

**KONDISI KEBUGARAN SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI
NGUNGGAHAN 4 TULUNGAGUNG PADA MASA PANDEMI
TAHUN 2021**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani



OLEH :

HILMAS SAFIUDIN
NPM: 17.1.01.09.0045

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

Skripsi oleh:

HILMAS SAFIUDIN
NPM: 17.1.01.09.0045

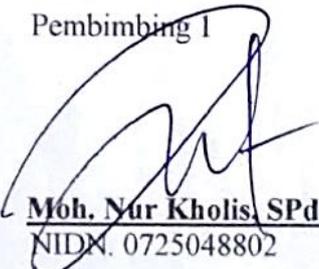
Judul:

**KONDISI KEBUGARAN SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI
NGUNGGAHAN 4 TULUNGAGUNG PADA MASA PANDEMI
TAHUN 2021**

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

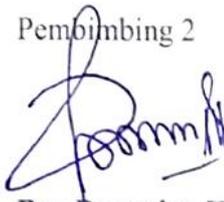
Tanggal: 25 Juli 2022

Pembimbing 1



Moh. Nur Kholis, SPd, M.Or.
NIDN. 0725048802

Pembimbing 2



Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd.
NIDN. 0727078804

Skripsi oleh:

HILMAS SAFIUDIN
NPM: 17.1.01.09.0045

Judul:

**KONDISI KEBUGARAN SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI
NGUNGGAHAN 4 TULUNGAGUNG PADA MASA PANDEMI
TAHUN 2021**

Telah ditetapkan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi Penjas FIKS UN PGRI Kediri
Pada tanggal: 25 Juli 2022

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Moh. Nur Kholis, SPd, M.Or.
2. Penguji I : Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or
3. Penguji II : Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd.



Mengetahui,
Dekan FIKS

Dr. Sulistiono, M.Si.
NIDN. 0007076801

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Hilmas Safiudin
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/Tanggal Lahir : Tulungagung, 19 Agustus 1998
NPM : 17.1.01.09.0045
Fak/Jur./Prodi : PENJAS/FIKS

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 ataupun pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja tertulis diacuu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 25 Juli 2022
Yang Menyatakan


AS SAFIUDIN
17.1.01.09.0045

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“Hidup untuk hidup”

Persembahan :

Alhamdulillah segala puji syukur bagi Allah SWT yang maha esa yang selalu memberi rahmat serta hidayah-Nya sehingga dapat mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini, sehingga dapat selesai pada waktunya. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya.
2. Calon Istri, anak.
3. Teman-teman yang selalu mendampingi dalam susah, sedih, maupun senang dalam keadaan apapun terimakasih sebesar-besarnya saya ucapkan.

Abstrak

Hilmas Syaifudin Kondisi Kebugaran Siswa Sekolah Dasar Negeri Ngunggahan 4 Tulungagung Pada Masa Pandemi Tahun 2021 Pada Masa Pandemi Tahun 2021, Skripsi, Penjas, FIKS UN PGRI KEDIRI 2022.

Kata kunci: kondisi kebugaran, siswa sekolah dasar

Penelitian ini dilatar belakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, Pandemi *Covid-19* membuat berbagai kegiatan terhambat, termasuk aktivitas sekolah. Hasil observasi guru PJOK yang ada di sebuah sekolah dasar Ngunggahan 4 Kabupaten Tuungagung kegiatan tugas belajar di sekolah para siswa. Hal ini menjadi masalah bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa yang ada di sekolah tersebut,

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka rumusan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Seberapa besar Kondisi Kebugaran Siswa Sekolah Dasar Negeri Ngunggahan 4 Tulungagung Pada Masa Pandemi Tahun 2021.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Pemilihan sampel pada penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* dan mendapat sampel sebanyak 30 atlet terdiri dari 15 atlet putra dan 15 atlet putri. Subjek penelitian ini adalah siswa dari SDN Ngunggahan 4 pada siswa putra dan putri usia 10-12 tahun. Instrument yang digunakan terdiri dari (1) Lari 30 meter, (2) Side and Step, (3) MFT test. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dalam bentuk persentase.

Kondisi Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi Covid-19 Di SDN Ngunggahan 4 dalam kategori “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa), “baik” sebesar 2,5% (1 siswa), “sedang” sebesar 45% (14 siswa), ”kurang” 42,5% (13 siswa), ”kurang sekali” sebesar 10% (2 siswa). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa Ngunggahan 4 dalam kategori “sedang” Hasil ini maka banyak siswa putra maupun putri yang masih memiliki kebugaran jasmani dengan menambah aktifitas fisik atau kerja sehari-harinya

KATA PENGANTAR

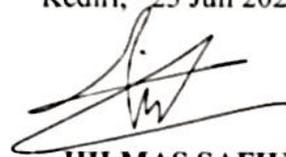
Puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas berkat dan rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapat gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Kondisi Kebugaran Siswa Sekolah Dasar Negeri Di Kecamatan Bandung Pada Masa Pandemi Tahun 2021” dapat diselesaikan dengan baik. Penulis menyadari bahwa selesainya skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd, selaku Rektor UN PGRI Kediri.
2. Bapak Dr. Sulistiono, M.Si, selaku Dekan FIKS.
3. Bapak Dr. Slamet Junaidi, M.Pd, selaku Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
4. Bapak Moh. Nur Kholis, M.Or, selaku dosen pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan.
5. Bapak Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd, selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan.
6. Ucapan terimakasih juga di sampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman-teman seperjuangan yang telah memberikan dukungan dan berbagi ilmu serta nasihat selama ini.
8. Semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat saya sebutkan disini atas bantuan dan perhatiannya selama ini.

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

Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun ibarat setitik air bagi samodra luas.

Kediri, 25 Juli 2022



HILMAS SAFIUDIN
NPM : 17.1.01.09.0045

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii

BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian.....	5

BAB II : KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori	6
1. Hakekat Virus Corona.....	6
2. Hakekat Kebugaran Jasmani	14
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	29
C. Kerangka Berfikir.....	29

BAB III	: METODE PENELITIAN	
	A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	31
	B. Pendekatan dan Teknik Penelitian	32
	1. Pendekatan Penelitian	32
	2. Teknik Penelitian	32
	C. Tempat Dan Waktu Penelitian	33
	1. Tempat Penelitian.....	33
	2. Waktu Penelitian	33
	D. Populasi dan Sampel	33
	1. Populasi.....	33
	2. Sampel.....	34
	E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	34
	1. Pengembangan Instrumen	35
	2. Langkah-Langkah Pengumpulan Data.....	40
	F. Teknik Analisis Data	40
BAB IV	: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	A. Deskripsi Data.....	43
	B. Analisis Data	43
	1. Prosedur Analisis Data.....	43
	2. Hasil Analisis Data.....	43
	C. Pembahasan.....	44
BAB V	: SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
	A. Simpulan	49
	B. Implikasi.....	49
	C. Saran-Saran	50

Daftar Pustaka.....	51
Lampiran-lampiran.....	52

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 : Norma Kategori.....	31
4.1 : Distribusi Frekuensi Siswa Putra Dengan Tes Lari 30 Meter.....	43
4.2 : Distribusi Frekuensi Siswa Putri Dengan Tes Lari 30 Meter	44
4.3 : Distribusi Frekuensi Siswa Putra Dengan Tes Side and step.....	45
4.4 : Distribusi Frekuensi Siswa Putri Dengan Tes Side and step	45
4.5 : Distribusi Frekuensi Siswa Putra Dengan Tes MFT.....	46
4.6 : Distribusi Frekuensi Siswa Putri Dengan Tes MFT	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
4.1 : Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putra Tes Lari 30 Meter	43
4.4 : Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putri Tes Lari 30 Meter	44
4.2 : Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putra Tes Side and Step	45
4.5 : Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putri Tes Side and Step	45
4.3 : Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putra Tes MFT	46
4.6 : Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putri Tes MFT	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1 : Hasil Penelitian	53
2 : Dokumentasi Kegiatan	54
2 : Surat Peneitian	56
3 : Surat Balasan.....	57

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Semenjak kemunculan virus corona pada tahun lalu tepat di bulan februari yang membuat perubahan sangat besar, tidak hanya di bidang politik, sosial ekonomi, maupun pendidikan. Di dalam dunia pendidikan pun sangat terasa perubahannya yang awalnya pembelajaran di lakukan secara tatap muka sekarang di lakukan dengan daring atau pembelajaran jarak jauh, hal ini dilakukan untuk memutus rantai penyebaran virus corono, karena virus ini menular sangat cepat dan bisa dengan kontak fisik. Pemerintah banyak mengeluarkan kebijakan yang dibuat terkait penanggulangan virus ini, seperti anjuran untuk masyarakat agar stay at home dan melakukan physical and social distancing. Ada juga kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), dengan harapan dapat meminimalisir penyebaran virus corona di tanah air namun akhirnya menyebabkan perekonomian masyarakat menurun. Sebagai usaha pencegahan penyebaran COVID-19, WHO merekomendasikan untuk menghentikan sementara kegiatan-kegiatan yang berpotensi menimbulkan kerumunan massa (Firman & Rahman, 2020).

Kebugaran jasmani merupakan komponen yang penting saat melakukan aktivitas olahraga maupun aktivitas yang lain, komponen kebugaran jasmani ini sangatlah kompleks dan mempunyai peran yang penting untuk membenuk kondisi fisik. Kebugaran jasmani adalah suatu

hal yang dapat mempengaruhi di dalam pencapaian prestasi seorang olahragawan (Aprilianto & Fahrizqi, 2020). Seseorang bisa dikatakan mempunyai kebugaran jasmani yang baik jika terpenuhinya derajat dari kebugaran yang baik bagi parameternya (Ciptadi, 2013). Karena memiliki kondisi fisik yang baik adalah impian bagi semua orang, terutama mereka yang mengejar prestasi olahraga (Yuliandra, Nugroho, & Gumantan, 2020).

Tanpa di sadari pada hakikatnya kebugaran jasmani itu menjadi satu diantara aspek kepentingan dari setiap insan. Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dari tiap insan manusia untuk melangsungkan kegiatan serta rutinitas tanpa harus mengalami rasa lelah dan masih bisa menikmati waktu luang, jadi kebugaran jasmani adalah perwujudan dari peranan seseorang dalam melakukan kegiatan tertentu dengan hasil yang baik dan membahagiakan (Wirnantika, Pratama, & Hanief, 2017). Tanpa Kebugaran jasmani serta faktor pondasi fisik yang baik, seseorang atlet akan kesulitan ketika menyesuaikan diri pada aktivitas fisik yang memerlukan kondisi fisik yang prima (Mahfud, Gumantan, & Fahrizqi, 2020). Faktor kondisi fisik tentunya didukung oleh faktor motivasi yang menjadi motif dan daya penggerak di dalam diri atlet atau individu yang melakukan aktivitas kegiatan berolahraga (Muskanan, 2015). Selain itu juga salah satu bagian selain kebugaran jasmani, yakni faktor biologis ikut serta menentukan pencapaian dalam penampilan olahraga yakni struktur dan postur tubuh (Fahrizqi, 2018). Selain potensi pada aspek fisik, aspek

pada struktur tubuh juga akan menunjang keterampilan bermain olahraga (Humaedi, 2020). Aktivitas fisik olahraga tersebut membutuhkan latihan yang baik dan benar guna menghasilkan kemampuan yang maksimal (Yuliandra & Fahrizqi, 2020). Olahraga juga menjadi bentuk gerak teratur manusia yang dilakukan menurut spesifik cabang olahraganya yang memiliki orientasi dengan tujuan beragam (Mahfud & Fahrizqi, 2020).

Seperti diketahui bahwa semakin berbahaya nya virus corona ini karena semakin hari makin banyak dari masyarakat Indonesia yang terkena, sebab itu pemerintah menerapkan berbagai kebijakan guna menekan penyebarannya (Gumantan, Mahfud, & Yuliandra, 2020). Walaupun daerah lampung masuk kedalam zona hijau ada sebagian daerah yang belum mengizinkan aktivitas (pekerjaan, perdagangan, pendidikan dan lainnya) dan sebagian daerah lagi sudah ada yang yang mengizinkan untuk melakukan aktivitas. Karena sekolah yang berhubungan dengan aktivitas olahraga otomatis selama wabah pandemi covid-19 mahasiswa diharuskan dan dianjurkan untuk tidak melakukan kegiatan olahraga khususnya diluar ruangan.

Tahapan langkah dan aksi gerak cepat dapat dilakukan oleh pemerintahan tiap daerah guna menghindari penularan virus covid-19 (Zahrotunnimah, 2020). Kasus ini pastinya sudah dipertimbangkan oleh pemerintah dalam mengeluarkan kebijakan, sehingga pengkajian kebijakan sudah dianalisis secara optimal (Yunus & Rezki, 2020). Seperti untuk kegiatan di dalam dunia pendidikan, pemerintah provinsi masih

menganjurkan kampus dan sekolah untuk melaksanakan aktivitas belajar mengajar lewat daring, walaupun sudah ada kampus atau sekolah yang sudah memperbolehkan untuk beraktivitas dengan jam operasional yang tidak lama. Mengacu dari hasil penelitian yang telah dilakukan Herlina dan Suherman (2020) menerangkan bahwa pembelajaran khususnya pendidikan jasmani dan olahraga mempunyai peluang yang besar untuk terus dikembangkan walaupun selama pandemi *covid-19* terjadi.

Dengan merujuk dari hasil penelitian tersebut juga masih menerapkan pembelajaran dalam jaringan. Kegiatan pembelajaran di SD Kecamatan Bandung Kabupaten Tulungagung khususnya di SD NEGERI NGUNGGAHAN 4 Tulungagung masih menerapkan pembelajaran jarak jauh ada yang menggunakan aplikasi pembelajaran online khususnya untuk pembelajaran teori. Dan untuk pembelajaran yang bersifat praktik siswa sudah diperbolehkan untuk datang ke sekolah dengan menerapkan standar protokol kesehatan yang sudah di terapkan oleh pemerintah daerah maupun pusat. Aktivitas kebugaran merupakan salah satu bagian dari kebugaran jasmani yang merupakan bagian dari pendidikan nasional dimana untuk mempersiapkan manusia - manusia pembangunan yang sehat jasmaninya serta rohaninya (Yuliandra & Fahrizqi, 2019). Kegiatan fisik berhubungan dengan kebugaran jasmani pada sistem kardiorespirasi baik untuk anak-anak dan remaja (Organization, 2010). Kondisi fisik mereka tentunya selalu bugar. Dan tetap melakukan kegiatan dan olah raga meskipun di rumah. Dengan harapan mereka dapat meraih prestasi dan

dapat menjaga kondisi tubuhnya agar tetap bugar kapanpun dan dimanapun dan tentunya agar terhindar dari covid-19 dan tentunya bebas dari segala penyakit.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya aktivitas anak khususnya olahraga karena pembatasan aktivitas di luar ruangan.
2. Tingkat kebugaran anak yang menurun akibat kurangnya aktivitas pola hidup.

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah yang telah diuraikan dalam penelitian ini dibatasi sebagai berikut: tingkat kebugaran siswa SD NEGERI Ngunggan 4 Kabupaten Tulungagung di masa pandemi *covid 19*.

D. Rumusan Masalah

Atas dasar pembatasan masalah tersebut di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu: “Bagaimana tingkat kebugaran siswa SD NEGERI NGUNGGAHAN 4 Tulungagung di masa pandemi *convid 19*?”.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran Siswa SD NEGERI NGUNGGAHAN 4 Tulungagung di masa Pandemi *Covid 19*.

F. Kegunaan Penelitian

Dengan di lakukan penelitian ini di harapkan mampu memberikan manfaat secara Teoritis maupun Praktis.

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini mampu menambah kajian ilmiah tentang tingkat kebugaran siswa SD NEGERI NGUNGGAHAN 4 Tulungagung di masa pandemi.

2. Manfaat Praktis

Bagi guru bisa mengetahui tingkat kebugaran masing – masing siswa.