

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI  
SMPN 3 PADANG PANJANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga*



**Oleh: ALWI**

**PUTRA**

**Nim. 17089061**

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

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

**Judul** : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pada Masa Pandemi  
Covid-19 di SMPN 3 Padang Panjang

**Nama** : Alwi Putra  
**Nim/BP** : 17089061/2017  
**Program Studi** : Ilmu Keolahragaan  
**Jurusan** : Kesehatan dan Rekreasi  
**Fakultas** : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2021

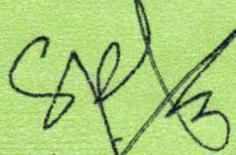
Disetujui Oleh:

Pembimbing



Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes.  
Nip. 19700512 199903 2 001

Ketua Jurusan



Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd  
NIP. 19790704 200901 2 004

## PENGESAHAN SKRIPSI

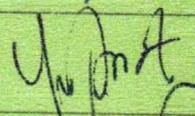
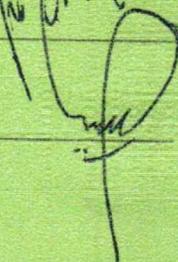
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

### TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI SMPN 3 PADANG PANJANG

Nama : Alwi Putra  
NIM/ BP : 17089061/ 2017  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, November 2021

#### Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes.	1. 
2. Anggota	: Yogi Andria, S.Si., M.Or.	2. 
3. Anggota	: Andri Gemaini, S.Si., M.Pd.	3. 

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya ALWI PUTRA, NIM 17089061 menyatakan:

1. Skripsi saya ini dengan judul **“Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pada Masa Pandemi Covid-19 Di SMPN 3 Padang Panjang”** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Universitas Negeri Padang maupun Perguruan Tinggi lainnya.
2. Skripsi ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, disamping arahan pembimbing, penguji dan masukan dari rekan-rekan beserta seminar.
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain. Kecuali di kutip dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan didalam naskah saya dan disebut nama pengarang dan daftar rujukannya.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan tidak benar pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik dan pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, November 2021

Saya yang menyatakan



**Alwi Putra**

**NIM. 17089061**

# TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI SMPN 3 PADANG PANJANG

*Alwi Putra<sup>1</sup>, Wilda Welis<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup>Universitas Negeri Padang*

*<sup>2</sup>Universitas Negeri Padang*

Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

[alwiputra2021@gmail.com](mailto:alwiputra2021@gmail.com)

**Kata Kunci:** Kebugaran Jasmani, Siswa.

**Abstarct:** This research is motivated by the lack of student sports activities at home and when the teaching and learning process is not carried out at school, structured sports and various other physical activities and activities will support the achievement of individual fitness in this case students optimally. With structured exercise and complying with the rules of the sport and accompanied by professional instructors, good fitness and optimal health will be created which is very much needed during the Covid-19 pandemic.

A condition in which the body has good energy that can be used and is able to carry out daily activities and activities optimally and without fatigue is called physical fitness, the physical fitness of an individual in this case students can be measured using a physical fitness test. not getting tired quickly, increasing skills and so on. Physical fitness is a condition when the body still has energy remaining to carry out light activities that are recreational or entertainment after carrying out activities or physical activities that require strength, endurance and flexibility. Physical fitness and student health both outside and inside the school are greatly influenced by current environmental conditions, one of which is the Covid-19 pandemic. The world is currently facing the Covid-19 pandemic.

Many factors affect the level of physical fitness in students. Overall, the maximum value is 19 and the minimum value is 7. The average value is 12.9 and the standard deviation is 3.009. Most of the physical fitness levels of SMPN 3 Padang Panjang students during the Covid-19 pandemic were in the poor category. From the results of the research data, it is known that, it is better for SMPN 3 Padang Panjang students to add fitness exercises to improve physical fitness, especially during the Covid-19 pandemic.

**Keywords:** Physical Fitness, Students.

## ABSTRAK

### **Alwi Putra: Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pada Masa Pandemi Covid-19 Di SMPN 3 Padang Panjang**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurangnya kegiatan olahraga siswa diluar jam sekolah. Melakukan kegiatan fisik dan olahraga secara baik, teratur dan terus menerus bermanfaat dalam mencapai status kebugaran jasmani yang optimal. Dengan latihan yang teratur, kebugaran jasmani kita akan semakin meningkat. Tujuan peningkatan yang diperoleh antara lain berupa: peningkatan gerak, tidak cepat lelah, peningkatan ketrampilan (*skill*) dan sebagainya.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberi gambaran mengenai apa yang akan diteliti berupa angka-angka dan di ukur secara pasti. Sesuai dengan permasalahan yang ada, penelitian ini menggunakan desain non-eksperimen karena dalam penelitian ini tidak melakukan manipulasi, intervensi atau memberikan perlakuan. Tes yang digunakan adalah TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Banyak faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani pada siswa. Kebugaran Jasmani dan kesehatan siswa baik diluar maupun didalam sekolah sangat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan saat ini, salah satunya yaitu pandemi Covid-19. Dimana saat ini dunia sedang menghadapi pandemi wabah Covid-19.

Hasil dari penelitian ini secara keseluruhan diperoleh nilai maksimum sebesar 18 dan nilai minimum sebesar 6. Rata- rata diperoleh sebesar 12,7 dan standar deviasi diperoleh sebesar 3,148. Sebagian besar tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 3 Padang Panjang pada masa pandemic Covid-19 masuk dalam kategori kurang. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan sebaiknya siswa SMPN 3 Padang Panjang menambah latihan kebugaran untuk meningkatkan kebugaran jasmani khususnya pada masa pandemic Covid-19.

**Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Siswa.**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah S.W.T., yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pada Masa Pandemi Covid-19 Di SMPN 3 Padang Panjang”**. Penulisan ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Jurusan Kesehatan Rekreasi FIK UNP.

Dalam pembuatan dan penyusunan skripsi ini penulis mendapatkan bantuan yang bersifat membangun dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd., Ph.D., Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan studi di Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Alnedral, M. Pd., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin penelitian dan segala kemudahan yang telah diberikan kepada penulis.
3. Dr. M. Sazeli Rifky, S.Si., M.Pd., Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan izin penelitian dan dorongan kepada penulis.
4. Ibu Dr. Wilda Welis,SP., M Kes, sebagai Pembimbing dan sekaligus dosen PA yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Yogi Andria,S.Si., M.Or dan Bapak Andri Gemaini, S.Si., M.Pd, sebagai dosen penguji yang telah memberikan arahan sehingga terselesaikannya tugas akhir skripsi ini.

6. Bapak/Ibu staf pengajar, tenaga pendidikan FIK UNP yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bekal berupa ilmu kepada penulis.
7. Kepala Sekolah, Wakil Kepala Sekolah, Majelis Guru, dan staf Tata Usaha SMPN, serta Siswa 3 Padang Panjang.
8. Kedua orang tua tercinta, Amak dan Ayah yang selalu membimbing dan mendoakan anaknya untuk menjadi orang yang berhasil dunia dan akhirat.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan penulisan skripsi.

Semoga amal baik dari berbagai pihak yang telah memberikan bantuan serta kemudahan selama penulisan skripsi yang telah saya selesaikan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Penulis telah berupaya maksimal untuk menyusun skripsi ini dengan sebaik-baiknya, seandainya masih terdapat kekurangan yang luput dari koreksi, penulis harapkan saran dan kritikan yang membangun dari semua pihak untuk kesempurnaan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, November 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>Halaman</b>	
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KERANGKA TEORI</b>	
A. Kajian Teori.....	8
B. Penelitian Relevan .....	39
C. Kerangka Konseptual .....	40
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	42
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	42
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	43
D. Populasi dan Sampel .....	43
E. Instrument Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	45
F. Teknik Analisis Data.....	53
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Karakteristik Subjek Penelitian .....	54
B. Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 3 Padang Panjang Pada Masa Covid-19.....	54
C. Pembahasan .....	70

<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	76
B. Saran.....	76
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	78
<b>LAMPIRAN</b> .....	83

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Tabel Nilai TKJI Untuk Remaja Usia 13-15 Tahun Putra.....	26
2. Tabel Nilai TKJI Untuk Remaja Usia 13-15 Tahun Putri.....	26
3. Norma Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia .....	26
4. Jumlah Populasi Siswa SMPN 3 Padang Panjang.....	43
5. Daftar Jumlah Sampel Penelitian di SMPN 3 Padang Panjang .....	44
6. Tabel Nilai TKJI Untuk Remaja Usia 13-15 Tahun Putra.....	47
7. Tabel Nilai TKJI Untuk Remaja Usia 13-15 Tahun Putri.....	47
8. Norma Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia .....	47
9. Daftar Pelaksana Tes Kebugaran Jasmani .....	48
10. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 3 Padang Panjang Pada Masa Pandemi Covid-19.....	55
11. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMPN 3 Padang Panjang Pada Masa Pandemi Covid-19.....	56
12. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri SMPN 3 Padang Panjang Pada Masa Pandemi Covid-19.....	58
13. Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMPN 3 Padang Panjang pada Masa Covid-19 Berdasarkan Item Tes Lari 50 M .....	91
14. Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari Siswa Putra SMPN 3 Padang Panjang pada Masa Pandemi Covid-19.....	91
15. Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri SMPN 3 Padang Panjang pada Masa Covid-19 Berdasarkan Item Tes Lari 50 M .....	92
16. Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari Siswa Putri SMPN 3 Padang Panjang pada Masa Pandemi Covid-19.....	92
17. Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri SMPN 3 Padang Panjang pada Masa Covid-19 Berdasarkan Item Tes Gantung Siku Tekuk .....	93
18. Distribusi Frekuensi Gantung Siku Tekuk Siswa Putri SMPN 3 Padang Panjang pada Masa Pandemi Covid-19 .....	93
19. Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMPN 3 Padang Panjang pada Masa Covid-19 Berdasarkan Item Tes Gantung Angkat Tubuh.....	94

20. Distribusi Frekuensi Gantung Angkat Tubuh Siswa Putra SMPN 3 Padang Panjang pada Masa Pandemi Covid-19 .....	94
21. Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMPN 3 Padang Panjang pada Masa Covid-19 Berdasarkan Item Tes Baring Duduk .....	95
22. Distribusi Frekuensi Baring Duduk Siswa Putra SMPN 3 Padang Panjang pada Masa Pandemi Covid-19.....	95
23. Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri SMPN 3 Padang Panjang pada Masa Covid-19 Berdasarkan Item Tes Baring Duduk.....	96
24. Distribusi Frekuensi Baring Duduk Siswa Putri SMPN 3 Padang Panjang pada Masa Pandemi Covid-19.....	96
25. Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMPN 3 Padang Panjang pada Masa Covid-19 Berdasarkan Item Tes Loncat Tegak.....	97
26. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Siswa Putra SMPN 3 Padang Panjang pada Masa Pandemi Covid-19.....	97
27. Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri SMPN 3 Padang Panjang pada Masa Covid-19 Berdasarkan Item Tes Loncat Tegak.....	98
28. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Siswa Putri SMPN 3 Padang Panjang pada Masa Pandemi Covid-19.....	98
29. Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMPN 3 Padang Panjang pada Masa Covid-19 Berdasarkan Item Tes Lari 1000 M .....	99
30. Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 1000 Meter Siswa Putra SMPN 3 Padang Panjang pada Masa Pandemi Covid-19.....	99
31. Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri SMPN 3 Padang Panjang pada Masa Covid-19 Berdasarkan Item Tes Lari 800 M .....	100
32. Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 800 Meter Siswa Putri SMPN 3 Padang Panjang pada Masa Pandemi Covid-19.....	100

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Posisi Lari 50 M .....	49
2. Posisi Gantung Angkat Tubuh .....	50
3. Posisi Baring Duduk 60 Detik .....	51
4. Posisi Loncat Tegak .....	52
5. Posisi <i>Start</i> Lari 1000 M .....	53
6. Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 3 Padang Panjang Pada Masa Pandemi Covid-19 .....	55
7. Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMPN 3 Padang Panjang Pada Masa Pandemi Covid-19 .....	57
8. Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri SMPN 3 Padang Panjang Pada Masa Pandemi Covid-19 .....	58
9. Persentase Kecepatan Lari Siswa Putra SMPN 3 Padang Panjang pada Masa Pandemi Covid-19.....	60
10. Persentase Kecepatan Lari Siswa Putri SMPN 3 Padang Panjang pada Masa Pandemi Covid-19.....	61
11. Persentase Gantung Siku Tekuk Siswa Putri SMPN 3 Padang Panjang pada Masa Pandemi Covid-19.....	62
12. Persentase Gantung Angkat Tubuh Siswa Putra SMPN 3 Padang Panjang pada Masa Pandemi Covid-19.....	63
13. Persentase Baring Duduk Siswa Putra SMPN 3 Padang Panjang pada Masa Pandemi Covid-19.....	64
14. Persentase Baring Duduk Siswa Putri SMPN 3 Padang Panjang pada Masa Pandemi Covid-19.....	65
15. Persentase Loncat Tegak Siswa Putra SMPN 3 Padang Panjang pada Masa Pandemi Covid-19.....	66
16. Persentase Loncat Tegak Siswa Putri SMPN 3 Padang Panjang pada Masa Pandemi Covid-19.....	67
17. Persentase Kecepatan Lari 1000 Meter Siswa Putra SMPN 3 Padang Panjang pada Masa Pandemi Covid-19. ....	68
18. Persentase Kecepatan Lari 800 Meter Siswa Putra SMPN 3 Padang Panjang pada Masa Pandemi Covid-19. ....	69

19. Posisi <i>Start</i> Lari 50 M Putra.....	101
20. Posisi <i>Start</i> Lari 50 Meter Putri.....	101
21. Sikap Gantung Siku Tekuk Putri.....	102
22. Sikap Gantung Angkat Tubuh Tekuk Putra.....	102
23. Loncat Tegak Pada Putra .....	103
24. Loncat Tegak Pada Putri.....	103
25. Gerakan Baring Duduk Pada Putra.....	104
26. Gerakan Baring Duduk Pada Putri .....	104
27. Posisi <i>Start</i> Lari 800 M Putri .....	105
28. Posisi <i>Start</i> Lari 1000 M Putra.....	105

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Formulir Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	83
2. Data Hasil Penelitian .....	84
3. Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 3 Padang Panjang Pada Masing-Masing Item Tes Kebugaran Jasmani.....	91
4. Dokumentasi Penelitian .....	101
5. Surat Izin Penelitian .....	106
6. Surat Balasan Penelitian .....	108
7. Profil Sampel Siswa Penelitian Tes Kebugaran Jasmani.....	109

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kebugaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya dengan mudah, tanpa merasa lelah berlebihan serta mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak (Agus 2012: 24). Kebugaran jasmani adalah suatu keadaan ketika tubuh masih memiliki sisa tenaga untuk melakukan kegiatan-kegiatan ringan yang bersifat rekreasi atau hiburan setelah melakukan kegiatan atau aktifitas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan kelenturan. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh para siswa dan siswi untuk melakukan kegiatan didalam sekolah maupun diluar sekolah agar para siswa dan siswi dapat melakukan kegiatan tersebut dengan baik dan penuh semangat (Afriwardi, 2011: 37).

Dalam UUD RI. No 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional (2005:6) bahwa:

Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, membina persatuan bangsa dan memperoleh pertahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan diatas dapat diartikan bahwa Kebugaran Jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas sehari-hari dengan baik dan efisien tanpa kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki cadangan baik untuk mengatasi keadaan darurat maupun menikmati waktu senggang dan rekreasi yang aktif. Kebugaran Jasmani merupakan suatu yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan olahraga sehari-hari, kesehatan dan lingkungan. Salah satu lingkungan yang perlu diperhatikan tingkat kebugaran

jasmaninya yaitu lingkungan pendidikan atau sekolah. Sekolah sebagai tempat pengembangan dan menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas perlu memerhatikan tingkat kebugaran jasmani siswa, sebagai salah satu faktor penting dalam sistem keolahragaan nasional yang bertujuan untuk menciptakan peserta didik yang sehat secara rohani maupun jasmani.

Pentingnya kebugaran jasmani dalam pemeliharaan kesehatan tidak diragukan lagi, semakin tinggi tingkat kesehatan, maka kebugaran jasmani akan semakin baik pula. Kebugaran jasmani yang baik akan dapat menopang pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari (Suharjana, 2013:2). Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik orang akan mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibandingkan orang dengan kebugaran jasmani yang rendah. Kebugaran Jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidaklah sama. Kebugaran Jasmani yang dibutuhkan oleh seorang siswa Sekolah Menengah Pertama pada tingkat pertumbuhan remaja berbeda dengan yang dibutuhkan orang dewasa, bahkan tingkat kebutuhannya sangat individual.

Kebugaran Jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama dipengaruhi oleh berbagai aktivitas sehari-hari baik dilingkungan sekolah maupun diluar sekolah. Disekolah kebugaran jasmani dapat dipertahankan melalui pendidikan jasmani, kesehatan, sedangkan diluar sekolah dapat ditingkatkan melalui kegiatan lainnya. Kebugaran Jasmani dan kesehatan siswa baik diluar maupun didalam sekolah sangat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan saat ini, salah satunya yaitu pandemi Covid-19. Dimana saat ini dunia sedang menghadapi pandemi wabah Covid-19. Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (2020: iii) menyatakan *Severe acute*

*respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV2) adalah virus baru yang pertama kali dilaporkan di Kota Wuhan, Tiongkok Tengah dan telah menyebar ke dua kota domestik serta ke beberapa negara. Kondisi ini meningkatkan kekhawatiran kasus corona mirip seperti SARS yang melanda Tiongkok hampir dua dekade lalu. Kasus pertama mengenai corona virus ini dilaporkan pada 31 Desember 2019, di Wuhan, tetapi saat itu belum jelas apa yang ada di balik virus yang menyebabkan penyakit pneumonia pada organ pernafasan.

Saat ini masyarakat tengah dihimbau untuk melakukan pembatasan fisik maupun sosial (*physical distancing*) dengan melakukan karantina mandiri, demi meminimalisir persebaran virus Corona (Covid-19). Karena adanya pandemi Covid-19 tersebut, beberapa kegiatan pembelajaran dilakukan secara daring dan beberapa lembaga pendidikan masih melakukan pembelajaran tatap muka. Salah satu sekolah yang melakukan pembelajaran tatap muka dengan waktu yang dibatasi dan menerapkan protokol kesehatan yang baik yaitu SMPN 3 Padang Panjang. Dengan waktu pembelajaran yang dibatasi yaitu dari jam 07.00-12.00, membuat siswa lebih banyak memiliki waktu luang dari sebelum masa pandemi Covid-19, dimana sebelum masa pandemi Covid-19 SMPN 3 Padang Panjang menerapkan jam belajar normal yaitu pembelajaran dari jam 07.00- 14.00 dengan ditambah dengan berbagai kegiatan ekstrakurikuler.

Berada di rumah dengan menghabiskan banyak waktu untuk duduk, berbaring, atau sekadar bermain dengan mobilephone masing-masing, dapat menjadi salah satu faktor yang dapat memperburuk kondisi kesehatan pada siswa yang mengakibatkan rendahnya tingkat kebugaran jasmani. Siswa Sekolah Menengah Pertama sebagai peserta didik dinyatakan sebagai individu yang berada

pada tahap yang tidak jelas dalam proses perkembangannya. Ternyata dari hasil ketidakjelasan tersebut diakibatkan karena sedang ada pada periode transisi yakni dari periode anak-anak menuju remaja. Daerah ini termasuk dalam perkotaan, dan siswa cenderung lebih banyak bermain game setelah pulang sekolah, sebagai salah satu akibat dari perkembangan teknologi.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa salah satunya yaitu kurang aktifitas jasmani diluar jam sekolah. Melakukan kegiatan fisik dan olahraga secara baik, teratur dan terus menerus bermanfaat dalam mencapai status kebugaran jasmani yang optimal. Dengan latihan yang teratur, kebugaran jasmani kita akan semakin meningkat. Peningkatan yang diperoleh antara lain berupa : peningkatan gerak, tidak cepat lelah, peningkatan ketrampilan (*skill*) dan sebagainya (Juhanis, 2013:8).

Atas dasar tersebut, untuk tetap menjaga kebugaran dan tetap terhindar dari Covid-19, maka siswa diharuskan untuk tetap beraktivitas olahraga. Menurut WHO (2017), aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran kalori). Aktivitas fisik pada remaja dapat mempunyai hubungan dengan peningkatan rasa percaya diri, *self-concept*, rasa cemas dan stress yang rendah (Brown, 2013: 37).

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di SMPN 3 Padang Panjang dengan wawancara bersama Guru Penjasorkes yaitu Bapak Desrizal S.Pd. dan Bapak Ganjar Purnama S.Pd. Melalui wawancara diungkapkan berbagai faktor dari rendahnya kebugaran jasmani pada siswa, seperti sebagian siswa di SMPN 3 Padang Panjang cepat merasa lelah saat mengikuti pembelajaran

penjasorkes maupun beberapa pembelajaran lainnya. Siswa cepat lelah dan tidak bisa belajar secara optimal saat mengikuti pembelajaran di pengaruhi oleh beberapa faktor seperti lingkungan belajar yang kurang kondusif yang berada di tepi jalan raya menyebabkan bising yang dapat mengganggu konsentrasi siswa saat belajar, terlalu lama waktu untuk belajar tanpa atau kurang istirahat, gaya belajar yang berpusat pada guru, monoton dan tanpa variasi, suasana belajar yang tidak berubah-ubah, kurang aktivitas rekreasi atau hiburan, serta adanya ketegangan mental kuat dan berlarut-larut pada saat mengikuti pembelajaran.

Selain itu juga diungkapkan bahwa latihan ekstrakurikuler dalam bidang olahraga seperti basket, sepakbola, renang dan sebagainya kurang efisien karena waktu yang dibatasi dan tidak efektif selama pembelajaran pada masa Covid-19, sementara waktu pembelajaran khusus selama pandemic Covid-19 lebih diutamakan untuk pelajaran akademis. Melalui wawancara juga diungkapkan kesadaran guru akan pentingnya untuk mengetahui kondisi fisik, tetapi masih belum adanya data dari pihak sekolah tentang tingkat kebugaran jasmani siswa padahal ini sangat penting sebagai acuan bagi sekolah agar mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa terutama pada masa pandemi Covid-19 yang memerlukan perhatian lebih terhadap kebugaran jasmani yang nantinya berdampak terhadap kesehatan siswa, serta juga diungkapkan belum ada program khusus dari sekolah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa yang perlu di perhatikan khususnya selama pandemic Covid-19.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pada Masa Pandemi Covid-19 Di SMPN 3 Padang Panjang”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Sebagian siswa di SMPN 3 Padang Panjang cepat merasa lelah saat mengikuti pembelajaran dan berbagai aktivitas di rumah.
2. Kurangnya aktivitas fisik dan kegiatan olahraga disekolah dan dirumah.
3. Pembatasan keluar rumah selama masa pandemi Covid-19 yang menyebabkan mayoritas waktu siswa dirumah mengakibatkan aktivitas pasif seperti duduk dan sebagainya meningkat.
4. Belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa di SMPN 3 Padang Panjang.
5. Belum adanya data dari pihak sekolah tentang tingkat kebugaran jasmani siswa.
6. Belum adanya program khusus dari sekolah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa khususnya pada masa pandemic Covid-19.

## **C. Pembatasan Masalah**

Agar penelitian ini terarah dan berpusat, dan melihat dari beberapa faktor yang mempengaruhi permasalahan yang terdapat pada identifikasi masalah yang telah diuraikan maka penulis membatasi permasalahan pada Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pada Masa Pandemi Covid-19 Di SMPN 3 Padang Panjang.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah yang telah diuraikan, maka rumusan penelitian ini yaitu Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pada Masa Pandemi Covid-19 Di SMPN 3 Padang Panjang.

## **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pada Masa Pandemi Covid-19 Di SMPN 3 Padang Panjang.

## **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi kontribusi positif untuk dapat dimanfaatkan sebagai berikut:

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk memenuhi dalam memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S.Or) di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
2. Guru, sebagai masukan dalam rangka meningkatkan status kebugaran jasmani siswa.
3. Siswa, sebagai bahan masukan dalam peningkatan kebugaran jasmani.
4. Sekolah, hasil penelitian ini dapat menambah wawasan ilmu khususnya dibidang kesehatan olahraga bagi sekolah.
5. Memberi masukan bagi mahasiswa jurusan Ilmu Keolahragaan, khususnya dapat digunakan sebagai acuan atau referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya khususnya di bidang kebugaran jasmani.
6. Sebagai referensi dan informasi ilmiah bagi peneliti selanjutnya.