

**TINJAUAN KESEGARAN JASMANI DAN HASIL BELAJAR PENDIDIKAN  
JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI MASA PANDEMI  
COVID-19 PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH  
PERTAMA NEGERI 2 LUBUK BASUNG  
KABUPATEN AGAM**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga*



**Oleh :**

**RANDIKA ADMEDI  
NIM 16086187**

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



**PERSETUJUAN PEMBIMBING**  
**SKRIPSI**

Judul : Tinjauan Kesegaran Jasmani dan Hasil Belajar Pendidikan  
Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19  
pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Lubuk Basung  
Kabupaten Agam

Nama : Randika Admedi

Nim : 16086187

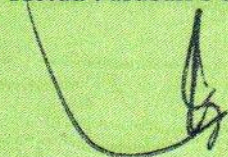
Program Studi : Penjaskesrek

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

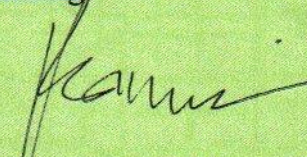
Padang, Februari 2022

Mengetahui  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes  
NIP. 19611230 19880 3 1 003

Disetujui  
Pembimbing



Drs. Syamsuar, S.H, MS., AIFO., Ph.D  
NIP. 19590805 198603 1 001



## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Randika Admedi  
NIM : 16086187

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertaruhkan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan  
Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dengan judul

### **TINJAUAN KESEGERAN JASMANI DAN HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI MASA PANDEMI COVID-19 PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 2 LUBUK BASUNG KABUPATEN AGAM**

Padang, Februari 2022

#### Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Syamsuar, S.H, MS., AIFO., Ph.D
2. Sekretaris : Dra. Rosmawati, M.Pd
3. Anggota : Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si, M.Pd

#### Tanda, Tangan

1. ....
2. ....
3. ....



## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul **“Tinjauan Kesegaran Jasmani dan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19 pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam”** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasi orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam salah satu naskah saya dengan menyebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan 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  
Saya yang Menyatakan



*[Signature]*  
**RANDIKA ADMEDI**  
**NIM 16086187**

## ABSTRAK

**Randika Admedi (2022)** : Tinjauan Kesegaran Jasmani dan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19 pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam

Masalah dalam penelitian ini berawal dari rendahnya tingkat kesegaran jasmani dan hasil belajar PJOK Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam seperti, kurangnya aktifitas fisik yang dilakukan siswa sehingga mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani dan berdampak pada hasil belajar yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mengungkapkan tingkat kesegaran jasmani dan hasil belajar PJOK di masa pandemi Covid-19.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam yang berjumlah 244 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik *Proportionate Stratified Random Sampling*, sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 38 orang, terdiri dari 20 siswa dan 18 siswi. Pengumpulan data kesegaran jasmani menggunakan TKJI kelompok usia 13-15 Tahun dan hasil belajar PJOK diperoleh dari hasil nilai rapor. Data dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, (1) Secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa di masa pandemi Covid-19 berada pada klasifikasi kurang dengan rata-rata sebesar 11,97, (2) Tingkat kesegaran jasmani siswa berada pada klasifikasi kurang dengan rata-rata sebesar 12,45, (3) Tingkat kesegaran jasmani siswi berada pada klasifikasi kurang dengan rata-rata sebesar 11,44, (4) Secara keseluruhan hasil belajar PJOK siswa di masa pandemi Covid-19 berada pada klasifikasi cukup dengan rata-rata sebesar 72,72, (5) Hasil belajar PJOK siswa berada pada klasifikasi cukup dengan rata-rata sebesar 73,48 dan (6) hasil belajar PJOK siswi berada pada klasifikasi cukup dengan rata-rata sebesar 71,87.

**Kata Kunci** : *Kesegaran Jasmani, Hasil Belajar, Pandemi Covid-19*

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kesegaran Jasmani dan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19 pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, Februari 2022  
Yang membuat pernyataan

**Randika Admedi**  
**Nim. 16086187**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul **“Tinjauan Kesegaran Jasmani dan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19 pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam”**. Dalam pelaksanaan dan penyusunan Skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dorongan baik berupa materil maupun moril dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph. D selaku Rektor Univeristas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan.
2. Bapak 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. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes dan Bapak Sepriadi,S.Si., M.Pd selaku Ketua dan Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan 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. Bapak Drs. Syamsuar, S.H, MS. AIFO. Ph.D selaku pembimbing yang telah bersedia memberi dan meluangkan waktu, pemikiran, arahan serta motivasi atas kesempurnaan Skripsi ini.

5. Ibu Dra. Rosmawati, M.Pd dan Bapak Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si, M.Pd selaku tim penguji yang penuh kesabaran dalam memberikan arahan dan dukungan kepada penulis untuk suatu kesempurnaan Skripsi ini.
6. Seluruh Bapak/Ibuk Dosen di lingkungan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberi petunjuk diberbagai bidang disiplin ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis.
7. Guru-guru dan siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam, yang telah meluangkan waktu dan membantu penulis selama proses penelitian.
8. Teristimewa kepada kedua orangtua tercinta, ayahanda dan ibunda yang banyak memberikan dukungan moril dan materil serta bimbingan do'a yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Rekan seperjuangan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, khususnya angkatan 2016 yang telah membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang sudah membantu penulis dalam melaksanakan hingga menyusun Skripsi ini.

Semoga Allah SWT meredhoi, memberkahi, dan senantiasa memberikan Rahmat-Nya atas segala sesuatu yang telah diberikan kepada penulis. Penulis sangat mengharapkan masukan dan saran dari berbagai pihak untuk



kesempurnaan Skripsi ini. Akhirnya, penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya dan semoga amal kebaikan tersebut mendapatkan balasan yang setimpal di kemudian hari... Amiin.

Padang, Februari 2022

Randika Admedi



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK .....</b>	i
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	ii
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	iii
<b>DAFTAR ISI.....</b>	vi
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	viii
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	ix
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	x
 <b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
 <b>BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori.....	8
1. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	8
2. Kesegaran Jasmani.....	10
3. Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	35
4. Covid-19 .....	40
B. Kerangka Konseptual.....	41
C. Pertanyaan Penelitian.....	42
 <b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	44
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	44
C. Populasi dan Sampel.....	44
D. Definisi Operasional .....	46
E. Jenis dan Sumber Data .....	47



F. Instrumen Penelitian .....	47
G. Teknik Analisa Data .....	61
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	62
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	72
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	78
B. Saran .....	78
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>80</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>85</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian .....	45
2. Sampel Penelitian .....	46
3. Norma Standarisasi untuk Lari 50 Meter ( <i>Sprint</i> ) .....	49
4. Norma Standarisasi Gantung Angkat Tubuh ( <i>Pull Up</i> ) .....	54
5. Norma Standarisasi Tes Baring Duduk ( <i>Sit Up</i> ) 60 Detik .....	56
6. Norma Standarisasi Tes Loncat Tegak ( <i>Vertical Jump</i> ) .....	58
7. Norma Standarisasi Tes Lari 1000 meter dan 800 Meter.....	60
8. Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran.....	60
9. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani secara Keseluruhan .....	61
10. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa .....	65
11. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswi.....	66
12. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan secara Keseluruhan .....	68
13. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Siswa.....	69
14. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Siswi.....	71

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual .....	43
2. Posisi <i>Start</i> Lari 50 meter .....	49
3. Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh .....	51
4. Sikap Daggu Menyentuh/Melewati Palang Tunggal .....	51
5. Sikap Permulaan Gantung Siku Tekuk .....	53
6. Sikap Gantung Siku Tekuk .....	53
7. Sikap Permulaan Baring Duduk .....	55
8. Sikap Baring Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha .....	55
9. Sikap Menentukan Raihan Tegak .....	57
10. Sikap Awalan Loncat Tegak dan Meloncat Setinggi mungkin .....	57
11. Posisi <i>Start</i> Lari 1000 meter .....	59
12. <i>Stopwatch</i> dimatikan saat Pelari Melintasi Garis <i>Finish</i> .....	59
13. Histogram Kesegaran Jasmani secara keseluruhan .....	64
14. Histogram Kesegaran Jasmani Siswa .....	65
15. Histogram Kesegaran Jasmani Siswi .....	67
16. Histogram Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan secara keseluruhan .....	68
17. Histogram Hasil Belajar Siswa .....	70
18. Histogram Hasil Belajar Siswi .....	72
19. Tes Lari 50 Meter .....	94
20. Tes Gantung Angkat Tubuh/Gantung Siku Tekuk .....	95
21. Tes Baring Duduk .....	96
22. Tes Loncat Tegak .....	97
23. Tes Lari 800/1000 Meter .....	97



## **DAFTAR LAMPIRAN**

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Rekapitulasi Data Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam.....	84
2. Rekapitulasi Data Kesegaran Jasmani Siswa .....	86
3. Rekapitulasi Data Kesegaran Jasmani Siswi.....	88
4. Rekapitulasi Data Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam.....	90
5. Rekapitulasi Data Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa.....	92
6. Rekapitulasi Data Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswi .....	93
7. Dokumentasi Penelitian.....	94
8. Surat Penelitian.....	98

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Manusia dalam melaksanakan fungsi-fungsi kehidupan tidak akan pernah terlepas dari pendidikan, karena pendidikan adalah salah satu bidang yang memegang peran penting untuk membangun kualitas manusia Indonesia seutuhnya. Tujuan pendidikan itu sendiri adalah mengembangkan sumber daya manusia sedini mungkin secara terarah, menyeluruh dan optimal serta sehat jasmani dan rohani berlandaskan Pancasila. Dalam usaha mengembangkan dan pembangunan di segala bidang melalui pendidikan pemerintah berupaya melalui 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 itu sesuai dengan pasal 3 Undang-Undang RI NO.20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan Nasional yang menyatakan bahwa:

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 demokrasi dan bertanggung jawab.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia, melalui peningkatan mutu pendidikan diupayakan tercapainya pembentukan profil manusia yang siap secara intelektual, mental, fisik dan rohani demi



menghadapi masa depan yang semakin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Pengembangan sumber daya manusia pada umumnya diarahkan untuk menjadikan manusia Indonesia yang tangguh, terampil, cakap, bersemangat dan produktif, sehingga mempunyai kemampuan dalam melaksanakan berbagai kegiatan dalam masyarakat. Sementara itu dari sisi lain pengembangan sumber daya manusia sangat berhubungan erat dengan peningkatan taraf hidup manusia itu sendiri.

Pada masa sekarang dimana seluruh dunia bahkan negara Indonesia sedang mengalami kondisi dimana terdapat penyebaran penyakit virus yang disebut dengan Corona (COVID-19). Di awal tahun 2020, dunia digemparkan dengan merebaknya virus baru yaitu corona virus jenis baru (SARS-CoV-2), virus ditemukan pertama kali di Wuhan, China.

Hal ini berdampak kepada beberapa sektor salah satunya adalah sektor pendidikan. Melihat dari kasus yang meningkat dari awal mula kemunculannya kemudian mulai menyebar di Indonesia, pemerintah kemudian membuat kebijakan untuk mengendalikan dan memutus rantai penyebaran Covid-19. Mulai dari diterapkannya pembatasan aktivitas sosial, himbauan untuk menggunakan masker dan selalu mencuci tangan setiap melakukan, melakukan karantina wilayah, *Physical Distancing*, menghimbau perusahaan untuk melakukan *Work From Home* (WFH), hingga pembatasan mobilitas penduduk.

Semenjak kemunculan Covid-19 di Indonesia, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) memberikan keputusan untuk setiap satuan

pendidikan agar melaksanakan pembelajaran jarak jauh atau biasa disebut dengan PJJ. Kebijakan ini dituangkan dalam Surat Edaran Nomor 3 Tahun 2020 tentang Pencegahan dan Penanganan Covid-19 pada Satuan Pendidikan. Sistem ini dapat dilakukan secara daring atau *Online* maupun secara luring atau *Offline*, tetapi harus disesuaikan dengan kapasitas dan kemampuan dari masing-masing satuan pendidikan, karena yang diutamakan dari setiap aktivitas adalah kesehatan dan keselamatan masyarakat. Pemerintah telah memberlakukan setiap sekolah untuk tidak melakukan pembelajaran dengan tatap muka, namun harus dilakukan secara *Online*, dikarenakan akan menyebabkan penyebaran virus tersebut akan semakin meningkat.

Dari uraian di atas muncul berbagai masalah yang ada bagi siswa dan guru yang mana selama pandemi COVID-19 biasanya melakukan pembelajaran secara langsung seketika harus diliburkan sehingga pembelajaran dilakukan tidak secara langsung, hal ini berdampak kepada siswa yang diharuskan belajar secara *Online*, dengan diberikannya pembelajaran dan tugas-tugas melalui aplikasi *Zoom Meeting* dan *Whatsapp*. Hal tersebut dapat mengakibatkan terjadinya penurunan tingkat kesegaran jasmani siswa karena adanya peraturan pemerintah yang mewajibkan pembelajaran jarak jauh (*Daring*), sehingga pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan tidak dapat dilaksanakan secara maksimal oleh tenaga pendidik dan banyaknya siswa yang mengeluh karena terlalu banyak tugas, dan orang tua mengalami kesulitan dalam mendampingi kegiatan belajar anak, sehingga berdampak



terhadap penurunan hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, khususnya pada siswa di SMP Negeri 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam.

Salah satu faktor untuk meningkatkan pendidikan dan manusia yang intelektual adalah kesegaran jasmani manusia itu sendiri. Kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total Fitness*) yang memberikan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik yang layak (Arsil,2015). Kesegaran jasmani yang baik merupakan milik yang berharga bagi setiap manusia khususnya siswa sekolah dalam menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari maupun dalam kegiatan pembelajaran di sekolah, karena kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok dalam keseluruhan proses pendidikan.

Kesegaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting dalam menjalani kegiatan sehari-hari. Kesegaran jasmani berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupan untuk melakukan pekerjaan secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah akan berdampak negatif terhadap kualitas kerjanya sehari-hari. Sama halnya dengan siswa-siswa di sekolah, apabila siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah mengakibatkan siswa malas belajar dan tidak bersemangat dalam menghadapi proses pembelajaran, sehingga akan berdampak buruk terhadap intelegensi serta hasil belajar yang rendah.

Oleh sebab itu, salah satu alasan kenapa mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan diberlakukan bagi siswa adalah untuk

meningkatkan kualitas fisik dan psikis sehingga siswa sadar akan kesehatan dan meningkatkan kebugaran jasmaninya serta siswa dapat menjalani segala kegiatan di sekolah yang berdampak pada hasil belajar siswa. Berdasarkan permasalahan ini, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang tinjauan kebugaran jasmani dan hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di masa pandemi Covid-19 pada siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam. Hasil penelitian ini diharapkan sebagai korektif di masa akan datang dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Guru dan siswa tidak terbiasa dengan pembelajaran yang dilakukan secara *Online*.
2. Orang tua mengalami kesulitan dalam membimbing dan mendampingi kegiatan belajar siswa.
3. Siswa banyak mengeluh karena banyaknya tugas yang diberikan oleh guru.
4. Tingkat kebugaran jasmani siswa di masa pandemi Covid-19
5. Hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa di masa pandemi Covid-19.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka dalam penelitian ini peneliti membatasi masalah yang berkenaan dengan :

1. Tingkat kesegaran jasmani di masa pandemi Covid-19 pada siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam.
2. Hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di masa pandemi Covid-19 pada siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani di masa pandemi Covid-19 pada siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam ?
2. Bagaimanakah hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di masa pandemi Covid-19 pada siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani di masa pandemi Covid-19 pada siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam.



2. Untuk mengetahui hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di masa pandemi Covid-19 pada siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam.

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

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, antara lain :

1. Kepala Sekolah menengah Pertama Negeri 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam, sebagai informasi dan bahan kajian bagi kepala sekolah terhadap pentingnya peran kepala sekolah dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmani dan hasil belajar siswa.
2. Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam, sebagai masukan serta pedoman dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmani dan hasil belajar siswa.
3. Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam, sebagai pengalaman dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmani dan hasil belajar.
4. Peneliti, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S1) pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, sebagai referensi dan bahan bacaan.
6. Peneliti selanjutnya, sebagai acuan dan landasan untuk mengembangkan penelitian yang relevan atau sejenis.

## **BAB II**

### **TINJAUAN KEPUSTAKAAN**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

###### **a. Pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Menurut Sukintaka (2004:60), “Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah proses pendidikan yang bertujuan untuk memperbaiki kerja, dan peningkatan pengembangan manusia melalui media aktifitas jasmani”. Jadi, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan proses pendidikan yang menggunakan aktifitas fisik sebagai medianya, sehingga memperoleh keterampilan fisik dan psikis yang baik.

Menurut Husdarta (2009:9), Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan itu harus mencakup dalam tiga domain yaitu: (1) dominan psikomotor, (2) dominan kognitif, dan (3) dominan afektif. Untuk lebih jelasnya dapat diuraikan sebagai berikut :

- 1) Domain psikomotor, secara umum dapat diarahkan pada tujuan utama, pertama mencapai perkembangan aspek kebugaran jasmani dan mencapai perkembangan aspek perseptual motorik.
- 2) Domain kognitif, mencakup pengetahuan tentang fakta, konsep penalaran dalam kemampuan memecahkan masalah dan meliputi pula pemahaman terhadap gejala gerak dan prinsipnya.
- 3) Domain afektif, mencakup sifat-sifat psikologis yang menjadi unsur kepribadian yang kukuh, sikap sebagai kesiapan berbuat yang perlu dikembangkan dan yang paling penting adalah konsep diri dan komponen kepribadian lainnya seperti intelegensi, emosional dan watak.

Menurut Paturusi (2012:12), “Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah wahana untuk mendidik anak”. Para ahli sepakat bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan alat untuk

membina anak muda agar kelak mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat. Aktivitas jasmani itu dapat berupa permainan atau olahraga yang terpilih. Kegiatan itu pada dasarnya dimanfaatkan untuk mengembangkan kepribadian anak secara menyeluruh.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan proses pendidikan yang penting dalam membekali siswa untuk memiliki pengetahuan, keterampilan, kreatif, kesehatan dan kesegaran jasmani. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan proses pendidikan yang menggunakan gerak sebagai medianya. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan harus mencakup dalam tiga domain yaitu: (1) dominan psikomotor, (2) dominan kognitif, dan (3) dominan afektif.

#### **b. Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Menurut Rahayu (2013:19-20) tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan diantaranya :

- 1) Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam PJOK.
- 2) Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama.
- 3) Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran PJOK.
- 4) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani.
- 5) Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas (*Outdoor Education*).



- 6) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani.
- 7) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dari orang lain.
- 8) Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat.
- 9) Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bertujuan untuk : meletakkan landasan karakter yang kuat, membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi, menumbuhkan kemampuan berfikir kritis, mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis, mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, mengembangkan keterampilan pengelolaan diri, mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dari orang lain, mengetahui dan memahami konsep aktifitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat, dan mampu mengisi waktu luang dengan aktifitas jasmani yang bersifat rekreatif.

## **2. Kesegaran Jasmani**

### **a. Pengertian Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani merupakan bagian dari pembinaan kondisi fisik. Istilah kesegaran jasmani merupakan bagian dari physical fitness. Physical berarti jasmaniah dan fitness berarti kecocokan atau kemampuan, patut dan

mampu melaksanakan aktivitas kesegaran jasmani. Menurut Sutarman dalam Arsil (2015:9) “Kesegaran jasmani adalah suatu aspek yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness), yang memberikan kesanggupan pada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (physical stres) yang layak.”

Menurut Sadoso dalam Arsil (2015:11), “Kesegaran jasmani lebih bertitik berat pada *physicological fitness*, yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu, dsb.). Menurut Irianto (2006:2), ”Kesegaran jasmani atau kesegaran fisik (*physical fitness*) yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.”

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas kerja sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih menyimpan tenaga cadangan untuk menikmati waktu luang.

#### **b. Komponen Kesegaran Jasmani**

Kesegaran Jasmani sangatlah penting bagi kehidupan manusia, hal ini tidak terlepas dari banyak hal untuk mendukungnya agar terciptanya manusia yang memiliki kesegaran jasmani yang baik. Kesegaran Jasmani memiliki komponen-komponen kesegaran yang berhubungan dengan

kesehatan (health related fitness) dan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (skill related fitness). Menurut Irianto (2006:4) mengatakan, “Kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan (health related fitness) memiliki 4 komponen dasar”, meliputi : (1) Daya tahan paru-jantung (kardiovaskuler), (2) Kekuatan dan daya tahan otot, (3) Kelenturan, (4) Komposisi tubuh.

Menurut Harsuki dalam Agus (2012:15), mengemukakan bahwa “Kesegaran jasmani berkaitan dengan kesehatan memerlukan suatu tingkat yang cukup baik dari keempat komponen dasar kesegaran jasmani” meliputi: (1) Kesegaran jantung-paru dan peredaran darah, (2) Lemak tubuh, (3) Kekuatan otot, (4) Kelenturan sendi. Menurut Widiastuti (2011:14) kesegaran yang berhubungan dengan keterampilan (skill related fitness) meliputi : (1) Kecepatan, (2) Power, (3) Keseimbangan, (4) Kelincahan, (5) Koordinasi, (6) Kecepatan reaksi

Menurut Bouchard dalam Agus (2012:29) mengatakan, “Komponen kesegaran jasmani atau unsur-unsur yang terdapat dalam kesegaran jasmani itu ada yang berkaitan dengan nilai-nilai kesehatan dan kemampuan motorik”. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, meliputi : (1) Daya tahan jantung (kardiovaskuler), (2) Kekuatan otot (strength), (3) Daya tahan otot (ketahanan muskulatur), (4) Kelenturan (fleksibilitas), (5) Komposisi tubuh. Sedangkan kesegaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan motorik, meliputi: (1) Kelincahan (agility), (2) Kecepatan (speed), (3) Keseimbangan (balance), (4) Koordinasi (coordination), (5) Daya ledak (power).



Dengan memperhatikan komponen-komponen kesegaran jasmani di atas, maka dapat disimpulkan beberapa komponen kesegaran jasmani yaitu :

1) Daya tahan kardiorespirasi

Menurut Widiastuti (2011:14), “Daya tahan jantung dan paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari, dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti”. Agus (2012:29) menyatakan, ”Daya tahan kardiovaskuler merupakan suatu kesegaran sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkan ke bagian yang aktif sehingga dapat dipergunakan pada proses metabolisme tubuh.”

Menurut Irianto (2006:26), “Daya tahan kardiorepirasi adalah kemampuan fungsional paru-jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu lama, jika seseorang yang memiliki daya tahan paru-jantung baik, tidak akan cepat memiliki kelelahan setelah melakukan serangkaian aktivitas.”

Wiguna (2017:36), “Daya tahan sangat berkaitan dengan sistem kerja jantung, jantung akan lebih besar apabila dilatih akan lebih besar dari pada orang umumnya, dengan jantung yang lebih besar maka darah yang dipompa akan keseluruhan tubuh dalam jumlah besar, dinding jantung yang kuat akan memompa darah keseluruhan tubuh dengan cepat sekali pompa”. Daya tahan respirasi kardiovaskuler mengacu pada

kemampuan seseorang untuk meneruskan kontraksi (sub-maksimum) yang berlanjut lama yang menggunakan sejumlah kelompok otot dengan jangka waktu dan intensitas yang memerlukan dukungan dari peredaran dan pernafasan.

Menurut pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan jantung dan paru-paru adalah kemampuan sistem jantung paru-paru dalam menyuplai oksigen ke seluruh otot untuk berkontraksi kerja otot dengan dalam waktu lama, apabila seseorang memiliki daya tahan jantung dan paru – paru yang baik, maka seseorang tersebut tidak akan memiliki kelelahan setelah melakukan serangkaian aktivitas sehari – hari, dikarenakan seseorang tersebut memiliki sistem kerja jantung dan paru– paru sangat baik.

## 2) Daya tahan otot

Menurut Garbard dalam Arsil (2015:19), “Daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk melakukan kontraksi secara berulang-ulang (menjalankan kerja) melalui periode waktu bertahan yang cukup sampai otot menjadi lemah. Irianto (2004:4), “Daya tahan otot adalah kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama”. Syafruddin (2017:68) mengatakan, “Daya tahan otot di bangun dari unsur kekuatan (strength) dan daya tahan (endurance). daya tahan kekuatan disebut juga dengan daya tahan otot (muscular endurance), yaitu kemampuan sistem otot syaraf untuk menghasilkan kekuatan secara berulang-ulang dalam periode waktu yang relatif lama.”

Jonanth/Krempel dalam Syafruddin (2017:68), “Daya tahan kekuatan adalah kemampuan otot untuk mengatasi dan atau mempertahankan kelelahan yang disebabkan pembebanan kekuatan dalam waktu yang relatif lama”. Harsono dalam Wiguna (2017:34), daya tahan merupakan kemampuan suatu kelompok untuk melakukan kontraksi secara berturut-turut.”

Berdasarkan pendapat para ahli di atas bahwa kesimpulan dari daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot yang berkontraksi secara berulang – ulang untuk menghasilkan kekuatan dalam mengatasi dan atau mempertahankan kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan kekuatan dalam waktu yang relatif lama. Daya tahan otot berasal dari kemampuan sistem otot syaraf yang mampu bertahan yang cukup sampai otot tersebut menjadi lemah, dikarenakan melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang cukup lama.

### 3) Kekuatan otot

Widiastuti (2011:15), ”Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban, secara mekanis kekuatan otot dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam suatu kontraksi maksimal”. Menurut Russel R. Pate dalam Wiguna (2015:31), “Kekuatan otot adalah tenaga yang dapat dikerahkan sekelompok otot pada usaha tunggal yang maksimal. Tenaga yang dikerahkan sekelompok otot sebagian tergantung pada jenis otot yang digunakan.” Agus (2012:78), “Kekuatan



otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan atau pembebanan”.

Dari pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot yaitu kemampuan otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi maksimal untuk melawan beban dalam suatu aktivitas tertentu.

#### 4) Kecepatan

Menurut Martin dalam Syafruddin (2017:79) mengatakan, “Kecepatan dapat diartikan secara fisiologis dan ilmu fisika. Kecepatan diartikan secara fisiologis didefinisikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu-satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistem saraf dan kemampuan otot, sedangkan kecepatan diartikan secara ilmu fisika didefinisikan sebagai jarak dibagi waktu, dan hasil dari pengaruh kekuatan terhadap tubuh yang bergerak dimana kekuatan dapat mempercepat tubuh.”

Mathews dalam Arsil (2015:82), mendefinisikan sebagai “Kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu sesingkat mungkin.” Wiguna (2015:34) mengatakan, “Kecepatan merupakan kemampuan tubuh atau sebagian tubuh untuk bergerak dengan sangat cepat dengan ukuran jarak dibagi waktu.”

Berdasarkan pendapat di atas maka diambil kesimpulan kecepatan merupakan suatu kemampuan gerakan dalam satu kesatuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh dengan sebuah proses dari sistem saraf dalam tubuh untuk mendapatkan kecepatan dengan hasil yang sesingkat-singkat mungkin.

### 5) Daya ledak

Daya ledak atau dikenal dengan power merupakan sebuah ukuran kekuatan yang di aplikasikan dengan kecepatan yang dihasilkan melalui kekuatan. Menurut K. Brich dan D. Maclaren dalam Wiguna (2017:32) mengatakan, “Bahwa power merupakan kemampuan untuk menghasilkan sejumlah tenaga yang besar dalam waktu sesingkat mungkin.”

Kekuatan menjadi faktor penunjang dari power, otot yang kuat akan membuat gerakan yang cepat dengan tenaga yang besar, sehingga dalam melakukan latihan power juga harus melibatkan kecepatan gerak. Power merupakan kualitas yang sangat esensial pada gerakan keterampilan yang merupakan kombinasi antara gerakan yang cepat dan bertenaga, meningkatkan komponen mana pun antara kecepatan atau kekuatan yang akan menghasilkan daya ledak atau gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum.

Kemampuan yang kuat dan cepat juga diperlukan terutama bagi tindakan-tindakan membutuhkan kemampuan tenaga secara maksimal. Syafruddin (2017:63) mengatakan, “Daya ledak merupakan perpaduan atau kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. Kekuatan disini diartikan sebagai kemampuan otot atau sekelompok otot mengatasi beban, baik beban dalam arti tubuh sendiri maupun beban dalam arti benda atau alat yang digerakkan oleh tubuh, sedangkan kecepatan menunjukkan cepat lambatnya otot berkontraksi mengatasi beban. Kombinasi dari kedua

elemen yang menghasilkan kecepatan gerakan daya ledak otot atau *eksplosif power*.”

Berdasarkan pendapat di atas bahwa kesimpulan power merupakan suatu bentuk perpaduan atau kombinasi antara kecepatan dengan kekuatan yang kombinasi tersebut berasal dari sebuah gerakan yang cepat dan bertenaga untuk membangunkan sebuah daya ledak otot atau *eksplosif power*.

### c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Irianto (2006:7) menjelaskan bahwa “Untuk mendapat kan kesegaran yang memadai diperlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat, meliputi 3 upaya bugar, yaitu : makanan, istirahat, dan olahraga.”

#### 1) Pola makan yang sehat

Tubuh manusia terdiri atas berbagai jaringan tubuh, antara lain: tulang, gigi, otot, hati, jantung dan otak. Untuk dapat mempertahankan hidup, tubuh manusia membutuhkan makanan yang cukup dan memenuhi syarat sangat mutlak bagi kesehatan terutama yang mempertahankan dan mencapai berat badan yang diinginkan. Pemilihan makanan dan gizi yang tepat dan seimbang, cukup energi dan nutrisi, meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Dengan proporsi makanan yaitu karbohidrat 60%, protein 15% dan lemak 25%. Selain menjaga pola makan yang sehat juga harus meninggalkan kebiasaan buruk seperti: merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan makan tidak teratur.

## 2) Istirahat yang cukup

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel-sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia, untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan. Sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

## 3) Olahraga yang teratur

Olahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan nyaman untuk memperoleh kesegaran, sebab olahraga juga mempunyai manfaat antara lain, manfaat fisik, manfaat psikis (lebih tahan terhadap stres, lebih mampu berkonsentrasi), manfaat sosial (menambah percaya diri dan sara berinteraksi). Olahraga untuk mendapatkan kesegaran juga dipenuhi oleh tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan, intensitas latihan, dan lamanya waktu latihan.

Menurut Agus (2012:28-32) berpendapat mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang, yaitu :

### 1) Umur

Kesegaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai batas maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun. Tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya. Dan antara orang dewasa dengan orang tua yang terdapat



perbedaan tingkat kesegaran jasmaninya dikarenakan kemampuan fungsional organ tubuhnya terutama orang lebih tua tidak lagi berjalan secara efektif dan efisien.

## 2) Jenis kelamin

Sampai masa pubertas biasanya kesegaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak-anak laki – laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar. Perbedaan kesegaran jasmani antara pria dan wanita ini disebabkan karena perbedaan ukuran otot dan juga perbedaan fungsional organ tubuhnya.

## 3) Genetik (keturunan)

Faktor genetik sangat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Genetik ini sangat berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru – paru , postur tubuh, obesitas, hemoglobin atau sel serat otot.

## 4) Aktivitas fisik

Istirahat ditempat tidur selama 3 minggu akan menurunkan daya tahan cardio vaskuler sebesar 27%. Efek latihan 8 minggu setelah istirahat tersebut memperlihatkan daya tahan cardio vaskuler sebesar 62%. Kegiatan berolahraga yang biasa dilakukan sangat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang.

## 5) Latihan

Latihan sangat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Dengan latihan seseorang mampu mencapai sasaran yang telah diinginkannya. Latihan fisik juga mempengaruhi terhadap organ

tubuh seseorang terutama sekali fungsi organ jantungnya. Akibat dari latihan ini maka denyut nadi istirahatnya akan lebih baik dibandingkan seseorang yang jarang melakukan latihan.

#### 6) Pembebanan latihan

Pembebanan latihan sangat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani, karena pembebanan latihan terdiri atas intensitas latihan, durasi latihan, frekuensi latihan dan lama latihan. Intensitas latihan menunjukkan seberapa besar atau beratnya latihan yang dilakukan. Berat ringannya latihan akan mempengaruhi terhadap perkembangan sistem energy utamanya, karena glikosis anaerobic segera melambat atau terhenti jika kebutuhan oksigen tidak mencukupi. Dalam menentukan intensitas latihan agar mencapai zona latihan yang sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dikembangkan.

#### 7) Frekuensi latihan

Tidak ada cara lain yang dapat menggantikan latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Seberapa sering orang berlatih, hal itu akan mempengaruhi kesegaran jasmaninya. Latihan yang dilakukan tidak teratur kadang-kadang latihan tidak diselingi dengan masa istirahat yang lama juga sama buruknya dengan tidak latihan. Beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kesegaran jasmani dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor sebagai berikut:

- a) Takaran latihan Meliputi intensitas latihan, lama latihan, frekuensi latihan dan macam bentuk latihan.

- b) Masalah kesehatan Meliputi keadaan kesehatan, penyakit menular dan menahun.
- c) Masalah gizi Meliputi kandungan zat-zat gizi makanan yang dikonsumsi sehari - hari.
- d) Masalah faktor keturunan Seperti ukuran-ukuran bagian badan dan kelainan bawaan.

#### **d. Prinsip Pengembangan Kesegaran Jasmani**

Menurut Irianto (2006:12-13), “Secara umum agar latihan dapat dilakukan secara efektif dan aman sehingga mampu meningkatkan kesegaran secara optimal perlu diperhatikan prinsip-prinsip latihan”, antara lain meliputi:

- 1) Overload (Beban Lebih) adalah pembebanan dalam latihan harus “lebih berat” dibandingkan aktivitas sehari-hari.
- 2) Specivity (Kekhususan) adalah latihan yang dipilih sesuai dengan tujuan latihan yang hendak dicapai.
- 3) Reversibel (Kembali Asal) adalah kesegaran yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dengan takaran yang tepat. Kesegaran akan menurun 50% setelah berhenti latihan 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100% setelah berhenti latihan 10-30 minggu. Untuk itu, latihan kesegaran perlu dikerjakan sepanjang tahun. Keberhasilan mencapai kesegaran jasmani sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi : tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana

latihan dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (Frequency, Intensity, dan Time) yang akan dijelaskan sebagai berikut :

- a) Frequency (Frekuensi) Frequency adalah banyaknya unit latihan per minggu. Untuk meningkatkan kesegaran perlu latihan 3-5 kali dalam 1 minggu.
- b) Intensity (Intensitas) Intensity adalah kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan. Besarnya intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan.
- c) Time (Waktu) Time adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali latihan untuk meningkatkan kesegaran paru atau jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih selama 20-60 menit.

#### **e. Tes Kesegaran Jasmani**

Untuk mengetahui dan menilai tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan tes pengukuran. Salah satu alat atau instrumen yang digunakan untuk mengukur kesegaran jasmani adalah TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) tahun 2010 untuk anak usia 13-15 tahun. Tes TKJI merupakan rangkaian tes yang sudah baku, mempunyai nilai dan norma dan sesuai dengan tingkatan umur. Menurut Widiastuti (2011:18), “Ada beberapa tes untuk mengevaluasi komponen-komponen kesegaran jasmani.” Dalam tes TKJI memiliki beberapa spesifikasi batasan usia, diantaranya adalah :

1) TKJI untuk umur 6-9 tahun terdiri atas :

- a) lari 30 meter
- b) gantung siku tekuk
- c) baring duduk 30 detik
- d) loncat tegak
- e) lari 600 meter

2) TKJI untuk umur 10-12 tahun terdiri atas :

- a) lari 40 meter
- b) gantung siku tekuk
- c) baring duduk 30 detik
- d) loncat tegak
- e) lari 600 meter

3) TKJI untuk umur 13-15 tahun terdiri atas

- a) lari 50 meter
- b) Gantung angkat tubuh selama 60 detik untuk putra dan gantung siku tekuk selama 60 detik untuk putri
- c) baring duduk 60 detik
- d) loncat tegak
- e) lari 1000 meter untuk putra dan lari 800 meter untuk putri

4) TKJI untuk umur 16-19 tahun terdiri atas :

- a) lari 60 meter
- b) Gantung angkat tubuh selama 60 detik untuk putra dan gantung siku tekuk selama 60 detik untuk putri

- c) baring duduk selama 60 detik
- d) loncat tegak
- e) lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri.

Dengan adanya pengelompokan umur dalam melakukan penelitian ini, peneliti bermaksud untuk meneliti siswa dengan batasan usia 13-15 Tahun, yang terdiri atas :

#### 1) Tes Lari 50 Meter

Tes ini berfungsi sebagai alat ukur kecepatan dimana peserta harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin. Artinya harus melakukan lari yang secepat-cepatnya dengan mengerakkan seluruh kekuatannya mulai awal (mulai dari start) sampai dengan melewati garis akhir (finis).

Menurut Nurmai dalam Mukhlis (2018:1038) mengatakan, “Lari sprint adalah suatu gerakan siklik yang adanya saat melayang dan menempuh jarak dengan kecepatan tinggi atau meminimalkan waktu tempuh dan memaksimalkan hasil dalam pencapaian tujuan dan memiliki tahapan – tahapan dalam melakukan teknik lari 50 meter yaitu start jongkok, sikap saat berlari dan sikap memasuki garis finish. Dalam melakukan teknik lari 50 meter selain mengukur kecepatan peserta hasil dari pengukuran tersebut akan terjadi nya sebuah pembentuk sebuah kinerja otot. Dari pembentukan kinerja otot akan menghasilkan sebuah kekuatan otot yang diakibatkan kinerja otot yang berlangsung”.



Menurut pendapat di atas, lari 50 meter sering disebut juga dengan lari sprint. Lari 50 meter digunakan untuk mengukur kecepatan, dalam peserta lari 50 meter akan terjadinya kinerja otot, selain komponen kecepatan komponen kekuatan juga mendukung untuk peserta berhasil melakukan lari 50 meter tersebut.

Dan komponen kekuatan menunjang kinerja otot untuk melakukan lari, otot yang dipakai untuk melakukan lari 50 meter yaitu otot tungkai yang terdiri atas otot tungkai atas dan bawah. Bahwasanya selain mengukur kecepatan lari 50 meter juga mengukur seberapa kuatnya otot tungkai yang dimiliki peserta.

## 2) Gantung Angkat Tubuh dan Siku Tekuk

Dalam melakukan tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu. Setiap orang memiliki tingkat kemampuan kekuatan yang berbeda. Ia mampu mempertahankan keadaan tubuh dan tidak mudah menderita kelelahan yang berarti dalam melakukan kegiatan fisik. Peranan kekuatan yang lain adalah tubuh tidak mudah mendapat cedera pada waktu berolahraga. Menurut Mukholid dalam Sucipto dan Widiyanto (2016) mengatakan, kekuatan sebagai, “Kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan”.

Oleh karena itu latihan yang cocok untuk mengembangkan kekuatan tubuh adalah latihan tahanan (resistance exercises). Contoh latihan tahanan adalah mengangkat, mendorong atau menarik suatu

beban. Beban yang dimaksud bisa berupa beban anggota tubuh sendiri, ataupun beban dari luar. Agar efektif hasilnya, latihan-latihan tahanan dilakukan dengan mengupayakan agar tenaga yang dikeluarkan untuk menahan beban semaksimal mungkin.

Untuk menghasilkan suatu pengangkatan tubuh ke atas, selain dibutuhkan juga kekuatan otot lengan dan bahu, kekuatan tulang punggung pun diperlukan juga dalam bekerja untuk membantu kinerja otot lengan dan bahu. Menurut Nakhwir (2011:124) mengatakan, “Punggung (Vertebrae Torakales) dibentuk oleh 12 ruas tulang belakang yang merupakan bagian dari 32 ruas tulang belakang yang terdapat pada tubuh manusia. Sebagian bagian dari ruas tulang belakang secara otomatis punggung mempunyai peran yang sangat penting selain untuk bergerak, fungsi-fungsi tersebut antara lain : untuk menahan berat badan, melindungi jaringan syaraf dan membantu proses bernafas”.

### 3) Baring duduk

Menurut Todingan (2016:230) mengatakan, “Latihan fisik yang dipusatkan di bagian perut manusia adalah *sit up*. Gerakan *sit up* dilakukan dalam posisi setengah badan terlentang dengan kaki dilipat, posisi lipatan kaki dan rentangan punggung membentuk sudut  $90^{\circ}$ , tangan di belakang kepala, dan kemudian mengangkat setengah badan sampai siku menyentuh lutut. Tetapi pada praktiknya, *sit-up* dapat dilakukan dengan beberapa modifikasi besar sudut seperti dengan sudut  $45^{\circ}$  dan  $120^{\circ}$ ”.

Adapun latihan *sit up* konvensional tidak hanya mengurangi diameter sel lemak di daerah perut namun juga di daerah penyimpanan lemak lainnya. Dalam Mencermati keberadaan otot perut. Menurut Syaifuddin dalam Amin (2012: 10) mengatakan, “Jika dikaji secara seksama otot perut memiliki peran yang sangat penting dalam pelaksanaan gerak bawah seperti tungkai”. Hal ini secara logika dapat dimengerti karena anggota gerak bawah dalam melakukan gerakan yang didukung oleh persendian pada panggul.

Karena gerakan panggul memerlukan dukungan kinerja otot perut, maka dimungkinkan dengan memiliki otot perut yang baik akan memungkinkan memiliki kekuatan otot perut yang besar dan akan memungkinkan mampu mengimbangi beban yang akan dilakukan disaat melakukan gerakan *sit up*. Jadi kekuatan otot perut adalah kemampuan sekelompok otot perut sewaktu melakukan aktivitas. Kekuatan otot perut dalam hal ini berfungsi untuk membantu anggota gerak bawah yaitu otot tungkai agar dapat menghasilkan kekuatan yang maksimal.

Menurut Meiriawati (2012:3) mengatakan, “Kekuatan otot perut merupakan kemampuan otot yang memungkinkan pengembangan tenaga maksimum dalam kontraksi maksimum untuk mengatasi beban atau tahanan adalah juga sebagai salah satu faktor penunjang”. Gerakan yang digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot perut salah satunya adalah dengan gerakan *sit up*.

Kontraksi otot perut dipengaruhi oleh sifat gaya-gaya yang bekerja atau momen gaya. Hal ini dikarenakan bentuk pelaksanaan dari *sit up*

yaitu dengan membentuk sebuah siku. Gerakan siku ini disebut momen gaya dan dinyatakan dengan huruf  $M$ . Besarnya  $M$  ini sama dengan besarnya gaya ( $f$ ) dikalikan panjang jarak antara gaya dengan titik yang diketahui tadi. Besarnya momen gaya menunjukkan besarnya obyek tersebut bergerak, jadi momen gaya tergantung pada dua faktor besarnya gaya dan jarak aplikasi gaya apabila jaraknya berbeda maka hasil momen gaya juga berbeda.

#### 4) Loncat Tegak

Untuk melakukan tes ini dibutuhkan sebuah otot yang berasal dari tungkai kaki. Loncat tegak merupakan sebuah tes yang dimana tes tersebut dilakukan untuk mengukur daya ledak otot tepatnya pada bagian tungkai. Kemampuan daya ledak yang baik sangat menentukan seseorang untuk mencapai prestasi optimal, terutama daya ledak otot tungkai, karena otot-otot tungkai merupakan pusat gerak yang utama bagi tubuh secara keseluruhan. Jika daya ledak otot tungkai lemah tidak memungkinkan seseorang dapat mencapai prestasi yang optimal meloncat dengan dua kaki menapak, atau ke depan (horizontal) dengan mengerahkan kekuatan otot maksimal.

Menurut Dewi (2018:2) mengatakan, “Salah satu otot dalam tubuh kita yang berperan sangat penting dalam aktivitas olahraga adalah otot tungkai. Otot tungkai merupakan anggota gerak bawah yang terdiri dari tungkai atas dan tungkai bawah”. Yang memiliki peranan yang sangat penting hampir di semua cabang olahraga yang memerlukan gerakan

yang kuat dan cepat. Sebagai anggota gerak bawah, otot tungkai berfungsi sebagai penopang gerak anggota tubuh bagian atas, serta penentu gerakan baik dalam berjalan, berlari, melompat, menendang, meloncat, melempar, menolak, dan sebagainya. Daya ledak otot tungkai dapat ditingkatkan dengan memberikan latihan kekuatan otot tungkai dan kecepatan gerak dari otot tungkai.

Agar memperoleh hasil yang maksimal maka pelatihan daya ledak dapat ditingkatkan melalui program pelatihan yang dirancang secara sistematis dan berulang-ulang (repetitif) dalam jangka waktu (durasi) lama, dengan pembebanan yang meningkat secara progresif dan individual, yang bertujuan untuk memperbaiki sistem serta fungsi fisiologis dan psikologis tubuh agar pada waktu melakukan aktivitas olahraga dapat mencapai penampilan yang optimal.

Menurut Nala dalam Sudiana (2009:147-148) mengatakan, “Daya ledak adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas secara tiba-tiba dan cepat dengan mengerahkan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat, Daya ledak ini sering pula disebut kekuatan eksplosif, ditandai dengan adanya gerakan atau perubahan tiba - tiba yang cepat, tubuh terdorong ke atas atau vertikal (melompat) satu kaki menapak atau luas sempitnya ruang gerak sendi-sendinya. Dan daya ledak tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk mengatasi tahanan dengan kontraksi yang sangat cepat dalam loncat tegak”.

#### 5) Lari 1000 Meter dan 800 Meter

Untuk melakukan tes lari 1000 meter dan 800 meter digunakan dalam mengukur daya tahan jantung dan paru-paru. Dalam pengukuran tes lari 1000 dan 800 meter dibutuhkan kapasitas paru dan jantung yang baik ( $VO_2\text{Max}$ ).  $VO_2\text{Max}$  sangat dibutuhkan dalam pengambilan oksigen terhadap kinerja paru dan jantung dengan adanya  $VO_2\text{Max}$  maka akan terbentuknya daya tahan tubuh khusus pada jantung dan paru. Menurut Boy Indrayana (2019:41) mengatakan, “ $VO_2\text{Max}$  adalah volume Oksigen maksimal yang diproses oleh tubuh manusia pada saat melakukan kegiatan yang intensif.  $VO_2\text{ max}$  ini adalah suatu tingkatan kemampuan tubuh yang dinyatakan dalam liter per menit atau mililiter/menit/kg berat badan.  $VO_2\text{Max}$  biasanya digunakan untuk mengukur daya tahan tubuh”.

Menurut Kenny dalam Ramadan & Sidiq (2019:102) mengatakan, “Nilai  $VO_2\text{Max}$  dapat dijadikan sebagai indikator yang menunjukkan salah satu komponen kondisi fisik, yaitu daya tahan cardiovascular, Daya tahan cardiovascular merupakan kemampuan tubuh yang mampu bekerja lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Daya tahan cardiovascular menjadi penting bagi seorang untuk melakukan lari karena dengan daya tahan cardiovascular yang baik seorang akan lebih stabil dalam mengatasi kelelahan ketika menempuh jarak yang jauh”.

Daya tahan kardiovaskular sangat penting diperlukan dalam beraktivitas khususnya berolahraga, sebab daya tahan kardiovaskular



merupakan komponen kondisi fisik yang dominan digunakan pada setiap olahraga apapun baik pada olahraga termasuk juga dengan lari 1000 dan 800 meter. Terdapat faktor yang berhubungan dan mempengaruhi batas waktu kerja seseorang adalah perasaan lelah dan lamanya waktu kerja, yang mana tergantung pada daya tahan kardiovaskular seseorang. untuk meningkatkan kondisi fisik khususnya terhadap daya tahan kardiovaskular.

Masa adolesensi merupakan masa yang paling tepat untuk peningkatan daya tahan kardiovaskular. Sebab pada masa ini merupakan masa yang baik untuk meningkatkan pertumbuhan ukuran tubuh, kemampuan fisik dan penyempurnaan keterampilan gerak melalui kegiatan olahraga, yang ditandai dengan perkembangan biologis yang kompleks dan yang paling menonjol perkembangan kemampuan fisik dalam masa ini terutama pada komponen daya tahan kardiovaskular.

Kesegaran kardiorespirasi merupakan salah satu komponen terpenting dari kesegaran jasmani. Dengan memiliki kesegaran kardiorespirasi, seseorang dapat melaksanakan aktivitas keseharian tanpa mengalami kelelahan yang berarti, di samping itu jantung dan paru-paru dapat berfungsi secara optimal, sehingga penyakit jantung dapat dihindari. Daya tahan kardiorespirasi merupakan indikator yang tepat untuk menggambarkan status kesegaran jasmani seseorang.

Daya tahan jantung paru adalah kapasitas sistem jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat

melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kesegaran sistem pernafasan jantung (cardiorespiratory) adalah efektivitas jantung dan paru-paru dalam mengalirkan darah, oksigen dan zat makanan ke jaringan tubuh selama kegiatan fisik berlangsung. Daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama.

Daya tahan paru jantung atau daya tahan kardiorespirasi adalah keadaan dimana jantung seseorang mampu bekerja dengan mengatasi beban berat selama suatu kerja tertentu. Kapasitas aerobik maksimal dinyatakan sebagai  $VO_2$  Max. Kapasitas aerobik pada hakikatnya menggambarkan besarnya kemampuan motorik (motorik Power) dari proses aerobik pada seorang. Kapasitas volume oksigen maksimal ( $VO_2$  Max) adalah tempo tercepat dimana seseorang dapat menggunakan oksigen selama olahraga.

Makin besar kapasitas  $VO_2$  Max akan makin besar pula kemampuannya untuk memikul beban kerja yang berat dan akan lebih cepat pulih kesegaran fisiknya sesudah kerja berat tersebut selesai.  $VO_2$ Max adalah volume oksigen maksimum yang dapat digunakan per menit.  $VO_2$ Max adalah kecepatan pemakaian oksigen dalam metabolisme aerob maksimum.  $VO_2$ Max merupakan daya tangkap aerobik maksimal menggambarkan jumlah oksigen maksimum yang di konsumsi per satuan waktu oleh seseorang selama latihan atau tes,

dengan latihan yang makin lama makin berat sampai kelelahan, ukurannya disebut VO<sub>2</sub>max.

Volume O<sub>2</sub> max dengan demikian adalah suatu tingkatan kemampuan tubuh yang dinyatakan dalam liter per menit atau mililiter/menit/kg berat badan. Setiap sel dalam tubuh manusia membutuhkan oksigen untuk mengubah zat makanan menjadi ATP (adenosine triphosphate) yang siap dipakai untuk kerja tiap sel, yang paling sedikit mengonsumsi oksigen adalah otot dalam keadaan istirahat. Sel otot yang berkontraksi membutuhkan banyak ATP, akibatnya otot yang dipakai dalam latihan membutuhkan lebih banyak oksigen dan menghasilkan CO<sub>2</sub> dan H<sub>2</sub>O.

Menurut Febriyanti (2015:2) mengatakan, “Daya tahan kardiovaskular merupakan kesanggupan jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk mengambil, mengedarkan dan menggunakan oksigen ke jaringan yang dipengaruhi oleh faktor-faktor individual seperti IMT, usia, aktivitas fisik dan kebiasaan olahraga. Daya tahan kardiovaskular yang baik akan meningkatkan kemampuan kerja manusia dengan intensitas lebih besar dan waktu yang lebih lama”.

Daya tahan kardiovaskular yang baik juga akan memungkinkan untuk membangun ketahanan yang lebih besar terhadap kelelahan sehingga dapat melakukan aktivitas untuk jangka waktu yang lebih lama.

### **3. Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

#### **a. Pengertian Hasil Belajar Pendidikan Jasmasni Olahraga dan Kesehatan**

Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok (Untari, 2017). Ini berarti bahwa hasil pencapaian tujuan pendidikan banyak tergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh peserta didik. Hasil belajar merupakan tolak ukur yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat keberhasilan peserta didik dalam memahami suatu materi pembelajaran (Aritonang, 2008). Seseorang dapat dikatakan berhasil dalam belajar apabila terjadi perubahan tingkah laku dalam dirinya, baik dalam bentuk pengetahuan dan keterampilan maupun dalam bentuk sikap dan nilai positif.

Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Belajar adalah segenap rangkaian kegiatan atau aktivitas yang dilakukan secara sadar oleh seseorang dan mengakibatkan perubahan dalam dirinya berupa penambahan pengetahuan atau kemahiran berdasarkan alat indra dan pengalamannya (Sjukur, 2012).

Belajar adalah suatu situasi stimulus bersama dengan ingatan mempengaruhi pola pikir peserta didik sedemikian rupa sehingga perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil dari pengalamannya sendiri dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Dapat juga diartikan perbuatannya berubah dari waktu sebelum ia mengalami

situasi itu waktu sesudah ia mengalami interaksi (Yensy, 2012). Belajar juga merupakan suatu aktivitas yang dilakukan untuk memperoleh pengetahuan, meningkatkan, memperbaiki perilaku, sikap dan mengokohkan kepribadian.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan tolak ukur yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat keberhasilan peserta didik dalam memahami suatu materi dalam pembelajaran PJOK.

#### **b. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Proses Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang dilakukan di sekolah tentu akan berkaitan dengan proses pembelajaran yang akan mengakibatkan banyak hal. Sukintaka (2004:33) mengatakan, “melakukan pendidikan jasmani siswa akan mengaktualisasikan gerak, sikap, serta perilaku secara alami, sehingga tujuan yang telah ditetapkan dapat tercapai”. Jika dilihat dari perkembangan ilmu saat sekarang, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan proses pemenuhan kebutuhan pribadi peserta didik yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotor yang secara nyata dapat terpenuhi melalui semua bentuk kegiatan yang diikuti di sekolah. Dengan demikian, maka Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bukan saja terjadi perubahan pada psikomotor saja, tetapi juga terjadi perubahan dan berkembangnya secara positif dalam aspek kognitif, afektif, psikomotor dan emosional terhadap lingkungan, sehingga dari ketiga domain yang dikemukakan tersebut, merupakan satu kesatuan yang utuh yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain.

Pelaksanaan pembelajaran atau kegiatan belajar mengajar merupakan implementasi dari apa yang telah direncanakan dalam program pembelajaran yang telah dibuat guru. Oleh karena itu, guru dituntut untuk dapat mengajar peserta didik sesuai dengan apa yang telah diprogramkan sehingga benar-benar terarah sesuai dengan tujuan yang telah diharapkan. Rahayu (2016:33) mengatakan, “dalam melaksanakan pembelajaran secara garis besarnya ada tiga kegiatan utama yang harus dilaksanakan yaitu : kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup”. Berikut penjelasannya :

#### 1) Membuka Pelajaran

Usman dalam Suryosubroto (2009:2) mengatakan, “membuka pelajaran adalah usaha atau kegiatan yang dilakukan guru dalam kegiatan belajar mengajar untuk menciptakan prakondisi bagi siswa agar mental maupun perhatiannya terpusat pada apa yang dipelajarinya sehingga usaha tersebut akan memberikan efek terhadap kegiatan belajar”.

Membuka pelajaran atau *set induction* adalah usaha yang dilakukan oleh guru dalam kegiatan pembelajaran di sekolah untuk menciptakan prakondisi bagi peserta didik agar mental maupun perhatian terpusat pada pengalaman belajar yang disajikan sehingga akan mudah mencapai kompetensi yang diharapkan. Secara khusus tujuan membuka pelajaran adalah sebagai berikut :

a) Menarik perhatian siswa, yang bisa dilakukan dengan :

(1) Meyakinkan siswa bahwa materi atau pengalaman belajar yang akan dilakukan berguna untuk dirinya.



(2) Melakukan hal-hal yang dianggap aneh bagi siswa, misalnya dengan menggunakan alat bantu.

(3) Melakukan interaksi yang menyenangkan.

b) Menumbuhkan motivasi belajar siswa, yang dapat dilakukan dengan :

(1) Membangun suasana akrab sehingga siswa merasa dekat, misalnya menyapa dan berkomunikasi secara kekeluargaan.

(2) Menimbulkan rasa ingin tahu, misalnya mengajak siswa untuk mempelajari suatu kasus yang sedang hangat dibicarakan.

(3) Mengaitkan materi atau pengalaman belajar yang akan dilakukan dengan kebutuhan siswa.

c) Memberikan acuan atau rambu-rambu tentang pembelajaran yang akan dilakukan, yang dapat dilakukan dengan:

(1) Mengemukakan tujuan yang akan dicapai serta tugas-tugas yang harus dilakukan dalam hubungannya dengan pencapaian tujuan pembelajaran.

(2) Menjelaskan langkah-langkah atau tahapan pembelajaran, sehingga siswa memahami apa yang harus dilakukan.

(3) Menjelaskan target atau kemampuan yang harus dimiliki setelah pembelajaran berlangsung. (Paturusi, 2012:118).

## 2) Keterampilan Mengelola Kelas

Bahri dan Zain (2014) mengatakan, “pengelolaan kelas adalah salah satu tugas guru yang tidak pernah ditinggalkan”. Guru selalu mengelola kelas ketika dia melaksanakan tugasnya. Pengelolaan kelas

dimaksudkan untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif bagi peserta didik sehingga tercapai tujuan pengajaran secara efektif dan efisien. Ketika kelas terganggu oleh peserta didik, maka guru harus mampu mengembalikan suasana seperti semula, agar tidak menjadi penghalang bagi guru dalam proses belajar mengajar yang sedang berlangsung, dalam arti lain guru mampu menguasai peserta didik dengan baik. Arikunto dalam Suryosubroto (2009:40) mengatakan, “pengelolaan kelas adalah suatu usaha yang dilakukan oleh penanggung jawab kegiatan belajar mengajar atau yang membantu dengan maksud agar dicapai kondisi optimal, sehingga dapat terlaksana kegiatan belajar seperti yang diharapkan”.

### 3) Menutup Pelajaran

Usman dalam Suryosubroto (2009:43) mengatakan, “menutup pelajaran adalah kegiatan yang dilakukan guru untuk mengakhiri pelajaran atau kegiatan belajar mengajar”. Lebih lanjut disebutkan bahwa kegiatan menutup pelajaran terdiri dari beberapa langkah seperti berikut :

- a) Merangkum atau membuat garis besar persoalan yang dibahas.
- b) Mengonsolidasikan perhatian siswa terhadap hal-hal yang diperoleh dalam pelajaran.

Mengorganisasikan semua kegiatan atau pelajaran yang telah dipelajari sehingga merupakan suatu kesatuan yang berarti dalam memahami materi.

#### 4. Covid-19

Pada akhir tahun 2019 sampai dengan awal 2020, dunia dikejutkan dengan ditemukannya virus baru dari Wuhan, Provinsi Hubei di bagian negara Republik Rakyat China yang menjadi wabah global hingga saat ini. Virus ini diberi nama Coronavirus Disease 2019(COVID-19). Gejala Covid-19 antara lain demam, batuk kering, dan sesak nafas. Beberapa pasien mengalami gejala mirip pilek dan mengalami nyeri pada tenggorokan dan diare. Beberapa orang yang terinfeksi tidak menunjukkan gejala dan merasa sehat. Sebagian dapat pulih dengan sendirinya, sedangkan sebagian lainnya mengalami perburukkan kondisi sehingga mengalami kesulitan bernapas dan perlu dirawat di rumah sakit. Menurut Sari (2020:81) : “Covid-19 dapat menular dari orang yang terinfeksi kepada orang lain di sekitarnya melalui percikan batuk atau bersin maupun memegang benda-benda yang sudah terkontaminasi lalu menyentuh mata, hidung dan mulut maka mereka dapat tertular penyakit ini. Virus Penyebab Covid-19 dapat bertahan di udara sekitar satu jam, sedangkan di permukaan benda-benda dapat bertahan selama beberapa jam. Di permukaan berbahan plastik dan besi tahan karat dapat bertahan sehingga 72 jam, pada cardboard selama 24 jam dan pada tembaga bertahan selama 4 jam. Beberapa cara mencegah penularan Covid-19 :

- a. Tinggal di rumah agar tidak tertular virus dari orang lain.
- b. Memakai masker saat keluar rumah dan jaga jarak dengan orang lain sekitar 1 - 2 meter.
- c. Rajin cuci tangan agar tidak ada virus Covid-19 yang menempel di tangan.
- d. Tidak menyentuh hidung, mata dan mulut sebelum mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir atau hand sanitizer.
- e. Makan makanan yang bergizi untuk meningkatkan daya tahan tubuh.
- f. Jangan lupa berolahraga agar tubuh sehat dan kuat.

Dampak virus corona pada mulanya sangat berpengaruh pada sektor perekonomian, tetapi juga dirasakan oleh dunia. Kebijakan yang diambil oleh negara yang terdampak virus corona termasuk Indonesia harus melibatkan berbagai jenjang pendidikan untuk sementara, di beberapa lembaga pendidikan mengharuskan mencari alternatif dalam proses pembelajaran dengan cara pembelajaran jarak jauh secara online, hal ini dapat meminimalisir penyebaran penyakit covid-19.

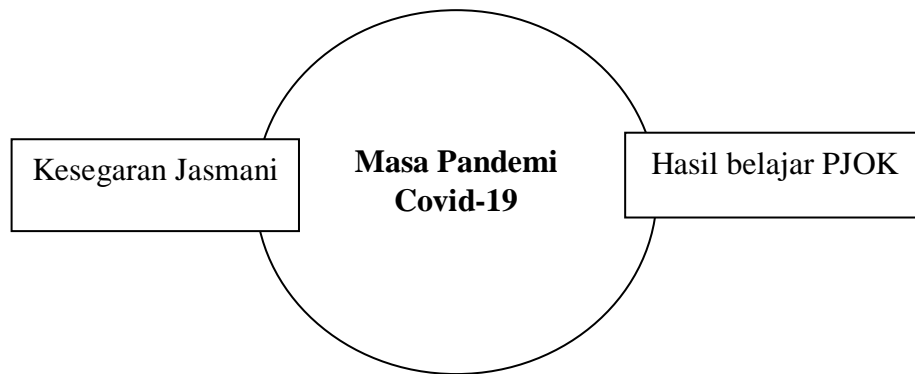
## **B. Kerangka Konseptual**

Sesuai apa yang telah dikemukakan sebelumnya, keadaan covid-19 sangat berdampak pada seluruh sektor, termasuk dalam dunia pendidikan. Kebijakan yang diambil oleh negara yang terdampak virus corona termasuk Indonesia harus melibatkan berbagai jenjang pendidikan untuk sementara, di beberapa lembaga pendidikan mengharuskan mencari alternatif dalam proses pembelajaran dengan cara pembelajaran jarak jauh secara online, hal ini juga terjadi pada SMP Negeri 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam dalam upaya meminimalisir penyebaran penyakit covid-19.

Keadaan Covid-19 yang mengharuskan mencari alternatif dalam proses pembelajaran kemudian akan menjelaskan bagaimana kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswa SMP Negeri 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam. Kesegaran jasmani merupakan bagian dari pembinaan kondisi fisik. Istilah kesegaran jasmani merupakan bagian dari physical fitness. Physical berarti jasmaniah dan fitness berarti kecocokan atau kemampuan, patut dan mampu melaksanakan aktivitas kesegaran jasmani. Menurut Sutarman dalam (Arsil 2015 : 9) “Kesegaran jasmani

adalah suatu aspek yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness), yang memberikan kesanggupan pada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (physical stress) yang layak”.

Setelah menjelaskan keadaan Covid-19 yang mengharuskan mencari alternatif dalam proses pembelajaran siswa SMP Negeri 2 Lubuk Basung, Kabupaten Agam, juga akan menjelaskan bagaimana hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di masa pandemi Covid-19 di SMP negeri 2 lubuk Basung Kabupaten Agam. Hasil belajar itu adalah suatu hasil yang nyata yang dicapai oleh siswa dalam usaha menguasai kecakapan jasmani dan rohani di sekolah yang mewujudkan dalam bentuk rapor pada setiap semester. Belajar adalah suatu aktivitas yang dilakukan untuk memperoleh pengetahuan, meningkatkan, memperbaiki perilaku, sikap dan mengokohkan kepribadian. Belajar merupakan proses perubahan dari yang tidak tahu menjadi tahu yang merupakan hasil pemberian perlakuan sehingga dapat terlihat perubahan tingkah laku yang baik maupun tidak baik, perubahan itu meliputi kognitif, afektif dan psikomotor. Oleh sebab itu, penelitian ini akan menggambarkan bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa di masa pandemi Covid-19 dan bagaimana hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di masa pandemi Covid-19 di SMP negeri 2 lubuk Basung Kabupaten Agam dengan gambaran kerangka seperti berikut :



Gambar 1. Kerangka Konseptual

### C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah diuraikan sebelumnya, maka pertanyaan dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani di masa pandemi Covid-19 pada siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam ?
2. Bagaimanakah hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di masa pandemi Covid-19 pada siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam ?



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berpedoman pada temuan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan :

1. Secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani di masa pandemi Covid-19 pada siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam berada pada klasifikasi kurang dengan rata-rata sebesar 11,97. (a) Tingkat kesegaran jasmani siswa berada pada klasifikasi kurang dengan rata-rata sebesar 12,45 dan (b) siswi berada pada klasifikasi kurang dengan rata-rata sebesar 11,44.
2. Secara keseluruhan hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di masa pandemi Covid-19 pada siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam berada pada klasifikasi cukup dengan rata-rata sebesar 72,72. (a) Hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa berada pada klasifikasi cukup dengan rata-rata sebesar 73,48 dan (b) siswi berada pada klasifikasi cukup dengan rata-rata sebesar 71,87.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Kepala Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam, disarankan untuk memperhatikan dan membuat kebijakan untuk lebih meningkatkan kesegaran jasmani dan meningkatkan pengetahuan tentang metode pembelajaran serta mengevaluasinya.

2. Guru-guru Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam, khususnya guru PJOK disarankan untuk melakukan tes dan pengukuran mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa, meningkatkan pengetahuan tentang metode pembelajaran serta mengevaluasinya. Selanjutnya, disarankan untuk menanamkan nilai-nilai yang terkandung dalam pembelajaran PJOK, sehingga siswa menyadari arti penting kesehatan dan menjaga kebugaran jasmani.
3. Siswa dan siswi Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Lubuk Basung Kabupaten Agam, disarankan untuk menyadari pentingnya menjaga kesehatan dan meningkatkan kebugaran jasmani serta hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.
4. Peneliti berikutnya, sebagai informasi dan acuan untuk mengembangkan penelitian yang sejenis berkenaan dengan kebugaran jasmani dan hasil belajar PJOK.

### DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar*. Padang. Sukabina Press.
- Amalia, A., & Sa'adah, N. (2021). Dampak Wabah Covid19 Terhadap Kegiatan Belajar Mengajar Di Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 214-225.
- Anwar, M.B dan Wibowo, S. (2021). Perbandingan Hasil Belajar PJOK sebelum dan saat pandemi Covid-19 siswa SMP di Kabupaten Pasuruan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol. 10 (1). 61-66. ISSN : 2338-798X. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Aritonang, K. T. (2008). Minat dan motivasi dalam meningkatkan hasil belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Penabur*, 7(10), 11–21.
- Arsil. (2015). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang. Wineka Media
- Arsil. (2015). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang. FIK UNP
- Bafirman. 2013. *Fisiologi Olahraga*. Malang : Wineka Media.
- Bahri, D.S dan Zain, A. (2014). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta:Rineka Cipta.
- Chan, W. K., Leung, K. I., Ho, C. C., Wu, C. W., Lam, K. Y., Wong, N. L., ... & Tse, A. C. Y. (2021). Effectiveness of online teaching in physical education during COVID-19 school closures: a survey study of frontline physical education teachers in Hong Kong. *Journal of Physical Education & Sport*, 21(4).
- Depdiknas. (2010). *Tingkat Kesegaran Jasmani*. Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Dewi Ni Kadek Risna. (2018). *Pengaruh Pelatihan Single Leg Speed Hop dan Double Leg Speed Hop terhadap Daya Ledak Otot Tungkai*. Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha. (Volume 6 November Tahun 2018).
- Husdarta. (2009). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung : Alfabeta.