi Covid-19 Di MI Se-Kecamatan Wates ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang dikemukakan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besarnya Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Pada Masa Pandemi Covid-19 Di MI Kecamatan Wates.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti, masyarakat, dan pemerintah; yakni:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan :

- a. Sebagai masukan untuk menambah ilmu pengetahuan di bidang Pendidikan Jasmani khususnya tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah

dasar.

- b. Dengan penelitian akan melahirkan pengalaman yang bermanfaat untuk melengkapi pengetahuan yang telah diperoleh dibangku kuliah.
- c. Dengan adanya penelitian ini, peneliti mendapat jawaban sesuai dengan data mengenai masalah yang berkaitan dengan judul penelitian ini.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Menambah wawasan serta pengetahuan mengenai tingkat kebugaran jasmani khususnya siswa sekolah dasar dan dapat menerapkan ilmu yang didapat dibangku kuliah di dunia pendidikan secara langsung

b. Bagi Pihak Sekolah

Pihak sekolah dapat mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswanya, sehingga guru penjas dapat memaksimalkan pembelajaran untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran jasma

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Darmawan, Ibnu (2017). *Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas*. JIP, Vol. 7, No. 2 Edisi Agustus 2017
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar dan Sehat Dengan Olahraga*. Yogyakarta : Andi Offset
- Firman, Sari Rahayu Rahman (2020). *Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19*. Indonesian Journal of Educational Science (IJES), 2(2), 81-89
- Giriwoyo, Y.S Santoso, dkk. (2017). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: Penerbit ITB
- Hanum, L. (2015). *Exercise With Exercise Sit-Up And Bicycle Crunches In Women Aged 19-23 Years*. Universitas Esa Unggul.
- Hariyono. (2014). *Konsep dan Model Pendidikan Karakter*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Irawan, H. 2020. *Inovasi Pendidikan Sebagai Antisipasi Penyebaran COVID-19*. Diakses Pada 9 April 2020 dari <https://ombudsman.go.id/artikel/r/artikel--inovasi-pendidikansebagai-antisipasi-penyebaran-covid-19>.
- Lovitt, Michelle. (2004). *Exercise for Your Muscle Type : he Smart Way to Get Fit*. New Jersey: Basic Health Publication, Inc.
- Lutan, Rusli. (2002). *Hakekat dan Karekteristik Penjaskes Dalam Kurikulum*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Lutan, Rusli.(2001). *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Depdiknas.
- Mahardika. I Made Sriundy. (2010). *Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa Universuty Press

- Mardiyono. (2013). *Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan Kelas V SD Negeri 01 Jatiharjo Karanganyar Jawa Tengah 2012*. FIK UNY.
- Meiriawati, Made. (2013). *Pengaruh Pelatihan Sit-Up Besar Sudut 450 , 900 dan 1200 terhadap Kekuatan Otot Perut*. Fakultas Olahraga dan Kesehatan: Universitas Pendidikan Ganesh
- Setiadi. (2007). *Anatomi & Fisiologi Manusia Edisi Pertama*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sri Esti W. D. 2006. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta.: Grasindo
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Supriyadi. 2013. *Strategi Belajar Mengajar*. Yogyakarta : Jaya Ilmu
- Tauhid, Aufan, & Siregar dalam Mochammad Djuminar. (2020). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint Melalui Pendekatan Bermain Pada Ssiwa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama*. (online), tersedia: <https://media.neliti.com/media/publications/331741-upaya-meningkatkan-hasil-belajar-lari-sp-4eec0a56.pdf> diunduh 18 Juli 2022
- Widiastuti, (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Wirnantika, Pratama, & Hanief. (2017). *Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017*. Jurnal Pembelajaran Olahraga Vol. 3 Nomor 2 Tahun 2017.
- Yuliandra, R., & Fahrizqi, E. B. (2019). *Pengembangan Model Latihan Jump Shoot Bola Basket*. Journal of Sport,

