

**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA DIMASA NEW
NORMAL SEKOLAH DASAR NEGERI SURUHAN KIDUL 1
KECAMATAN BANDUNG TULUNGAGUNG**

SKRIPSI

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



OLEH:

GURUH TRI WICAKSONO

NPM. 16.1.01.09.0058

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

Skripsi oleh:

GURUH TRI WICAKSONO
16.1.01.09.0058

Judul :

**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA DIMASA NEW
NORMAL SEKOLAH DASAR NEGERI SURUHAN KIDUL 1
KECAMATAN BANDUNG TULUNGAGUNG**

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

Tanggal :.....

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Slamet Junaidi, M.Pd
NIDN. 0015066801

Moh. Nur Kholis, S.Pd., M.Or
NIDN. 0709099001

Skripsi oleh:

GURUH TRI WICAKSONO
16.1.01.09.0058

Judul :

**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA DIMASA NEW
NORMAL SEKOLAH DASAR NEGERI SURUHAN KIDUL 1
KECAMATAN BANDUNG TULUNGAGUNG**

Telah dipertahakan di depan
PanitiaUjian/Sidang Skripsi Program Studi Penjas
Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains UN PGRI Kediri
Pada Tanggal:.....

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Dr. Slamet Junaidi, M.Pd _____
2. Penguji I: _____
3. Penguji II : Moh. Nur Kholis, S.Pd., M.Or _____

Mengetahui
Dekan FIKS

Dr. Sulistiono, M.Si
NIDN.0007076801

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini saya,

Nama : Guruh Tri Wicaksono

JenisKelamin : Laki-Laki

Tempat/Tgl.Lahir :

NPM : 16.1.01.09.0058

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

Guruh Tri Wicaksono
NPM: 16.1.01.09.0058

MOTTO

“Keberhasilan itu terdiri dari ide dan eksekusi. Kalau hanya ada ide tanpa ada eksekusi, maka tidak akan ada keberhasilan ”

“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”

Abstrak

Guruh Tri Wicaksono : ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA DIMASA NEW NORMAL SEKOLAH DASAR NEGERI SURUHAN KIDUL 1 KECAMATAN BANDUNG TULUNGAGUNG. 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 SD Negeri Suruh Kidul 1. 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 SD Negeri Suruh Kidul 1 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 SD Negeri Suruh Kidul 1 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 “ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI SURUHAN KIDUL 1 KECAMATAN BANDUNG TULUNGAGUNG“ 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. Drs. Slamet Junaidi M.Pd selaku Ketua Program Studi PENJAS
4. Drs. Slamet Junaidi M.Pd Selaku dosen pembimbing I yang dengan sabar selalu memberikan bimbingan, motivasi dan pengarahan selama proses pengerjaan skripsi.
5. Moh. Nur Kholis, S.Pd., M.Or 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 teman 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,

Guruh Tri Wicaksono
NPM. 17.1.01.09.0110

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I : PENDAHULUAN	
A.	Latar
Belakang Masalah.....	1
B.	I
identifikasi Masalah	6
C.	P
embatasan Masalah	7
D.....	R
umusan Masalah	7
E.	T
ujuan Penelitian.....	7
F.....	K
egunaan Penelitian	8
BAB II : KAJIAN TEORI	

A.....	Ka
jian Teori	10
1.	Ke
bugaran Jasmani	10
2.	Pa
ndemi Covid-19.....	26
3.	Ka
rakteristik Usia 10-12 tahun.....	29
B.	Ka
jian Hasil Penelitian Terdahulu	31
C.	K
erangka Berfikir	33
D.	H
ipotesis.....	34
BAB III : METODE PENELITIAN	
A.....	I
identifikasi Variabel Penelitian.....	35
B.	P
pendekatan dan Teknik Penelitian	36
1.	P
pendekatan Penelitian.....	36
2.	T
eknik Penelitian.....	36
C.	T
empat Dan Waktu Penelitian	36

1.	T
empat Penelitian.....	37
2.	W
aktu Penelitian.....	37
D.....	P
opulasi dan Sampel	37
1.	P
opulasi.....	37
2.	S
ampel	37
E.	I
nstrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	38
1.	P
engembangan Instrumen.....	38
2. Langkah-LangkahPengumpulan Data.....	46
F. Teknik Analisis Data	52
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A.....	D
eskripsi Data	50
B.	A
nalisis Data	55
1.	P
rosedur Analisis Data	52
2.	H
asil Analisis Data	52

C.	P
embahasan	68
BAB V : SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A.	Si
mpulan	69
B.	Im
plikasi	69
C.	Sa
ran-Saran	69
Daftar Pustaka.....	70
Lampiran-lampiran.....	74

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 : Norma Perempuan	45
3.2 : Norma Perempuan <i>shuttler run</i>	46
3.3 : Norma Perempuan <i>MFT</i>	46
3.4 : Norma Perempuan <i>Back and Leg Dynamometer</i>	48
3.5 : Norma Kategori	53
4.1 : Deskriptif Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani SD Negeri Suruh Kidul 1	51
4.2 : Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SD Negeri Suruh Kidul 1	52
4.3 : Distribusi Frekuensi Siswa Putra Dengan Tes Lari 40 Meter	54
4.4 : Distribusi Frekuensi Siswa Putra Dengan Tes Gantung Siku	55
4.5 : Distribusi Frekuensi Siswa Putra Dengan Tes Baring Duduk.....	57
4.6 : Distribusi Frekuensi Siswa Putra Dengan Tes Loncat Tegak	58
4.7 : Distribusi Frekuensi Siswa Putra Dengan Tes Lari Sedang 600 meter.....	59
4.8 : Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri SD Negeri Suruh Kidul 1	60
4.9 : Distribusi Frekuensi Siswa Putri Dengan Tes Lari 40 Meter	62
4.10 : Distribusi Frekuensi Siswa Putri Dengan Tes Gantung Siku	63
4.11 : Distribusi Frekuensi Siswa Putri Dengan Tes Baring Duduk	64
4.12 : Distribusi Frekuensi Siswa Putri Dengan Tes Loncat Tegak	65
4.13 : Distribusi Frekuensi Siswa Putri Dengan Tes Lari Sedang 600 meter.....	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1 : Tes Lari 40 Meter Putra dan Putri.....	40
3.2 : Tes Gantung Siku Tekuk Putra dan Putri.....	41
3.3 : Tes Baring Duduk	42
3.4 : Tes Loncat Tegak.....	45
3.5 : Tes Lari 600 meter	46
4.1 : Diagram Kebugaran Jasmani.....	51
4.2 : Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putra.....	53
4.3 : Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putra Tes Lari 40 Meter	55
4.4 : Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putra Tes Gantung Siku	56
4.5 : Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putra Tes Baring Duduk	58
4.6 : Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putra Tes Loncat Tegak.....	59
4.7 : Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putra Tes Lari 600 Meter	60
4.8 : Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putri	53
4.9 : Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putra Tes Lari 40 Meter	62
4.10 : Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putra Tes Gantung Siku	64
4.11 : Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putra Tes Baring Duduk	65
4.12 : Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putra Tes Loncat Tegak	66
4.13 : Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putra Tes Lari 600 Meter	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1 :	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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 jasmani merupakan kesanggupan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (kerja) tanpa mengalami kelelahan dalam mengikuti pembelajaran.

Selama ini model pembelajaran jasmani di sekolah selalu berorientasi pada prestasi itu sudah mulai digantikan dengan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang berorientasi pada peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan. Seorang guru segera merubah paradigma pembelajaran prestasi dengan pembelajaran model peningkatan kebugaran jasmani. Keterbatasan fasilitas dan sarana prasarana selalu menjadi kendala pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Seorang guru sebaiknya tidak terpaku pada fasilitas yang ada untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Seorang guru sebaiknya memodifikasi alat yang ada agar perkembangan kebugaran jasmani siswa di sekolah tetap tercapai.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang dilaksanakan di sekolah memang memiliki suatu peranan

penting untuk dapat meningkatkan aktivitas jasmani yang dilakukan oleh peserta didik serta menanamkan pola hidup sehat. Salah satu cara agar dalam melakukan pembelajaran PJOK berhasil di sekolah dapat dilihat dari tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Apabila peserta didik memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka siswa akan merasa dirinya sehat, memiliki kekuatan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Untuk meningkatkan aktivitas jasmani dan pola hidup sehat salah satu tujuan utama dari pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

Dalam meningkatkan kebugaran jasmani di masa pandemi sangatlah penting bahwa perlunya menjaga kebugaran jasmani dengan melakukan beraktivitas namun dengan keterbatasan dalam melakukan aktivitas jasmani dengan tujuan agar tubuh tetap sehat dan bugar sehingga dalam meningkatkan juga imun tubuh.

Pendidikan merupakan satu hal yang penting dalam kehidupan manusia. Seseorang yang memiliki pendidikan akan mampu menjalani kehidupan kesehariannya secara baik dari segi sosial maupun intelektual. Penerapan pendidikan yang sesuai akan menjadikan manusia mampu memperoleh kehidupan yang lebih baik, mereka akan mampu berkembang sesuai dengan perkembangan era. Dengan era yang semakin berkembang membuat manusia berlomba memperoleh pendidikan setinggi mungkin untuk memperoleh kesejahteraan kehidupan. Mereka bekerja dari pagi sampai larut hingga tidak sadar akan pentingnya kesehatan tubuh.

Olahraga merupakan aktifitas fisik yang penting dalam tubuh namun sering diabaikan karena lebih memprioritaskan bekerja. Namun jika diperhatikan lebih dalam jika manusia menginginkan kesejahteraan hidup maka perlunya tubuh yang sehat dan bugar agar saat bekerja dia tidak akan merasakan kelelahan dan konsentrasi akan meningkat. Seperti pendapat Yasid Kusmaedi & Paramitha (2016) olahraga adalah bentuk aktifitas fisik yang membentuk manusia seutuhnya dan merupakan kebutuhan penting dalam tubuh yang bertujuan untuk membentuk tubuh sehat secara jasmani dan rohani.

Dengan kesadaran manusia akan pentingnya membagi waktu untuk berolahraga maka akan mempermudah tubuh untuk melakukan aktifitas berlebih. Ditambah lagi dengan banyaknya jenis olahraga maka akan mempermudah seseorang memilih jenis olahraga yang di sukai untuk memperoleh kebugaran tanpa adanya rasa bosan atau rasa keterpaksaan. Jenis olahraga sendiri bisa dilakukan secara beregu maupun olahraga secara individu. Seperti bola basket, sepak bola, bola voli, lari, sepeda, *workout*, silat, bulutangkis, berenang dan masih banyak yang lainnya.

Olahraga yang dilakukan tubuh sebelum dan setelah aktifitas bekerja tentunya mampu merefresh otak , mengembalikan mood setelah seharian kerja , selain itu ketika seseorang melakukan olahraga beregu banyak manfaat yang diperoleh seperti bertemu teman bisa bercanda, selain itu adanya semangat tubuh untuk bertanding, dan yang tidak kalah besar manfaatnya tubuh menjadi lebih sehat.

Kegiatan olahraga yang dilakukan mampu membuat tubuh memperoleh kebugaran jasmani yang diinginkan, komponen mengenai kebugaran jasmani yang meliputi kardiorespirasi, daya tahan, daya tahan otot, kekuatan otot, serta komposisi tubuh akan tercapai. Dengan kesadaran pentingnya kebugaran jasmani akan sangat selaras dengan kebutuhan masyarakat akan masa *new normal Covid-19*.

Di masa pandemi *Covid-19* yang melanda seluruh warga di dunia memberikan efek yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan manusia. Salah satu contoh kebijakan pemerintah akibat dari pandemi yaitu keterbatasan manusia dalam melakukan aktifitas di luar rumah. Semua tempat umum ditutup seperti , tempat olahraga, taman, pasar yang bersifat kerumun, bahkan sekolah pun ikut terkena imbasnya. Sekolah yang selama ini menjadi tempat utama pemberian pendidikan anak sebagai pengembangan kompetensi sikap, pengetahuan, dan ketrampilan semua berbasis online.

Wawancara yang telah dilakukan oleh salah satu Guru PJOK di SD Negeri Suruhan Kidul 1, bahwasanya selama masa pandemi kegiatan pembelajaran yang dilakukan secara daring/online kurang sangat efektif dalam pembelajaran, pasalnya kurang maksimalnya guru dalam melakukan pembelajaran yang mana PJOK merupakan mata pelajaran yang identik dengan praktik, siswa cenderung pasif dalam gerak dan guru kurang bisa mengamati secara maksimal dalam pembelajaran gerak anak secara benar. Selain itu komponen penilaian sikap, pengetahuan dan ketrampilan yang harus dinilai guru PJOK jadi tidak sesuai target atau rencana yang sudah diatur.

Selanjutnya Perlu dipahami untuk semua pihak satu kesatuan proses pendidikan bahwasannya pendidikan jenjang SD sangatlah penting. Menurut Ali(2009, p.33) pendidikan jenjang Sekolah dasar memiliki dua fungsi. Pertama, dengan adanya pendidikan sekolah dasar maka peserta didik memiliki kemampuan minimal yang dapat digunakan dalam kehidupan bermasyarakat seperti membaca, menulis, berfikir kritis, berhitung dll. Kedua, peserta didik mampu menguasai kemampuan atau ketrampilan yang dapat digunakan untuk melanjutkan kependidikan selanjutnya

Pada masa *new normal Covid-19*, kebugaran jasmani sangat diperlukan melihat bahwasanya virus ini menyerang kekebalan daya tahan tubuh seseorang. Mengingat sampai saat ini di SDNSuruhan Kidul 1 belum mengetahui kebugaran jasmani siswa sebelumnya. sehingga penulis tertarik membuat penelitian dengan judul “ Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri Suruhan Kidul 1”

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 SD Negeri Suruh Kidul 1 .
2. Perlunya variasi metode pembelajaran yang di lakukan oleh guru SD Negeri Suruh Kidul 1

3. Belum pernah diadakan pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas di SD Negeri Suruh Kidul 1 .

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 SD Negeri Suruh Kidul 1 .

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 SD Negeri Suruh Kidul 1 ?

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 SD Negeri Suruh Kidul 1 .

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 kebugaran jasmani serta memelihara kebugaran jasmani siswa.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Kebugaran Jasmani

a) Pengertian Kebugaran Jasmani

Menurut Widiastuti (2011 : 76) Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan keletihan yang berarti. Sedangkan menurut *President's Council on Physical Fitness and Sports* mendefinisikan kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat (emergensi).

Sharekey, B.J.(2011 : 66) mendefinisikan Kebugaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampeang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak. Menurut Fatmah & Ruhayati (2011 : 44) kebugaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kebugaran menyeluruh (*total fitness*) yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang

produktif dan dapat menyesuaikan pada tiap pembebanan atau stres fisik yang layak. Giri Widjojo (2017 : 88) menyatakan kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuh dalam batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik secara efisien tanpa lelah berlebihan

Berkaitan dengan pengertian kebugaran jasmani, Farida Mulyaningsih (2010:18) menjelaskan bahwa : kebugaran jasmani merupakan segenap kemampuan seseorang untuk melakukan tugasnya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Selain itu, mereka masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati waktu senggangnya serta untuk keperluan yang bersifat mendadak. Kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen seperti yang dikemukakan oleh Rusli Lutan dalam F Suharjana & Purwanto, Heri (2008:66) bahwa “ komponen kebugaran jasmani terdiri dari kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, yang mengandung unsur empat pokok yaitu: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas, serta kebugaran jasmani yang berkaitan dengan *performance*, mengandung unsur: koordinasi, kelincahan, kecepatan gerak, dan keseimbangan”. Selain itu menurut (Santosa Giriwijoyo, 2007:17) Seorang individu harus memiliki kebugaraan jasmani sesuai dengan kebutuehan dari keselauruhan unsur kebugaran jasmani, yang semuanya saling berhubungan erat. Laetihan yang hanya menekaenkan pada salah sateu faketor hasil yang dicapai kurang dapat dipertaneggung jawaebkan dalam meeningkatkan

kebugaran jasmani, karena pada hakeikatnya kebugaran jasmani menyangkut pada kemampuan tubuh untuk beradaptasi terhadap perubahan fisik akibat dari suatu kerja tertentu. Dengan kata lain kebugaran jasmani menggambarkan derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan.

b) Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani

Secara lebih rinci, kebugaran diuraikan menjadi berbagai komponen yang secara garis besar dibagi menjadi 2 golongan yaitu komponen kebugaran yang terkait dengan kesehatan (*healthrelated fitness*) dan komponen kebugaran yang terkait dengan keterampilan (*skill-related fitness*). Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4), komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan antara lain:

- 1) Daya tahan jantung dan paru adalah kemampuan paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama.
- 2) Kekuatan dan daya tahan otot. Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk melawan beban dalam satuan usaha. Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama.
- 3) Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa.
- 4) Komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat badan lemak yang dinyatakan dengan persentase.

Menurut Len Kravits (2001: 5-7), terdapat lima unsur komponen utama dari kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan yang harus diperhatikan:

- 1) Daya tahan kardiorespirasi atau kondisi fisik aerobik adalah kemampuan jantung, paru-paru, pembuluh darah, dan grup otot-otot yang bisa untuk melakukan latihan-latihan yang keras dalam jangka waktu yang lama. Pemantauan kondisi aerobik yang teratur dapat mencegah penyakit jantung dan peredaran darah.
- 2) Kekuatan otot adalah kemampuan otot-otot untuk menggunakan maksimal atau mendekati maksimal untuk mengangkat beban.
- 3) Daya tahan otot adalah kemampuan dari otot-otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan (tidak perlu maksimal) dalam jangka waktu tertentu.
- 4) Kelentukan adalah daerah gerak otot-otot dan persendian tubuh.
- 5) Komposisi badan adalah persentase lemak badan dari berat badan tanpa lemak (otot, tulang rawan, organorgan vital).

Sedangkan menurut Wahjoedi (2000: 59-61), terdapat dua aspek kebugaran jasmani, yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan.

- 1) Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan:
 - a) Daya tahan jantung paru atau daya tahan kardiorespirasi adalah keadaan dimana jantung mampu bekerja dengan beban berat selama waktu tertentu (M. Sajoto, 1988: 44).

- b) Kekuatan otot didefinisikan sebagai tenaga maksimal suatu usaha yang dapat digunakan melawan resistensi. Kesalahan yang sering terjadi adalah kekuatan otot dianggap sebagai simbol kebugaran jasmani sehingga beberapa tes kebugaran jasmani biasanya menggunakan otot (Rusli Lutan, 2002: 56).
- c) Daya tahan otot didefinisikan sebagai kemampuan otot untuk menggunakan tenaga secara berulang-ulang untuk mensuptansi suatu kontraksi dalam satu periode atau disebut juga sebagai kemampuan untuk penampilan kerja terusmenerus juga usaha otot lokal (Depdikbud, 1997: 5).
- d) Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerak dalam ruang gerak sendi secara maksimal atau merupakan suatu keleluasaan sendi melakukan pergerakan (Rusli Lutan, 2002: 69).
- e) Komposisi tubuh dapat diartikan sebagai susunan tubuh yang digambarkan sebagai persentase relatif suatu lemak, otot, tulang dan jaringan-jaringan lain di dalam tubuh (Rusli Lutan, 2002: 79).

12

- 2) Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan:
 - a) Koordinasi adalah kemampuan untuk mengintegrasikan sensori, sistem syaraf dan sistem otot-otot tulang untuk mengontrol bagian-bagian tubuh selama melakukan gerakan dengan

berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dengan penuh ketepatan.

- b) Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan posisi tubuh pada saat melakukan setiap gerakan yang dilakukan dengan orientasi kestabilan dan kekhususan dengan hubungannya dengan lingkungan yang ada.
- c) Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk dalam melakukan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya (M. Sajoto, 1988: 58).
- d) Agilitas atau kelincahan Kelincahan didefinisikan sebagai kemampuan seseorang dalam merubah arah, dalam posisi-posisi di arena tertentu (M. Sajoto, 1988: 59)
- e) Power merupakan kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara eksplosif (Wahjoedi, 2000: 61).
- f) Waktu reaksi adalah waktu yang digunakan untuk kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf atau felling lainnya (M. Sajoto, 1988: 59).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa komponen kebugaran jasmani dibagi menjadi 2 yaitu komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan dan komponen kebugaran yang berkaitan dengan keterampilan.

c) Tujuan Kebugaran Jasmani

Menurut Engkos Kosasih (1985: 10), tujuan kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

- 1) Kebugaran jasmani menurut usia.
 - a) Kebugaran jasmani bagi anak-anak untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan yang baik.
 - b) Kebugaran jasmani bagi orang tua untuk mempertahankan kondisi fisik.
- 2) Kebugaran jasmani menurut keadaan.
 - a) Kebugaran jasmani bagi orang cacat untuk menunjang proses rehabilitas.
 - b) Kebugaran jasmani bagi ibu hamil adalah untuk perkembangan bayi dalam kandungan dan untuk mempersiapkan diri dalam proses kelahiran.
- 3) Kebugaran jasmani sesuai dengan jenis pekerjaan.
 - a) Kebugaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa untuk meningkatkan kemampuan dan kemauan belajar.
 - b) Kebugaran jasmani bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi.
 - c) Kebugaran jasmani bagi karyawan, pegawai, dan petani untuk meningkatkan efisiensi dan produktifitas.
 - d) Kebugaran jasmani bagi angkatan bersenjata untuk meningkatkan kemampuan daya tempur. Berdasarkan beberapa

pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan kebugaran jasmani dibagi menjadi 3 yaitu kebugaran jasmani menurut usia, kebugaran jasmani menurut keadaan, dan kebugaran jasmani menurut jenis pekerjaan

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan individu melakukan aktivitas dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energy.

d) Macam-macam Tes Kebugaran Jasmani

Macam-macam tes yang akan di teliti dalam meningkatkan kebugaran jasmani, diantaranya adalah :

1) Tes Lari 40 Meter

Lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang. Artinya pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah. (Mochamad Djuminar A. Widya, 2004: 13). Dalam penelitian ini bahwa peneliti melaksanakan tes lari 40 meter memiliki beberapa teknik di dalamnya yaitu teknik start, teknik pada saat lari, dan teknik finish, semua gerakan tidak terlepas dari komponen kondisi fisik yang dapat mendukung hasil belajar lari 40 meter.

2) Tes gantung Sikut Tekuk

Membahas tentang tes gantung siku tekuk / *pull up* / kekuatan otot lengan-bahu terlebih dahulu dijelaskan pengertian kekuatan (*Strenght*). Dalam kegiatan olahraga kekuatan sangat diperlukan untuk mencapai hasil yang maksimal, dimana dengan kekuatan yang dikeluarkan pemain diharapkan mampu memberikan pengaruh yang baik dalam mencapai prestasi olahraga yang digelutinya. Menurut Setiadi (2007:250) dengan adanya otot pada tubuh manusia, terjadilah pergerakan. “Peristiwa mata berkedip, bernafas, menelan peristaltik usus dan aliran darah semuanya itu merupakan hasil kerja otot”. Maka kekuatan otot lengan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot lengan untuk mengerahkan daya semaksimal mungkin guna mengatasi sebuah tahanan atau beban.

Salah satu bentuk tes kebugaran jasmani untuk siswa putri. Tujuannya adalah untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu. Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu, pegangan telapak tangan menghadap ke belakang.

3) Tes Baring duduk (*Sit-Up*)

Sit-up exercise adalah teknik latihan yang bertujuan untuk menguatkan otot-otot abdomen. Selain untuk menguatkan otot-otot tersebut sit-up exercise juga dapat memetabolisme lemak pada bagian perut sehingga lingkaran perut berlebih dapat diatasi. Sit-up exercise merupakan latihan kontraksi otot secara isometrik. Gerakan sit-up

dimulai dengan posisi berbaring lalu mengangkat sedikit badan dan kembali ke lantai (Hanum,L, 2015).

Untuk meningkatkan kekuatan otot. Sit-up pada dasarnya latihan dengan teknik pembebanan anaerob, sehingga akan terjadi kontraksi otot yang sangat kuat sebagai respon dari pembebanan dan pergerakan cepat dari latihan, akibatnya akan terjadi peningkatan tonus otot, serabut otot dan massa otot perut sehingga akan meningkatkan kekuatan dari otot perut itu pula (Meiriawati, 2013). Bentuk latihan untuk menguatkan otot perut, punggung, dan otot inti dengan cara terlentang, menekuk lutut, kemudian mengangkat tubuh ke atas.

4) Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

Vertical Jump (lompat vertikal atau loncat tegak) adalah tes kebugaran yang sudah umum dilakukan untuk menentukan kekuatan otot kaki atau daya ledak (*explosive power*) seorang atlet, Terutama untuk mengetahui perkembangan seorang atlet selama pelatihan. Semakin tinggi lompatan, maka semakin kuat otot kaki/ Daya ledak seorang atlet (Lovitt, 2004). Latihan ini 12 merupakan suatu tindakan mengangkat tubuh dari pusat bumi lebih tinggi dalam bidang vertical. Seseorang dikatakan telah melakukan vertical jump jika posisi pendaratan tepat berada ditempat asal.

Dalam *vertical jump* akan terlihat daya ledak otot tungkai seseorang dengan melihat seberapa tinggi dia mampu melakukan lompatan yang hasilnya dapat dilihat pada test vertical jump. Tujuan

vertical jump adalah mencapai ketinggian maksimal (Novita, 2012). Sasaran dan tujuan utama ialah diarahkan pada peningkatan unsur-unsur yang mendukung kinerja fisik, diantaranya adalah kekuatan, kecepatan, ketahanan, kelincahan, kelenturan, dan keterampilan teknik cabang olahraga. Pada setiap sesi latihan harus memiliki sasaran yang jelas agar tujuan latihan dapat tercapai seperti yang di rencanakan. Tes kebugaran yang sudah umum dilakukan untuk menentukan kekuatan otot kaki atau daya ledak (*explosive power*) seorang atlet.

5) Tes Lari Sedang (600 Meter)

Olahraga lari yang dilakukan dengan menempuh jarak 600 m, 800 m dan 1500 m. Lari jarak sedang atau jarak menengah dilakukan dengan teknik tertentu yang berbeda dengan lari jarak pendek dan lari jarak jauh. Dibutuhkan kekuatan fisik dan pelari di tuntut untuk pandai mengatur penafasan, energi, dan kecepatannya.

Lari jarak sedang atau lari jarak menengah adalah gerakan berlari yang menempuh jarak 600 m, 800 m hingga 1500 m. Dalam melakukan lari jarak menengah, pelari harus pandai untuk mengatur strategi tentang pernafasan, energi, dan kecepatan yang di keluarkan. Dalam lari jarak pendek, biasanya pelari tidak langsung melakukan lari dengan kecepatan penuh ketika memulai start. Pelari akan menambah kecepatan lari ketika mendekati garis finish. Dalam penelitian ini peneliti mengambil lari 600 m bahwa seorang atlet yang lari secepat

mungkin dengan jarak lari 600 meter yang nantinya di hitung dengan satuan detik menggunakan *stopwatch*.

e) Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesegeran Jasmani

Menurut Rusli Lutan (2001: 35-40), ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu:

- 1) Intensitas. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang harus melakukan tugas kerja yang lebih berat dari kebiasaannya. Hal ini dapat dilakukan baik dengan menempuh jumlah beban kerjanya atau mempersingkat waktu pelaksanaannya. Penanganan beban yang selalu meningkat, melebihi beban yang telah diatasi disebut prinsip beban lebih (*overload*).
- 2) Kekhususan. Peningkatan dalam berbagai aspek kebugaran jasmani adalah bersifat spesifik, sesuai dengan jenis latihan yang ditujukan terhadap kelompok otot yang terlibat. Latihan kekuatan misalnya tentu tidak akan banyak berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan aerobik. Jadi, setiap jenis latihan ke arah pembinaan unsur kebugaran yang lebih khusus. Koordinasi tidak meningkat, bila dilatih dengan latihan melompat berulang kali dengan bertumpu pada kedua kaki. Karena pembinaan kebugaran yang dimaksud bersifat menyeluruh, maka programnya juga harus pada semua komponen kebugaran jasmani.

- 3) Frekuensi latihan. Tidak ada cara lain yang dapat mengganti latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Seberapa sering seseorang berlatih, hal ini mempengaruhi perkembangan kebugaran jasmaninya. Latihan yang teratur, kadang-kadang berlatih, dan kadang-kadang diselingi dengan masa istirahat yang lama juga sama buruknya dengan tidak latihan. Persoalan ini disebut ketidaksinambungan latihan, suatu kelemahan dalam pembinaan. Otot-otot yang dilatih secara teratur dengan frekuensi yang cukup akan mengalami perkembangan. Serabut ototnya semakin bertambah tebal dan karena itu otot menjadi semakin besar, keadaan ini disebut hipertropi. Sebagai kebalikannya adalah suatu keadaan yaitu otot menjadi semakin kecil ukurannya apabila seseorang jarang atau kemudian lama istirahatnya dan tidak berlatih, maka otot itu akan berkurang ukuran besarnya dan inilah yang disebut atrofi.
- 4) Bersifat perorangan. Setiap orang mengalami peningkatan kebugaran jasmaninya dengan tempo peningkatan yang berbeda-beda. Hal ini dipengaruhi beberapa faktor, seperti: usia, bentuk tubuh, keadaan gizi, berat badan, status kesehatan, dan kuat lemahnya motivasi.
- 5) Motivasi berlatih. Saat kecil anak-anak begitu senang bermain, ketika usianya meningkat kegairahan berkurang. Persoalan penting yang berkaitan dengan kesiapan untuk berlatih, selain sikap positif terhadap aktivitas jasmani, juga dorongan untuk berpartisipasi dalam kegiatan itu.

Faktor yang mempengaruhi partisipasi anak dalam kegiatan jasmaninya khususnya pada orang dewasa antara lain:

- a) Keinginan untuk memperoleh bentuk tubuh yang pantas di pandang.
- b) Keinginan untuk memperoleh banyak relasi atau hubungan sosial.
- c) Keinginan untuk menunjukkan kemampuan.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7), hal-hal yang menunjang kebugaran jasmani meliputi tiga unsur bugar yaitu:

- 1) Makan. Untuk mempertahankan hidup manusia memerlukan makan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas yaitu memenuhi syarat makanan sehat seimbang, cukup energi, dan nutrisi.
- 2) Istirahat. Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Kelelahan merupakan indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia, untuk itu istirahat diperlukan agar tubuh melakukan pemulihan.
- 3) Berolahraga merupakan salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab berolahraga mempunyai multi manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial. Untuk memperoleh kebugaran maka diperlukan latihan dan latihan yang benar adalah dengan memperhatikan prinsip-prinsip dari latihan itu sendiri dan dosis latihan.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 12), prinsip latihan kebugaran meliputi:

- 1) Overload Pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibandingkan aktivitas fisik sehari-hari.
- 2) Specificity Model latihan yang dipilih harus disesuaikan dengan tujuan latihan yang hendak dicapai.
- 3) Reversible Kebugaran yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dengan takaran yang tepat. Sedangkan untuk dosis latihan meliputi:
 - 1) Frekuensi : 3-5 kali dalam seminggu.
 - 2) Intensitas : 60-90% dari DNM.
 - 3) Lama latihan : 20-60 menit, *continue* dan melibatkan otot-otot besar.

f) Karakteristik Anak SD

Menurut Hariyono (2014:5) bahwa masa anak usia sekolah dasar adalah masa anak-anak akhir yang berangsur dari usia 6 tahun sampai kira-kira usia 11 tahun atau 12 tahun. Menurut Supriadi (2013:80) menjelaskan bahwa anak usia 11 sekolah dasar ini memiliki karakteristik yang berbeda dengan anak-anak yang berusia lebih muda, mereka lebih senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung .

Karakteristik anak usia sekolah menurut Hardinsyah dan Supriasa (2016) yaitu anak usia sekolah (6-12 tahun) yang sehat memiliki ciri di

antaranya adalah banyak bermain di luar rumah, melakukan aktivitas fisik yang tinggi, serta beresiko terpapar sumber penyakit dan perilaku hidup yang tidak sehat. Secara fisik dalam kesehariannya anak akan sangat aktif bergerak, berlari, melompat, dan sebagainya. Akibat dari tingginya aktivitas yang dilakukan anak, jika tidak diimbangi dengan asupan zat gizi yang seimbang dapat menimbulkan beberapa masalah gizi yaitu di antaranya adalah malnutrisi (kurang energi dan protein), anemia defisiensi besi, kekurangan vitamin A dan kekurangan yodium.

Menurut Sri Esti WD (2006 : 89) Karakteristik Anak SD Sebagai berikut :

- a. Pada anak perempuan terjadi pertumbuhan semakin panjangnya tangan dan kaki secara cepat, telah tumbuh otot dan tulang rawan pada anggota badannya, mulai tumbuh buah dada dan rambut pada alat kelamin, sehingga anak perempuan akan lebih tinggi, lebih berat dan lebih kuat dari pada anak laki-laki.
- b. Berfikir Logis, mengenal aturan-aturan, mengerti klasifikasi, subklasifikasi, dan multiple klasifikasi.
- c. Perkembangan sosial dipengaruhi oleh banyak orang atau lembaga diantaranya keluarga, teman sebaya, sekolah, dan bahkan yang bukan lembaga seperti media, televisi sehingga dalam menentukan metode atau aktivitas yang diberikan akan lebih tepat. Tingkat kebugaran jasmani seseorang yang baik belum tentu mempunyai tingkat kesehatan sosial yang baik pula, oleh karena itu tingkat kebugaran

jasmani harus berjalan seimbang dan seirama dengan kesehatan jasmani, rohani dan solusinya.

Disimpulkan bahwa karakteristik peserta didik di sekolah dasar pada umumnya terutama di kelas rendah mereka lebih suka bergerak, bermain, mencoba hal yang baru, senang berkerja dalam kelompok dan senang melakukan sesuatu secara langsung. Anak sekolah dasar terutama di kelas rendah sangat mudah menerima pengetahuan-pengetahuan baru yang diajarkan oleh guru dalam hal ini peserta didik perlu diberikan arahan-arahan agar potensi yang dimiliki oleh peserta didik dapat berkembang secara luas. Tidak hanya itu seorang guru harus berperan dalam perkembangan belajarnya karena seorang guru merupakan contoh yang ditiru oleh peserta didik.

2. Pandemi Covid-19

World Health Organization (WHO) menetapkan tentang virus corona atau yang biasa disebut dengan COVID 19 yang menjadi pandemi karena virus ini telah menyebar ke berbagai negara bahkan sudah mendunia. WHO mengartikan pandemi sebagai suatu kondisi populasi pada dunia dan berpotensi menjadikan jatuh dan sakit. Pandemi sendiri adalah wabah yang berejangkit secara bersamaan dimana-mana yang menyebar luas. Pandemi COVID 19 ini juga berdampak dari berbagai sektor kehidupan seperti ekonomi, sosial dan juga pendidikan. Organisasi Pendidikan, Keilmuan, dan Kebudayaan Perserikatan Bangsa-Bangsa atau *United Educational, Scientific, and Cultural Organization* (UNESCO) pada

hari Kamis 5 Maret 2020 menyatakan bahwa wabah COVID 19 ini telah berdampak pada dunia pendidikan (Hendra Irawan, 2020).

Hampir beratus-ratus juta siswa terganggu dengan kegiatan pendidikan dan sekolahnya. Di Indonesia sendiri merasakan dampaknya pada dunia pendidikan. Dampak yang dirasakan adalah peserta didik di instansi penyelenggara pelayanan pendidikan seperti sekolah di semua tingkatan yaitu formal, non formal bahkan sampai ke perguruan tinggi.

Dengan adanya Pandemi Covid 19 ini maka pemerintah daerah memutuskan suatu kebijakan yaitu sekolah akan diliburkan selama 14 hari. COVID 19 merupakan suatu virus yang berbahaya. COVID 19 dengan cepatnya menyebar ke negara Indonesia dan menyebar luas ke daerah-daerah seperti ke Provinsi Jawa Timur. Di daerah Kabupaten Kediri sebelumnya masih aman, namun selang beberapa minggu kemudian ada 6 orang yang terinfeksi virus COVID 19 itu. Setelah beberapa hari kemudian 16 orang yang ada di daerah Kabupaten Kediri bertambah menjadi 20 orang yang terinfeksi virus COVID 19, sehingga pada tahun 2021 saat ini COVID 19 di Kabupaten Kediri pada per-tanggal 2 Oktober 2021 sejumlah 13.961 kasus dari dirawat : 6 , sembuh 12.717 dan meninggal 1.1846 Dengan adanya berita tentang pandemi virus COVID 19 tersebut sebagian instansi diliburkan. Salah satunya pada bidang pendidikan.

Berdasarkan Peraturan Daerah Kabupaten Kediri telah diputuskan bahwa semua lembaga pendidikan dari PAUD, SD, SMP, SMA, dan Kuliah diliburkan sampai mulai tanggal 17 Maret 2020 sampai dengan 30 Maret

2020. Namun setelah ada himbauan lagi Pemerintah Daerah mengeluarkan surat lagu dalam Peraturan Pemerintah Daerah yaitu libur yang diberikan kepada lembaga PAUD, SD, SMP, SMA, dan Kuliah diperpanjang hingga tanggal 2 Mei 2020. Libur itu diberikan agar angka yang terinfeksi oleh COVID 19 cepat membaik dan tidak ada penambahan pasien dan untuk memutus rantai penularan COVID 19.

Dengan adanya pandemi COVID 19 ini sebagian aktivitas dihentikan. Karena adanya libur tersebut mempunyai pengaruh bagi berbagai bidang, salah satunya pada bidang pendidikan. Setelah adanya Pandemi Covid 19 tersebut sebagian bidang diliburkan. Terutama pada bidang pendidikan. Semua itu diliburkan agar dapat memutus rantai penyebaran virus. Maka dengan adanya lockdown dari daerah tersebut otomatis sekolah libur dan anak belajar di rumah. Ketika berada di rumah anak juga mendapatkan tugas dari bunda atau guru untuk dikerjakan di rumah (Belajar Dari Rumah). Dengan adanya COVID 19 ini berdampak besar pada siswa terutama pada anak murid-murid MI. Karena disaat anak sudah mulai menunjukkan kemandiriannya di sekolah itu dengan sendiri akan hilang apabila di rumah tidak dipacu lagi. Karena pendidikan yang ada di sekolah dengan yang ada di rumah itu berbeda. Maka dengan adanya belajar di rumah ini peran orang tua menjadi lebih berat yaitu menjadi orang tua sekaligus menjadi guru bagi anak mereka. Orang tua harus mampu menjaga perkembangan anak agar tidak menjadi down lagi. Dalam kegiatan belajar di rumah orang tua mempunyai berbagai cara untuk

memberi pembelajaran dan pengalaman kepada anak mereka.. Apabila orang tua memberikan pengasuhan yang baik kepada anak maka anak akan berhasil dan mandiri sesuai dengan perkembangan anak. Namun apabila orang tua memberikan pembelajaran yang salah maka itu semua akan berdampak negative pada murid-murid MI.

3. Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun

Usia sekolah dasar merupakan masa-masa yang sangat menentukan didalam kemungkinan pencapaian pertumbuhan dan perkembangan yang sangat baik di masa depannya. Peran pendidikan jasmani sebagai alat pendidikan untuk mencapai tujuan yang bersifat menyeluruh. Disebut menyeluruh, karena yang ingin dicapai melalui penyediaan pengalaman gerak bagi para siswa, bukan hanya perkembangan fisik (kebugaran jasmani dan keterampilan gerak dasar), tetapi juga perkembangan intelektual (kemampuan memecahkan masalah), perasaan dan emosional (konsep diri yang positif), dan sosial (kemampuan kerjasama), (Rusli Lutan, 2002: 1). Oleh karena itu, pendidik harus dapat menciptakan kondisi yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan, perkembangan dan kematangan anak sekolah dasar serta sesuai dengan kebutuhan untuk mencapai tingkat perkembangan tertentu yang diharapkan. Pentingnya pertumbuhan fisik dan perkembangan gerak yang baik tersebut benar-benar disadari oleh guru pendidikan jasmani di sekolah dasar, karena pada usia anak sekolah dasar pertumbuhan akan tetap berlangsung. Anak menjadi lebih tinggi, lebih berat, lebih kuat dan lebih banyak belajar berbagai keterampilan.

Menurut Siti Rahayu yang dikutip Mardiyono (2013: 21), karakteristik anak usia sekolah dasar dilihat dari perkembangan jasmani dan psikomotorik adalah sebagai berikut:

a. Perkembangan Jasmani

1. Keadaan jasmani anak menjadi lebih stabil dan lebih kuat.
2. Kekuatan badan dan tangan pada anak laki-laki bertambah dengan pesat.
3. Pada umumnya ada hubungan yang tetap dalam perkembangan tulang dan jaringan
4. Sampai usia 12 tahun anak akan bertambah panjang 1-6cm tiap tahunnya
5. Pada usia 10 tahun anak laki-laki agak lebih besar sedikit daripada anak perempuan, sesudah itu maka anak perempuan lebih unggul dalam panjang badan, tetapi sesudah kurang lebih 15 tahun anak laki-laki mengesekannya dan akan tetap unggul dari anak perempuan.

b. Perkembangan Psikomotorik

1. Keseimbangan relatif berkembang dengan baik.
2. Koordinasi mata dengan tangan (visio-motorik) berkembang dengan baik.
3. Ada perubahan dalam sifat dan frekuensi motorik kasar dan halus.
4. Kecakapan motorik makin disesuaikan dengan keleluasaan lingkungan.

5. Gerakan motorik lebih tergantung dari pada aturan formal dan aturan yang telah ditentukan dan bersifat kurang spontan.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa guru harus memahami betul karakteristik anak, karena setiap murid khususnya di sekolah dasar memiliki perbedaan satu sama lainnya. Disinilah peran dan fungsi serta tanggung jawab guru di sekolah dasar, selain mengajar juga memperhatikan keragaman karakteristik siswa. Dengan demikian peran guru bukan hanya sebagai pengajar akan tetapi guru juga mempunyai tugas sebagai motivator atau pendorong, sebagai pembimbing, dan memberi fasilitas belajar bagi murid-murid untuk mencapai tujuan utama dalam proses kegiatan belajar.

B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

Beberapa penelitian yang telah dilakukan dan relevan dengan penelitian yang peneliti lakukan yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Yuli Murdaningrum (2003) dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Blunyan 1 Pendowoharjo , Sewon, Bantul. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode survei. Teknik pengumpulan data dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen Yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Daan Rekreasi. Populasi yang digunakan sebanyak 92 siswa kelas IV, V dan VI. Teknik pengumpulan data deskriptif kuantitatif berdasarkan norma kebugaran jasmani dari Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Puskesjasrek. Hasil penelitian sebagai berikut : 1) Siswa kelas IV terdapat 0 % siswa dalam kalsifikasi sedang, 33,33 % dalam kalsifikasi kurang, dan 18,18 %

dalam klasifikasi kurang sekali, 2) Siswa kelas V 21 terdapat 0 % siswa dalam klasifikasi baik sekali, 0 % siswa dalam klasifikasi baik, 28,57 % sedang, 60,72 % kurang dan 10,71 % kurang sekali, 3) Siswa kelas VI terdapat 0 % dalam klasifikasi baik sekali, 0 % baik, 67,74 % sedang, 29,03 % kurang dan 2,23 % kurang sekali.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Ganjar Kurniawan (2004) dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Maguwoharjo 1 Depok Sleman”. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode survei, teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 10-12 tahun dari pustaka Kebugaran Jasmani dan Rekreasi. Populasi yang digunakan adalah siswa kelas V SD Maguwoharjo 1 dengan jumlah siswa 60 siswa. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dapat diketahui bahwa 0 % siswa dalam klasifikasi baik sekali, 1,66 % siswa dalam klasifikasi baik, 28,33 % siswa dalam klasifikasi sedang, 61,66 % siswa dalam klasifikasi kurang, dan 8,35 % siswa dalam klasifikasi kurang sekali.

3. Pada penelitian Yudanto (2004) yang mengukur “tingkat kebugaran jasmani antara siswa putra dan putri kelas IV dan V SD N 2 Purbasari” diperoleh kesempatan sebagai berikut :

a. Terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa putra dengan putri pada kelas IV dan V SD N 2 Purbasari, Kecamatan Karang Jambu, Kabupaten Purbalingga Tahun 2012/2013. 21

- b. Tingkat kebugaran jasmani antara siswa putra pada kelas IV dan V SD N 2 Purbasari, Kecamatan Karang Jambu Kabupaten Purbalingga Tahun 2012/2013 lebih baik dibandingkan dengan siswa putri.

C. Kerangka Berfikir

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lainnya. Jadi, untuk mencapai kondisi kebugaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani yaitu daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot, kecepatan, dan kelentukan dengan metode latihan yang benar. Latihan kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh siswa atau anak didik bahkan oleh semua orang, sehingga dengan bermacam-macam cara dilakukan agar selalu mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Kebugaran jasmani dapat diperoleh tidak hanya dengan melakukan aktivitas olahraga saja tetapi juga dipengaruhi oleh beberapa faktor di antaranya adalah faktor keturunan, faktor jenis kelamin, faktor usia, faktor lemak tubuh, dan faktor aktivitas sehari-hari. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan menggunakan pengukuran. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan menggunakan tes kebugaran jasmani, dengan alat atau instrumen. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun

2010 untuk anak usia 10-12 tahun yang terdiri dari lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter yang pelaksanaan dilakukan secara berurutan. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan disekolah diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa lebih baik. Siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat mencapai prestasi belajar yang optimal, karena dalam setiap pembelajaran yang diberikan disekolah dapat diterima lebih siap dan selalu dalam keadaan yang tetap sehat dan bugar. Sehingga mereka akan berlomba-lomba untuk memiliki kebugaran jasmani yang baik melalui aktivitas jasmani yang benar sesuai dengan kemampuan masing-masing individu.

D. Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kenyataannya. Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Pada Masa Pandemi Covid-19 Di SD Negeri Suruh Kidul 1 tergolong kurang di masa Pandemi Covid-19.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Guna memperjelas pengertian variabel penelitian, perlu dikemukakan definisi operasional dari variabel ini adalah analisis tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar negeri suruhan kidul 1 kecamatan bandung tulungagung. Secara operasional, variabel tingkat kebugaran jasmani dalam penelitian ini merupakan kemampuan siswa SD untuk dapat beraktifitas sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang lama secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih bisa menikmati waktu luangnya dengan baik melalui Tes kebugaran Jasmani 25 Indonesia tahun 1999 untuk anak SD umur 10-12 tahun. Komponen TKJI yang terdiri dari lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk (sit up), loncat tegak (vertical jump) dan lari 600 meter. Mahardika (2010:95-99).

B. Pendekatan dan Teknik Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif tentang tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di pedesaan dan kota Kediri, artinya dalam penelitian ini peneliti akan menguji berdasarkan kajian dan hipotesis yang ada. Penelitian ini dilakukan dengan deskriptif atau menghubungkan dengan variabel yang lain. Metode yang digunakan dalam

penelitian ini adalah Deskriptif statistik dengan teknik tes dan pengukuran pada siswa sekolah dasar usia 10-12 tahun yang nantiya hasil data di olah.

2. Teknik penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dengan teknik tes dan pengukuran TKJI umur 10-12 tahun yang terdiri dari lima butir tes yaitu : lari (*Sprint*)40 meter, gantung siku tekuk(*Pull-Up*), baring duduk (*Sit-Up*) 30 detik, loncat tegak(*Vertical Jump*) dan lari 600 meter. Mahardika (2010 : 95-99).

C. Tempat dan waktu penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian akan direncanakan di SD Negeri Suruh Kidul 1 .

2. Waktu Penelitian

Direncanakan pada tanggal 2 Maret 2022 dan mencari izin penelitian di setiap sekolah di SD Negeri Suruh Kidul 1 .

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Suharsimi Arikunto (2012:108) yang dimaksud populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Penelitian ini adalah penelitian populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SD Negeri Suruh Kidul 1 . Seluruh Populasi tersebut berjumlah anak, terdiri dari siswa laki dan siswa perempuan sejumlah 233 siswa.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti Riduwan, (2015: 56). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu dalam Sugiyono, (2016: 85). Alasan menggunakan teknik *Purposive Sampling* adalah karena tidak semua sampel memiliki kriteria yang sesuai dengan fenomena yang diteliti. Oleh karena itu, penulis memilih teknik *Purposive Sampling* yang menetapkan pertimbangan-pertimbangan atau kriteria-kriteria tertentu yang harus dipenuhi oleh sampel-sampel yang digunakan dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini yang menjadi sampel yaitu perusahaan yang memenuhi kriteria tertentu. Adapun kriteria yang dijadikan sebagai sampel penelitian yaitu:

1. Pengambilan sampel setiap kelas 5 laki-laki dan 5 perempuan.
2. Setiap sekolah di ambil 10 anak.
3. Siswa yang mewakili dari populasi yang ada, dikarenakan dipilih berdasarkan perwakilan masing-masing kelas dan setiap sekolah

Berdasarkan kriteria-kriteria di atas maka dapat ditarik sampel sebanyak 40 siswa yang nantinya di jadikan sampel penelitian

E. Instrumen Penelitian

1. Pengembangan Instrumen

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan menjadi lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga hasilnya lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2010: 192).

Menurut Mahardika (2010: 95-99) Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi menyusun rangkaian tes yang diberi nama Tes Kebugaran Jasmani Indonesia(TKJI) yang kategorinya dapat digunakan oleh empat kelompok umur masing-masing 1) umur 6 s/d 9 tahun, 2) umur 10 s/d 12 tahun, 3) umur 13 s/d 15 tahun, 4) umur 16 s/d 19 tahun. Kategori membedakan pula jenis kelamin dimana kategori putra berbeda dengan kategori untuk perempuan. TKJI berformat *battery test* yang terdiri dari :

a) Lari cepat (*sprint*)

1) Tujuan

Mengukur kecepatan lari jarak 40 meter.

2) Perlengkapan

a) Kun

b) *Stopwatch*

c) Buku catatan

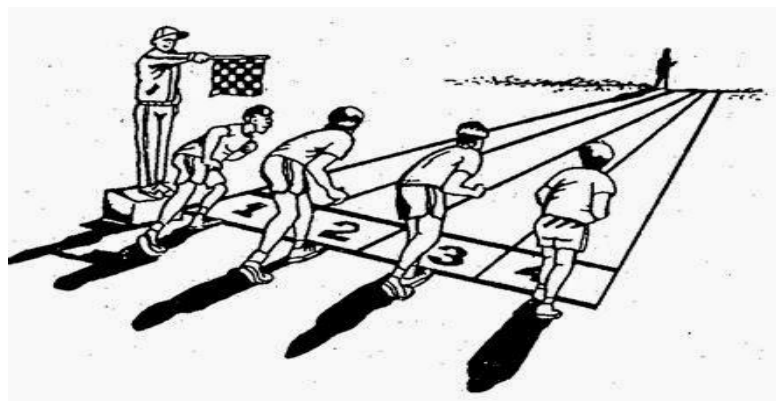
3) Prosedur Pelaksanaan

a) Atlet siap berlari berdiri di belakang garis *start*.

- b) Dengan aba-aba "siap", atlet siap berlari dengan *start* berdiri.
- c) Dengan aba-aba "ya" ,atlet berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 40 meter sampai melewati garis akhir.
- d) Kecepatan lari di hitung dari saat aba-aba "ya".
- e) Pencatat waktu dilakukan sampai dengan persepuluh detik (0,1 detik).
- f) Tes dilakukan dua kali. Pelari melakukan tes berikutnya setelah berselang minimal satu pelari. Kecepatan lari yang terbaik yang di hitung.

4) Penilaian

- g) Waktu yang di gunakan untuk menempuh tes ini atlet lari secepat mungkin dari garis *start* sampai *finish* untuk memperoleh waktu kecepatan lari yang tercepat.



Gambar 3.1 Tes Lari 40 Meter Putra Dan Putri
(Sumber Kemendiknas, 2010:7)

- b) Gantung siku tekuk/Gantung Angkat Tubuh (*pull-up*)

1) Tujuan

untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

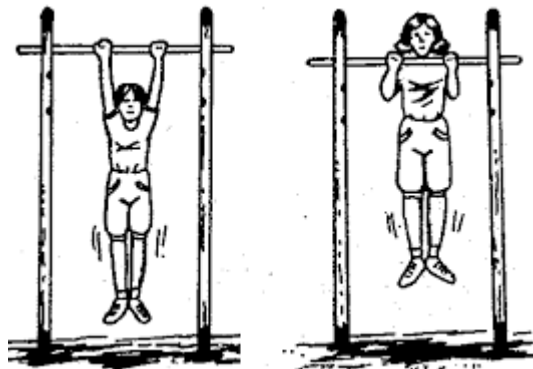
2) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan membelakangi wajah.

3) Pelaksanaan gerakan Dengan bantuan tolakan kaki atau naik bangku, peserta meraih palang sampai mencapai sikap bergantung. Dagu berada di atas palang tunggal

4) Pencatatan Hasil

Hasil yang di catat adalah jumlah hasil ulangan gerakan yang dilakukan.



Gambar 3. 2 Tes Gantung Siku Tekuk Putra dan Putri

(Sumber Depdiknas 2010: 8,9,10)

c) Baring Duduk (*sit-up*)

1) Tujuan :

Untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

2) Sikap permulaan :

- a) Peserta berbaring terlentang dengan belakang bahu menyentuh lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk, telapak kaki menapak lantai, lengan ditekuk di atas bahu dan telapak tangan diletakkan pada telinga (jari hanya menempel pada telinga).
- b) Petugas atau peserta lain memegang atau menahan kedua pergelangan kaki agar kaki tidak megangkat.

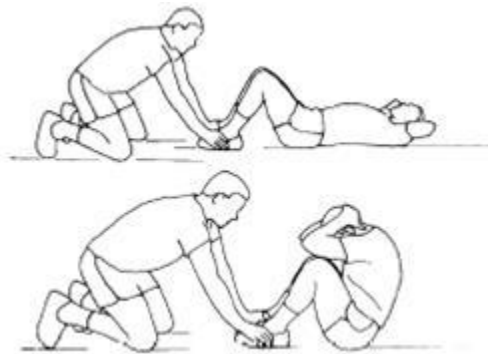
3) Pelaksanaan gerakan :

- a) Pada aba-aba “ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan sampai belakang bahu menyentuh lantai.
- b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 30 atau 60 detik sesuai kelompok usia.

4) Pencatatan hasil :

- a) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 atau 60 detik.
- b) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini,

c) maka hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol). Gerakan tidak dihitung apabila tangan terlepas dari telinga, kedua siku tidak sampai menyentuh paha, saat kembali berbaring bahu tidak menyentuh lantai, dan mempergunakan siku untuk membantu menolak tubuh..



Gambar 3. 3 Tes Baring Duduk (*sit-up*)
(Sumber Kemendiknas 2010: 15)

d) Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

Mengukur *power* tungkai dalam arah vertikal

1) Perlengkapan

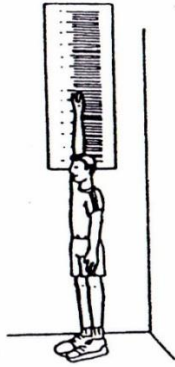
Papan bermeteran yang dipasang di dinding dengan ketinggian dari 150 cm hingga 350 cm. Tingkat ketelitiannya hingga 1 cm. Bubuk kapur dan dinding sedikitnya setinggi 365 cm (12 feet)

2) Pelaksanaan

- a) Testi berdiri menyamping ke arah dinding ,kedua kaki rapat, telapak kaki menempel penuh di lantai, ujung jari tangan yang dekat dinding di bubuhi bubuk kapur.
- b) Satu tangan testi yang dekat dinding meraih ke atas setinggi mungkin, kaki tetap menempel di lantai, catat setinggi raihanya pada bekas ujung jari tengah.
- c) Testi meloncat ke atas setinggi mungkin dan menyentuh papan. Lakukan 3 kali loncatan. Catat tinggi loncatanya pada bekas ujung jari tengah.
- d) Posisi awal ketika meloncat adalah : telapak kaki tetap menempel di lantai, lutut ditekuk, tangan lurus agak di belakang badan.
- e) Tidak boleh melakukan awalan ketika akan meloncat ke atas.

3) Penilaian

- a) Ukur selisih antara tinggi loncatan dan tinggi raihan.
- b) Nilai yang diperoleh testi adalah selisih tinggi raihan dan tinggi loncatan dari ketiga ulangan



Gambar 3.4 Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

Sumber : Kemendiknas (2010:18)

e) Lari Jarak Sedang 600 meter

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan (*cardio respiratory endurance*).

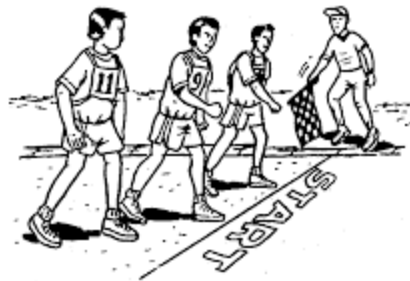
2) Alat dan Fasilitas

- a) lintasan lari 600 meter
- b) *Stopwatch*
- c) bendera start dan tiang pancang
- d) peluit
- e) nomor dada
- f) formulir pencatat hasil tes dan alat tulis
- g) tanda/garis untuk start dan finish

3) Petugas tes terdiri dari:

- a) petugas pemberangkatan
- b) pengukur waktu

- c) pencatat hasil
- d) pembantu umum



Gambar 3.5 Lari 600 meter

Sumber : Kemendiknas (2010:21)

2. Validasi dan Reliabilitas Instrumen

Koefisien validitas instrumen untuk kategori anak usia 10-12 tahun putra 0,884 dan untuk putri 0,897, sedangkan koefisien reliabilitas untuk putra 0,911 dan untuk putri 0,942 (Depdiknas, 2010: 3). Tes ini merupakan satu rangkaian sehingga butir tes dilaksanakan secara berkesinambungan. Dalam penelitian ini alat yang digunakan adalah stopwatch yang sudah memenuhi standar internasional. Hasil pengumpulan data selanjutnya dikonfirmasi ke dalam tabel kategori Tes Kebugaran Jasmani Indonesia anak usia 10-12 tahun, kemudian dianalisis dengan cara deskriptif persentase untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik tes dan pengukuran dengan metode survei. Data yang diperoleh dari masing-masing peserta tes merupakan data kasar, kemudian diubah menjadi

nilai, selanjutnya dikonversikan ke dalam tabel kebugaran jasmani dari nilai yang diperoleh kemudian dijumlahkan. Untuk mengklarifikasikan tingkat kebugaran jasmani maka, jumlah nilai dimasukkan ke dalam norma kebugaran jasmani. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah dengan cara siswa melakukan lima item tes secara urut dengan diawasi oleh petugas sebagai pencatat hasil, pengawas, dan pengarah. Proses pengumpulan data dimulai dari siswa dibagi menjadi 4 kelompok, kelompok 1 melakukan tes lari 40 meter, kelompok 2 melakukan tes gantung siku tekuk, kelompok 3 melakukan baring duduk 30 detik, dan kelompok 4 melakukan loncat tegak, sedangkan untuk tes lari 600 meter dilakukan setelah 4 item tes di atas selesai dilakukan.

G. Teknik Analisis Data

1. Jenis Analisis

Metode analisis dilakukan dengan menggunakan uji T (t Tes). Uji T adalah salah satu tes statistik yang dipergunakan untuk menguji kebenaran atau kepalsuan hipotesis nihil yang menyatakan bahwa diantara dua buah mean sampel yang diambil secara random dari populasi yang sama, tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes pengumpulan data. Tes yang digunakan adalah Tes kebugaran Jasmani Indonesia untuk umur 10-12 tahun. Data atau prestasi setiap butir tes yang di capai oleh anak yang telah mengikuti tes disebut data atau hasil kasar. Data atau hasil kasar yang masih merupakan satuan ukurn yang sama. Sebagai satu ukuran pengganti adalah nilai. Nilai

tes kebugaran jasmani siswa diperoleh dengan mengubah data atau hasil kasar setiap butir tes menjadi nilai dengan merujuk pada tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak Umur 10-12 Tahun Pura dan Putri (Mahardika (2010:95)). Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani siswa. Klasifikasi tingkat kebugaran jasmani, dipergunakan tabel Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 Tahun (Mahardika (2010:99)) Dalam tabel nomor tes tersebut, klasifikasi tingkat kebugaran jasmani di bagi menjadi 5 kelompok, yaitu baik sekali (BS). Baik (R), sedang (S), kurang (K), dan kurangsekali (KS). Setelah klasifikasi tingkat kebugaran jasmani masing-masing peserta tes diketahui, selanjutnya diadakan penghitungan persentase dari masing-masing klasifikasi tersebut.

Tabel 3.2 Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak Umur 10-12 Tahun Putra

Lari cepat 40 m	Gantung siku tekuk	Sit UP	Loncat Tegak	Lari 600 m	Nilai
s.d 6,3"	51" keatas	23 keatas	46 keatas	s.d 2'19"	5
6,4"- 6,9"	31"-50"	18-22	38-45	2'20"-2'30"	4
7,0"- 7,7"	15"-30"	12-17	31-37	2'31"-2'45"	3

7,8"- 8,8"	5"-14"	4-11	24-30	2'46"-3'44"	2
8,9" dst	4" dst	0-3	23 dst	3'45" dst	1

Sumber: Mahardika (2010:96-99)

Tabel 3.3 Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak Umur 10-12 Tahun Putri

Lari cepat 40 m	Gantung siku tekuk	Sit Up	Loncat tegak	Lari 600 m	Nilai
s.d 6,7"	40" keatas	20 keatas	42 keatas	s.d2'32"	5
6,8"-7,5"	20"-39"	14-19	34-41	2'32"-2'54"	4
7,6"-8,3"	8"-19"	7-13	28-33	2'55"-3'28"	3
8,4"-9,6"	2"-7"	2-6	21-27	3'29"-4'22"	2
9,7" dst	0" dst	0-1	20 dst	4'23" dst	1

Sumber : Mahardika (2010:96-99)

2. Norma Keputusan

Setelah diketahui nilai dari masing-masing butir tes tersebut, kemudian dari masing-masing nilai tes tersebut dijumlahkan dan hasil dari penjumlahan nilai-nilai tersebut dijadikan dasar untuk menentukan atau menetapkan kategori tingkat kebugaran jasmani siswa dengan memasukkan ke dalam tabel standar norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia, maka dengan demikian akan diketahui keadaan kebugaran jasmani siswa tersebut. Adapun standar norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia tersaji dalam tabel di bawah ini:

Tabel 3.4 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
-----------	---------------------	--------------------

1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	5-9	Kurang Sekali (KS)

Sumber: Mahardika (2010:96-99)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Variabel

Deskripsi data dilakukan untuk dapat memperoleh kesimpulan dalam pelaksanaan penelitian, maka data yang telah diperoleh selanjutnya adalah mengolah data tersebut agar skor yang diperoleh mempunyai arti. Pengolahan data dalam suatu penelitian dilakukan untuk menemukan jawaban rumusan masalah yang telah diajukan sebelumnya yaitu besarnya tingkat kebugaran jasmani pada Siswa Kelas Atas Pada Masa Pandemi Covid-19 Di SD Negeri Suruh Kidul 1 dengan jumlah sampel 40 siswa yang di antaranya 20 siswa putra dan 20 siswa putra SD Negeri Suruh Kidul 1 . Dan penelitian ini menggunakan survey test dan analisis data yang dilakukan oleh peneliti yaitu dengan menggunakan *statistik program software Microsoft Excel*. Disamping itu Deskripsi data penelitian bertujuan menggambarkan keadaan data yang diperoleh dari sampel penelitian.. Deskripsi data juga menyajikan tabel distribusi frekuensi dan gambar histogram dari masing-masing variabel penelitian.

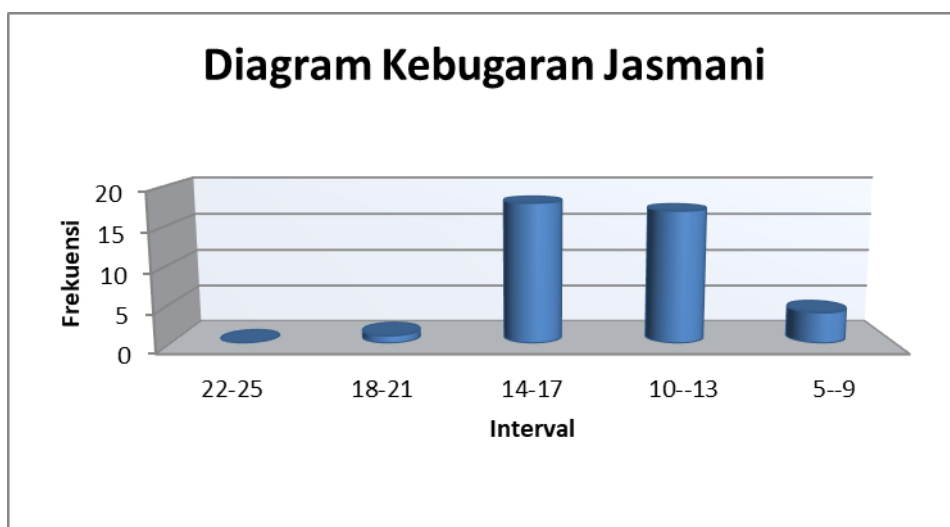
1. Tingkat Kebugaran Jasmani SD Negeri Suruh Kidul 1

Tingkat Kebugaran jasmani SD Negeri Suruh Kidul 1 disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani SD Negeri Suruh Kidul 1

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	22-25	Baik Sekali	0	0%
2	18-21	Baik	1	2,5%
3	14-17	Sedang	18	45%
4	10-13	Kurang	17	42,5%
5	5-9	Kurang Sekali	4	10%
Jumlah			40	100%

Berdasarkan tabel 4.1 diatas menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa SD Negeri Suruh Kidul 1 berada pada kategori “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa), “baik” sebesar 2,5% (1 siswa), “sedang” sebesar 45% (18 siswa), ”kurang” 42,5% (17 siswa), ”kurang sekali” sebesar 10% (4 siswa). Hasil diatas dapat dilihat juga dalam bentuk diagram sebagai berikut :



Gambar 4.1. Diagram Kebugaran Jasmani

B. Analisis Data

1. Prosedur Analisis Data

Prosedur dalam penelitian ini adalah data hasil tes tingkat kondisi fisik yang sudah didapat dari rangkaian seluruh tes dan kemudian dimasukkan ke dalam norma penilaian tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI). Norma penilaian dari setiap komponen tes memiliki lima kategori yaitu: kategori Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang dan Kurang Sekali. Setelah data dimasukkan ke dalam norma penilaian maka akan diketahui seberapa Tingkat tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri Suruh Kidul 1 yang nantinya terdiri dari hasil tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri.

2. Hasil Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif Berdasarkan tingkat kebugaran jasmani siswa putri SD Negeri Suruh Kidul 1 bahwa dapat di sajikan pada item tes kebugaran jasmani, maka analisis data dapat di deskripsikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan diagram batang sebagai berikut:

a) Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SD Negeri Suruh Kidul 1

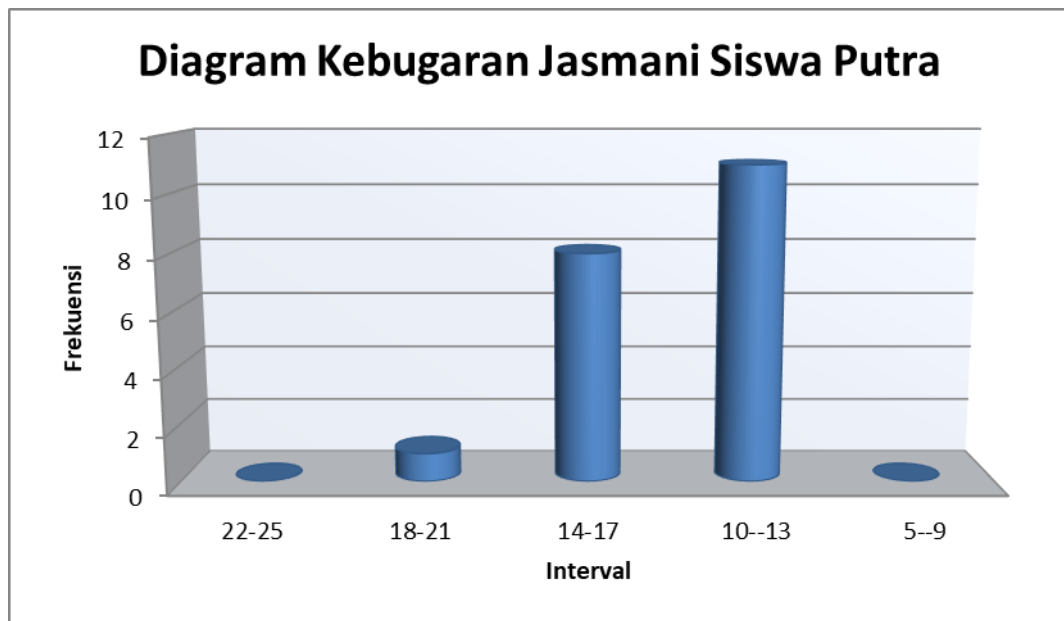
Tingkat Kebugaran jasmani SD Negeri Suruh Kidul 1 disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani SD Negeri Suruh Kidul 1

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	22-25	Baik Sekali	0	0%
2	18-21	Baik	1	5%

3	14-17	Sedang	8	40%
4	10-13	Kurang	11	55%
5	5-9	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel 4.2 diatas menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa putra SD Negeri Suruh Kidul 1 berada pada kategori “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa), “baik” sebesar 5% (1 siswa), “sedang” sebesar 40% (8 siswa), ”kurang” 55% (11 siswa), ”kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa). Hasil diatas dapat dilihat juga dalam bentuk diagram sebagai berikut :



Gambar 4.2. Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putra

1) Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SD Negeri Suruh Kidul 1

Tingkat Kebugaran jasmani siswa putra SD Negeri Suruh Kidul 1 disajikan pada tabel sebagai berikut:

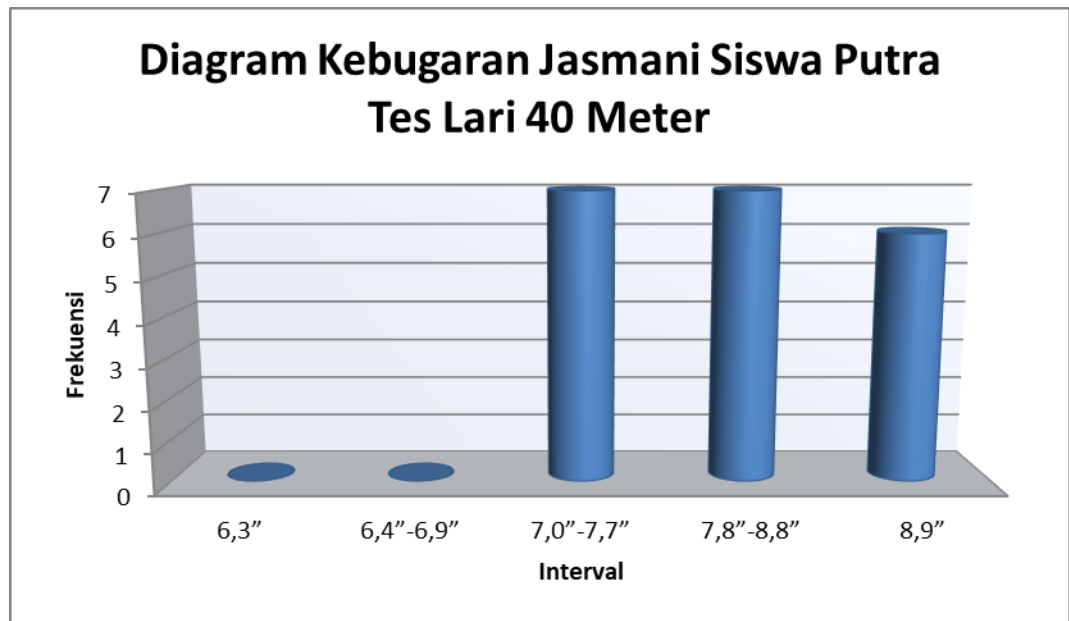
(a) Deskripsi Data Lari 40 Meter

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, lari 40 meter siswa putra kelas atas SD Negeri Suruh Kidul 1 disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Siswa Putra Dengan Tes Lari 40 Meter

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	6,3"	Baik Sekali	0	0%
2	6,4"-6,9"	Baik	0	0%
3	7,0"-7,7"	Sedang	7	35%
4	7,8"-8,8"	Kurang	7	35%
5	8,9"	Kurang Sekali	6	30%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel 4.3 diatas menunjukkan bahwa kebugaran jasmani lari 40 meter siswa SD Negeri Suruh Kidul 1 berada pada kategori "baik sekali" sebesar 0% (0 putra), "baik" sebesar 0% (0 putra), "sedang" sebesar 35% (7 putra), "kurang" 35% (7 putra), "kurang sekali" sebesar 30% (6 putra). Hasil diatas dapat dilihat juga dalam bentuk diagram sebagai berikut :



Gambar 4.3. Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putra Tes Lari 40 Meter

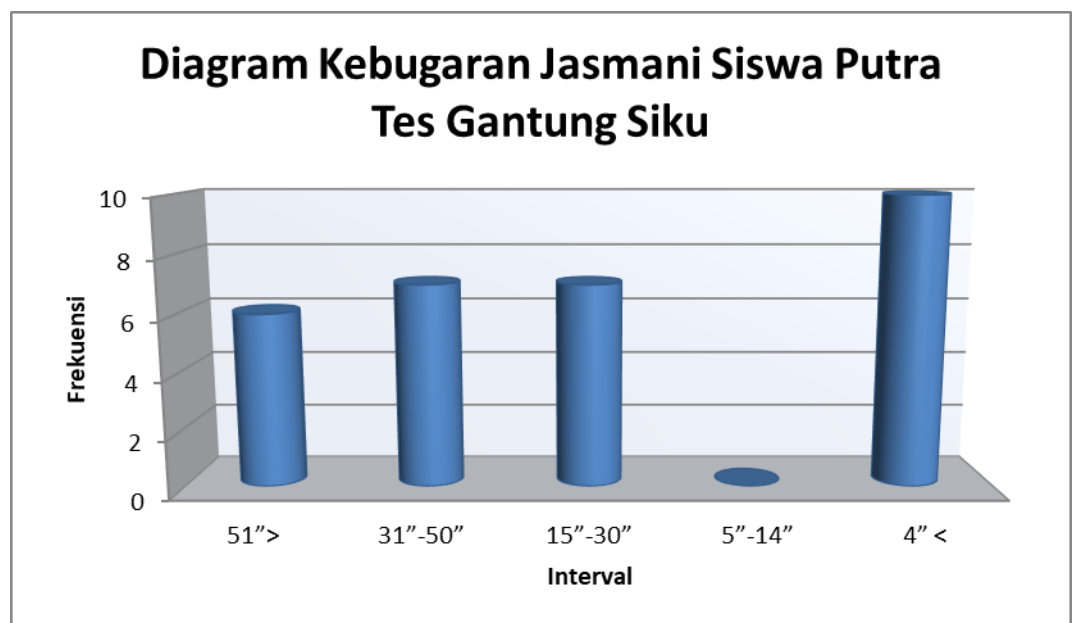
(b) Deskripsi Data Gantung siku tekuk/*Pull-up*

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, gantung siku siswa putra kelas atas SD Negeri Suruh Kidul 1 disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Siswa Putra Dengan Tes Gantung Siku

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	51''>	Baik Sekali	6	30%
2	31''-50''	Baik	7	35%
3	15''-30''	Sedang	7	35%
4	5''-14''	Kurang	0	0%
5	4'' <	Kurang Sekali	10	0%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel 4.4 diatas menunjukkan bahwa kebugaran jasmani tes gantung siku siswa SD Negeri Suruh Kidul 1 berada pada kategori “baik sekali” sebesar 30% (6 putra), “baik” sebesar 35% (7 putra), “sedang” sebesar 35% (7 putra), ”kurang” 0% (0 putra), ”kurang sekali” sebesar 0% (0 putra). Hasil diatas dapat dilihat juga dalam bentuk diagram sebagai berikut :



Gambar 4.4. Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putra Tes Gantung Siku

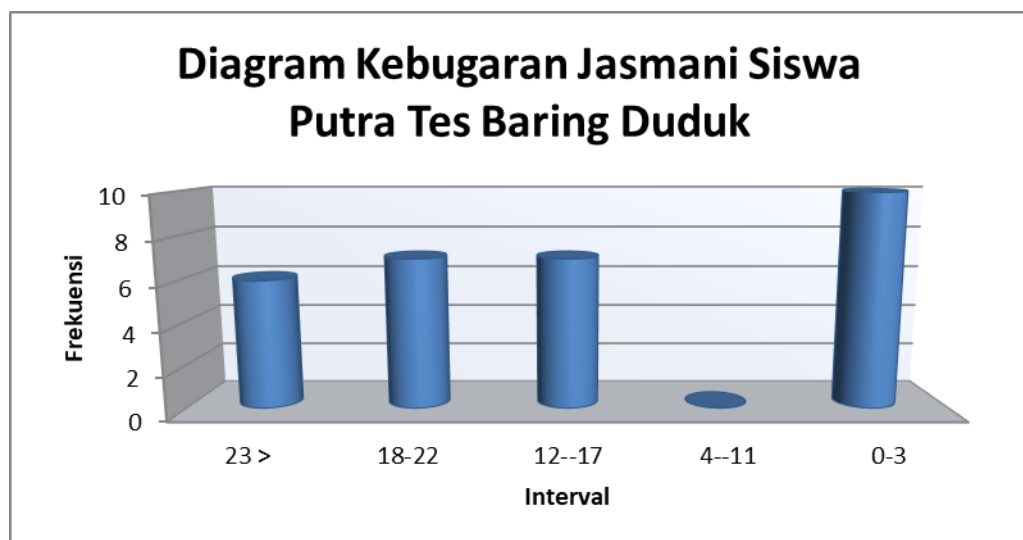
(c) Deskripsi Data Baring duduk (*sit-up*)

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, baring duduk meter siswa putra kelas atas SD Negeri Suruh Kidul 1 disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Siswa Putra Dengan Tes Baring Duduk

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	23 >	Baik Sekali	1	5%
2	18-22	Baik	8	40%
3	12-17	Sedang	8	40%
4	4-11	Kurang	3	15%
5	0-3	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel 4.5 diatas menunjukkan bahwa kebugaran jasmani tes baring duduk siswa SD Negeri Suruh Kidul 1 berada pada kategori “baik sekali” sebesar 5% (1 putra), “baik” sebesar 40% (8 putra), “sedang” sebesar 8% (3 putra), ”kurang” 0% (0 putra), ”kurang sekali” sebesar 0% (putra). Hasil diatas dapat dilihat juga dalam bentuk diagram sebagai berikut :



Gambar 4.5 Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putra Tes Baring Duduk

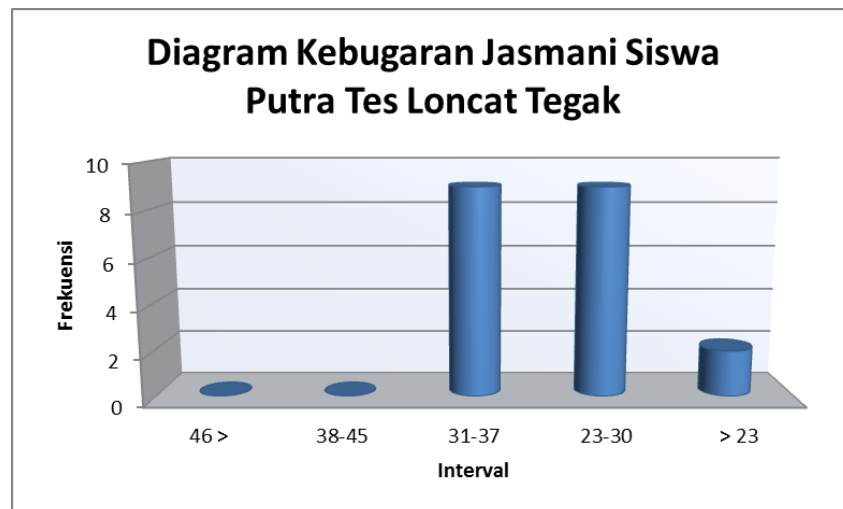
(d) Deskripsi Data Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, loncat tegak siswa putra kelas atas SD Negeri Suruh Kidul 1 disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.6. Distribusi Frekuensi Siswa Putra Dengan Tes Loncat Tegak

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	46 >	Baik Sekali	0	0%
2	38-45	Baik	0	0%
3	31-37	Sedang	9	45%
4	23-30	Kurang	9	45%
5	> 23	Kurang Sekali	2	10%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel 4.6 diatas menunjukkan bahwa kebugaran jasmani tes loncat tegak siswa SD Negeri Suruh Kidul 1 berada pada kategori “baik sekali” sebesar 0% (0 putra), “baik” sebesar 0% (0 putra), “sedang” sebesar 45% (9 putra), ”kurang” 45% (9 putra), ”kurang sekali” sebesar 10% (2 putra). Hasil diatas dapat dilihat juga dalam bentuk diagram sebagai berikut :



Gambar 4.6 Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putra Tes Loncat Tegak

(e) Deskripsi Data Lari Jarak sedang 600 meter

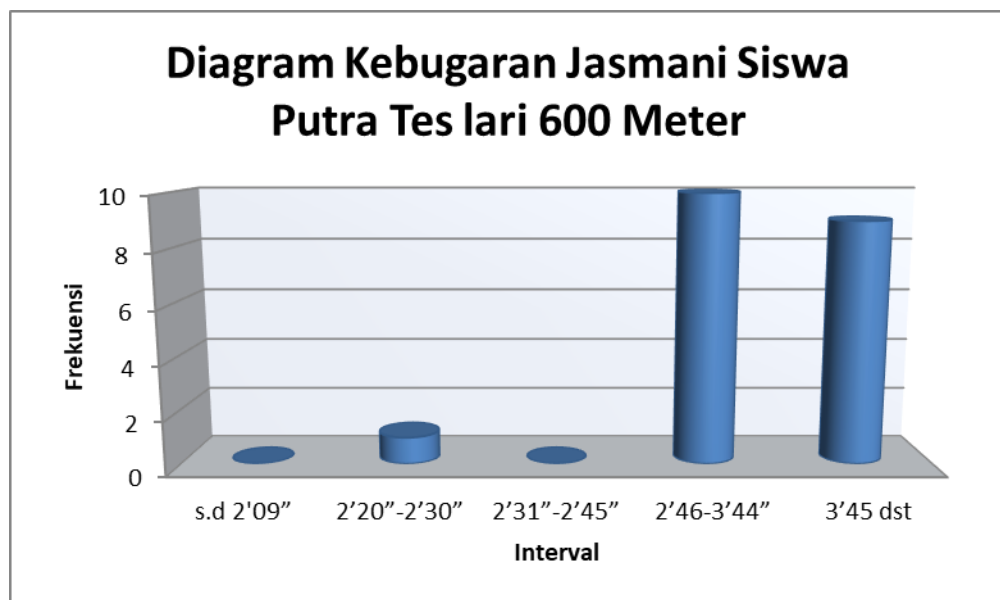
Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, lari 600 siswa putra kelas atas SD Negeri Suruh Kidul 1 disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.7. Distribusi Frekuensi Siswa Putra Dengan Tes Lari Sedang 600 meter

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	s.d 2'09"	Baik Sekali	0	0%
2	2'20"-2'30"	Baik	1	5%
3	2'31"-2'45"	Sedang	0	0%
4	2'46-3'44"	Kurang	10	50%
5	3'45 dst	Kurang Sekali	9	45%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel 4.7 diatas menunjukkan bahwa kebugaran jasmani tes lari 600 meter siswa SD Negeri Suruh Kidul 1 berada pada kategori "baik sekali" sebesar 0% (0 putra), "baik" sebesar 5% (1

putra), “sedang” sebesar 0% (0 putra), ”kurang” 50% (10 putra), ”kurang sekali” sebesar 45% (9 putra). Hasil diatas dapat dilihat juga dalam bentuk diagram sebagai berikut :



Gambar 4.7. Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putra Tes Lari 600 Meter

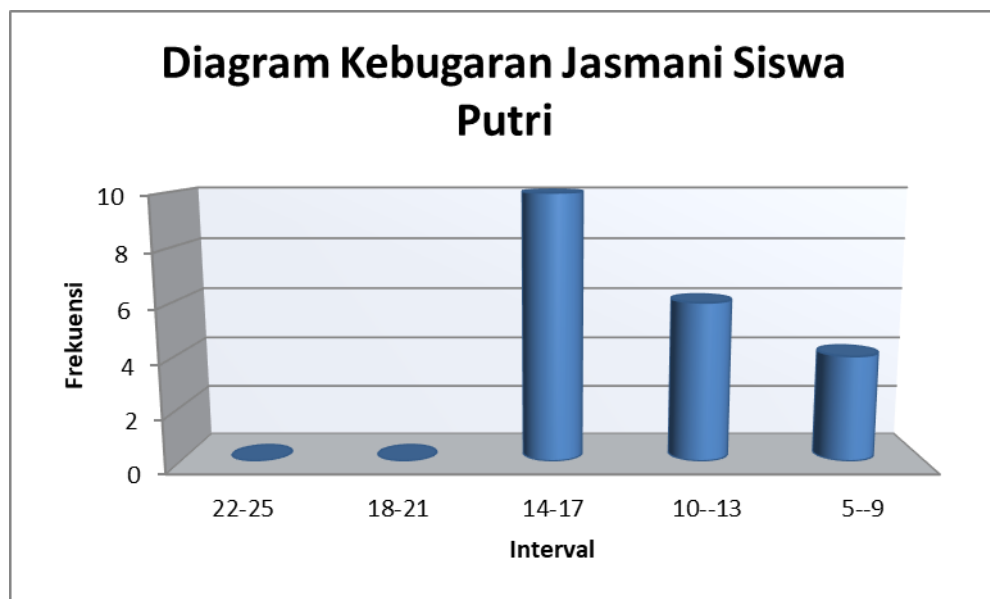
b). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri SD Negeri Suruh Kidul 1

Tingkat kebugaran jasmani siswa putri SD Negeri Suruh Kidul 1 disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri SD Negeri Suruh Kidul 1

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	22-25	Baik Sekali	0	0%
2	18-21	Baik	0	0%
3	14-17	Sedang	10	50%
4	10-13	Kurang	6	30%
5	5-9	Kurang Sekali	4	20%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel 4.8 diatas menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa putri SD Negeri Suruh Kidul 1 berada pada kategori “baik sekali” sebesar 0% (0 putri), “baik” sebesar 0% (0 putri), “sedang” sebesar 50% (10 putri), ”kurang” 30% (6 putri), ”kurang sekali” sebesar 20% (4 putri). Hasil diatas dapat dilihat juga dalam bentuk diagram sebagai berikut :



Gambar 4.8 Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putri

1) Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri SD Negeri Suruh Kidul 1

Tingkat Kebugaran jasmani siswa putri SD Negeri Suruh Kidul 1 disajikan pada tabel sebagai berikut:

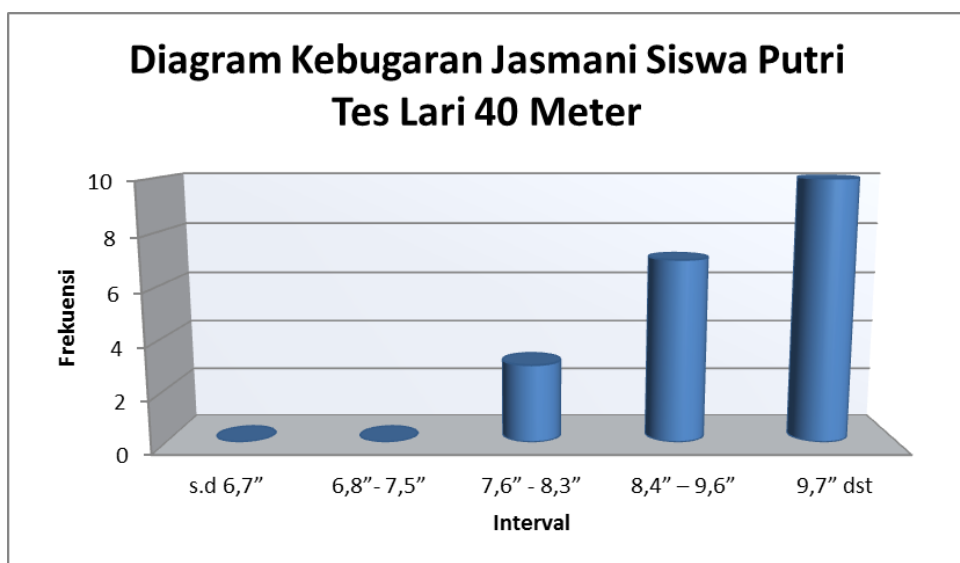
(a) Deskripsi Data Lari 40 Meter

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian , lari 40 meter siswa putri kelas atas SD Negeri Suruh Kidul 1 disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.9. Distribusi Frekuensi Siswa Putri Dengan Tes Lari 40 Meter

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	s.d 6,7"	Baik Sekali	0	0%
2	6,8"- 7,5"	Baik	0	0%
3	7,6" - 8,3"	Sedang	3	15%
4	8,4" – 9,6"	Kurang	7	35%
5	9,7" dst	Kurang Sekali	10	50%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel 4.9 diatas menunjukkan bahwa kebugaran jasmani tes lari 40 meter siswa putri SD Negeri Suruh Kidul 1 berada pada kategori "baik sekali" sebesar 0% (0 putri), "baik" sebesar 0% (0 putri), "sedang" sebesar 15% (3 putri), "kurang" 35% (7 putri), "kurang sekali" sebesar 50% (10 putri). Hasil diatas dapat dilihat juga dalam bentuk diagram sebagai berikut :



Gambar 4.9 Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putri Tes Lari 40 Meter

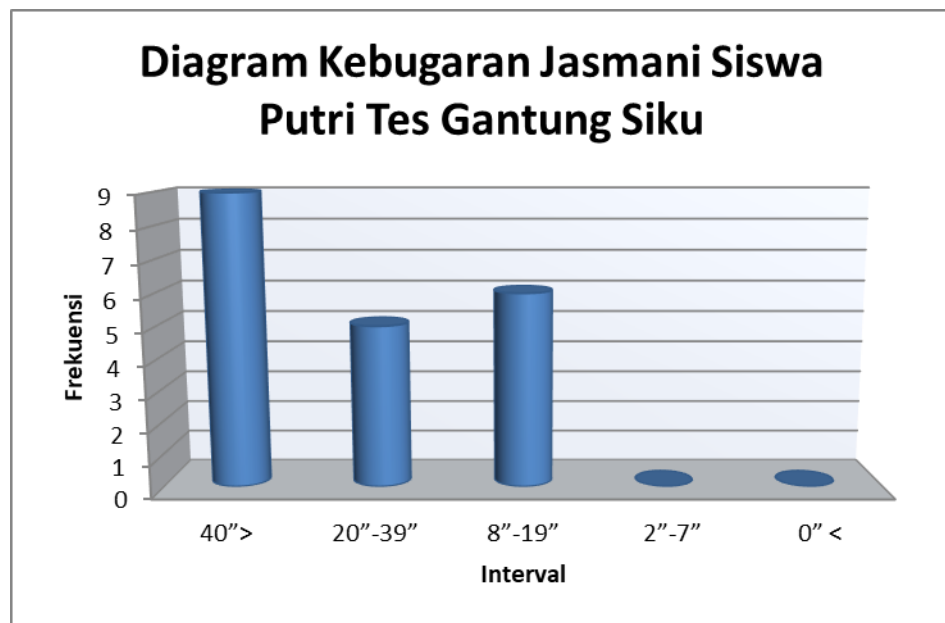
(b) Deskripsi Data Gantung siku tekuk/*Pull-up*

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, gantung siku siswa putri kelas atas SD Negeri Suruh Kidul 1 disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.10. Distribusi Frekuensi Siswa Putri Dengan Tes Gantung Siku

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	40''>	Baik Sekali	9	45%
2	20''-39''	Baik	5	25%
3	8''-19''	Sedang	6	30%
4	2''-7''	Kurang	0	0%
5	0'' <	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel 4.10 diatas menunjukkan bahwa kebugaran jasmani tes gantung siku siswa putri SD Negeri Suruh Kidul 1 berada pada kategori “baik sekali” sebesar 45% (9 putri), “baik” sebesar 25% (5 putri), “sedang” sebesar 30% (6 putri), ”kurang” 0% (0 putri), ”kurang sekali” sebesar 0% (0 putri). Hasil diatas dapat dilihat juga dalam bentuk diagram sebagai berikut:



Gambar 4.10 Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putri Tes Gantung Siku

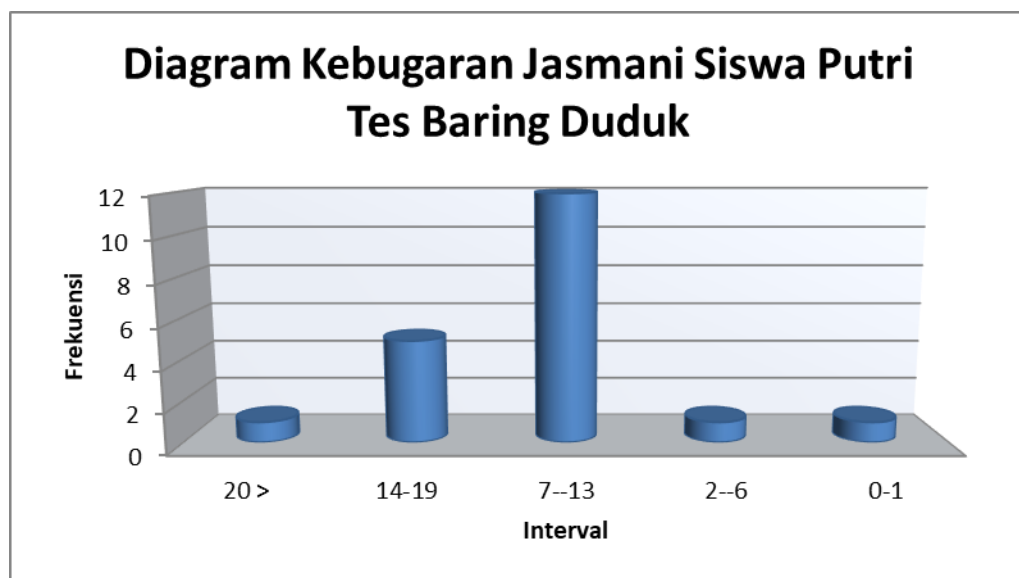
(c) Deskripsi Data Baring duduk (*sit-up*)

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, tes baring duduk siswa putri kelas atas SD Negeri Suruh Kidul 1 disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.11. Distribusi Frekuensi Siswa Putri Dengan Tes Baring Duduk

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	20 >	Baik Sekali	1	5%
2	14-19	Baik	5	25%
3	7-13	Sedang	12	60%
4	2-6	Kurang	1	5%
5	0-1	Kurang Sekali	1	5%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel 4.11 diatas menunjukkan bahwa kebugaran jasmani tes baring duduk siswa putri SD Negeri Suruh Kidul 1 berada pada kategori “baik sekali” sebesar 5% (1 putri), “baik” sebesar 25% (5 putri), “sedang” sebesar 60% (12 putri), ”kurang” 5% (1 putri), ”kurang sekali” sebesar 5% (1 putri). Hasil diatas dapat dilihat juga dalam bentuk diagram sebagai berikut:



Gambar 4.11 Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putri Tes Baring Duduk

(d) Deskripsi Data Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

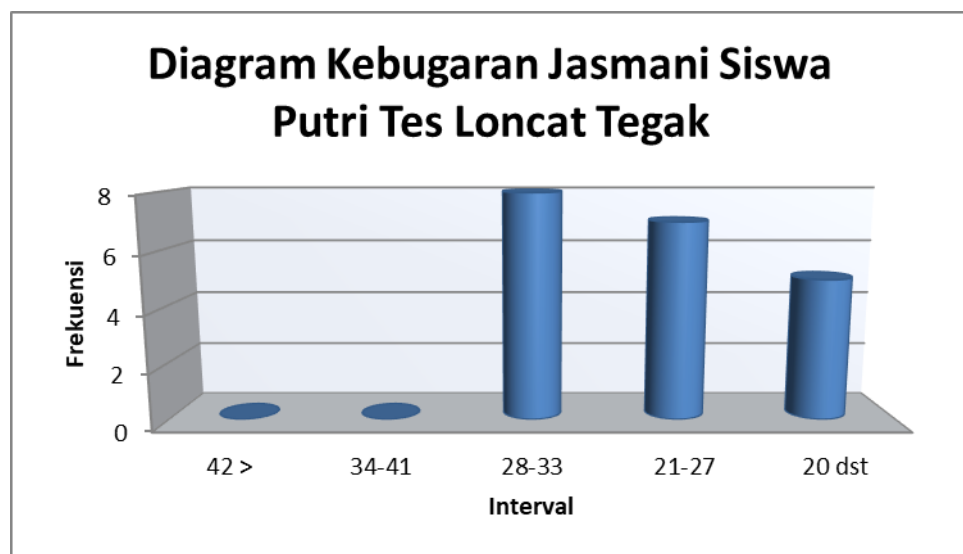
Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, loncat tegak siswa putri kelas atas SD Negeri Suruh Kidul 1 disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.12. Distribusi Frekuensi Siswa Putri Dengan Tes Loncat Tegak

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	42 >	Baik Sekali	0	0%
2	34-41	Baik	0	0%

3	28-33	Sedang	8	40%
4	21-27	Kurang	7	35%
5	20 dst	Kurang Sekali	5	25%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel 4.12 diatas menunjukkan bahwa kebugaran jasmani tes loncat tegak siswa putri SD Negeri Suruh Kidul 1 berada pada kategori “baik sekali” sebesar 0% (0 putri), “baik” sebesar 0% (0 putri), “sedang” sebesar 40% (8 putri), ”kurang” 35% (7 putri), ”kurang sekali” sebesar 25% (5 putri). Hasil diatas dapat dilihat juga dalam bentuk diagram sebagai berikut :



Gambar 4.12 Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putra Tes Loncat Tegak

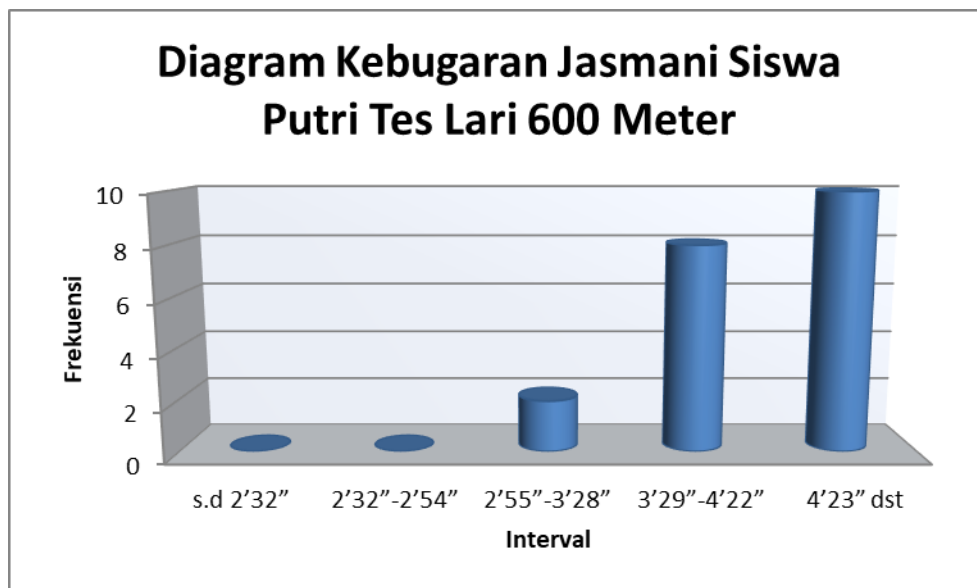
(e) Deskripsi Data Lari Jarak sedang 600 meter

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, lari 600 meter siswa putri kelas atas SD Negeri Suruh Kidul 1 disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.13. Distribusi Frekuensi Siswa Putri Dengan Tes Lari Jarak Sedang 600 Meter

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	s.d 2'32"	Baik Sekali	0	0%
2	2'32"-2'54"	Baik	0	0%
3	2'55"-3'28"	Sedang	2	10%
4	3'29"-4'22"	Kurang	8	40%
5	4'23" dst	Kurang Sekali	10	50%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel 4.13 diatas menunjukkan bahwa kebugaran jasmani tes lari 600 meter siswa putri SD Negeri Suruh Kidul 1 berada pada kategori "baik sekali" sebesar 0% (0 putri), "baik" sebesar 0% (0 putri), "sedang" sebesar 10% (2 putri), "kurang" 40% (8 putri), "kurang sekali" sebesar 50% (10 putri). Hasil diatas dapat dilihat juga dalam bentuk diagram sebagai berikut :



Gambar 4.13. Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putra Tes Lari 600 meter

C. Pembahasan

Berdasarkan dari hasil penelitian diatas bahwa Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri Suruhan Kidul 1 Kecamatan Bandung Tulungagung dalam kategori “baik sekali” sebesar 0% (0 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 SD Negeri Suruh Kidul 1 dalam kategori “sedang” 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.

Kebugaran Jasmani bagi perkembangan anak usia sekolah dasar sangat dibutuhkan. Pada usia sekolah dasar adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat, baik jasmani maupun rohani. Anak usia sekolah dasar memiliki

aktifitas yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari, sehingga kebugaran jasmani bagi anak sekolah dasar adalah memberi manfaat si anak untuk: (1) meningkatkan aktifitas bermain, (2) meningkatkan motivasi dalam diri anak (3) meningkatkan semangat belajar dan berlatih, serta (4) meningkatkan kesehatan pribadi anak didik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi dan pembahasan bahwa kebugaran jasmani siswa SD Negeri Suruh Kidul 1 berada pada kategori “baik sekali” sebesar 0% (0 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 SD Negeri Suruh Kidul 1 dalam kategori “sedang”

B. Implikasi

Dari kesimpulan di atas memberikan implikasi bahwa perlu peningkatan kebugaran jasmani bagi yang masih kurang, dengan memperbaiki faktor penyebab antara lain sarana prasarana PJOK yang kurang memadai, alokasi waktu, pemeriksaan kesehatan dan pemeriksaan asupan makanan.

C. Saran-Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:.

1. Bagi Guru, hendaknya hasil tes kebugaran jasmani diarsipkan untuk dijadikan acuan tes kebugaran jasmani berikutnya disetiap tahapan kelas.
2. Bagi siswa, agar menambah latihan latihan lain yang mendukung dalam meningkatkan kebugaran jasmani.
3. Bagi peneliti selanjutnya, hendaknya melakkan penelitian kebugaran jasmani dengan alokasi waktu yang agak lama agar penelitiannya lebih

efektif. Selain itu penelitian selanjutnya agar dilakukan di tempat yang lebih baik dimana sarana dan prasarannya memadai untuk penelitian kebugaran jasmani. Jika ingin meneliti dengan topic yang kurang lebih sama agar kiranya menggunakan instrument yang lebih terbaru lagi agar penelitian ini selalu berkembang sesuai zaman.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Annas, M. (2011). Hubungan Kesegaran Jasmani, Hemoglobin, Status Gizi, dan Makan Pagi terhadap Prestasi Belajar. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* Vol.1 Ed.2 Desember 2011.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar dan Sehat Dengan Olahraga*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Depdiknas. (2010). *Psikologi Anak dalam PENJAS*.
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan* . Jakarta: Akademika Presindo.
- Farida Mulyaningsih (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas IV SD/MI*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kemendiknas.
- Fatmah, & Ruhayati, Y. (2011). *Gizi kebugaran dan olahraga*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Firman, Sari Rahayu Rahman (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2(2), 81-89
- Ganjar Kurniawan (2004) dengan judul “Survai Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Maguwoharjo 1 Depok Sleman. Skripsi dipublikasi.
- Giriwoyo, Y.S Santoso, dkk. (2017). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: Penerbit ITB
- Hariyono. (2014). *Konsep dan Model Pendidikan Karakter*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hanum, L. (2015). *Exercise With Exercise Sit-Up And Bicycle Crunches In Women Aged 19-23 Years*. Universitas Esa Unggul.
- Kemendiknas. (2010). *Tese Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 16-19 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani

- Lutan, Rusli.(2001). Asas-asas Pendidikan Jasmani. Jakarta. Depdiknas.
- Lutan, Rusli. (2002). Hakekat dan Karakteristik Penjaskes Dalam Kurikulum. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Len Kravitz. (2001). Panduan Lengkap Bugar Total. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Lovitt, Michelle. (2004). *Exercise for Your Muscle Type : he Smart Way to Get Fit. New Jersey: Basic Health Publication, Inc.*
- Mahardika. I Made Sriundy. (2010). Evaluasi Pengajaran. Surabaya: Unesa University 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
- Mochammad Djuminar. (2004). Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Purwanto, S. (2012) . Perbedaan pengaruh antara latihan jogging dan jalan cepat terhadap kesegaran jasmani. Jurnal ISSA Jurnal Ilmu Keolahragaan, 1(1), 89-90.
- Riduwan. (2015). Dasar-Dasar Statistika. Bandung: Alfabeta.
- Sajoto, M, (1998). Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga,Semarang: Dahara Prize.
- Setiadi. (2007). Anatomi & Fisiologi Manusia Edisi Pertama. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sharkey, B.J. (2011). Kebugaran dan Kesehatan. Jakarta : PT. RajaGrafindo Persada.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet.
- Suharjana , F dan Purwanto, Heri. (2008). Kebugaran Jasmani Mahasiswa DII PGSD Penjas FIK UNY. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Vol. 5 Nomor 2

Wahjoedi. (2000). Landasan Pendidikan Jasmani. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

Widiastuti. (2011). Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya

Yudanto (2004) yang mengukur “Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Putra Dan Putri kelas IV dan V SD N 2 Purbasari. Skripsi dipublikasi

Yuli Murdaningrum (2003) dengan judul “Survai Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Blunyahan 1 Pendowoharjo , Sewon, Bantul. Skripsi dipublikasi

Lampiran 1: Hasil Penelitian

Hasil rekap TKJI Putri Keseluruhan

No	Nama	L/P	Kelas	Tanggal Lahir	Jenis Tes										Jumlah	Keterangan
					Lari 40 m		Gantung Siku Tekuk		Baring duduk		Loncat Tegak		Lari 600 m			
					N	T	N	T	N	T	N	T	N	T		
1	AEC	P	IV	01/07/2010	11,34	1	17,58	3	0	1	20	1	4,52	1	7	KS
2	AFR	P	IV	30/08/2010	10,57	1	48,15	5	13	3	28	3	5,21	1	13	K
3	DAF	P	IV	02/02/2010	10,66	1	32,67	4	8	3	20	1	6,16	1	9	KS
4	EM	P	IV	07/02/2010	9,14	2	11,45	3	14	3	20	1	5,27	1	10	K
5	HNA	P	IV	01/07/2010	9,50	2	56,81	5	7	2	23	2	3,07	3	14	S
6	JP	P	IV	15/03/2010	10,56	1	25,77	4	8	2	25	2	5,12	1	10	K
7	KA	P	IV	05/07/2010	9,45	2	12,58	3	20	5	24	2	5,02	1	13	K
8	RAR	P	IV	11/08/2010	11,36	1	44,59	5	7	3	18	1	5,09	1	11	K
9	SW	P	IV	02/08/2010	8,41	2	39,90	4	19	4	28	3	4,18	2	15	S
10	TEMG	P	IV	22/04/2010	8,72	2	53,80	5	19	4	30	3	3,36	2	16	S
11	ZNK	P	IV	22/03/2010	7,82	4	21,87	4	13	3	21	2	4,56	1	14	S
12	AECL	P	V	13/04/2009	9,76	1	57,49	5	15	4	30	3	3,40	2	15	S
13	AR	P	V	15/09/2009	9,75	1	46,87	5	8	3	21	2	3,47	2	15	S

14	ANF	P	V	19/02/2009	7,18	4	59,99	5	7	3	23	2	3,25	3	17	S
15	ASW	P	V	25/12/2008	7,42	4	41,96	4	11	3	28	3	5,22	1	15	S
16	AP	P	V	05/06/2009	9,94	1	19,34	3	10	3	23	2	4,11	1	10	K
17	AR	P	V	21/04/2009	9,02	2	33,56	4	14	4	31	3	3,37	2	15	S
18	CRV	P	V	22/07/2008	11,8	1	14,90	3	2	2	24	2	4,57	1	9	KS
19	DER	P	V	03/06/2009	9,8	1	18,78	3	10	3	20	1	4,11	1	9	KS
20	LIC	P	V	27/09/2009	8,86	2	47,09	5	12	3	31	3	3,42	2	15	S

Hasil TKJI Siswa Putra

No	Nama	L/P	Kelas	Tanggal Lahir	Jenis Tes										Jumlah	Keterangan
					Lari 40 m		Gantung Siku Tekuk		Baring duduk		Loncat Tegak		Lari 600 m			
					N	T	N	T	N	T	N	T	N	T		
1	AGF	L	IV	04/06/2009	8,45	2	44,67	4	14	3	28	2	3,34	2	13	K
2	ABS	L	IV	25/01/2009	7,55	3	59,99	5	19	4	31	3	3,17	2	17	S
3	DA	L	IV	27/04/2009	9,84	1	29,91	3	12	3	27	2	4,20	1	10	K
4	HW	L	IV	11/11/2009	8,16	2	37,11	4	22	4	19	1	3,41	2	13	K
5	KJ	L	IV	16/07/2009	7,59	3	15,22	3	9	2	28	2	3,33	2	12	K

6	MAF	L	IV	18/10/2009	9,67	1	54,66	5	11	2	24	2	3,49	1	11	K
7	RZK	L	IV	22/11/2009	10,27	1	33,88	4	15	3	24	2	4,17	1	11	K
8	AP	L	IV	08/02/2009	7,67	3	16,21	3	14	3	32	3	3,41	2	14	S
9	ASA	L	V	08/06/2008	7,80	2	42,66	4	21	4	34	3	3,08	2	15	S
10	ABP	L	V	10/10/2008	8,36	1	25,33	3	23	4	20	1	3,55	1	10	K
11	AUH	L	V	30/04/2009	7,48	3	39,88	4	20	4	31	3	3,11	2	16	S
12	AR	L	V	07/02/2009	9,58	1	59,99	5	16	3	25	2	3,56	1	12	K
13	AJR	L	V	10/03/2009	8,82	2	25,79	3	19	4	32	3	3,31	2	14	S
14	DDH	L	V	02/06/2009	8,83	2	45,09	4	14	3	30	2	4,07	1	12	K
15	FK	L	V	15/03/2009	7,74	3	59,99	5	19	4	36	3	2,30	4	19	B
16	FAA	L	V	23/05/2009	9,42	1	23,98	3	14	3	28	2	3,47	1	10	K
17	HAP	L	V	29/04/2009	7,73	3	27,15	3	15	3	34	3	3,18	2	14	S
18	JAD	L	V	22/08/2008	7,61	3	59,99	5	22	4	34	3	3,45	1	16	S
19	RP	L	V	07/04/2009	7,12	3	44,59	4	19	4	32	3	3,40	2	16	S
20	RA	L	V	19/03/2009	9,08	1	56,89	5	8	2	30	2	4,45	1	11	K

