

**TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA MTs SUNGAI PATAI
KECAMATAN SUNGAYANG PADA MASA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Deparemen Pendidikan Olahraga sebagai salah
satu persyaratan Guna Memperoleh Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



MONIKA YULITA

NIM. 18086287/2018

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARHAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

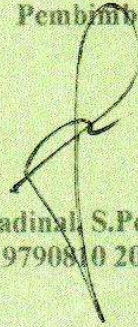
2023

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa MTsS Sungai Patai
Kecamatan Sungayang Pada Masa Pandemi Covid-19
Nama : Monika Yulita
Nim : 18086287
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2023

Disetujui oleh:
Pembimbing



Atradinah, S.Pd., M.Pd
NIP: 19790810 200604 1 002

Mengetahui:
Sekretaris Departemen Pendidikan Olahraga



Sepriadi, S.Si, M.Pd
NIP. 19890901 201404 1 002

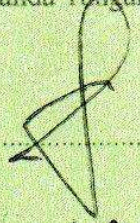

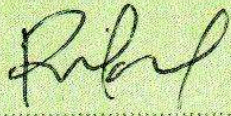
HALAMAN PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Penguji Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Departemen Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa MTsS Sungai Patai Kecamatan
Sungayang Pada Masa Pandemi Covid-19
Nama : Monika Yulita
Nim : 18086287
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2023

Tim Penguji:

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Atradinal, S. Pd, M.Pd	1. 
2. Anggota : Dr. Damrah, M. Pd	2. 
3. Anggota : Rika Sepriani, M.Farm, Apt	3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul “ Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa MTsS Sungai Patai Kecamatan Sungayang Pada Masa Pandemi Covid-19 “ adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun diperguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Pembimbing dan Penguji.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam skripsi saya dengan menyebutkan pengarangnya dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran di dalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2023

Yang menyatakan,



Monika Yulita
18086287

ABSTRAK

Monika Yulita (2018) : Tingkat Kebugaran Jasmani MTsS Sungai Patai Kecamatan Sungayang Pada Masa Pandemi Covid-19

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa MTsS Sungai Patai Kecamatan Sungayang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa MTsS Sungai Patai Kecamatan Sungayang yang berjumlah 39 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Total Sampling* yaitu keseluruhan sampel. Teknik pengumpulan data menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, rata-rata secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa MTsS Sungai Patai Kecamatan Sungayang dari 39 siswa, 19 laki-laki diperoleh: nilai minimum = 12; nilai maksimum = 21; rata-rata = 16,58; median = 16; modus = 18 dan standard deviasi = 2,52. Sedangkan untuk 20 perempuan diperoleh statistik penelitian untuk kebugaran jasmani yaitu : nilai minimum = 5 ; nilai maksimum = 16; rata-rata = 12,10; median = 13; modus = 13 dan standard deviasi = 2,43. Tingkat Kebugaran Jasmani Putra MTsS Sungai Patai Kecamatan Sungayang Pada Masa Pandemi Covid-19 mempunyai tingkat kebugaran jasmani kategori sedang dengan presentasi 53%. Secara rinci 0% memiliki kategori baik sekali, 42% memiliki kategori baik, 5% memiliki kategori kurang dan 0% memiliki kategori kurang sekali. Sedangkan untuk putri mempunyai tingkat kebugaran jasmani kategori kurang dengan presentasi 65%. Secara rinci 0% memiliki kategori baik sekali dan baik, 25% memiliki kategori sedang dan 10% memiliki kategori kurang sekali.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Pandemi Covid-19

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul **“Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa MTsS Sungai Patai Kecamatan Sungayang Pada Masa Pandemi Covid-19”**.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Atradinal,S.Pd., M.Pd selaku pembimbing yang telah bersedia memberi dan meluangkan waktu, pemikiran, arahan serta motivasi untuk kesempurnaan Skripsi ini. Selanjutnya, kepada Dr. Damrah, M.Pd dan Rika Sepriani, M.Farm, Apt selaku tim penguji yang penuh kesabaran dalam memberikan arahan dan dukungan kepada penulis untuk suatu kesempurnaan Skripsi ini. Dalam pelaksanaan dan penyusunan Skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Dengan segala kerendahan hati, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Ganefri, Ph. D selaku Rektor Univeristas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan.
2. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan fasilitas, kesempatan pada penulis dalam menyelesaikan perkuliahan dan melaksanakan penelitian.
3. Drs. Zarwan, M.Kes dan Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd Ketua Departement dan Sekretaris Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan serta membantu dalam proses administrasi di Program Studi.
4. Seluruh Bapak/Ibuk Dosen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberi petunjuk diberbagai bidang disiplin ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis.
5. Kepala serta Guru-guru dan siswa MTsS Sungai Patai Kecamatan Sungayang yang telah meluangkan waktu dan membantu penulis selama proses penelitian.

6. Teristimewa kepada kedua orangtua tercinta, Ayahanda Yusribal dan Ibunda Suriyani, serta Abangku Eko Trisno, Megi Ariska dan Weno Sri Wahyudi, Kakakku Molisa Yosefa dan seluruh keluarga besar yang selalu memberikan kasih sayang, motivasi serta dukungan baik secara moril maupun materil dalam penyelesaian Skripsi ini.
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang sudah membantu penulis dalam melaksanakan hingga menyusun Skripsi ini.

Demikian ucapan terima kasih ini penulis sampaikan, semoga jasa baik tersebut menjadi ibadah dari Allah SWT. Aamiin...

Padang, Januari 2023

Monika Yulita

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. KAJIAN PUSTAKA	
1. Kebugaran Jasmani	6
2. Covid-19.....	14
B. Penelitian Relevan.....	15
C. Kerangka Konseptual.....	17
D. Pertanyaan Penelitian.....	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	19
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	19
C. Populasi dan Sampel.....	19
D. Jenis dan Sumber Data.....	20
E. Teknik Pengumpulan Data.....	21
F. Instrumen Penelitian	21
G. Teknik Analisis Data.....	33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian 34
B. Pembahasan 37

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 39
B. Saran..... 39

DAFTAR PUSTAKA..... 41

LAMPIRAN..... 42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar	
Gambar 1. Pelaksanaan Tes Lari 50 Meter	24
Gambar 2. Pelaksanaan Tes Gantung Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>)	26
Gambar 3. Pelaksanaan Tes Gantung Siku Tekuk (<i>Pull Up</i>).....	26
Gambar 4. Pelaksanaan Tes Baring Duduk (<i>Sit Up</i>).....	28
Gambar 5. Pelaksanaan Tes Loncat Tengah (<i>Vertical Jump</i>)	30
Gambar 6. Pelaksanaa Tes Lari 800/1000 Meter	31
Gambar 7. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra MTsS Sungai Patai Kecamatan Sungayang	35
Gambar 8. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri MTsS Sungai Patai Kecamatan Sungayang	35
Gambar 9. Dokumentasi pemanasan sebelum tes	51
Gambar 10. Dokumentasi Pelaksanaan Tes Lari 50 Meter	52
Gambar 11. Dokumentasi Pelaksanaan Tes Gantung Angkat Tubuh dan Gantung Siku (<i>Pull Up</i>)	53
Gambar 12. Dokumentasi Pelaksanaan Tes Baring Duduk (<i>Sit Up</i>)	54
Gambar 13. Dokumentasi Pelaksanaan Tes Loncat Tengah (<i>Vertical Jump</i>)..	55
Gambar 14. Dokumentasi Pelaksanaan Tes Lari 800 Meter Putri	56
Gambar 15. Dokumentasi Pelaksanaan Tes Lari 1000 Meter Putra	57

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel	
Tabel 1. Populasi Penelitian.....	20
Tabel 2. Tabel Nilai TKJI Aank Umur 13-15 Tahun Putra	32
Tabel 3. Tabel Nilai TKJI Anak Umur 13-15 Tahun Putri	32
Tabel 4. Norma TKJI	32
Tabel 5. Perhitungan Normatif Kategorisasi TKJI Siswa MTsS Sungai Patai Kecamatan Sungayang.....	34
Tabel 6. Tabel Distribusi Frekuensi TKJI Putra MTsS Sungai Patai Kecamatan Sungayang.....	36
Tabel 7 Tabel Distribusi Frekuensi TKJI Putri MTsS Sungai Patai Kecamatan Sungayang.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran

Lampiran 1. Formulir TKJI.....	42
Lampiran 2. Data Penelitian.....	44
Lampiran 3. Rekapitulasi Tes Kebugaran Jasmani Kesehatan Indonesia.....	47
Lampiran 4. Dokumentasi Tes Kebugaran Jasmani Kesehatan Indonesia	51
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	58
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian dari Kementerian Agama.....	60
Lampiran 7. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	61

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang diinginkan oleh semua orang dan merupakan kebutuhan primer atau kebutuhan pokok bagi seseorang dalam menjalani segala aktivitas kehidupan, dengan kebugaran jasmani yang baik pekerjaan dapat dilakukan dengan sempurna tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Tanpa kebugaran jasmani yang baik dikhawatirkan mereka tidak mampu melaksanakan tugas-tugas yang diberikan, maka untuk itu mereka diwajibkan menjalani pendidikan minimal 9 tahun, sebab pendidikan memegang peran penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Dalam Undang – Undang No.20 Tahun 2003 dijelaskan bahwa tujuan Pendidikan Nasional adalah :

“Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Bedasarkan kutipan di atas jelaslah bagi kita bahwa pendidikan tersebut sangat mempunyai peran penting untuk mewujudkan watak seseorang yang akhirnya menjadi cerdas, yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat jasmani dan rohani. Untuk memenuhi segala tuntunan dan tugas yang diemban para pelajar maka faktor pendukung yang utama adalah kebugaran jasmani yang baik, karena kebugaran jasmani yang baik merupakan modal utama untuk menjalankan segala aktivitas, dengan kebugaran jasmani yang baik maka segala aktivitas akan dapat diselesaikan dengan baik juga.

Permasalahan muncul ketika adanya sebuah wabah virus covid-19 yang menyebar di seluruh dunia termasuk di wilayah Indonesia , keadaan tersebut memberi dampak yang besar dalam beberapa sektor termasuk dunia Pendidikan, dengan adanya covid-19 sistem pembelajaran berubah dari yang biasanya tatap muka diganti dengan daring (dalam jaringan) hal ini akan berdampak kurangnya aktivitas gerak siswa yang sering dilakukan di sekolah , sehingga kemungkinan akan mempengaruhi kondisi kebugaran jasmani siswa, kebugaran jasmani merupakan hal penting untuk menunjang aktivitas sehari-hari. Tanpa kebugaran jasmani yang baik aktivitas siswa akan menjadi kurang maksimal dalam mengikuti pembelajaran di sekolah. Di masa pandemi aktivitas gerak siswa kurang karena dalam proses pembelajaran hanya diberikan 30 menit untuk 1 mata pelajaran saja sehingga untuk melakukan aktivitas gerak di sekolah kurang berpengaruh terhadap kondisi tubuh termasuk kebugaran jasmani siswa.

Beberapa faktor yang mempengaruhi pelaksanaan pembelajaran pjok diantaranya peran guru, sarana dan prasarana, minat siswa, lingkungan belajar,

proses belajar mengajar, hasil belajar dan dukungan kepala sekolah. Untuk memenuhi segala tuntutan dan tugas yang diemban para pelajar maka faktor pendukung yang utama adalah kebugaran jasmani yang baik, karena kebugaran jasmani yang baik merupakan modal utama untuk menjalankan segala aktivitas, dengan kebugaran jasmani yang baik maka segala aktivitas akan dapat diselesaikan dengan baik juga.

Berdasarkan observasi awal yang peneliti lakukan di MTsS Sungai Patai Kecamatan Sungayang kurang bersemangat dan mudah lelah dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK. Tidak terkecuali di MTsS Sungai Patai Kecamatan Sungayang, sekolah tersebut tidak menerapkan pembelajaran secara daring, tetapi memakai aturan dari pihak sekolah, 3 hari sekolah pakai baju seragam sedangkan 3 hari lagi tetap sekolah tetapi memakai baju bebas. Meskipun tetap sekolah selama 6 hari akan tetapi aktivitas di sekolah juga kurang karena dibatasi waktu pembelajarannya. Untuk itu siswa di sekolah perlu menjaga kebugaran jasmani dengan beraktivitas. Kebugaran jasmani sangat berperan dalam melakukan aktivitas fisik termasuk dalam melakukan pembelajaran di sekolah. Oleh karena itu peneliti tertarik ingin mengetahui penyebab lelah dan kurang bersemangatnya siswa/i MTsS Sungai Patai Kecamatan Sungayang pada proses pembelajaran PJOK.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kebugaran Jasmani
2. Peran Guru Penjas
3. Motivasi Siswa
4. Sarana dan Prasarana
5. Lingkungan Sekolah
6. Dukungan dari Kepala Sekolah

C. Pembatas Masalah

Penelitian ini tidak membahas semua masalah yang digunakan yang diidentifikasi diatas,tetapi hanya melihat Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa MTsS Sungai Patai Kecamatan Sungayang Pada Masa Pandemi Covid-19.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah Bagaimana Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa MTsS Sungai Patai Kecamatan Sungayang Pada Masa Pandemi Covid-19 ?.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa MTsS Sungai Patai Kecamatan Sungayang Pada Masa Pandemi Covid-19.

F. Manfaat Penelitian

1. Penulis, sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar S1 (S.Pd) pada Fakultas ilmu Keolahragaan (FIK) di Universitas Negeri Padang (UNP)
2. Bagi guru dan kepala sekolah dapat dijadikan pedoman dalam meningkatkan pembelajaran dimasa yang akan datang.
3. Dinas pendidikan jasmani dalam usaha mengatasi faktor yang dialaminya dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.
4. Hasil penelitian ini juga bermanfaat dan dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi instansi terkait, begitu juga bagi para peneliti lainnya dalam pembahasan terhadap masalah yang sama dimasa yang akan datang.