

**TINJAUAN KESEGERAN JASMANI SISWA SMPN 2 PAINAN
KABUPATEN PESISIR SELATAN PASCA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh
FINNI PISCCELIA AZZAHRA
NIM.18086042

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

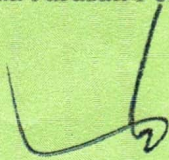
TINJAUAN KESEKARAN JASMANI SISWA SMPN 2 PAINAN KABUPATEN PESISIR SELATAN PASCA PANDEMI COVID-19

Nama : Finni Piscelia Azzahra
Nim : 18086042
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 23 Mei 2022

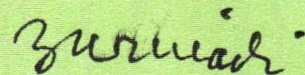
Disetujui oleh

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003

Dosen Pembimbing



Dr. Willadi Rasyid, M.Pd
NIP. 195911211986021006

HALAMAN PENGESAHAN LULUS SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa SMPN 2 Painan
Kabupaten Pesisir Selatan Pasca Pandemi Covid-19

Nama : Finni Piscelia Azzahra

NIM : 18086042

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, 23 Mei 2022

Tim Penguji

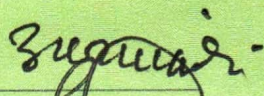
Nama

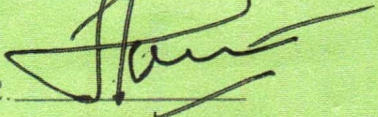
Tanda Tangan

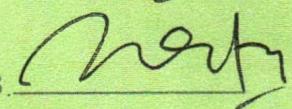
1. Ketua : Dr. Willadi Rasyid, M.Pd

2. Sekretaris : Drs. Jonni, M.Pd

3. Anggota : Dr. Eldawaty, MH.Kes

1. 

2. 

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis ini, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa SMPN 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan Pasca Pandemi Covid-19”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Didalam 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 didalam 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, 23 Mei 2022

Yang menyatakan,



Firni Piscelia Azzahra

NIM. 18086042

ABSTRAK

Finni Piscelia Azzahra : Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa SMPN 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan Pasca Pandemi Covid-19

Masalah dalam penelitian ini adalah diduga kurangnya kebugaran jasmani siswa SMPN 2 Painan akibat pembelajaran daring yang dilakukan pada masa pandemi covid-19. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII SMPN 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan pasca pandemi covid-19 Tahun Ajaran 2021 / 2022

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Metode yang digunakan adalah tinjauan, dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran, instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian adalah tes TKJI umur 13 – 15 tahun yaitu : 1) Lari 50 meter, 2) Gantung siku tekuk, 3) Baring duduk 60 detik, 4) Loncat tegak, 5) Lari 800,1000 meter. Sampel yang digunakan adalah siswa kelas VII SMPN 2 Paianan Kabupaten Pesisir Selatan Tahun Ajaran 2021/2022, sebanyak 29 siswa dengan teknik random sampling. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII SMPN 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan pasca pandemi covid-19 mempunyai tingkat kesegaran jasmani kategori kurang dengan persentase 51,72%. Secara rinci 0% memiliki kategori baik sekali, 3,45% memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori baik, 31,04% memiliki kategori sedang, dan 13,79% memiliki kategori kurang sekali, Responden terbanyak atau frekuensi terbanyak termasuk dalam interval 10-13 yaitu sebanyak 15 responden, maka tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII keseluruhan smpn 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan adalah termasuk dalam kategori kurang.

Kata Kunci : *Kesegaran jasmani, siswa kelas VII SMPN 2 Painan*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa SMPN 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan Pasca Pandemi Covid-19”.

Dalam penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua, ayahanda tersayang Dhoni Andrian dan ibunda tercinta Efi Marlina yang memberikan dukungan moril dan materil serta doa yang dipanjatkan kepada Allah SWT untuk penulis.
2. Prof. Dr. Ganefri, Ph. D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan.
3. 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.
4. Drs. Zarwan, M.Kes dan Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd selaku Ketua dan Sekretaris Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang,
5. yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan serta membantu dalam proses administrasi di Program Studi.
6. Bapak Dr. Willadi Rasyid, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan semangat, dorongan dan bimbingan selama penyusunan skripsi ini.

7. Bapak Drs. Jonni, M.Pd selaku penguji 1, dan ibu Dr. Eldawaty, MH.Kes selaku penguji 2, yang telah memberikan koreksi perbaikan secara komperhensif terhadap skripsi ini.
8. Seluruh Bapak/Ibuk Dosen dilingkungan Prodi 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.
9. Guru-guru dan siswa SMPN 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan yang telah meluangkan waktu dan membantu penulis selama proses penelitian.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang sudah membantu penulis dalam melaksanakan hingga menyusun Skripsi ini.

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

Padang, 23 mei 2022

Penulis

Finni Piscelia Azzahra

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
SURAT PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PERPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	8
1. Pengertian Kebugaran Jasmani	8
2. Unsur-unsur Kebugaran Jasmani	9
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani	13
4. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani	16
5. Manfaat kebugaran jasmani	17
6. Covid-19	20
B. Kerangka Konseptual.....	23
C. Pertanyaan Penelitian.....	24
BAB III METODELOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	25

B. Tempat Dan Waktu Penelitian	25
C. Populasi Dan Sampel	25
D. Jenis Data Dan Sumber Data.....	27
E. Instrument Penelitian	27
F. Teknik Pengumpulan Data.....	28
G. Norma Kesegaran Jasmani.....	37
H. Teknik Analisis Data.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	38
B. Analisis Data	40
C. Hasil Penelitian	40
D. Pembahasan.....	41
E. Keterbatasan Penelitian.....	44
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	46
B. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN.....	49

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel 1. Populasi Penelitian	26
2. Tabel 2. Sampel Penelitian	26
3. Tabel 3. Butiran Tes TKJI Berdasarkan usia dan jenis kelamin.....	28
4. Tabel 4. Norma Tes Klasifikasi Kebugaran Jasmani.....	37
5. Tabel 5. Penghitungan Normatif Tes Klasifikasi Kebugaran Jasmani	38
6. Tabel 6. Distribusi Frekuensi	39

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1. Kerangka Konseptual	23
2. Gambar 2. Posisi Star Jarak Cepat Jarak 50 meter	30
3. Gambar 3. Tes Gantung Angkat Tubuh	31
4. Gambar 4. Gerak Berbaring Duduk	32
5. Gambar 5. Loncat Tegak	33
6. Gambar 6. Star Lari	36
7. Gambar 7. Diagram Batang Kesegaran Jasmani	39
8. Gambar 8. Stopwatch 1 Alat Penelitian	55
9. Gambar 9. Ban Ukur Alat Penelitian.....	56
10. Gambar 10. Lari 50 Meter Putra	64
11. Gambar 11. Lari 50 Meter Putri	64
12. Gambar 12. Tes Gantung Angkat Tubuh Putra.....	65
13. Gambar 13. Tes Gantung Siku Tekuk Putri	65
14. Gambar 14. Tes Baring Duduk Selama 60 Menit Putra.....	65
15. Gambar 15. Tes Baring Duduk Selama 60 Menit Putri	66
16. Gambar 16. Tes Loncat Tegak Putra (Melakukan Pengambilan Tinggi Raihan)	66
17. Gambar 17. Tes Loncat Tegak Putra (Pengambilan Loncatan 1,2,3)	66
18. Gambar 18. Tes Loncat Tegak Putri (Melakukan Pengambilan Tinggi Raihan)	67
19. Gambar 19. Tes Loncat Tegak Putri (pengambilan loncatan 1,2,3).....	67
20. Gambar 20. Tes Lari 1000 Meter Putra.....	68
21. Gambar 21. Tes Lari 800 Meter Putri	68
22. Gambar 22. Foto Bersama Siswa Kelas VII A.....	68

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	52
2. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan.....	53
3. Surat keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	54
4. Formulir Tes TKJI.....	55
5. Data Penelitian	61
6. Rekapitulasi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	62
7. Dokumentasi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	64

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan berperan penting dalam mencerdaskan kehidupan bangsa demi peningkatan kualitas sumber daya manusia yang bermutu guna menghasilkan manusia yang berkualitas sesuai dengan fungsi dan tujuan pendidikan nasional. Mengingat pentingnya pendidikan dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, pemerintah telah menetapkan program pendidikan nasional yang berorientasi kepada peningkatan kualitas manusia Indonesia, yang dijelaskan dalam Undang-Undang RI No.20 tahun 2003 bab II pasal 3 tentang sistem pendidikan nasional, bahwa;

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

Berdasarkan penjelasan UU No.20 tahun 2003 bab II pasal 3, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui peningkatan mutu pendidikan diupayakan tercapainya manusia yang siap secara intelektual, mental, fisik dan rohani demi menghadapi masa depan yang semakin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi , sehingga setelah anak itu tamat dia akan memiliki kemampuan untuk jenjang pendidikannya. Salah satu dari mata pelajaran tersebut yaitu pendidikan jasmani dan olahraga. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan serta keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai

tujuan pendidikan nasional, seperti yang tercermin dalam Undang-undang RI Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional. Namun, dunia pendidikan mengalami gangguan akibat pandemi COVID-19.

Akibat pandemi pembelajaran menjadi terganggu, tidak terkecuali pada pembelajaran PJOK (Sahabuddin dkk., 2020). Pandemi COVID-19 yang muncul Desember 2019 lalu berdampak terhadap semua bidang, tidak terkecuali bidang pendidikan. Segala kegiatan di dalam dan di luar ruangan disemua sektor sementara waktu ditunda demi mengurangi penyebaran COVID-19, sehingga sekolah-sekolah di sejumlah wilayah di Indonesia sampai saat ini masih menggunakan media daring.

Kebanyakan pembelajaran PJOK secara daring dipusatkan pada penugasan berupa soal-soal latihan serta merangkum materi pembelajaran. Apabila kondisi tersebut terjadi, maka akan memberikan penurunan pada kondisi fisik peserta didik, mengingat mereka selama di rumah kurang memperhatikan aktivitas fisik, sehingga pasti terjadi penurunan kondisi fisik, khususnya pada aspek kekuatan dan kebugaran.

Pendidikan jasmani merupakan kegiatan pembelajaran yang berhubungan dengan aktivitas jasmani guna untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani serta untuk memperbaiki tingkat kesehatan jasmani, membuat kerja lebih efisien, dan membentuk karakter manusia lebih baik (Arif Selfa Selvani dan Willadi Rasyid, 2022 : 42).

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan yang mempunyai tujuan untuk membentuk manusia Indonesia secara keseluruhan serta meningkatkan kebugaran jasmani para siswa. Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) yang diajarkan di sekolah memiliki peran sangat penting yaitu memberikan kesempatan pada peserta didik untuk terlibat langsung berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani olahraga dan kesehatan yang terpilih dan dilakukan secara sistematis (Hasan Ahmad dan Nirwandi, 2020 : 1).

Mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga adalah mata pelajaran yang sangat penting untuk dipelajari siswa dimasa sekarang ini, karena dengan

pengetahuan mengenai kesehatan dan praktek olahraga siswa dapat membentengi diri dalam masalah kesehatan dan kebugaran, salah satunya dapat meningkatkan daya tahan tubuh untuk mencegah virus corona (Covid 19).

Untuk mencapai tujuan ini, berbagai usaha telah dilakukan pemerintah dalam meningkatkan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mengadakan penataran, dan perbaikan kurikulum, pengadaan sarana dan prasarana, dan sebagainya. Semua ini bertujuan untuk mengoptimalkan pelaksanaan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah. Apa lagi pada masa pandemi ini aktifitas gerak sangat penting dilakukan untuk menjaga kebugaran jasmani agar bisa melakukan aktivitas sehari-hari dengan semestinya. Kebugaran jasmani ini merupakan factor-faktor yang sangat begitu penting dalam menghadapi pandemi COVID-19. Tubuh yang sehat dan segar tentu ditentukan oleh sistem imun (immune system) atau kekebalan tubuh. Jika sistem kekebalan melemah, kemampuan untuk melindungi tubuh juga berkurang, sehingga pathogen, termasuk virus dapat tumbuh dan berkembang dalam tubuh (Siswanto,2013).

Untuk meningkatkan kekebalan tubuh salah satunya dengan berolahraga. Olahraga dimasa pandemi COVID-19 tidak mustahil bisa dilakukan. Bahkan seharusnya olahraga kiat digiatkan untuk lebih menjaga kebugaran tubuh. Tubuh yang bugar dan sehat akan lebih sulit dimasuki virus karena daya tahan tubuh yang lebih kuat. Pendidikan jasmani disekolah memberikan manfaat sangat penting bagi siswa SMP apalagi pada masa pasca pandemi ini, salah satu cara menjaga kesehatan fisik siswa, harus mau menjaga tingkat kebugaran tubuhnya setiap hari. Kebugaran atau kesegaran jasmani dimaknai sebagai kemampuan tubuh siswa untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap penebebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga

untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit (Hasan Ahmad dan Nirwandi, 2020:1).

Menurut Hardiansyah (2018) Kesegaran jasmani adalah keadaan tubuh yang tidak mengalami kelelahan dalam melakukan kegiatan sehari-hari.

Menurut Sepriadi (2017) kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik.

Dalam aspek kesegaran jasmani ini, pemerintah berupaya membantu siswa untuk mengembangkan kesegaran jasmani yang sesuai dengan Pasal 4 Bab II Undang-undang RI No.3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan menyatakan bahwa:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan uraian di atas dapat kita lihat olahraga memiliki peran penting dan andil besar dalam mewujudkan tercapainya tujuan pendidikan nasional yang menunjang pendidikan karakter bangsa. Pendidikan jasmani disajikan di sekolah memiliki tujuan kognitif, psikomotor dan afektif. Dalam pendidikan jasmani, aktivitas fisik merupakan salah satu cirri khusus yang harus ada sebagai penanda pendidikan jasmani.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani merupakan salah satu faktor yang penting dalam sistem keolahragaan nasional, kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dalam mencapai pembinaan dan pengembangan olahraga serta menciptakan sumber daya yang manusia yang berkualitas sesuai dengan tujuan sistem keolahragaan nasional.

Peserta didik tingkat SMP merupakan tahapan awal bagi perkembangan peserta didik menuju proses kedewasaan. Bagi para pendidik harus menciptakan peserta didik yang memiliki kesehatan jasmani maupun rohani. Mata pelajaran yang berorientasi pada pembentukan psikomotor dan karakter siswa ini di laksanakan di sekolah dengan memiliki tujuan yang ada pada intinya meningkatkan potensi fisik dan membudidayakan sportofitas.

Setiap siswa berkeinginan untuk berhasil dalam aktifitas belajarnya, keberhasilan siswa dalam belajar akan menjadi kebanggaan bagi diri, orang tua maupun lingkungan sekitarnya. Salah satu indikator dari keberhasilan siswa dalam proses pembelajaran adalah dengan mendapatkan hasil belajar yang baik.

Dan sebaliknya jika siswa tidak mempunyai kebugaran yang baik maka tentu siswa mengalami beberapa masalah disekolah seperti: sulitnya berkonsentrasi didalam proses pembelajaran, siswa mudah lelah, siswa akan malas dalam mengikuti pembelajaran, siswa sering sakit, hasil belajar siswa yang kurang memuaskan, dan masih banyak dampak buruk lainnya.

Berdasarkan pengalaman Praktek Lapangan (PL) dan observasi yang lakukan di SMP Negeri 2 Painan kabupaten pesisir selatan, peneliti menemukan bahwa siswa sangat antusias dalam mengikuti pembelajaran penjas tetapi disayangkan ketika pembelajaran penjas berlangsung mereka mudah lelah, hal ini kemungkinan diakibatkan karena selama pandemi covid-19 aktivitas mereka lebih terpusat dirumah, apalagi ketika belajar daring siswa banyak mendapatkan materi pelajaran saja dan sedikit melakukan aktivitas gerak, hal ini menyebabkan menurunnya aktivitas fisik mereka. Selain itu disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi seperti: gizi yang dikonsumsi, sarana prasarana olahraga, pengetahuan guru dalam mengajar, motivasi siswa dan tingkat kebugaran jasmani siswa. Mengingat pentingnya kesegaran jasmani bagi siswa SMP, maka penulis ingin melakukan penelitian lebih dalam tentang kesegaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan pasca pandemi covid-19. Sehingga nantinya diharapkan siswa tersebut menyadari pentingnya peran kesegaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan diatas dapat dicermati sejumlah faktor yang diduga sebagai penyebab masalah diantaranya;

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa
2. Gizi yang dikonsumsi
3. Sarana dan prasarana
4. Motivasi siswa
5. Modifikasi belajar
6. Lingkungan belajar
7. Pengetahuan dan kemampuan guru dalam mengajar

C. Batasan masalah

Mengingat banyaknya variabel yang berpengaruh terhadap permasalahan dalam penelitian ini, maka penulis merasa perlu untuk membatasinya. Agar penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan jangkauan penulis, waktu, dan biaya serta tercapainya sasaran penelitian yang di inginkan. Untuk penulis hanya akan melihat “Tinjauan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Painan Pasca Pandemi Covid-19.”

D. Perumusan masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang akan dicari jawabannya dalam penelitian ini, maka perumusan masalah ini adalah: Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan Pasca Pandemi Covid-19?

E. Tujuan penelitian

Sesuai dengan rumusan yang telah dikemukakan diatas maka penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 2 Painan pasca pandemi covid-19.

F. Manfaat penelitian

Hasil penelitian diharapkan bermanfaat:

1. Untuk peneliti sendiri sebagai syarat memperoleh gelar sarjana Pendidikan (s.pd) di fakultas FIK Universitas Negeri Padang
2. Menambah wawasan peneliti khususnya tentang kesegaran jasmani.
3. Sebagai pertimbangan dan bahan masukan bagi guru penjasorkes tentang tinjauan kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Painan.
4. Sebagai bahan masukan bagi UPTD untuk lebih memperhatikan lagi kinerja guru dalam menjalankan tugasnya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka penelitian ini dapat disimpulkan :

Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII SMPN 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan Pasca Pandemi Covid-19 mempunyai tingkat kesegaran jasmani kategori kurang dengan persentase 51,72%. Secara rinci 0% memiliki kategori baik sekali, 3,45% memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori baik, 31,04% memiliki kategori sedang, dan 13,79% memiliki kategori kurang sekali.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan penelitian mengenai tinjauan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII SMPN 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi guru penjas SMPN 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan agar meningkatkan latihan kesegaran jasmani siswaswinya, karena secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani untuk siswa SMPN 2 Painan pada Tahun Ajaran 2021/2021 masuk dalam kategori kurang. Serta dapat melakukan Tes Kesegaran Jasmani secara rutin.
2. Bagi orang tua / wali murid, diharapkan selalu memberikan dukungan dan dorongan agar tingkat kesegaran jasmani anaknya selalu dalam kondisi

baik, dengan demikian ketika melaksanakan pekerjaan sehari-hari, baik itu ketika bermain dirumah maupun di sekolah, serta ketika pembelajaran di sekolah berlangsung, siswa mampu mengikutinya tanpa mengalami kelelahan yang berlebih.

3. Bagi peneliti yang akan datang hendaknya mengadakan penelitian lanjut tentang tingkat kesegaran jasmani siswa dengan meningkatkan kuantitas dan kualitasnya. Secara kuantitas yaitu dengan menambah jumlah subyek penelitian, dan secara kualitas dengan melaksanakan tes kesegaran jasmani siswa secara rutin dan terencana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, H dan Nirwandi. (2020). Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Negeri 44 Kalumbuk Kota Padang. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. 3(3). 2
- Anang Murdiyanto. 2015. “Hubungan Antara Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani di SMP Muhammadiyah Ngadirojo”. Skripsi. Kediri : Universitas Nusantara PGRI.
- Apri Agus.2012.OlahragaKebugaranJasmani.SukabinaBina press.
- Arisantoso,D. 2016. Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bola Voli Putri Universitas PGRI Banyuwangi. *Jurnal Kejaora*. 1(1). 38.
- Arsil. Antoni,Despita (2018). Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Malang: Wineka Media.
- Bustomi,D, dkk. 2021. Olahraga Tradisional Dalam Meningkatkan Kelincahan Siswa. *Jurnal master penjas & olahraga*. 2(2).
- Chan,F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Jurnal Cerdas Sifa*. 1. 1
- Darmawan,I. 2017. Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas . *Ejournal UNIKAMA*. .7.2. 143-154
- Emral. (2017). Pengantar Teori & Metodologi Pelatihan Fisik. Depok : Kencana.
- Furkan,dkk. 2021. Menjaga Daya Tahan Tubuh Dengan Olahraga Saat Pandemi Corona Covid-19. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*. 5(1). 424.
- Kurnia, H dan Zarwan. (2019). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMAN 2 Lembang Jaya Kabupaten Solok. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. 2(1). 227
- Materi Rumus Slovin Lengkap. Wikielektronika.com. 29 Januari 2022. 8 Februari 2022.
- Nugroho, D Yudi ; Mintarto,Edy dan Khamidi, Amrozi. 2021. *Kondisi Kebugaran Jasmani Siswa Overweight Selama Pandemi Covid-19*. *Jurnal Penjaskesrek*. 8(1) : 71.
- Prasetyo,M.A & Winarno,M.E. (2019). Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik DenganTingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP. *Sport Science and Health*. 2(1), 204.