

**TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA
MTS THAWALIB KOTA PADANG
DI ERA COVID 19**

SKRIPSI

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



Oleh :

DZAKWAN DARIS PULUNGAN

NIM: 17086117

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

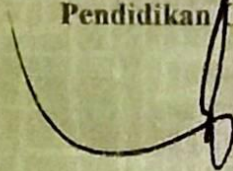
PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa MTs
Thawalib Kota Padang Di Era *Covid-19*
Nama : Dzakwan Daris Pulungan
NIM : 17086117
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2021

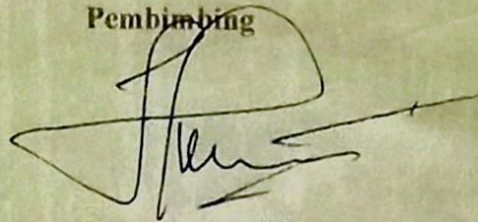
Disetujui Oleh

**Ketua Jurusan
Pendidikan Olahraga**



**Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003**

Pembimbing



**Drs. Jonni, M.Pd
NIP. 19600604 198602 1 001**

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN 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 Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa MTs
Thawalib Kota Padang Di Era *Covid-19*
Nama : Dzakwan Daris Pulungan
NIM : 17086117
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

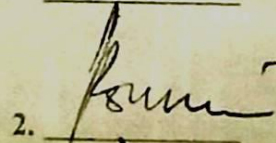
Padang, Oktober 2021

Tim Penguji :

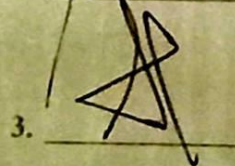
Ketua : Drs. Jonni, M.Pd

1. 

Sekretaris : Drs. Syamsuar, SH,MS.AIFO.Ph.D

2. 

Anggota : Ibnu Andli Marta, S.Pd, M.Pd

3. 

SURAT PERNYATAAN

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

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul “Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa MTs Thawalib Kota Padang di Era *Covid 19*” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Pembimbing dan Penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan sebagai acuan di dalam skripsi saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena ini, serta sanksi lainnya dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Oktober 2021

Yang Menyatakan



Dzakwan Daris Pulungan

NIM. 17086117

ABSTRAK

Dzakwan Daris Pulungan : TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA MTS THAWALIB KOTA PADANG DI ERA COVID 19

Masalah dalam penelitian ini adalah tidak bersemangat dan kurang termotivasinya siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di MTs Thawalib kota Padang. Peneliti menduga masalah tersebut berkaitan dengan kebugaran jasmani siswa MTs Thawalib kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa MTs Thawalib kota Padang di era *Covid-19*.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa MTs Thawalib kota Padang yang mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani yang berjumlah 148 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini sebanyak 50%. Sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 74 orang dari total populasi 148 orang siswa yang terdiri dari: kelas VII berjumlah 27 orang (16 siswa putra dan 11 siswa putri), kelas VIII berjumlah 20 orang siswa (14 siswa putra dan 6 siswa putri) dan kelas IX berjumlah 27 orang siswa (17 siswa putra dan 10 siswa putri).. Teknik pengumpulan data menggunakan tes TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia). Teknik analisis data menggunakan teknik distribusi frekuensi.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan dari norma tes TKJI anak 13-15 tahun, tingkat kebugaran jasmani siswa MTs Thawalib kota Padang adalah sebesar 62,2% pada kisaran interval 14 - 17 atau berada pada kategori sedang. Secara lebih rinci tingkat kebugaran jasmani siswa putra sebesar 65,9% pada kisaran interval 14 - 17 atau berada pada kategori sedang. Sedangkan tingkat kebugaran jasmani siswa putri sebesar 55,6% pada kisaran interval 14 - 17 atau berada pada kategori sedang.

Kata Kunci: Tingkat Kebugaran Jasmani

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadiran ALLAH SWT, atas berkah dan hidayah-Nya peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul “Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa MTs Thawalib Kota Padang di Era *Covid-19*”. Shalawat beriringkan salam penulis ucapkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Dalam melaksanakan penyelesaian penelitian, peneliti banyak mendapat bantuan bimbingan dari berbagai pihak. Selanjutnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ganefri, Ph.D selaku rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam perkuliahan.
2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
3. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Jonni, M.Pd selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Bapak Drs. Syamsuar Abbas, SH,MS.AIFO.Ph.D dan bapak Ibnu Andli Marta, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
7. Guru dan staf pengajar di MTs Thawalib Kota Padang yang telah membantu peneliti dalam pengambilan ilmu data dan terimakasih terkhusus bagi siswa yang telah menjadi sampel dalam penelitian ini.
8. Teristimewa untuk kedua orang tua yang saya cintai Ayah (Malagi Pulungan) dan Umak (Salmah Lubis), beserta Adik (Dzaky Hilmi Pulungan, Yumna Zhafirah Pulungan, Azzah Aqilah Pulungan) yang merupakan jiwa dan kekuatan terbesar peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan ini.
9. Teristimewa seluruh sahabat saya dari Rantau Palala (Cundika, Bayu, Riki, Agam, Cindy, Dhifah, Nina, Atika), Saudara Seperkopian (Ramlan, Sidik, Zaka, Rivan, Lewi, Ijon, Zikri, Naufal, Refi, Syahril, Nandika, Odi), Cloudy Team (Yosua, Alm. Jimmy, Danang, Galih, Aldo, Taufik, Atika, Ayu, Ade, Juli, Dita), Kite2 Setuju (Alm. Jimmy, Aziz, Dandi, Akmal, Iqbal, Deka),

Grup Pencinta Martabak (Addib, Ahdi, Angga, Agam, Iacun, Bayu, Agus, Nanda).

10. Rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Olahraga 2017 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini dapat bermanfaat.

Padang, Oktober 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	
SURAT PERNYATAAN.....	i
ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	10
A. Kajian Teori.....	10
1. Kebugaran Jasmani.....	10
2. Komponen Kebugaran Jasmani.....	11
3. Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	20
4. Fungsi Kebugaran Jasmani.....	25
5. <i>Covid-19</i>	27
B. Penelitian Yang Relevan.....	33
C. Kerangka Konseptual.....	34

D. Pertanyaan Penelitian.....	36
BAB III METODE PENELITIAN.....	37
A. Jenis Penelitian.....	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	37
D. Populasi dan Sampel.....	38
E. Jenis dan Sumber Data.....	40
F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	40
G. Teknik Analisis Data.....	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	59
A. Deskripsi Data.....	59
B. Analisis Data Penelitian.....	59
C. Hasil Penelitian.....	77
D. Pembahasan.....	78
BAB V PENUTUP.....	81
A. Kesimpulan.....	81
B. Saran.....	82
DAFTAR PUSTAKA.....	83
LAMPIRAN.....	87

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	38
2. Sampel Penelitian.....	39
3. Butir-Butir Tes Dalam Rangkaian TKJI.....	41
4. Rangkaian Tes Tkji Putra.....	54
5. Rangkaian Tes Tkji Putri.....	55
6. Norma Tkji.....	55
7. Formulir Tkji.....	56
8. Data Lari 50 Meter Putra.....	60
9. Data Lari 50 Meter Putri.....	61
10. Data Gantung Angkat Tubuh Putra.....	62
11. Data Gantung Siku Tekuk Putri.....	64
12. Data Baring Duduk Putra.....	65
13. Data Baring Duduk Putri.....	66
14. Data Loncat Tegak Putra.....	68
15. Data Loncat Tegak Putri.....	69
16. Data Lari 1000 Meter Putra.....	70
17. Data Lari 800 Meter Putri.....	72
18. Distribusi Frekuensi Data TKJI Siswa Putra.....	73
19. Distribusi Frekuensi Data TKJI Siswa Putri.....	75
20. Distribusi Frekuensi Data TKJI Siswa.....	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Komponen Kebugaran Jasmani.....	15
2. Kerangka konseptual.....	35
3. Posisi start lari cepat.....	42
4. Tes gantung angkat tubuh.....	44
5. Tes gantung siku tekuk.....	46
6. Baring duduk.....	47
7. Papan loncatan.....	49
8. Sikap menentukan raihan tegak.....	50
9. Sikap awal loncatan tegak.....	50
10. Gerakan loncatan tegak.....	51
11. Posisi start lari 1000 m dan 800 m.....	52
12. Pencatat hasil.....	53
13. Diagram Hasil penelitian lari 50 meter putra.....	60
14. Diagram Hasil penelitian lari 50 meter putri.....	62
15. Diagram Hasil penelitian gantung angkat tubuh putra.....	63
16. Diagram Hasil penelitian gantung siku tekuk putri.....	64
17. Diagram Hasil penelitian baring baring duduk putra.....	66
18. Diagram Hasil penelitian baring baring duduk putri.....	67
19. Diagram Hasil penelitian loncat tegak putra.....	68
20. Diagram Hasil penelitian loncat tegak putri.....	70
21. Diagram Hasil penelitian lari 1000 meter putra.....	71
22. Diagram Hasil penelitian lari 800 meter putri.....	72
23. Diagram TKJI Siswa putra.....	74
24. Diagram TKJI siswa putri.....	75

25. Diagram TKJI siswa MTs Thawalib Kota Padang.....	77
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Dan Norma TKJI Siswa Putra.....	84
2. Data Mentah Dan Norma TKJI Siswa Putra.....	85
3. Data Mentah Dan Norma TKJI Siswa Putra.....	86
4. Data Mentah Dan Norma TKJI Siswa Putri.....	87
5. Data Mentah Dan Norma TKJI Siswa Putri.....	88
6. Data Mentah Dan Norma TKJI Siswa MTs Thawalib.....	89
7. Data Mentah Dan Norma TKJI Siswa MTs Thawalib.....	90
8. Data Mentah Dan Norma TKJI Siswa MTs Thawalib.....	91
9. Data Mentah Dan Norma TKJI Siswa MTs Thawalib.....	92
10. Data Mentah Dan Norma TKJI Siswa MTs Thawalib.....	93
11. Data Mentah Dan Norma TKJI Siswa MTs Thawalib.....	94
12. Dokumentasi Penelitian.....	95

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak dapat terpisahkan dari pendidikan secara keseluruhan yang pada pelaksanaannya mengutamakan aktivitas jasmani dan olahraga serta kebiasaan hidup sehari-hari yang dilaksanakan di sekolah. Hal ini sesuai dengan UU RI NO. 3 Tahun 2005 Bab II pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi sebagai berikut:

“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, martabat dan kehormatan bangsa”.

Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan social, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Jonni 2019: 18).

Sejalan dengan yang dikemukakan Syamsuar (2016) pendidikan jasmani mempunyai peranan penting untuk memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar

melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kebugaran jasmani yang terpilih dan dilakukan secara sistematis.

Oleh sebab itu pendidikan jasmani merupakan satu tahap dari proses pendidikan secara keseluruhan yang berkaitan dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak dari individu yang dilakukan atas dasar kemampuan serta bermanfaat.

Lingkungan belajar pendidikan jasmani yang dikelola secara sistematis dengan menggunakan unsur-unsur pendidikan bertujuan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah atau yang dominan yang memuat aspek kognitif (berkaitan dengan berfikir), afektif (perubahan sikap), dan psikomotor (keterampilan gerak) siswa dalam kegiatan belajar mengajar.

Pada saat seperti ini, ditengah merebaknya wabah pandemi *Covid-19*. Keadaan ini juga berdampak pada perkembangan pendidikan yang ada di Indonesia. Pada masa pandemi seluruh orang dituntut untuk dapat beradaptasi dengan keadaan yang berbeda dengan keadaan sebelumnya. Pada masa covid ini, terjadi banyak sekali perubahan dan banyaknya peraturan-peraturan baru yang diterapkan guna untuk memunculkan solusi agar proses pendidikan tidak terhenti dikarenakan pandemi ini.

Salah satu upaya yang dilakukan pemerintah adalah dengan membuat kebijakan-kebijakan berkaitan dengan pendidikan. Salah satu upaya tersebut adalah mengubah proses pembelajaran yang awalnya tatap muka, menjadi belajar dari rumah atau dikenal juga dengan istilah daring.

Pembelajaran dengan menggunakan sistem daring diharuskan oleh pemerintah dari tingkat sekolah dasar hingga tingkat perguruan tinggi seluruh Indonesia. Sistem pendidikan baru yang diterapkan akan memberikan pengaruh kepada proses belajar mengajar dari setiap bidang studi pembelajaran.

Banyak perdebatan mengenai sistem pembelajaran daring ini, mulai dari kurang efektif berjalannya kegiatan belajar mengajar, sampai kurang efektifnya proses transfer pengetahuan (*transfer of knowledge*) dari guru kepada peserta didik. Semua permasalahan itu berpengaruh kepada kegiatan pembelajaran di setiap mata pelajaran tanpa terkecuali mata pelajaran PJOK yang notabeneanya mengandung lebih banyak materi praktek di dalamnya.

Pendidikan jasmani atau yang sekarang lebih dikenal dengan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) juga bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani mempunyai peranan sangat penting bagi siswa dalam kehidupan sehari-hari untuk dapat melakukan gerakan dan aktivitas fisik dalam kegiatan keterampilan. Semakin baik kebugaran jasmani yang dimiliki oleh peserta didik maka semakin baik juga peserta didik itu dalam menjalankan tugasnya sehari-hari dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menikmati waktu luangnya.

Dalam Jurnal Pendidikan dan Olahraga Deswandi (2019: 6-7) menyebutkan “kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan dimana seseorang dapat melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari dalam waktu

yang lama dengan penuh kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih tersedia tenaga untuk melakukan hal-hal yang sifatnya mendesak”. Hal tersebut sama seperti pengertian kebugaran jasmani yaitu “kebugaran jasmani merupakan keadaan tubuh untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti” menurut Hardiansyah (2018). Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan kesehatan serta kemampuan belajar yang tinggi.

Hal ini sejalan dengan Zulfikar ddk (2017: 97) kebugaran jasmani sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, khususnya untuk memenuhi tuntutan aktivitas dan tugas-tugas kebutuhan hidup. Kesegaran jasmani adalah kemampuan menghadapi dan memenuhi kebutuhan jasmani dan rohani dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Untuk memenuhi kebutuhan jasmani seseorang harus selalu dan terus menerus melakukan aktivitas agar tingkat kebugaran jasmani dapat terjaga. Tingkat kebugaran jasmani seseorang tidak dapat dicapai dengan mudah jika aktivitas gerakanya sangat terbatas. Tingkat kesegaran jasmani akan meningkat sedangkan jumlah dan intensitas aktivitas yang dilakukan meningkat. Jumlah dan intensitas aktivitas yang dilakukan adalah bahwa semakin banyak aktivitas yang dilakukan maka tingkat kebugaran jasmani seseorang juga meningkat.

Pentingnya kebugaran jasmani bagi anak usia sekolah antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, dan semangat kompetisi. Bahkan beberapa penelitian juga menyebutkan bahwa

kebugaran jasmani memiliki hubungan positif dengan prestasi akademik bagi peserta didik tersebut. Oleh sebab itu kebugaran jasmani sangatlah penting dalam pembentukan kondisi jasmani peserta didik.

Berdasarkan uraian diatas, jelas bahwa kebugaran jasmani memiliki peran penting dalam keseharian peserta didik untuk dapat beraktivitas fisik ataupun melakukan kegiatan lainnya. Tidak hanya itu, kebugaran jasmani juga memiliki pengaruh yang besar bagi peserta didik di masa covid 19 sekarang ini. Karena apabila semakin baik kebugaran jasmani peserta didik tersebut maka akan semakin baik juga imun yang dimilikinya sehingga dapat meminimalisir penularan *Covid-19*, dan sebaliknya apabila kebugaran jasmani peserta didik tersebut dalam tingkat yang buruk maka tidak menutup kemungkinan peserta didik tersebut dapat tertular *Covid-19*.

MTs Thawalib kota Padang adalah salah satu pesantren dengan jenjang pendidikan menengah pertama yang mempunyai kurikulum pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang sama dari sekolah menengah lainnya. Pada sekolah ini diterapkan berbagai kebijakan-kebijakan untuk dapat terlaksananya program-program pendidikan jasmani sebagai mana yang tercantum dalam garis-garis besar program pembelajaran pendidikan jasmani. Upaya-upaya yang telah dilakukan tersebut antara lain, seperti melengkapi buku-buku bahan ajar, melaksanakan pembinaan prestasi melalui ekstrakurikuler, dan melaksanakan kompetisi-kompetisi antar sekolah.

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di MTs Thawalib kota Padang di masa pandemi *Covid-19* bisa dikatakan belum terlaksana secara efektif. Maksudnya, pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada sekolah tersebut masih termarginalkan dibanding dengan bidang studi lainnya. Begitu juga para siswa dalam mengikuti pembelajaran terlihat kurang termotivasi untuk mengikuti pembelajaran terutama pendidikan jasmani. Seolah-olah pembelajaran pendidikan jasmani tersebut hanya sekedar pengisi waktu luang dan pelengkap saja.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di MTs Thawalib kota Padang ada beberapa informasi yang peneliti peroleh di MTs Thawalib kota Padang. Pertama, dilihat dari segi sarana dan prasarana khususnya sarana dan prasarana untuk pendidikan jasmani dapat di MTs Thawalib dapat dikatakan kurang lengkap. Dan untuk yang kedua peneliti mendapatkan informasi bahwa sistem pembelajaran pendidikan jasmani sedikit berbeda dari sistem pembelajaran yang digunakan sebelumnya. Sistem pembelajaran pendidikan jasmani untuk semester ini lebih ditekankan kepada materi teori dibandingkan dengan materi praktek sehingga para peserta didik lebih sedikit mendapatkan aktivitas gerak. Bahkan pada saat pembelajaran terdapat peserta didik yang tidak bersemangat dan kurang termotivasi untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Hal ini berbanding terbalik dengan harapan peneliti bahwa siswa tersebut akan mengikuti pembelajaran dengan semangat akan tetapi pada kenyataannya tidak. Peneliti menduga kasus tersebut tentu memiliki keterkaitan terhadap kebugaran jasmani para peserta didik, sebab

jika peserta didik memiliki kebugaran jasmani yang baik maka berkemungkinan para peserta didik dapat lebih bersemangat pada saat pembelajaran, dan apabila peserta didik memiliki kebugaran yang kurang baik maka peserta didik dapat kurang bersemangat mengikuti pembelajaran.

Oleh karena masalah dan pembahasan diatas peneliti untuk mendapatkan data dan informasi yang mendekati kebenaran ilmiah mengenai tingkat kebugaran jasmani peserta didik MTs Thawalib kota Padang selama pembelajaran di era *Covid-19* sekarang ini maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian secara mendalam sehingga di peroleh data dan informasi yang akurat untuk dapat di carikan solusi dan pemecahan masalahnya.

B. Identifikasi Masalah

Mencermati permasalahan yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Aktivitas fisik yang dilakukan siswa.
2. Tingkat kebugaran jasmani peserta didik MTs Thawalib kota Padang.
3. Usia dan jenis kelamin siswa.
4. Sistem pembelajaran Pendidikan Jasmani yang diterapkan pendidik di MTs Thawalib kota Padang selama era *Covid-19*.

5. Sarana dan prasarana penunjang pendidikan jasmani di MTs Thawalib kota Padang.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah peneliti jabarkan diatas maka perlu diadakan batasan masalah. Mengingat keterbatasan waktu dan kemampuan peneliti, untuk itu peneliti membatasi masalah pada tingkat kebugaran jasmani siswa MTs Thawalib kota Padang di era *Covid-19*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka perumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa MTs Thawalib kota Padang di era *Covid-19*”?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa MTs Thawalib kota Padang di Era *Covid-19*.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat dan berguna bagi:

1. Peneliti, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Guru pendidikan jasmani sebagai bahan pertimbangan dan masukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di MTs Thawalib kota Padang.
3. Siswa untuk memotivasi dan meningkatkan kesadaran siswa untuk beraktivitas fisik di era *Covid-19* yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa di era new normal sebagai pencegahan penyebaran *Covid-19*
4. Kepala sekolah sebagai pedoman dalam penerapan kebijakan-kebijakan dalam rangka meningkatkan kualitas pendidikan jasmani di MTs Thawalib kota Padang.
5. Instansi terkait, sebagai sebagai bahan masukan dalam peningkatan mutu pendidikan jasmani ke depannya.
6. Peneliti yang relevan, sebagai sumber dan referensi penelitian.
7. Para pembaca di perpustakaan, Sebagai bahan bacaan dalam pengembangan khasanah ilmu pengetahuan.