

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SEKOLAH DASAR 31  
KAMPUNG CANIAGO GERAGAHAN LUBUK BASUNG  
KABUPATEN AGAM PADA MASA NEW NORMAL**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga  
Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan Strata 1 (S1)*



**Oleh**

**AFDAL YUSRA  
NIM. 17086179**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2021**

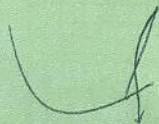
**PERSETUJUAN SKRIPSI**

Judul : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar  
Negeri 31 Kampung Caniago Geragahan Lubuk Basung  
Kabupaten Agam pada Masa New Normal  
Nama : Afdal Yusra  
NIM : 17086179  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 3 November 2021

Disetujui Oleh :

Ketua Jurusan  
Pendidikan Olahraga



**Drs. Zarwan, M.Kes**  
NIP. 196112301988031003

Pembimbing



**Dr. Damrah M.Pd.**  
NIP. 196106071988031001

**HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI**

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang**

Judul : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar  
Negeri 31 Kampung Caniago Geragahan Lubuk Basung  
Kabupaten Agam pada Masa New Normal  
Nama : Afdal Yusra  
NIM : 17086179  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 3 November 2021

Tim Penguji :

Ketua : Dr. Damrah, M.Pd

1.



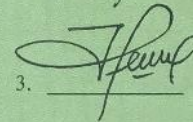
Sekretaris : Drs. Edwarsyah, M.Kes

2.



Anggota : Sefri Hardiansyah, S.Pd, M.Pd

3.



## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Afdal Yusra

NIM : 17086179/20117

Prodi : Penjaskesrek

Jurusan : PendidikanOlahraga

Judul :Tingkat Kebugaran Jasmanai Siswa Sekolah Dasar Negeri 31  
Kampung Caniago Geragahan Lubuk Basung Kabupaten Agam Pada  
Masa New Normal

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini benar benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Februari 2022

  
AFDAL YUSRA  
NIM 17086179

## ABSTRAK

### **Afdal Yusra (2021) : Tingkat Kebugaran Jasmanai Siswa Sekolah Dasar Negeri 31 Kampung Caniago Geragahan Lubuk Basung Kabupaten Agam Pada Masa New Normal**

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi peneliti yaitu dampak dari pandemi *covid-19* yang menyebabkan perubahan pola pembelajaran di Sekolah Dasar Negeri 31 Kampung Caniago Geragahan Lubuk Basung Kabupaten Agam dari luring menjadi daring dan kebiasaan siswa yang menghabiskan waktu sehari-harinya selama masa pandemi *covid-19* dengan bermalas-malasan tanpa berolahraga untuk tetap menjaga kebugaran jasmaninya serta belum adanya data tentang tingkat kesegaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 31 Kampung Caniago Geragahan Lubuk Basung Kabupaten Agam Pada Masa New Normal tahun ajaran 2020/2021.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, dapat memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri 31 Kampung Caniago Geragahan Lubuk Basung Kabupaten Agam yang berjumlah 82 siswa. Cara penentuan sampel adalah dengan cara *purpousive sampling*. Teknik pengambilan data menggunakan pengukuran dan angket. Instrumen yang digunakan dengan menggunakan angket sebagai pendamping dan Tes TKJI usia 10 - 12 tahun untuk variabel tingkat kebugaran jasmani.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 31 Kampung Caniago Geragahan Lubuk Basung Kabupaten Agam Pada Masa New Normal Tahun Pelajaran 2020/2021 rata-rata dalam kategori kurang. Hal ini dibuktikan dengan data hasil penelitian bahwa terdapat 20% atau 17 siswa yang memperoleh kurang sekali, 57% atau 6 siswa memperoleh nilai kurang dan sisanya 23% atau 2 siswa memperoleh nilai sedang. Dari hasil terlihat bahwa tidak terdapat siswa yang secara keseluruhan memiliki kebugaran jasmani yang baik atau baik sekali dengan jumlah sampel sebanyak 25 siswa yang terdiri dari 12 siswa laki-laki dan 13 siswa perempuan.

Kata kunci: tingkat kebugaran, kebiasaan berolahraga, pada masa *New Normal*

## KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi tentang **“Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di Sekolah Dasar Negeri 31 Kampung Caniago Geragahan Lubuk Basung Kabupaten Agam Pada Masa New Normal ”**

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Orang tua ( Jaspinur dan Murniati ) penulis.
2. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Prof. Dr. H. Alnedral, MP.d selaku Dekan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd, selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

5. Bapak Dr. Damrah, M.Pd. selaku pembimbing sekaligus penasehat akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes. dan Bapak Sefri Hardiansyah, S.Pd, M.Pd, selaku dosen penguji yang telah memberikan saran, masukan, arahan, dan koreksi serta penyempurnaan dalam skripsi ini.
7. Ibuk Leny Zetri Hendri, S.Pd, selaku kepala sekolah SD Negeri 31 Kampung Caniago Geragahan Lubuk Basung Kabupaten Agam.
8. Kakak saya Muhammad Fadillah yang selalu memberi *support* dan doa.
9. Pihak yang bersedia membantu saya dalam penelitian yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu dalam melaksanakan penelitian.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil skripsi ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, 4 Agustus 2021

peneliti

## DAFTAR ISI

### Halaman

### DAFTAR ISI

#### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7

#### BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori.....	8
1. Proses Pembelajaran PJOK di SD Negeri 31 Kampung Caniago Pada Masa Pandemi.....	8
2. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	10
3. Komponen Kebugaran Jasmani.....	11
4. Fungsi Kebugaran Jasmani.....	20
5. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	21
6. Kebugaran Jasmani Siswa SD.....	26
7. Pandemi Covid-19.....	26
B. Kerangka Konseptual.....	28
C. Pertanyaan Penelitian.....	28

#### BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	30
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	30
1. Waktu Penelitian.....	30
2. Tempat Penelitian.....	30
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	31



1. Populasi Penelitian.....	31
2. Sampel Penelitian.....	31
D. Jenis Data dan Sumber Data.....	32
1. Jenis Data.....	32
2. Sumber Data.....	32
E. Teknik Pengumpulan Data.....	33
F. Instrumen Penelitian.....	34
1. Lari Cepat 40 Meter.....	35
2. Gantung Siku Tekuk.....	36
3. Baring Duduk 30 Detik (Sit Up).....	37
4. Loncat Tegak.....	39
5. Lari 600 Meter untuk Putra dan 600 Meter untuk Putri.....	42
G. Teknik Analisis Data.....	45
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	46
1....Analisis Deskriptif.....	46
B. Pembahasan .....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>79</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>82</b>

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan memegang peranan penting untuk membangun suatu bangsa seutuhnya, hal tersebut dikaitkan dengan tujuan dari pendidikan nasional itu sendiri yang tercantum dalam UU No. 20 Tahun 2003 bahwa :

“Tujuan Pendidikan Nasional adalah untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, memiliki pengetahuan , berakhlak mulia, sehat jasmani dan rohani, memiliki budi pekerti luhur, mandiri, kepribadian yang mantap dan bertanggung jawab terhadap bangsa”.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa dengan adanya pendidikan dapat mengembangkan peserta didik agar menjadi manusia seutuhnya yang bertwakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta bertanggung jawab terhadap bangsa dan Negara, selain itu tujuan pendidikan juga berpengaruh terhadap maju dan berkembangnya suatu bangsa, jika pendidikan di Negara tersebut baik maka sumber daya manusia di Negara tersebut juga baik dan Negara tersebut bisa menjadi Negara yang maju dan juga sebaliknya, hal itu dikarenakan dengan adanya pendidikan sehingga sumber daya manusia dibentuk sedemikian rupa agar manusia tersebut bisa mengembangkan potensi yang ada didalam dirinya demi kebutuhan pribadi, masyarakat hingga kepada Negara.

Kemajuan teknologi sekarang ini membawa dampak positif dan negatif terhadap kehidupan manusia. Salah satu dampak negatifnya adalah

menurunnya tingkat kebugaran jasmani pada manusia. Hal ini terjadi karena kegiatan fisik manusia pada kehidupan sehari-hari sangat kurang, hal itu dikarenakan pada saat ini manusia bergantung pada teknologi untuk mengurangi waktu, tenaga serta biaya yang pada akhirnya membuat manusia kurang untuk bergerak, selain itu waktu luang sehari-hari diisi dengan bermain game online, menonton TV atau bioskop. Gambaran aktifitas tersebut tidak hanya terjadi pada manusia dewasa saja, tetapi juga terjadi pada anak sekolah sehingga waktu untuk olahraga berkurang yang mengakibatkan penurunan terhadap tingkat kebugaran jasmani.

Kebutuhan tingkat kebugaran jasmani setiap orang tidaklah sama hal itu tergantung kepada aktifitas yang dilakukan sehari-hari. Semua golongan yang beraktifitas termasuk aktifitas pembelajaran memerlukan kebugaran jasmani. Tujuan dari adanya kebugaran jasmani disekolah yaitu agar siswa mampu berpikir jernih, bekerja secara produktif dan efisien, tidak mengantuk dan semangat dalam pembelajaran serta jarang terkena penyakit.

Agus Amin Sulistiono (2014:224) Kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Berdasarkan kutipan tersebut jelas bahwa jika kita memiliki kebugaran jasmani yang baik maka kita dapat melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari akan terasa santai tanpa mengalami kelelahan yang berat. Hal tersebut didapatkan ketika kita rutin untuk berolahraga yang nantinya tubuh akan mampu dan sanggup mengatasi kelelahan saat beraktifitas didalam kehidupan sehari-hari. Kemampuan tubuh

untuk mengatasi kelelahan tersebut tidak didapatkan secara instan tetapi didapatkan melalui proses yang dilakukan secara rutin sehingga tubuh dapat beradaptasi terhadap pembebanan aktifitas yang dilakukan.

Kebugaran jasmani sangat penting bagi anak untuk menjaga performa mereka dalam melakukan aktifitas atau kegiatan di sekolah maupun di luar sekolah. Semua orang tau bahwa masa-masa remaja sangat penting dalam proses perkembangan anak, oleh karena itu dengan adanya kebugaran jasmani yang baik dapat menunjang anak dalam melakukan kegiatan sehari-hari baik itu di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksimal.

Kebugaran jasmani yang baik didapatkan dengan cara berolahraga yang rutin, mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, dan istirahat yang cukup. Melalui mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang ada di sekolah dapat memberikan edukasi tentang pentingnya kebugaran jasmani serta meningkatkan kebugaran jasmani anak di sekolah.

Pembinaan kebugaran jasmani di sekolah perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, lingkungan geografis, dan status ekonomi orangtua siswa, hal tersebut dikarenakan kondisi sekolah yang berbeda-beda, ada sekolah yang dapat menyediakan sarana dan prasarana pendukung yang memadai, tetapi ada juga sekolah yang tidak dapat menyediakan sarana dan prasarana pendukung tersebut. Kondisi geografis juga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani. Siswa yang bersekolah di daerah perkotaan kemungkinan akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda dengan siswa yang berada di daerah pedesaan. Faktor-faktor yang mempengaruhi perbedaan tersebut adalah : faktor

lingkungan, genetik, aktifitas fisik, kebiasaan atau pola hidup, usia, sarana dan prasarana, serta gizi.

Di awal tahun 2020, dunia digemparkan dengan merebaknya virus baru yaitu coronavirus jenis baru (SARS-CoV-2) dengan penyakitnya disebut Coronavirus disease 2019 (Covid-19). Diketahui asal mula virus ini berasal dari Wuhan, Tiongkok. Ditemukan pada akhir Desember 2019. Hingga saat sekarang sudah hampir seluruh negara di dunia terjangkit virus ini (Yuliana, 2020). Di Indonesia sendiri Covid-19 mulai terdeteksi pada bulan Maret 2020 dengan adanya korban positif Covid-19 di Kota Depok. Sejak saat itu hingga sekarang terjadi peningkatan kasus positif hampir di setiap wilayah di Indonesia.

Kebijakan-kebijakan besar telah diambil oleh negara-negara terjangkit sebagai upaya menghentikan penularan infeksi. Badan Penanggulangan Bencana (BNPB) di Indonesia mengeluarkan surat keputusan No. 13A terkait penetapan masa darurat akibat virus Corona. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) mengeluarkan Surat Edaran dari Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 tertanggal 17 Maret 2020 tentang pembelajaran secara daring dan bekerja dari rumah dalam rangka pencegahan penyebaran Corona Virus Diseases (Covid-19) (Argaheni, 2020). Tetapi pemerintah sekarang sudah membuat kebijakan new normal yang artinya kita memulai tatana kehidupan baru setelah diberlakukan PSBB di seluruh wilayah Indonesia dan nantinya di masa new normal ini pemerintah menganjurkan masyarakat untuk mematuhi protocol kesehatan demi memutus rantai penyebaran virus corona Diseases (Covid-19). Dibalik itu semua

termasuk di dunia pendidikan di berlakukan new normal ini, menteri pendidikan Nadiem Makarim memberitahu kepada seluruh pihak yang bersangkutan dengan dunia pendidikan tentang aturan new normal ini bahwasannya dimana daerah yang minim penyebaran virus corona (Covid-19) agar bisa menerapkan pembelajaran luring (offline) atau tatap muka dengan kebijakan-kebijakan yang dibuat oleh pemerintah daerah. Di Sekolah Dasar Negeri 31 Kampung Caniago Geragahan Lubuk Basung ini diberlakukan pembelajaran secara luring (offline) atau pembelajaran tatap muka dengan aturan per-shift yaitu dibaginya jam masuk antar kelas.

Dari masa pandemi Covid-19 di alihkan ke masa new normal ini memiliki dampak terhadap kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 31 Kampung Caniago Geragahan Lubuk Basung. Pada bidang pendidikan sendiri berdampak kepada proses pembelajaran yang tidak efektif. Termasuk kepada pembelajaran PJOK disekolah memiliki hambatan dan keterbatasan dalam melaksanakan aktivitas di luar ruangan yang berkaitan dengan aktivitas fisik dalam pelaksanaan pembelajaran dimasa new normal. Pelaksanaan pembelajaran PJOK di sekolah sekolah dasar yang semula dilakukan dengan secara online mengakibatkan tingkat kebugaran jasmani para siswa menurun.

Berdasarkan observasi penulis di Sekolah Dasar Negeri 31 Kampung Caniago Geragahan Lubuk Basung aktivitas kebugaran jasmani tidak berjalan secara efektif, hal ini disebabkan oleh kebugaran jasmani yang mendukung anak dalam mengikuti proses pembelajaran tidak terpenuhi oleh aktivitas fisik yang dilakukan pada saat pembelajaran PJOK disekolah, yang mana

mengakibatkan anak kurang bersemangat, sering menguap, dan tidak fokus pada saat proses pembelajaran. Maka dari itu peneliti ingin meninjau tingkat kebugaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 31 Kampung Caniago Geragahan Lubuk Basung pada masa new normal ini.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Kebugaran jasmani siswa di masa new normal
2. Lingkungan siswa
3. Genetik siswa
4. Aktifitas fisik siswa
5. Kebiasaan atau pola hidup siswa
6. Usia siswa
7. Sarana dan prasarana siswa
8. Gizi siswa
9. Minat dan motivasi siswa.

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya variabel bebas yang mempengaruhi serta mengingat keterbatasan peneliti maka penelitian dibatasi pada masalah “Tingkat kebugaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 31 Kampung Caniago Geragahan Lubuk Basung pada masa New Normal.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti dapat merumuskan masalah yaitu : Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 31 Kampung Caniago Geragahan Lubuk Basung Pada masa New Normal.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu : untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 31 Kampung Caniago Geragahan Lubuk Basung Pada masa New Normal.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Bagi Penulis, sebagai syarat mendapatkan gelar sarjana pendidikan.
2. Sebagai bahan masukan bagi guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani di sekolah.
3. Penelitian berikutnya sebagai bahan masukan dalam penelitian yang sama dan bahan bacaan bagi mahasiswa di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Pustaka Pusat Universitas Negeri Padang.