

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS IX SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA NEGERI 13 PADANG
SAAT PANDEMI COVID – 19**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**YOVHANDRA OCKTA
NIM. 18086230**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas IX Sekolah
Menengah Pertama Negeri 13 Padang saat Pandemi Covid -
19
Nama : Yovhandra Oekta
NIM : 18086230
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2022

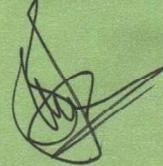
Disetujui Oleh :

Ketua Jurusan
Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.kes
NIP. 196112301 98803 1 003

Pembimbing



Drs. Zulman, M.Pd
NIP. 19581216 198403 1 002

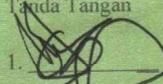
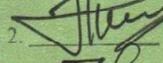
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

Judul : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas IX Sekolah
Menengah Pertama Negeri 13 Padang saat Pandemi Covid -
19
Nama : Yovhandra Ockta
NIM : 18086230
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2022

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Zulman, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Jonni, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Sefri Hardiansyah, S.Pd, M.Pd	3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas IX Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Padang saat Pandemi Covid – 19” adalah asli karya saya sendiri
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa ada bantuan dari pihak lain kecuali arahan pembimbing Drs. Zulman, M.Pd
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan didalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2022
Yang Menyatakan,



Yovhandra Oekta
NIM. 18086230

HALAMAN PERSEMBAHAN



“Allah akan meninggikan beberapa derajat bagi orang-orang yang beriman dan yang di beri ilmu pengetahuan diantara kamu. Allah mengetahui apa-apa yang kamu berikan”

(Al-Mujadallah Ayat 1)

“Sesungguhnya allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum, sebelum mereka mengubah keadaan diri sendiri. Dan apabila Allah menghendaki Keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung mereka selain dia.”

(Ar-Ra'd Ayat 11)

Puji syukur ku ucapkan kepada-Mu, sungguh indah nikmat dan karunia-Mu ini yang engkau berikan kepadaku dan keluargaku. Sehingga akhirnya aku bisa menyelesaikan skripsi ini, untuk langkah awal menuju ke gerbang dunia yang sebenarnya. Semoga ilmu pengetahuan yang engkau berikan ini dapat bermanfaat bagi ku dan orang banyak. Amin Ya Rabalalamin.

alm. Papa, Ayah dan Mama ku tercinta

(*alm. Pudri, Hendra Jhoni , dan Gustri Nengsi*)

Terimakasih banyak atas segalanya yang kau berikan untuk ku, apapun itu tak akan bisa terlupakan. Segala pengorbananmu membuat ku semangat dalam menghadapi hidup ini.

Buat mending Papa, gelar ini aku persembahkan kepadamu yang ada di surga sana. Aku bangga punya Papa sepertimu, engkau yang mengajarkan saya untuk terus belajar dan tidak mudah mengeluh dengan keadaan.

Buat Ayah , kini kau sebagai sosok pengganti Papa , terimakasih banyak telah mengajarkanku, kesederhanaan mu membuat aku mengerti akan kehidupan ini

Buat Mama, meskipun sering marah tapi mama orang yang paling mengerti aku. Kerja kerasmu yang tiada lelah mendidik ku akan membuatku selalu mengingatmu.

Adik – Adik ku tersayang

(*Fahri dan Airin*)

Terimakasih atas semua do'a dukungan dan senyuman untuk abang mu ini. Terkadang perkelahian kecil mewarnai hari-hari kita tapi kita tidak sadar itu membuat kita dekat dan selalu teringat.

Teman - Teman ku seperjuangan

(*Kawan Lelucon , Sobat Gimil , International Class Sport Education'18, Leting Resimen Mahasiswa Angkatan XLIII , Rekan PLK SMP N 13 Padang, Rekan Jurusan Pendidikan Olahraga'18*)

Kalian adalah keluarga baru yang ku dapat. Terimakasih atas bantuannya baik itu secara moral dan morilnya, segala motivasi dan kebersamaan kita sehingga terselesainya skripsi ini. Semoga kita menjadi orang - orang yang sukses dan memimpin negeri ini ya.

Dosen Pembimbing dan Dosen Penguji ku

(*Bapak Drs. Zulman, M.Pd , Bapak Drs. Jonni, M.Pd, dan Bapak Sefri Hardiansyah, S.Pd, M.Pd*)

Terimakasih banyak atas bimbingan, masukan , koreksi , pelajaran baik itu dari segi akademik dan nilai kehidupan kepada yovhan pak, semoga selalu diberi kesehatan dan menjadi amal jariyah atas ilmu yang telah diberikan kepada yovhan pak.

Terimakasih banyak atas semuanya.

“ Apabila kau yakin maka kau mampu! ”

-Yovhandra Ockta-

ABSTRAK

Yovhandra Ockta (2022) : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas IX Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Padang Saat Pandemi Covid - 19

Masalah dalam penelitian ini adalah kurang semangatnya siswa IX SMP N 13 saat melaksanakan proses pembelajaran PJOK saat Pandemi Covid- 19 di SMP N 13 Padang, sehingga proses pembelajaran tidak berjalan sesuai dengan yang diharapkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas IX saat Pandemi Covid-19 di SMP N 13 Padang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra Kelas IX SMP N 13 Padang yang berjumlah 155 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Cluster Random Sampling*, *Cluster Random Sampling* adalah teknik sampling daerah untuk menentukan sampel bila objek yang akan diteliti atau sumber data sangat luas. *Cluster Random Sampling* yang dipilih bukan individu, melainkan kelompok atau area yang kemudian disebut cluster . Maka teknik pengambilan sampel yang akan diambil merujuk pada kelas IX.1 – IX.10 yang berjumlah 30 kelas di SMP N 13 Padang. Teknik pengumpulan data menggunakan TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) untuk usia 13 – 15 Tahun. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas IX SMP N 13 Padang saat Pandemi Covid – 19 yang berada pada Klasifikasi jumlah nilai 18- 21 sebanyak 3 orang (10%) dengan kategori Baik, untuk klasifikasi jumlah nilai 14-17 sebanyak 22 orang (73%) dengan kategori Sedang, untuk klasifikasi jumlah nilai 10-13 sebanyak 5 orang (17%) dengan kategori Kurang, dan untuk kategori kurang sekali dan baik sekali tidak ada , dengan demikian dapat dikatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh Siswa Putra Kelas IX SMP N 13 Padang saat Pandemi Covid – 19 tergolong **Sedang**

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani

KATA PENGANTAR



Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah Subbhanahu wa ta'ala yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini dengan judul, "**Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas IX Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Padang Saat Pandemi Covid - 19**". Sholawat bersetakan salam di sampaikan kepada Nabi Besar Muhammad Shallallahu 'alaihi wassalam yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah kezaman yang berilmu pengetahuan yang kita rasakan pada saat ini.

Penulis sadar bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.

2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang yang memberikan pelayanan yang optimal selama proses perkuliahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
3. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd selaku Sekretaris jurusan pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Zulman, M.Pd selaku Pembimbing, yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan yang sangat berarti kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Jonni, M.Pd dan Bapak Sefri Hardiansyah, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, saran, dan koreksi di dalam penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini bisa lebih baik lagi.
6. Seluruh keluarga ku tercinta yang selalu memberikan semangat dan motivasi yang begitu berarti bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
7. Bapak/ Ibu Dosen program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan bimbingan serta ilmu kepada penulis selama menjalani proses perkuliahan
8. Kepala Sekolah SMP N 13 Padang yang telah memberi izin pada peneliti dalam pengambilan data.
9. Bapak/Ibuk Guru PJOK SMP N 13 Padang yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melibatkan siswanya dalam pengumpulan data penelitian ini.

Pada kesempatan ini penulis ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah Subbhanahu wa ta'ala. Aamiin.

Padang, Februari 2022

Yovhandra Ockta

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Hasil Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	6
1. Hakikat Kebugaran Jasmani	6
2. Covid - 19	18
B. Penelitian yang Relevan	19
C. Kerangka Konseptual	21
D. Pertanyaan Penelitian	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel	23
D. Jenis dan Sumber Data	25
E. Teknik Pengumpulan Data	26
F. Instrumen Penelitian.....	26
G. Teknis Analisis Data	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	35

B. Hasil Penelitian	36
C. Pembahasan.....	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	41
B. Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN	43

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian	24
Tabel 2. Sampel Penelitian	24
Tabel 3. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Usia 13 – 15 Tahun.....	33
Tabel 4. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	33
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas IX SMP N 13 Padang saat Pandemi Covid - 19.....	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Lari 50 Meter	28
Gambar 2. Gerakan Gantung Angkat Tubuh.....	29
Gambar 3. Gerakan Baring Duduk 60 Detik.....	30
Gambar 4. Gerakan Loncat Tegak.....	31
Gambar 5. Posisi Saat Peserta Melewati Finish	32
Gambar 6. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas IX SMP N 13 Padang pada Saat Pandemi Covid - 19.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Formulir Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	43
Lampiran 2. Data Hasil TKJI Siswa Putra Kelas IX SMP N 13 Padang	44
Lampiran 3. Dokumentasi Penelitian	45
Lampiran 4. Lampiran 4 Surat Izin Penelitian	53

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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 dilaksanakan dengan sempurna tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan. Tanpa kebugaran jasmani yang baik dikhawatirkan mereka tidak mampu melaksanakan tugas-tugas yang diberikan kepada mereka, maka untuk itulah mereka diwajibkan menjalani pendidikan minimal 9 tahun, sebab pendidikan memegang peran penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya, pendidikan memiliki tujuan untuk mengembangkan sumber daya manusia sedini mungkin secara terarah, teratur, menyeluruh dan optimal, serta memiliki kesehatan jasmani dan rohani berlandaskan Pancasila. Untuk mencapai tujuan dari pendidikan maka pemerintah melakukan penyelenggaraan mata pelajaran yang dimuat dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang, hal ini sesuai dengan Undang-undang RI No. 20 tahun 2003 pasal 3, tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menyatakan bahwa “Pendidikan merupakan hal yang sangat penting untuk dikembangkan, sehingga pembangunan sumber daya manusia di bidang pendidikan merupakan modal utama dalam pembangunan bangsa.”

Dalam undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, menyatakan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Dari undang-undang diberikut maka dapat kita ambil kesimpulan bahwa pendidikan adalah wadah untuk mengembangkan segala potensi yang ada pada diri manusia itu sendiri, agar terciptanya sumber daya manusia yang berkualitas dan bermutu baik itu dari segi intelektual, emosional maupun dari segi rohani dan fisik, untuk menghadapi berbagai tantangan dimasa depan yang semakin membutuhkan orang-orang yang berkualitas. Untuk memenuhi segala tuntutan dan tugas yang diemban para pelajar maka faktor pendukung yang utama adalah kebugaran jasmani yang baik yang harus dimiliki oleh pelajar, karena kebugaran jasmani yang baik merupakan modal utama didalam menjalankan segala aktivitas, dengan kebugaran jasmani yang baik maka segala tugas dan kewajiban dapat terselesaikan dengan baik pula. Apabila seorang siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik maka dia akan mampu menghadapi pekerjaan yang berat tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki sisa tenaga untuk menikmati waktu luang untuk melakukan keperluan lainnya, sehingga siswa masih mampu belajar dan melaksanakan pekerjaan sekolah maupun pekerjaan rumah. Dengan kebugaran jasmani yang baik seorang pelajar bisa belajar dengan baik, serius, tekun, tak

mudah bosan dan memiliki semangat yang tinggi untuk mencapai prestasi belajar yang gemilang.

Permasalahan muncul ketika adanya sebuah wabah virus covid – 19 yang menyebar di seluruh dunia termasuk di wilayah seluruh 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 sekarang 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 dalam kehidupan untuk menunjang segala aktivitas sehari - hari. Tanpa kebugaran jasmani yang baik aktivitas siswa akan menjadi kurang maksimal dalam mengikuti pembelajaran di sekolah. Di masa pandemi kemungkinan aktivitas gerak siswa akan berkurang dan bahkan tidak melakukan aktivitas gerak, karena pembelajaran yang dilakukan di sekolah yang kurang dalam melakukan aktivitas gerak dengan materi yang berhubungan dengan aktivitas gerak itu dapat berpengaruh dengan kondisi tubuh termasuk kebugaran jasmani siswa.

Selama melakukan observasi ditemukan bahwa banyak ditemui siswa putra yang mengikuti pembelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan) mudah lelah dan kurang bersemangat. Tidak terkecuali di SMP N 13 Padang, sekolah tersebut juga menerapkan pembelajaran secara daring. Sehingga siswa dan guru harus beradaptasi dengan situasi yang sebelumnya belum pernah mereka alami yaitu belajar secara daring di tengah merebaknya wabah pandemi covid-19 di Indonesia. 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 mudah lelah dan kurang bersemangatnya siswa putra SMP N (Sekolah Menengah Pertama Negeri) 13 Padang khususnya kelas IX pada proses pembelajaran PJOK.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kebugaran Jasmani
2. Status Gizi
3. Pola hidup sehari – hari
4. Aktivitas Fisik yang di lakukan
5. Istirahat
6. Kondisi ekonomi keluarga
7. Kebersihan makan yang di konsumsi
8. Kebersihan lingkungan tempat tinggal

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini tidak bermaksud meneliti masing-masing faktor yang diidentifikasi diatas, penelitian ini hanya melihat Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas IX SMP N 13 Padang Saat Pandemi Covid – 19.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas IX SMP N 13 Padang saat Pandemi Covid – 19?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas IX SMP N 13 Padang saat Pandemi Covid – 19.

F. Manfaat Hasil Penelitian

Adapun manfaat penelitian adalah sebagai berikut:

1. Salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bahan referensi bagi perpustakaan serta menambah bahan bacaan dan wawasan mahasiswa FIK UNP yang akan menjadi guru Pendidikan Jasmani.
3. Bahan pertimbangan bagi SMP N 13 Padang dalam upaya peningkatan kebugaran jasmani siswanya.
4. Bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti secara mendalam.