

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMPN 1 GAMPENGREJO
KABUPATEN KEDIRI DI ERA *NEW NORMAL***

SKRIPSI

Diajukan untuk Penulisan Skripsi guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
pada Prodi Penjaskesrek



OLEH :

SEPTIAN ENO AYU SAPUTRI

NPM. 17.1.01.09.0011

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2022**

Skripsi oleh:

SEPTIAN ENO AYU SAPUTRI

NPM: 17.1.01.09.0011

Judul:

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMPN 1 GAMPENGREJO
KABUPATEN KEDIRI DI ERA *NEW* NORMAL**

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

Tanggal: 20 Juli 2022

Dosen Pembimbing I



Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd.

NIDN. 0727078804

Dosen Pembimbing II



Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd.

NIDN. 0718019003

SEPTIAN ENO AYU SAPUTRI

NPM: 17.1.01.09.0011

Judul:

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMPN 1 GAMPENGREJO
KABUPATEN KEDIRI DI ERA NEW NORMAL**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 22 juli 2022

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

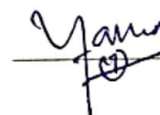
1. Ketua : Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd.



2. Penguji I : M. Akbar Husein Allsabah, M.Or.



3. Penguji II : Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd.



Mengetahui,

Dekan FIKS



Dr. Sulistiono, M.Si
NIDN. 0007076801

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : Septian Eno Ayu Saputri
Jenis kelamin : Perempuan
Tempat/tgl lahir : Kediri,05 September 1998
NPM : 17.1.01.09.0011
Fak/Program studi : FIKS/S1 PENJASKESREK

Menyatakan dengan sebenar benarnya , bahwa skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh suatu 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,26 juni 2022

Yang menyatakan



SEPTIAN ENO AYU S
NPM 17.1.01.09.0011

MOTTO

Syukuri apa yang kamu miliki saat ini karena orang di luar sana belum tentu sepertimu.

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya ini untuk orangtuaku, dan suamiku karena merekalah yang selama ini memberi saya dukungan semangat juga doa yang tidak pernah putus agar saya bisa menyelesaikan skripsi ini, Tidak lupa juga ku ucapkan terima kasih banyak kepatan teman-temanku Madina, Muna, Minul, Gesta, Febri dan semua anak-anak kos cuprus trimakasih banyak selama ini sudah mau ku repotkat agar terselesaikannya skripsiku ini.

Abstrak

Septian Eno Ayu Saputri Tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Gampengrejo Kabupaten Kediri di era *new normal*, Skripsi, PENJAS KESREK, FIKS UN PGRI KEDIRI 2022.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 1 Gampengrejo Kabupaten Kediri

Penelitian ini berawal mula adanya virus *Covid-19* atau yang orang-orang biasanya menyebut dengan *Corona*, Di negara Indonesia cukup banyak korban yang meninggal karena terkena virus ini. Hal ini membuat pemerintah Indonesia mengumumkan himbauan dari WHO yaitu untuk melakukan *physical distancing*, himbauan ini berdampak di berbagai sektor terutama di sektor pendidikan dimana proses belajar mengajar tidak kondisional, yang awalnya pembelajaran di lakukan tatap muka semenjak ada virus ini pembelajaran di lakukan secara *online*. Hal ini membuat aktifitas anak sangat berkurang yang membuat kebugaran jasmani pada anak berpengaruh.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi pada penelitian ini yaitu Siswa kelas VII dan VII putra putri SMPN 1 Gampengrejo yang berjumlah 124 siswa. Teknik pengambilan sampel penelitian ini yaitu *random sampling*. Dalam penelitian ini penelitian ini menggunakan teknik analisa data deskriptif kuantitatif. Instrumen yang di gunakan adalah tes TKJI 13-15 tahun.

Hasil penelitian ini menunjukkan tingkan kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Gampengrejo, Kecamatan Gampengrejo Kabupaten Kediri untuk kelas VII A putri mendapat hasil 18 (baik), sedangkan untuk putra mendapat hasil 17 (sedang). Untuk kelas VII B putri mendapat hasil 15 (sedang), sedangkan untuk putra mendapat hasil 17 (sedang). Untuk kelas VIII A putri mendapat hasil 16 (sedang), sedangkan untuk putra mendapat 19 (baik) dan untuk siswa kelas VII B putri mendapat hasil 16 (sedang), sedangkan untuk putra mendapat hasil 18 (baik). Berdasarkan hasil penelitian dari 4 kelas tersebut untuk putri mendapat rata-rata sedang, sedangkan untuk putra mendapat rata-rata baik.

KATA PENGANTAR

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

Penyusunan proposal ini 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. selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Sulistiyono, M.Si. selaku Dekan 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. Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I Skripsi yang telah membimbing, menuntun, dan memotivasi dalam penyusunan skripsi ini.
5. Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd. Selaku dosen pembimbing II Skripsi yang telah membimbing, menuntun, dan memotivasi dalam penyusunan skripsi ini.

6. Kedua orang tua dan teman-teman yang tidak ada hentinya memberikan kasih sayang, doa, dukungan, dan semangat dalam menyelesaikan penyusunan proposal skripsi ini.

Kediri, 26 Juni 2021

Septian Eno Ayu Saputri

NPM: 17.1.01.09.0011

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAANiii
ABSTRAKiv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	x
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II	9
KAJIAN TEORI	9
A. Kajian Teori	9
1. Kebugaran Jasmani.....	9
2. Komponen-komponen kebugaran jasmani	10
3. Manfaat kebugaran jasmani.....	13
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani.	15
5. Macam-Macam Tes Kebugaran Jasmani.....	16
6. New Normal	18
7. Corona Virus Disease (Covid-19)	20
8. Pembelajaran pada masa new normal.....	21
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	22
C. Kerangka berpikir.....	24
BAB III	28

METODE PENELITIAN	28
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	28
B. Teknik dan Pendekatan Penelitian	29
1. Pendekatan Penelitian.....	29
2. Teknik Penelitian.....	29
C. Waktu dan Penelitian	30
1. Tempat.....	30
2. Waktu Penelitian	30
D. Populasi dan Sampel	30
1. Populasi	30
2. Sampel	30
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	32
1. Instrument Penelitian.....	32
2. Teknik pengumpulan data	42
F. Analisa Data.....	45
BAB IV	35
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	35
A. Deskripsi Data Variabel.....	35
B. Analisa Data.....	35
1. Prosedur Analisa Data.....	35
2. Hasil Analisa Data	36
3. Hasil Akhir TKJI.....	114
4. Pembahasan.....	119
BAB V.....	121
SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	121
a. Simpulan	121
b. Implikasi	121
c. Saran-saran	121
DAFTAR PUSTAKA	123
LAMPIRAN-LAMPIRAN	125

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Lari 50 Meter dan 60 Meter	34
Gambar 3.2 Posisi Awal Gantung	36
Gambar 3.3 Gambar 3.3 Gantung Siku Tekuk.....	36
Gambar 3.4 Posisi Awal Baring Duduk	38
Gambar 3.5 Melakukan Baring Duduk	38
Gambar 3.6 Tes Loncat Tegak	40
Gambar 3.7 Tes Lari 800 Meter dan 1.000 Meter.....	42
Gambar 4.1 Diagram Persentase Lari 50 Meter putri kelas VII A.....	37
Gambar 4.2 Diagram Gantung Angkat Tubuh Putri Kelas VII A.....	39
Gambar 4.3 Diagram Baring Dududuk 60 Detik Putri Kelas VII A.....	41
Gambar 4.4 Diagram Loncat Tegak Putri kelas VII A	43
Gambar 4.5 Diagram Lari 800 Meter Putri Kelas VII A	45
Gambar 4.6 Diagram Lari 60 Meter Putra Kelas VII A.....	47
Gambar 4.7 Diagram Gantung Angkat Tubuh Putra Kelas VII A.....	49
Gambar 4.8 Diagram Baring Duduk Putra Kelas VII A	51
Gambar 4.9 Diagram Loncat Tegak Putra kelas VII A.....	53
Gambar 4.10 Diagram Lari 1.000 Meter Putra Kelas VII A.....	55
Gambar 4.11 Diagram Lari 800 Meter Putri Kelas VII B.....	57
Gambar 4.12 Diagram Gantung Angkat Tubuh Putri Kelas VII B.....	59
Gambar 4.13 Diagram Baring Duduk Putri Kelas VII B	63
Gambar 4.14 Diagram Loncat Tegak Putri Kelas VII B.....	65
Gambar 4.15 Diagram Lari 800 Meter Putri Kelas VII B.....	67
Gambar 4.16 Diagram Lari 60 Meter Putri Kelas VII B	69
Gambar 4.17 Diagram Gantung Angkat Tubuh Putra Kelas VII B	71
Gambar 4.18 Diagram Baring Dududk 60 Detik Putra Kelas VII B	73
Gambar 4.19 Diagram Loncat Tegak Putra Kelas VII B	75
Gambar 4.20 Lari 1.000 Meter Putra Kelas VII B	77
Gambar 4.21 Diagram Lari 50 Meter Putri Kelas VIII B	78
Gambar 4.22 Diagram Gantung Angkat Tubuh Putri Kelas VIII B	80

Gambar 4.23 Diagram Baring Dududk 60 Detik Putri Kelas VII B	82
Gambar 4.24 Diagram Loncat Tegak Putri Kelas VIII B	83
Gambar 4.25 Diagram Lari 800 Meter Putri Kelas VIII B	85
Gambar 4.26 Diagram Lari 60 Meter Putra Kelas VIII B.....	87
Gambar 4.27 Diagram Gantung Angkat Tubuh Putra Kelas VIII B.....	89
Gambar 4.28 Diagram Baring Duduk Putra Kelas VIII B	91
Gambar 4.29 Diagram Loncat Tegak Putra Kelas VIII B.....	93
Gambar 4.30 Diagram Lari 1.000 Meter putra Kelas VII B	95
Gambar Diagram 4.31 Lari 50 Meter VIII A Putri	97
Gambar Diagra 4.32 Gantung Angkat Tubuh Kelas VIII A Putri	99
Gambar Diagram 4.33 Baring Dududk 60 Detik Kelas VIII A Putri.....	101
Gambar Diagram 4.34 Loncat Tegak kelas VIII A Putri	103
Gambar Diagram 4.35 Lari 800 Meter Kelas VIII A Putri	105
Gambar Diagarm 4.36 Lari 60 Meter kelas VIII A Putra	107
Gambar Diagram 4.37 Loncat Tegak Klas VIIIA Putra	109
Gambar Diagram 4.38 Baring Dududk 60 Detik Kelas VIII A Putra	111
Gambar Diagram 4.39 Loncat Tegak Kelas VIII A Putra	113
Gambar Diagram 4.40 Lari 1.000 Meter Kelas VIII A Putra	115

DAFTAR TABEL

Table 1.	Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	22
Table 2.	Jumlah Siswa Kelas VII, VIII dan IX SMPN 1	31
Table 3.	Penentuan sampel	24
Table 4.	Tabel nilai tes kebugaran jasmani Indonesia untuk remaja usia 13 s/d 15 tahun putra.	43
Table 5.	Tabel nilai tes kebugaran jasmani Indonesia untuk remaja usia 13 s/d 15 tahun putri	43
Table 6.	Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (untuk putra dan putri) .	44
Tabel 4.1	Hasil Lari 50 Putri Kelas VII A	36
Tabel 4.2	Hasil Gantung Angkat Tubuh Putri kelas VII A.....	38
Tabel 4.3	Hasil Baring Duduk 60 Detik Putri Kelas VII A	40
Tabel 4.4	Hasil Loncat Tegak Putri Kelas VII A.....	42
Tabel 4.5	Hasil Lari 800 meter Putri Kelas VII A	44
Tabel 4.6	Hasil Lari 60 Meter Putra kelas VII A.....	46
Tabel 4.7	Hasil Gantung Angkat Tubuh Putra Kelas VII A	48
Tabel 4.8	Hasil Baring Duduk 60 Detik Putra Kelas VII A	50
Tabel 4.9	Hasil Loncat Tegak Putra Kelas VII A	52
Tabel 4.10	Hasil Lari 1.000 Meter Putra Kelas VII A	54
Tabel 4.11	Hasil Lari 50 Meter Putri Kelas VII B	56
Tabel 4.12	Hasil Gantung Angkat Tubuh Putri Kelas VII B	58
Tabel 4.13	Hasil Baring Duduk 60 Detik Putri Kelas VII B	60
Tabel 4.14	Hasil Loncat Tegak Putri Kelas VII B	62
Tabel 4.15	Hasil Lari 800 Meter Putri Kelas VII B	64
Tabel 4.16	Hasil Lari 60 Meter Putra kelas VII B	66
Tabel 4.17	Hasil Gantung Angkat Tubuh Putra VII B	68
Tabel 4.18	Hasil Baring Duduk 60 Detik Putra kelas VII B	70
Tabel 4.19	Hasil Loncat Tegak Putra kelas VII B	72
Tabel 4.20	Hasil Lari 1.000 Putra kelas VII B	74
Tabel 4.21	Hasil Lari 50 meter Putri kelas VIII B	76

Tabel 4.22	Hasil Gantung Angkut Tubuh Putri kelas VIII B	77
Tabel 4.23	Hasil Baring Duduk 60 Detik Putri kelas VIII B	79
Tabel 4.24	Hasil Loncat Tegak Putri kelas VIII B	80
Tabel 4.25	Hasil Lari 800 meter Putri kelas VIII B.....	82
Tabel 4.26	Hasil Lari 60 Meter Kelas VIII B Putra.....	84
Tabel 4.27	Hasil Gantung Angkat Tubuh Kelas VIII B Putra	86
Tabel 4.28	Hasil Baring Duduk 60 detik Kelas VIII B Putra	88
Tabel 4.29	Hasil Loncat Tegak Kelas VIII B Putra	90
Tabel 4.30	Hasil Lari 1.000 Meter Kelas VIII B Putra.....	92
Tabel 4.31	Hasil Lari 50 meter Putri kelas VIII A	94
Tabel 4.32	Hasil Gantung Angkat Tubuh Putri kelas VIII A	96
Tabel 4.33	Hasil Baring duduk Putri kelas VIII A	98
Tabel 4.34	Hasil Loncat tegak Putri kelas VIII A	100
Tabel 4.35	Hasil Lari 800 Meter Kelas VIII A Putri	102
Tabel 4.36	Hasil Lari 60 Meter Kelas VIII A Putra	104
Tabel 4.37	Hasil Gantung Angkat Tubuh Kelas VIII A Putra.....	106
Tabel 4.38	Hasil Baring Duduk 60 detik Kelas VIII A Putra	108
Tabel 4.39	Hasil Loncat Tegak Kelas VIII A Putra.....	110
Tabel 4.40	Hasil Lari 1.000 meter Kelas VIII A Putra	112
Tabel 4.41	Hasil Akhir TKJI SMPN 1 Gampengrejo Kelas VII A (Putri).....	114
Tabel 4.42	Hasil Akhir TKJI SMPN 1 Gampengrejo Kelas VII A (Putra)	115
Tabel 4.43	Hasil Akhir TKJI SMPN 1 Gampengrejo Kelas VII B (Putri).....	116
Tabel 4.44	Hasil Akhir TKJISMPN 1 Gampengrejo Kelas VII B (Putra)	116
Tabel 4.45	Hasil Akhir TKJI SMPN 1 Gampengrejo Kelas VIII B (Putri).....	117
Tabel 4.46	Hasil Akhir TKJI SMPN 1 Gampengrejo Kelas VIII B (Putra)	117
Tabel 4.47	Hasil Akhir TKJISMPN 1 Gampengrejo Kelas VIII A (Putri)	118
Tabel 4.48	Hasil Akhir TKJI SMPN 1 Gampengrejo Kelas VIII A (Putra).....	118

DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Pengantar/ Ijin Penelitian.....	159
2. SURAT Keterangan Telah Melakukan Penelitian	160
3. Lembar Berita Cara Kemajuan Pembimbingan.....	161
4. Sertifikat Plagisi	164
5. Foto/Dokumentasi Pada Saat Melakukan Penelitian.....	165

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebijakan yang diberikan oleh pemerintah pada masa pandemi sesuai dengan UUD NKRI Tahun 1945. Kebijakan mengenai Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) di Indonesia untuk yang pertama kali diterapkan pada tanggal 10 April 2020 di Jakarta kemudian diikuti oleh beberapa daerah lainnya di Indonesia. Ada beberapa regulasi yang berkaitan dengan penerapan PSBB tersebut. Antara lain adalah Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 21 Tahun 2020 tentang pembatasan sosial berskala besar dalam rangka percepatan penanganan *Corona Virus Disease 2019 (Covid-19)*, Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) Nomor 9 Tahun 2020 tentang pedoman pembatasan sosial berskala besar dalam rangka percepatan penanganan *Corona Virus Disease 2019 (Covid-9)*, dan juga peraturan pemerintah pengganti Undang-Undang (Perpu) Nomor 1 Tahun 2020 tentang kebijakan keuangan negara dan stabilitas sistem keuangan untuk penanganan pandemi *corona virus disease 2019* dan dalam rangka menghadapi ancaman yang membahayakan perekonomian nasional atau stabilitas keuangan.

Pada dasarnya, penerapan PSBB di masing-masing daerah yang ada di Indonesia tentu berbeda-beda dan hal yang tersebut dapat ditinjau dari beberapa sisi. Dari sisi mekanisme syarat penerapan PSBB, tercantum dalam peraturan pemerintah Nomor 21 Tahun 2020 pada pasal 2 yaitu :

1. Dengan persetujuan menteri yang menyelenggarakan urusan pemerintah di bidang kesehatan, pemerintah daerah dapat melakukan pembatasan sosial berskala besar atau pembatasan terhadap pergerakan orang dan barang untuk satu provinsi atau kabupaten kota tertentu.
2. Pembatasan sosial berskala besar sebagai mana dimaksud pada ayat (1) harus didasarkan pada pertimbangan epidemiologis, pertimbangan politik, ekonomi, sosial, budaya, pertahanan dan keamanan.

Selain itu, syarat yang harus dipenuhi oleh suatu daerah untuk mendapatkan ketepatan PSBB juga dipertegas dalam Permenkes Nomor 9 Tahun 2020 yang terdapat pada pasal 2.

Untuk dapat ditetapkan Pembatasan Sosial Berskala Besar, suatu wilayah provinsi, kabupaten, kota harus memenuhi kriteria sebagai berikut : Jumlah kasus dan jumlah kematian akibat penyakit meningkat dan menyebar secara signifikan dan cepat ke beberapa wilayah dan terdapat kaitan epidemiologis dengan kejadian serupa di wilayah atau negara lain.

Pemerintah saat ini telah menerapkan *New normal* atau kenormalan baru untuk masyarakat Indonesia. Kata *new normal* bukan berarti sudah terlepas dari virus *corona* ini, namun masyarakat di paksa agar melakukan aktivitas di luar rumah dengan menerapkan protokol kesehatan yang sudah di anjurkan oleh kementerian kesehatan. Menurut ketua tim pakar gugus tugas percepatan penanganan *covid-19* Wiku Adisasmita, *new normal* adalah perubahan perilaku untuk tetap menjalankan aktivitas normal, tetapi ditambah dengan penerapan protokol kesehatan guna mencegah terjadinya penularan *covid-19*. Prinsip *new normal*

adalah untuk menata kehidupan dan perilaku baru ketika pandemi dan yang kemudian akan dibawa terus menerus sampai virus ini hilang.

Dampak *covid-19* terhadap dunia pendidikan sangat besar dan dirasakan oleh berbagai pihak, terutama pada guru, kepala sekolah, peserta didik dan juga orang tua. Akibat pandemi yang tinggi seluruh sekolah di tutup. Dengan dilakukannya penutupan sekolah, maka pemerintah mengambil langkah agar proses pembelajaran tidak tertinggal dan peserta didik tetap menerima hak untuk mendapatkan ilmu, maka dari itu keputusan Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) serta beberapa Pemerintah Daerah (Pemda) terkait belajar dari rumah dimulai serentak di pertengahan Maret 2020, sekalipun tanggal pelaksanaanya cukup beragam. Beberapa daerah ada yang sudah mengaplikasikan metode pengajaran daring tersebut sejak 20 Maret 2020, bahkan beberapa daerah ada pula yang baru merespon himbauan tersebut pada tanggal 23 Maret 2020. Dengan adanya peraturan ini, guru harus bisa melakukan proses pembelajaran dengan efektif secara *online* di rumah saja. Mengenai permasalahan guru, *covid-19* juga sangat berdampak pada peserta didik, pelajaran yang biasanya dilakukan di dalam kelas dengan suasana banyak teman, sekarang harus berbanding terbalik dengan kondisi yang mengharuskan peserta didik belajar di rumah saja. Apalagi dengan melihat kemampuan yang dimiliki peserta didik berbeda, serta daya serap masing-masing peserta didik pastinya juga sangat berbeda. Hal ini secara otomatis akan berdampak pada prestasi dan motivasi peserta didik dalam pembelajaran. Proses pembelajaran yang biasanya dilaksanakan di sekolah dengan tatap muka langsung dengan bapak atau ibu guru dan teman-teman tidak dapat dilakukan pada

masa pandemi ini. Para siswa diharuskan belajar dari rumah (BDR), untuk itu guru juga diharuskan menyiapkan perangkat pembelajaran yang memungkinkan siswa untuk belajar dari rumah. Kondisi ini membuat guru harus mengubah strategi mengajarnya terutama pada guru olahraga dan materi olahraga agar siswa tetap tercukupi kebugaran jasmaninya, di karena dengan kebugaran jasmani yang mencukupi siswa akan dapat dengan mudah menang semua materi yang di berikan oleh guru. Di dalam pembelajaran daring ini terdapat faktor yang dapat menghambat berjalannya pembelajaran daring. Salah satunya yang di alami oleh siswa yakni, tidak semua siswa mempunyai *handphone* atau laptop yang dapat mendukung untuk menginstal aplikasi pembelajaran *online*. Tidak cuman *handpone* dan laptop saja akan tetapi dalam menggunakan *handpone* atau laptop tersebut juga di perlukan kuota internet untuk mengakses aplikasi dalam pembelajaran daring dan tidak semua wilayah terjangkau oleh sinyal yang baik.

Pembelajaran *daring* selalu merujuk kepada pengguna sistem pembelajaran berbasis el-ektronik atau yang lazim disebut sebagai *e-learning*. Menurut Muhardi (2020:17) menyatakan bahwa *e-learning* merupakan suatu jenis belajar mengajar yang memungkinkan tersampainya bahan ajar kepada peserta didik dengan menggunakan media dalam pembelajaran jarak jauh melalui daring memiliki keunggulan spesifik yaitu bersifat interaktif, pesan disampaikan secara cepat atau real time, materi dapat dikomunikasikan simultan kepada peserta didik dalam aktivitas belajar. Kebanyakan Pelaksanaan pembelajaran daring menggunakan aplikasi video *conference Zoom* dan *WebEx*, aplikasi *Zoom Cloud Meeting* atau disebut *Zoom* didirikan pada tahun 2011 yang di tujukan untuk membantu bisnis

dan organisasi menyatukan mereka dalam satu lingkungan yang bersamaan tanpa adanya gangguan-gangguan. *Zoom* adalah perusahaan publik yang berkantor di pusat di San Jose California. Aplikasi *Zoom meeting* cukup banyak digunakan oleh perusahaan-perusahaan atau organisasi yang modern untuk melakukan video conference. Pengguna *Zoom* sangat mudah dan reliabel karena berbasis *platform cloud* untuk video dan *audio conference*. Selain itu melalui *zoom* kita juga dapat menggunakan chat sehingga memudahkan peserta untuk berkomunikasi dengan peserta yang lainnya. Aplikasi *Zoom* sangat banyak digunakan karena bersifat *cross-platform* dan sistem operasi seperti desktop dan *mobile*.

Perencanaan pelaksanaan pembelajaran *daring* diatur dan dikonsepsi oleh sekolah mulai dari pembuatan jadwal pembelajaran, pembuatan panduan, dan panduan aktivitas siswa di rumah selama masa *Covid-19*. Jadwal di buat berdasarkan masa tanggap darurat yang disusun oleh pemerintah. Hal ini dilakukan untuk menyesuaikan jadwal pembelajaran *daring* dan sedikit berbeda dengan pembelajaran reguler.

Pada tahap perencanaan juga disusun panduan pembelajaran jarak jauh bagi guru. Panduan ini memang khusus disusun pada pembelajaran *daring* di era *covid-19* ini. Panduan ini berisi tentang bagaimana cara pelaksanaan pembelajaran yang disusun dalam rumusan 5M. Rumusan 5M ini yaitu memanusiakan hubungan, memahami konsep, membangun keberlanjutan, melatih tantangan dan memberdayakan konteks. Dalam setiap bagian terdiri dari pembelajaran singkat, kemudian anjuran-anjuran yang harus dilakukan dan hal apa saja yang perlu

dihindari, dengan adanya panduan ini harapannya pelaksanaan pembelajaran jarak jauh melalui *daring* dapat terlaksana dengan baik dan kondusif.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang yang melakukan kegiatan atau aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sehingga masih dapat melakukan aktivitas lain yang bersifat mendadak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak dan pekerjaan yang dilakukan. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh seseorang abak berbeda dengan yang dibutuhkan dengan orang dewasa, dan tingkat kebugaran jasmani itu sangat individual, semakin tinggi aktivitas seseorang semakin besar juga kebugaran jasmani yang dibutuhkan. Pada dasarnya anak sangat membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, karena pada usia perkembangan kebugaran jasmani sanagt berperan penting dalam pertumbuhan anak. Aktifitas pendidikan jasmani adalah salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani seorang anak didalam waktu pembelajaran disekolah. Di dalam sekolah, mata pelajaran pendidikan jasmani merupakan faktor yang paling utama bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Dari hasil observasi yang dilakukan penulis, ketika penulis mewawancarai Bu Denok selaku Waka Kesiswaan yang dilakukan pada hari Senin 14 Juni 2021, menyatakan bahwa pelaksanaan tes kebugaran jasmani siswa SMPN 1 GAMPENGREJO yang berada di kecamatan gampengrejo belum di ketahui karena tidak pernah dilakukan tes kebugaran jasmani paska libur pandemi. Dengan ini penulis merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 1 Gampengrejo Kabupaten Kediri di Era

New Normal. Karena sampai saat ini setelah libur panjang pandemi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII dan VIII SMPN 1 Gampengrejo kabupaten Kediri selama pandemi belum di ketahui.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut

1. Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas VII dan VII di SMPN 1 GAMPENGREJO di era *new normal*.
2. Belum di ketahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra VII dan VIII di SMPN 1 GAMPENGREJO di era *new normal*

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah di uraikan di atas, maka dari itu permasalahan dibatasi pada :

1. Siswa putra dan putri kelas VII dan VIII di era *new normal*
2. Kelas yang hanya di izinkan oleh pihan sekolah

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat di rumuskan sebagai berikut :

Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri kelas VII dan VIII di SMPN 1 Gampengrejo kabupaten Kediri di era *new normal*?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini sebagai berikut :

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri kelas VII dan VIII di SMPN 1 Gampengrejo kabupaten Kediri era *new normal*.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoris

- a. Agar dapat dijadikan bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya.
- b. Bahan referensi kepada pihak sekolah dalam membahas tingkat kebugaran jasmani siswa.

2. Manfaat praktis

- a. Dapat mengetahui kondisi kebugaran jasmani sehingga siswa diharap lebih terpacu untuk meningkatkan kebugaran jasmannya.
- b. Memberi gambaran tentang kondisi kebugaran jasmani siswa terhadap guru.

DAFTAR PUSTAKA

- Astrianto, (2011). Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmai.
- Dewi, Rahayu. (2020). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Stamina*, 3.
- Habibi, Andrian. (2020). *pengertian new normal*. 202.
- Hasan. (2017). Survey Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Pada Pemain Bolabasket (Studi Pada SMP Negeri 1 Sukodono. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 6, 115.
- Iswadi, Setio. (2019). *Survei Tingkat Keseharian Jasmani Siswa Smanko Sulawesi Selatan*.
- Johan saputra.(2016). SURVEY TINGKAT KESEHARIAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V SD NEGERI TINOM TAHUN AJARAN 2015/2016. UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA.
- Murhadi . (2020). Pembelajaran online yang Efektif di Masa Pandemi Covid-19 Studi Kasus di SMP Negeri 4 Pakem Sleman. *INTEK*, 3.
- Pernando, Herry. (2014). *Tes Keseharian Jasmani Indonesia*. <http://herry-p.blogspot.com/2014/02/tes-keseharian-jasmani-indonesia-tkji.html?m=1>. Diakses pada hari 11 Januari 2021
- Palar, dkk. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3.(1), 316.- 321.
- Prahastara. (2020). *pengertian virus corona*. 48.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabet.
- Sholih, Nur. (2019). *TINGKAT KESEHARIAN JASMANI KELAS ATAS TAHUN AJARAN 2019/2020 SEKOLAH DASAR NEGERI 1 KARANGSARI KECAMATAN PUNGCELAN KABUPATEN BANJARNEGARA*. UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA.
- Saputra, Johan. (2016). *SURVEI TINGKAT KESEHARIAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V SD NEGERI TINOM TAHUN AJARAN 2015/2016*. UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA.
- Wahidah, Indah. (2020). Pandemi Covid-19 Analisis perencanaan Pemerintah dan Masyarakat dalam Berbagai Upaya Pencegahan. *Manajemen Dan Organisasi (JMO)*, 11, 178–188.

Widiastuti. (2017). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Raja Grafindo Persada.

Yusuf. (2018). Evaluasi Kebugaran Jasmani Melalui Harvard Step Test Pada Mahasiswa Tahun 2016/2017 Ikip Budi Utomo. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, 1.(2), 1.-13