

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA NEGERI 2 KOTA
TASIKMALAYA PASCA PANDEMI**

(Studi Deskriptif Kuantitatif pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya
Tahun Ajaran 2021/2022)

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



oleh

LIA CRISTIANA

182191043

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TASIKMALAYA**

2022

LEMBAR PENGESAHAN
TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA NEGERI 2 KOTA
TASIKMALAYA PASCA PANDEMI

(Studi Deskriptif Kuantitatif pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 2 Kota
Tasikmalaya Tahun Ajaran 2021/2022)

LIA CRISTIANA
182191043

Disetujui oleh

Pembimbing I,

Pembimbing II,

H.Agus Mulyadi,Drs.,M.Pd.

Arief Abdul Malik,M.Pd.

NIDN 0427086201

NIDN 0029129104

Disahkan oleh

Dekan,

Ketua Jurusan,

Dr.H. Cucu Hidayat,M.Pd.

Drs.H.Abdul Narlan, M.Pd.

NIDN 0009046301

NIDN 0415116301

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA NEGERI 2 KOTA TASIKMALAYA PASCA PANDEMI** (Studi Deskriptif Kuantitatif pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2021/2022), beserta seluruh isinya adalah sepenuhnya karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini saya siap menanggung konsekuensi atau sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan keadaan sadar dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Tasikmalaya, 01 Maret 2022

Yang Membuat Pernyataan

LIA CRISTIANA

182191043

HALAMAN PRIBADI

MOTTO

Kita Tumbuh Dengan Kesulitan

Jangan pernah putus asa, teruslah mencoba

Sampai akhirnya kita bersyukur dengan keadaan.

ABSTRAK

LIA CRISTIANA. 2022. **Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya Pasca Pandemi**. Jurusan Pendidikan Jasmani.Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi. Kota Tasikmalaya.

Kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang, maka semakin tinggi pula kemampuan kinerja fisiknya. Terkait dengan kebugaran jasmani pada siswa SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya khususnya pasca pandemic Covid-19. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani Siswa SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya khususnya Kelas X. Penelitian ini menggunakan Penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dan sampel penelitian ini adalah Siswa – Siswi kelas X SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya, dengan jumlah populasi sebanyak 467 dan sampel sebanyak 80 siswa. Teknik pengambilan data pada penelitian ini menggunakan instrument tes kebugaran Jasmani yang terdiri dari item tes yaitu : tes kecepatan lari sprint 60 meter, tes pull up, tes sit up, tes vertical, tes lari 1200 meter untuk laki-laki dan 1000 meter untuk perempuan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dengan penyajian berupa presentase. Hasil penelitian tes kebugaran jasmani yaitu sebanyak 0% (0 peserta didik) pada klasifikasi baik sekali, 15% (7 peserta didik) pada klasifikasi baik, 29% (14 peserta didik) pada klasifikasi sedang, 46% (22 peserta didik) pada klasifikasi kurang, dan 10% (5 peserta didik) pada klasifikasi kurang sekali. Sehingga dapat ditarik kesimpulan untuk rata-rata kebugaran jasmani peserta didik SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya berada pada klasifikasi Kurang.

Kata Kunci: Tingkat Kebugaran Jasmani, Pendidikan Jasmani, Covid, Pandemi

ABSTRACT

LIA CRISTIANA. 2022. *Physical fitness level of students of SMA Negeri 2 Tasikmalaya City after the Pandemic.* Department of Physical Education. Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University. Tasikmalaya City.

A person's physical fitness greatly determines his physical ability in carrying out daily tasks. The higher the degree of physical fitness of a person, the higher the ability of his physical performance. Regarding the physical fitness of the students of SMA Negeri 2 Tasikmalaya City, especially after the Covid-19 pandemic. Class X. This research uses quantitative descriptive research. The population and sample of this study were students of class X SMA Negeri 2 Tasikmalaya City, with a total population of 467 and a sample of 80 students. The data collection technique in this study used a physical fitness test instrument consisting of test items, namely: sprint running speed test 60 meters, pull up test, sit up test, vertical test, run test 1200 meters for men and 1000 meters for women. The data analysis technique used in this study is descriptive statistical analysis with presentation in the form of percentages. The results of the physical fitness test are 0% (0 students) in very good classification, 15% (7 students) in good classification, 29% (14 students) in moderate classification, 46% (22 students) in the classification less, and 10% (5 students) in the very poor classification. So that it can be concluded that the average physical fitness of students at SMA Negeri 2 Tasikmalaya City is in the Less classification.

Keywords: *Physical Fitness Level, Physical Education, Covid, Pandemic*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke Hadirat Allah SWT. yang telah memberikan rahmat dan karunia-nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai dengan rencana yang ditentukan. Skripsi yang penulis susun ini berjudul **“Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya Pasca Pandemi”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya. Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis tidak lepas dari berbagai kendala dan hambatan yang dapat melemahkan semangat, namun atas dorongan, bimbingan, dan arahan dari para dosen pembimbing segala hambatan tersebut dapat penulis atasi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik materi maupun cara penyajiannya. Namun meskipun demikian, semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan pikiran serta manfaat khususnya bagi penulis, umumnya bagi semua pembaca. Oleh karena itu, dengan senang hati penulis menerima semua saran dan kritik yang membangun untuk memperbaiki supaya skripsi ini lebih baik lagi.

Tasikmalaya, 01 Maret 2022

Penulis

L C

UCAPAN TERIMAKASIH

Pada kesempatan ini dengan rasa tulus dan kerendahan hati penulis menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis baik moril maupun material selama penyusunan skripsi ini.

1. Tatang Syarifudin (Alm) dan N.Eli, S.Pd., sebagai kedua orang tua penulis, serta keluarga besar yang telah memberikan dorongan materil dan do'a serta pengertian yang besar kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Dian Elta Priana, Sp. dan Rani Fitri Zatnika, S.Psi. sebagai Saudara dari Penulis, yang telah memberikan Dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya beserta stafnya, yang telah banyak memberikan kemudahan penyelesaian berbagai administrasi untuk kelancaran pelaksanaan penelitian.
4. Drs. H. Abdul Narlan, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya, yang selalu memotivasi, membimbing dan memberikan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan studi dengan sebaik-baiknya.
5. H. Agus Mulyadi Drs., M,Pd, selaku dosen pembimbing I dan Arief Abdul Malik, M.Pd., selaku dosen pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu di sela-sela kesibukannya untuk memberikan bimbingan, arahan, pikiran dan pandangannya serta turut membantu pelaksanaan pengambilan data sampai data penelitian ini terhimpun sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Dosen di Lingkungan Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas siliwangi yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan Olahraga, wawasan, kepedulian, komitmen dan ketulusannya

7. Rekan-rekan mahasiswa sepejuangan, Jurusan Pendidikan jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya, dan semua pihak yang tidak mungkin penulis sebutkan di sini satu per satu, yang telah membantu penulis baik moril maupun material.
8. Rekan Rekan saya NBL (Bila, Lola, Nadya, Novita) yang telah memberikan dorongan/motivasi kepada penulis serta bantuan dan kerja sama yang harmonis sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dan penyusunan skripsi ini dengan lancar.
9. Dani Ramdhani selaku rekan saya terimakasih karena sudah banyak membantu.
10. Kepada Seluruh pihak yang penulis tidak bisa cantumkan satu persatu yang turut serta membantu dalam menyusun penelitian ini.

Dengan demikian hanya kepada Allah SWT Penulis memohon semoga amal baik semua pihak mendapat imbalan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Semoga Skripsi ini dapat berguna bagi penulis khususnya, dan para insan pendidik pada umumnya.

Tasikmalaya, 01 Maret 2022

Penulis

LC

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	
PERNYATAAN	iii
HALAMAN PRIBADI.....	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
UCAPAN TERIMAKASIH	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Definisi Operasional.....	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	6
1.5 Kegunaan Penelitian.....	6
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS	8
2.1 Tinjauan Pustaka	8
2.1.1 Pengertian Kebugaran Jasmani.....	8
2.1.2 Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	9
2.1.3 Komponen Kebugaran Jasmani	10
2.1.4 Tujuan Kebugaran Jasmani.....	18
2.1.5 Fungsi Kebugaran Jasmani.....	19

2.1.6	Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani	19
2.1.7	Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	20
2.1.8	Pandemi Covid – 19.....	21
2.1.9	Penularan Covid – 19.....	21
2.1.10	Penggolongan Penderita Covid-19	22
2.1.11	Mekanisme Pencegahan Covid – 19.....	22
2.1.12	Pembelajaran Daring / Jarak Jauh.....	22
2.2	Hasil penelitian yang Relevan	24
2.3	Kerangka Konseptual	25
2.4	Hipotesis	26
BAB 3 METODE PENELITIAN		27
3.1	Metode Penelitian.....	27
3.2	Variabel Penelitian	28
3.3	Desain Penelitian.....	28
3.4	Populasi dan Sampel.....	28
3.5	Teknik Pengumpulan Data	31
3.6	Instrumen Penelitian.....	32
3.6.1	Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	32
3.7	Teknik Analisis Data	44
3.8	Langkah – langkah Penelitian	45
3.9	Waktu dan Tempat Penelitian	46
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		48
4.1	Deskripsi Hasil Penelitian	48
4.1.1	Deskripsi Data.....	48
4.2	Pembahasan.....	58

BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	61
5.1 Simpulan.....	61
5.2 Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN-LAMPIRAN	66

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Siswa SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya	28
Tabel 3.2 Sampel SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya	30
Tabel 3.3 Derajat Validitas dan Realibilitas TKJI.....	33
Tabel 3.4 Kriteria Jarak Tes Lari Cepat (Sprint)	33
Tabel 3.5 Norma Nilai Lari Cepat (dalam detik).....	35
Tabel 3.6 Kriteria Waktu Tes Angkat Tubuh (Pull Up)	36
Tabel 3.7 Norma nilai Tes Angkat Tubuh (Pull Up)	37
Tabel 3.8 Kriteria Waktu Tes Baring Duduk (Sit Up).....	38
Tabel 3.9 Norma Nilai Tes Baring Duduk (Sit Up).....	39
Tabel 3.10 Norma Nilai Tes Loncat Tegak (Vertical Jump)	41
Tabel 3.11 Kriteria Jarak Tes Lari Jarak Sedang.....	42
Tabel 3.12 Norma Nilai Tes Lari Jarak Sedang	44
Tabel 3.13 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)	44
Tabel 3.14 Rangkaian Kegiatan Penelitian.....	45
Tabel 4.1 Hasil Konversi Tes Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya.....	48
Tabel 4.2 Hasil Analisis Deskriptif TKJI Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya.....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Tes Lari Cepat (Sprint)	34
Gambar 3.2 Tes Angkat Tubuh (Pull Up)	37
Gambar 3.3 Tes Baring Duduk (Sit Up).....	39
Gambar 3.4 Tes Loncat Tegak (Vertical Jump)	41
Gambar 3.5 Tes Lari Jarak Menengah.....	43
Gambar 3.6 Peta SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya.....	47
Gambar 4.1 Grafik Kategori TKJI Keseluruhan	53
Gambar 4.2 Grafik Hasil Tes Lari 60 meter	53
Gambar 4.3 Grafik Hasil Tes Angkat Tubuh.....	54
Gambar 4.4 Grafik Hasil Tes Baring Duduk	54
Gambar 4.5 Grafik Hasil Tes Loncat Tegak.....	55
Gambar 4.6 Grafik Hasil Tes Lari Jarak Menengah.....	55
Gambar 4.7 Grafik Kategori TKJI Perempuan.....	56
Gambar 4.8 Grafik Kategori TKJI Laki-laki	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil TKJI Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 2 Tasikmalaya	66
Lampiran 2 Formulir TKJI Peserta Didik	71
Lampiran 3 SK Pembimbing dan Penelitian	72
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian.....	73
<i>Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian di SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya ..</i>	<i>74</i>
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian	75
Lampiran 7. Riwayat Hidup.....	87

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan Jasmani adalah kegiatan yang menunjang atau menjadi media bagi pembelajaran, dapat diartikan juga pendidikan merupakan proses untuk mengembangkan kemampuan dan sikap rohaniah baik dari aspek mental, intelektual bahkan spiritual. Menurut Mashud (2015), Pendidikan Jasmani merupakan bagian dari pendidikan untuk mengembangkan kemampuan peserta didik dan diharapkan siswa mampu berpikir ilmiah, sistematis sesuai tuntutan jaman di era abad 21 ini.

Pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran melalui kegiatan-kegiatan yang bermanfaat untuk meningkatkan kualitas seseorang dan melatih kemampuan psikomotorik agar mencapai tujuan yang diinginkan. Dalam pendidikan jasmani terdapat beberapa aspek salah satunya adalah Kebugaran jasmani. Menurut Wirnantika, Pratama & Hanief, (2017) kegiatan kebugaran jasmani dapat dilakukan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sehingga masih ada tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya. Kebugaran jasmani memiliki fungsi yang sangat kompleks dalam pembelajaran olahraga, seperti halnya komponen-komponen kebugaran jasmani yang memiliki peran masing-masing dan dapat mempengaruhi dalam pencapaian prestasi Olahragawan. Jika dilakukan secara rutin akan memberikan hasil yang baik dan membahagiakan.

Pengertian Kebugaran berbeda halnya dengan pengertian sehat. Michael menjelaskan manusia harus memiliki kondisi yang tidak hanya sehat namun juga bugar. Sehat berarti secara fisik, mental, dan sosial tidak memiliki keluhan penyakit atau gangguan. Sementara bugar berarti mampu melakukan aktivitas sehari-hari dan lebih daripada itu tanpa kelelahan berlebihan. Michael memberi contoh seseorang berdasarkan hasil cek kesehatan kondisi tubuhnya dinyatakan sehat tetapi ketika harus naik turun tangga hanya untuk beberapa lantai napasnya terengah-engah hingga lebih dari 30 menit."Hal itu menandakan orang itu memang sehat, namun tidak bugar. Bila orang itu bugar, naik tangga lima atau

enam lantai lalu terengah-engah itu wajar, tapi lima atau enam menit kemudian seharusnya sudah kembali pulih," jelas Michael.

Melalui proses pendidikan setiap individu akan timbul sikap dan kesadaran akan meningkatkan kebugaran jasmani. Salah satu strategi peningkatan kebugaran jasmani dapat dimulai dari perilaku hidup aktif dan sehat. Beberapa daerah di Jawa Barat menjadi lokasi rintisan pengembangan model sekolah sehat, dengan salah satu programnya "Program Hidup Aktif dan Sehat" dimana sekolah-sekolah tersebut memberi contoh bagaimana melakukan aktivitas fisik yang baik dan pembelajaran hidup sehat.

Menurut WHO (2015), satu dari empat orang dewasa secara global kurang melakukan aktivitas fisik karena faktor sosial dan lingkungannya. Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan.

Pengeluaran energi, aktivitas fisik memiliki peranan yang kompleks dan multi dimensi. Menurut Putri, dkk (2019), aktivitas fisik sangat penting untuk kesehatan tubuh manusia serta memiliki banyak manfaat yang berguna untuk melakukan kegiatan sehari-hari antara lain manfaat fisik/biologis yang mengatur kestabilan tekanan darah, meningkatkan imunitas tubuh, memiliki berat badan ideal, menguatkan tulang dan otot serta kelenturan tubuh, ada pula manfaat psikis/mental yaitu untuk menambah rasa percaya diri, meningkatkan sportifitas, tanggung jawab, solidaritas serta mengurangi tingkat stress

Menurut (Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 37 ayat 1h) Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran wajib dari mulai SD, SMP, hingga SMA Sederajat. Sebelum terjadinya pandemi Covid-19, system pembelajaran pendidikan jasmani di SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya dilakukan secara langsung baik teori maupun praktek dengan tujuan siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik. Proses pembelajaran meminta guru untuk mengetahui kemampuan dasar yang dimiliki oleh siswa meliputi kemampuan dasar, motivasi, latar belakang akademis, dan latar belakang sosial ekonomi. Kesiapan guru untuk mengenal karakteristik siswa dalam pembelajaran merupakan modal utama penyampaian bahan belajar dan menjadi indikator suksesnya pelaksanaan pembelajaran.

Permasalahan yang peneliti amati adalah kurangnya aktivitas fisik karena pembelajaran dilakukan secara daring. “Sesuai dengan Surat Edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan No. 4 tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran *Coronavirus Disese* (Covid-19) terkait proses belajar menyatakan bahwa belajar dari rumah melalui pembelajaran daring/jarak jauh dilaksanakan untuk memberikan pembelajaran yang bermakna bagi siswa. Asumsi peneliti ketika pembelajaran Pendidikan Jasmani yang biasa dilakukan praktek dilapangan berganti menjadi daring yang berdampak pada kebugaran siswa. Sehingga dirasa perlu untuk diketahui Tingkat kebugaran Jasmani siswa kelas X SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya. Pada Penelitian ini peneliti akan fokus pada 1 SMA yang berada di Kecamatan Indihiang yang beralamatkan di Jl. R.E. Martadinata No.261, Panyingkiran, Kecamatan Indihiang, Kabupaten Tasikmalaya, Jawa Barat 46151.

Sebagai gambaran awal peneliti telah melakukan survey ke lokasi tersebut. Hasil observasi di SMA Negeri 2 Tasikmalaya, salah satu sekolah yang melaksanakan kebijakan pendidikan dalam masa darurat, sama halnya dengan sekolah-sekolah lainnya. Pada awal terjadi kasus covid-19 sekolah hanya meliburkan siswa selama 2 minggu untuk melihat perkembangan virus tersebut, tetapi dengan adanya lonjakan angka yang sangat signifikan dan adanya surat edaran kementerian, sekolah melaksanakan pembelajaran jarak jauh dalam kurun waktu yang sama dengan sekolah pada umumnya yakni 18 bulan. Dalam pembelajarannya SMAN 2 Tasikmalaya menggunakan aplikasi zoom meeting untuk bertatap muka di dunia maya antara guru dan peserta didik, tidak hanya itu smandatas juga memiliki aplikasi yang berbeda dengan sekolah lain yakni menggunakan aplikasi “SPI”, dimana aplikasi tersebut hanya bisa digunakan oleh siswa dan guru smandatas saja, dimana siswa diberikan tugas sesuai jadwal masing-masing yang harus dikerjakan pada jam mata pelajaran yang telah ditentukan oleh pihak sekolah. Setelah adanya kelonggaran kasus angka covid-19, sekolah tersebut melakukan pembelajaran luring dengan Kebijakan – kebijakan yang ketat, untuk pembelajaran siswa dibagi menjadi 2 setiap minggunya, dengan contoh minggu pertama siswa absen ganjil yang hanya memasuki sekolah dan

minggu kedua hanya absen Genap. Dalam pembelajaran Luring siswa diberikan teori dan praktek sesuai yang tercantum dalam RPP dan untuk yang daring siswa diberikan “Hand Out” atau lembar kerja siswa yang dimana setiap pergantian minggu tugas tersebut harus dikumpulkan.

Dalam melaksanakan Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (PTMT), SMAN 2 Kota Tasikmalaya memiliki peraturan yang sangat ketat, peserta didik diwajibkan membawa handsanitizer, makanan berat, dan air minum sendiri. Begitupun ketika memasuki area sekolah, peserta didik diwajibkan menggunakan masker dan mengecek suhu tubuh oleh petugas yang telah disediakan, ketika ada peserta didik yang suhunya melebihi 38 derajat, peserta didik tidak dianjurkan memasuki area sekolah, begitupun ketika jam istirahat, peserta didik tidak diperkenankan keluar area sekolah hanya untuk membeli makanan karena pihak sekolah telah menganjurkan untuk membawa persediaan makanan dari rumah. Setelah bel pulang berbunyi peserta didik diarahkan keluar dengan gerbang yang berbeda dengan tujuan tidak terjadi kerumunan ketika peserta didik dijemput oleh Orang Tuanya.

Sebelum terjadinya Pandemi Covid-19, Smandatas memiliki peserta didik yang aktif dalam bidang Olahraga seperti halnya ekstrakurikuler yang biasanya dilaksanakan setiap 1 atau 2 kali dalam seminggu harus diliburkan terlebih dahulu. Karena ada pandangan bahwa saat berada diluar rumah akan terjangkau virus dan karena perasaan takut tersebut timbul rasa malas untuk berolahraga dan beraktivitas fisik. Menurut Watulingas (2014) menyebutkan bahwa kegiatan olahraga tidak hanya dapat dilakukan diluar ruangan tapi juga dapat dilakukan di dalam ruangan seperti contohnya Latihan fisik aerobik dengan menggunakan alat sepeda statis. Mengacu hasil penelitian dari Herlina dan Suherman (2020) menerangkan bahwa pendidikan jasmani mempunyai peluang yang besar untuk dikembangkan walaupun selama pandemi covid – 19 terjadi.

Tujuan dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa pasca pandemi covid – 19. Dengan harapan mereka dapat terhindar dari segala penyakit, dapat meraih prestasi dan memiliki tubuh yang bugar dari aktivitas olahraga secara rutin. Pada penelitian ini peneliti tertarik untuk

mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X karena siswa tersebut terdampak pandemi Covid – 19 sejak mereka masih menduduki bangku sekolah menengah pertama (SMP). Dalam penelitian ini peneliti memilih SMAN 2 Kota Tasikmalaya, karena sekolah tersebut menjadi sekolah mitra peneliti melaksanakan pengenalan lingkungan persekolah (PLP) yang memudahkan peneliti dalam melakukan observasi.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian terhadap tingkat kebugaran jasmani yang berjudul “*Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya Pasca Pandemi*”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X di SMAN 2 Tasikmalaya Pasca Pandemi?

1.3 Definisi Operasional

Definisi Operasional adalah penjelasan ciri-ciri konsep atau fokus penelitian yang dapat diukur dan rumusannya harus didasari oleh pengertian atau penjelasan agar menghindari perbedaan penafsiran antara maksud yang dituju antara penulis dan pembaca. Untuk mendapatkan data yang diperlukan, maka penulis memberikan penjelasan mengenai istilah yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Menurut (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional Pasal 37 ayat 1h). Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran wajib yang dilaksanakan di jenjang pendidikan dasar dan menengah, yaitu mulai dari SD, SMP, hingga SMA/SMK. Adapun pendidikan jasmani diklasifikasikan menjadi tiga yakni domain psikomotor, kognitif, dan afektif (Buck, Jable, & Floyd, 2004)
2. Tingkat Kebugaran Jasmani dapat dilihat dari seseorang apakah bergerak secara baik atau kurang bergerak. Menurut Aprilianto & Fahrizqi, (2020)

Tingkat kebugaran jasmani yang maksimal bisa dilakukan dengan cara berkegiatan fisik dan olahraga secara baik, teratur dan berkesinambungan.

3. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. (Pratiwi, 2016, hlm 19).
4. Covid-19, adalah penyakit yang disebabkan oleh virus severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) atau yang lebih dikenal dengan nama Covid-19, virus yang menyerang sistem pernapasan, yang menyebabkan gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru yang berat hingga kematian.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMAN 2 Kota Tasikmalaya pasca Pandemi.

1.5 Kegunaan Penelitian

Hasil yang didapat dari penelitian ini memberikan sumbangan maupun manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sumbangan informasi dari keilmuan yang berarti bagi guru atau pelatih terhadap kondisi tingkat Kebugaran Jasmani seorang siswa maupun atlet.

2. Manfaat Praktis

Bagi siswa hasil penelitian ini memberikan wawasan tentang Tingkat Kebugaran jasmani untuk menunjang peningkatan kualitas diri.

Bagi guru, pelatih, dan sekolah penelitian ini diharapkan dapat menjadi suatu upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada Siswa SMA, terutama

pelatih dan guru olahraga dalam menunjang kondisi fisik siswa dan menunjang terhadap prestasi Olahraga.

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Tinjauan Pustaka

2.1.1 Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran Jasmani memiliki peranan penting bagi tubuh salah satunya untuk menjaga kesehatan, dengan menjaga kebugaran jasmaninya. Menurut Kurniawan (2017, hlm 13), Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian sehari-hari secara optimal dan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Selanjutnya Menurut Pratiwi, (2016) “Kebugaran jasmani memiliki arti kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (aktifitas yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti “(hlm 19). Sedangkan menurut Roji dalam (Prasetio, Sulistiyana, Illahi, & Defliyanto, 2018) Kebugaran Jasmani merupakan salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (total fitness).

Kebugaran Jasmani berasal dari kata Physical fitness yang berarti kecocokan fisik. Di Indonesia dikenal dengan nama: kebugaran jasmani, kesamaaptan, kesegaran jasmani dan kesanggupan jasmani. Secara harfiah Physical fitness merupakan kecocokan atau kesesuaian jasmani yang berarti sesuatu yang harus cocok dengan fisik atau jasmani.

Berdasarkan literatur yang sudah dijabarkan, penulis memberikan sebuah pendapat bahwa kebugaran jasmani adalah dimana kondisi tubuh sehat, fungsi organ berjalan dengan semestinya, dan bisa melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti sehingga masih ada sisa tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya.

Menurut pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Untuk dapat mencapai kondisi Kebugaran jasmani yang

baik seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode latihan yang benar.

2.1.2 Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Menurut Ratnasari (2017, hlm. 7-10), menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain:

1. Umur

Terdapat bukti yang berlawanan antara umur dan kelenturan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kelenturan meningkat sampai remaja awal, dan sesudah itu menurun. Penurunan kelenturan dimulai sekitar usia 10 tahun pada anak laki-laki dan 12 tahun pada anak perempuan dan bukti menunjukkan bahwa dewasa yang lebih tua mempunyai kelenturan kurang dibanding dewasa muda.

2. Jenis Kelamin

Secara umum anak perempuan lebih lentur dari anak laki-laki. Perbedaan anatomis dan pola gerak serta aktivitas yang teratur pada kedua jenis kelamin mungkin menyebabkan perbedaan kelenturan ini, begitupun dengan kekuatan otot berbeda antar jenis kelaminnya.

3. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot skeletal dan menghasilkan peningkatan resting energy expenditure yang bermakna. Aktivitas fisik juga dapat didefinisikan sebagai suatu gerakan fisik yang menyebabkan terjadinya kontraksi otot. Aktivitas fisik di luar sekolah termasuk aktivitas fisik di waktu luang, dimana aktivitas dilakukan pada saat yang bebas dan dipilih berdasarkan kebutuhan dan ketertarikan masing-masing individu.

Gambaran aktivitas fisik harus mempertimbangkan kemungkinan aspek-aspek (1) tipe dan tujuan aktivitas fisik (misal: rekreasi atau kewajiban, aerobik atau anaerobik, pekerjaan), (2) intensitas (beratnya), (3) efisiensi, (4) durasi (waktu), (5) frekuensi (misalnya waktu per minggu), (6) pengeluaran kalori dari aktivitas yang dilakukan.

4. Makanan

Makanan dan gizi sangat berpengaruh pada tubuh manusia karena makanan yang telah dimakan akan diproses untuk dijadikan kalori sebagai sumber zat tenaga dan pembangun yang dibutuhkan tubuh.

5. Status Kesehatan

Status kesehatan merupakan keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Dari pengertian ini maka kesehatan harus dilihat sebagai satu kesatuan yang utuh terdiri dari unsur-unsur fisik, mental, dan sosial. Pengertian yang paling luas sehat merupakan suatu keadaan yang dinamis dimana individu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan lingkungan internal (Psikologis, intelektual, spiritual, dan penyakit) dan eksternal (lingkungan fisik, sosial, dan ekonomi) dalam mempertahankan kesehatannya.

Dari uraian diatas disebutkan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang yaitu usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, makanan, dan status kesehatan. Tentu saja ke lima faktor itu sangat berpengaruh, seperti yang telah dijelaskan di atas bahwa kondisi fisik laki-laki dan perempuan berbeda setelah mengalami pubertas, tidak hanya itu makanan yang kita makan akan berpengaruh terhadap kesehatan.

2.1.3 Komponen Kebugaran Jasmani

Menurut Badriah, (2013) komponen kebugaran jasmani meliputi berbagai sistem tubuh, mulai dari sistem otot (muscular), sistem saraf (nervorum), sistem tulang (skelet), sistem pernafasan (respirasi), sistem jantung (cardio), sistem ginjal (ekresi), dan kerja sama antar berbagai sistem tersebut secara holistik. Berdasarkan pada sistem tubuh yang membentuknya, maka komponen kebugaran jasmani meliputi: kekuatan otot, kelentukan, daya tahan kardiorespirasi dan daya tahan otot, daya ledak otot, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi, dan koordinasi, serta memiliki komposisi tubuh yang ideal (hlm. 33).

Berikut akan dipaparkan hal yang berkaitan dengan komponen yang membentuk kebugaran jasmani menurut Badriah, (2013, hlm. 33-40):

1. Daya Tahan Kardiorespirasi

Daya tahan menyatakan keadaan yang menekankan pada kapasitas melakukan kerja secara terus menerus dalam suasana aerobik. Daya tahan kardiorespirasi menurut Badriah (2013) “merupakan faktor utama dalam kebugaran jasmani, bahkan sering menjadi sinonim bagi pengertian kebugaran jasmani itu sendiri” (hlm.33). Daya tahan kardiorespirasi menurut Dewi, Made, dan Muliarta (2016) adalah “kemampuan tubuh untuk melakukan latihan dinamis yang melibatkan banyak kelompok otot dalam waktu yang lama dengan intensitas sedang hingga tinggi” (hlm.2). Ada juga menurut pendapat Widiastuti (2011, hlm. 14) daya tahan jantung, paru-paru dan pembuluh darah berfungsi optimal selama aktivitas sehari-hari. Dari pernyataan ini semakin jelas bahwa daya tahan hati, paru-paru adalah kapasitas jantung, paru-paru dan sistem vaskular kinerja yang optimal dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan pengertian daya tahan kardiorespirasi dari beberapa sumber, jadi daya tahan kardiorespirasi adalah faktor utama dalam kebugaran jasmani karena melibatkan banyak kelompok otot yang kerja terus menerus dengan intensitas yang sedang maupun tinggi. Selain itu ada Faktor fisiologis yang mempengaruhi daya tahan kardiorespirasi. Berikut faktor fisiologis menurut (Badriah, 2013, hlm.33) adalah:

- a. Keturunan (genetik), hal ini didasarkan pada hasil penelitian bahwa, kemampuan ambilann oksigen minimal per menit dipengaruhi oleh faktor genetik, khususnya jenis serabut otot dan kadar Hb. Serabut otot yang dominan untuk mewujudkan kerja daya tahan adalah jenis otot slow twitch fiber (jenis serabut otot lambat atau jenis serabut otot merah). Dikatakan serabut otot merah tipe otot lambat, karena figmen-figmen pada otot jenis ini berwarna merah karena banyaknya pembuluh kapiler yang memberikan suplay dan nutrisi untuk kerja otot tersebut. Semakin banyak pembuluh kapiler yang mensuplay otot tersebut akan semakin lama kemampuan kontraksinya.

- b. Usia, mulai anak-anak sampai usia 20 tahun, daya tahan kardiorespirasi meningkat dan mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun.
- c. Jenis kelamin, sampai pada usia pubertas tidak terdapat perbedaan antara laki-laki dan wanita dan setelah usia itu wanita lebih rendah sekitar 15-20% dari laki-laki.
- d. Aktivitas fisik, istirahat ditempat tidur selama 3 minggu akan menurunkan daya tahan kardiorespirasi sebanyak 17-27 %. Efek latihan aerobik selama 8 minggu akan meningkatkan sebanyak 62% dari keadaan istirahat atau sekitar 18% bila tidak melakukan istirahat.

Menurut uraian di atas dikatakan bahwa dalam daya tahan kardiorespirasi itu di pengaruhi oleh keturunan, usia, jenis kelamin, dan aktivitas fisik. Untuk meningkatkan daya tahan respiratori diperlukan beberapa bentuk latihan dalam waktu yang relatif. Berikut beberapa bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan diantaranya adalah:

- 1) Fartlek

Disebut juga speed play, yaitu sistem latihan endurance yang maksudnya adalah untuk membangun, mengembalikan, atau memelihara kondisi tubuh seseorang.

- 2) Interval Training

Interval training adalah latihan atau sistem latihan yang diselengi interval-interval berupa masa istirahat. Jadi dalam pelaksanaanya adalah: istirahat-latihan-istirahat-latihan. Interval training merupakan cara latihan yang penting untuk dimasukkan ke dalam program latihan keseluruhan. Banyak pelatih menganjurkan menggunakan interval training untuk melaksanakan latihan karena hasilnya sangat positif untuk mengembangkan daya tahan keseluruhan maupun stamina atlet. Bentuk latihan interval dapat berupa latihan lari (interval running) atau renang (interval swimming) dapat pula dilakukan dalam program weight training maupun circuit training.

2. Kekuatan Otot

Menurut Badriah, (2013) “Kekuatan otot adalah kemampuan kontraksi secara maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot” (hlm, 35). Pada mulanya, otot melakukan kontraksi tanpa pemendekan (isometrik) sampai mencapai ketegangan yang seimbang dengan beban yang harus diangkat, kemudian disusul dengan kontraksi dengan pemendekan otot (isotonik). Faktor fisiologis yang mempengaruhi kekuatan otot menurut (Badriah, 2013, hlm. 35) adalah:

- a. Usia, sampai usia 12 tahun peningkatan kekuatan otot terjadi akibat peningkatan ukuran otot, pada laki-laki maupun wanita sama. Sampai usia pubertas peningkatan kekuatan otot jauh lebih besar pada laki-laki, karena adanya pengaruh sekresi hormon testoteron. Kekuatan otot pada wanita mencapai maksimal pada usia 25 tahun. Penurunan dan kekuatan otot sangat tergantung pada jenis latihan fisik yang dilakukan dan status kesehatan.
- b. Jenis kelamin, kekuatan otot panggul wanita sebesar 80% kekuatan otot laki-laki, dan kekuatan otot-otot lengan wanita hanya 55% dari kekuatan otot-otot lengan laki-laki.
- c. Suhu otot, kontraksi otot akan lebih kuat dan cepat bila suhu otot sedikit lebih tinggi daripada suhu normal tubuh.

Para pakar olahraga telah meyakini bahwa untuk membangun kekuatan otot, metode yang efektif adalah dengan menggunakan latihan beban (*weight training*), karena dengan metode ini intensitas pembebanan bisa terukur dan bisa diatur dengan mudah dan tepat, disesuaikan dengan tujuan latihan yang diinginkan. Untuk menyusun program latihan beban, seorang pelatih harus bisa menjawab pertanyaan-pertanyaan sebagai berikut: berapa beban yang harus diangkat, berapa set latihan yang harus diselesaikan, berapa repetisi yang harus dilakukan, berapa kali latihan dalam seminggu, berapa menit harus istirahat diantara set-set latihan, bentuk latihan apa saja yang cocok untuk dilatihkan.

3. Daya Ledak Otot

Daya ledak otot menurut Badriah (2013) “adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat” (hlm, 57). Daya ledak otot dipengaruhi oleh: kekuatan dan kecepatan kontraksi otot. Dalam kehidupan sehari-hari daya ledak otot dibutuhkan dalam upaya: memindahkan tubuh sebagian atau keseluruhan pada tempat lain secara tiba-tiba dalam olahraga, daya ledak otot sangat dibutuhkan untuk cabang olahraga melempar (lembing dan cakram), bola basket, bela diri dan olahraga permainan lainnya, yang memungkinkan pengerahan otot secara maksimal, cepat, dan akurat.

Daya ledak otot dibutuhkan disetiap cabang olahraga salah satunya adalah olahraga Bola Basket. Daya ledak otot yang digunakan adalah daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan untuk melakukan *passing*, *shooting* dan *dribbling*. Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk melakukan aktivitas secara cepat dan kuat untuk menghasilkan tenaga tenaga sedangkan daya ledak otot lengan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot lengan untuk menghasilkan kekuatan dari otot lengan secara maksimal dalam waktu yang singkat. Untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan digunakan metode *circuit training*. Metode circuit training adalah metode latihan yang menggunakan beberapa pos sebagai latihan agar tidak mudah bosan dan jenuh saat melakukan latihan, metode circuit training ini juga sangat efisien dan efektif dalam meningkatkan daya ledak otot.

4. Kecepatan (Speed)

Kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk menempuh jarak tertentu atau melakukan gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang singkat. Kecepatan juga dapat berarti laju gerak tubuh dalam waktu yang singkat. Faktor yang mempengaruhi kecepatan menurut (Badriah, 2013, hlm.37) adalah sebagai berikut:

- a. Kelentukan, kurangnya kelentukan pada daerah panggul dan tungkai atas akan mengurangi kecepatan lari, karena hal tersebut meningkatkan tahanan

yang dibuat oleh otot antagonis di bagian ekstremitas bawah terutama otot betis dan otot-otot paha.

- b. Tipe tubuh, walaupun sukar untuk mencari hubungan kecepatan gerak tubuh dengan tipe tubuh, namun kita dapat mengerti bahwa tubuh yang gemuk akan menyebabkan seseorang bergerak sangat lamban. Hal ini disebabkan karena adanya friksi sel lemak yang berada diantara sel-sel otot dan beban ekstra (berat badan, kurangnya kelentukan, dan sebagainya) yang harus diatasi pada saat melakukan gerakan.
- c. Usia, peningkatan kecepatan sesuai dengan pertambahan usia. Pada wanita rata-rata mencapai puncaknya pada usia 13-18 tahun dan laki-laki pada usia 21 tahun. Namun demikian pembinaan kecepatan dapat dimulai sejak anak berusia 6 tahun atau pada usia anak sekolah taman kanak-kanak sesuai dengan karakteristik anak seusia ini yang sangat menyukai permainan.
- d. Jenis kelamin, wanita mempunyai kecepatan sebesar 85% dari kecepatan laki-laki. Hal ini disebabkan adanya perbedaan kekuatan otot dan komposisi tubuh.

Latihan kecepatan dapat dilatih dengan tujuan untuk mendapatkan peningkatan pada tingkat reflek, kegesitan, kelincahan gerakan, dan kecepatan itu sendiri. Berikut adalah bentuk latihan untuk melatih kecepatan, yaitu latihan Ladder Drills, salah satu bentuk latihan yang bertujuan untuk melatih kecepatan. Cara latihan ladder drills membutuhkan alat bantu berupa tangga berbahan nilon yang memiliki kotak atau rongga berukuran 12x12 cm antar anak tangganya, tahapan latihan ladder drills adalah dengan berjalan atau berlari melewati tiap anak tangga atau rongga tersebut, tanpa menyentuh tali dengan kecepatan tertentu.

Bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan juga bisa dengan melakukan Lari Akselerasi, yakni lari dengan menggunakan kecepatan pertambahan secara gradual atau bertahap, mulai dari pelan-pelan, semakin cepat dan lari secepat-cepatnya dalam jarak 100 meter.

5. Kelincahan (Agility)

Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Kelincahan tergantung kepada faktor-faktor kekuatan, kecepatan, daya ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi faktor-faktor tersebut. Faktor lain yang mempengaruhi adalah: tipe tubuh, usia, jenis kelamin, berat badan, dan kelelahan.

Cara latihan untuk meningkatkan komponen kelincahan atau agilitas, dapat dilakukan dengan beberapa cara, antara lain dengan berlari bolak-balik secepat-cepatnya (shuttle run), atau lari bolak-belok (zig-zag run) dan lain-lain.

6. Kelentukan (Flexibility)

Kelentukan adalah kemampuan ruang gerak persendian. Jadi dengan demikian meliputi hubungan antara bentuk persendian, otot, tendon, dan ligamen sekeliling persendian. Faktor fisiologis yang mempengaruhi kelentukan: usia, aktivitas, dan elastisitas otot. Khususnya untuk kelentukan tolok, harus mendapat latihan yang cukup baik, sehingga kemungkinan terjadi cedera punggung dapat dicegah. Bila punggung cedera, akan berakibat fatal, yaitu mengalami kelumpuhan.

Untuk mengembangkan fleksibilitas dapat dilakukan melalui latihan-latihan peregangan otot dan memperluas ruang gerak sendi-sendi. Untuk itu dapat dilakukan dengan beberapa bentuk latihan peregangan, antara lain, peregangan statis, peregangan dinamis, peregangan pasif, dan peregangan kontraksi-relaksasi.

Yang dimaksud dengan peregangan statis adalah latihan-latihan peregangan yang mengambil sikap sedemikian rupa sehingga meregangkan kelompok otot tertentu, selanjutnya dipertahankan selama beberapa detik. Sedangkan peregangan dinamis dilakukan dengan cara menggerakkan anggota tubuh secara berirama dengan gerakan-gerakan memutar dan memperluas ruang sendi secara beraturan, dengan harapan dapat mengembangkan secara progresif ruang gerak sendi-sendi.

7. Keseimbangan (Balance)

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Keseimbangan dibagi dua menjadi: keseimbangan

statis dan keseimbangan dinamis. Keseimbangan statis adalah keseimbangan pada saat kita tidak bergerak atau berdiri tegak, sedangkan keseimbangan dinamis adalah keseimbangan pada saat kita bergerak. Keseimbangan tergantung pada: kemampuan integrasi antara kerja indera penglihatan, kanalis semi pada telinga, dan reseptor pada otot (muscle spindle dan apartus golgi). Gangguan pada mata dan telinga, akan mengakibatkan seseorang sulit untuk menghentikan langkah atau gerak dan kesulitan melakukan rangkaian gerak.

Salah satu solusi untuk mengatasi dan mencegah adanya gangguan keseimbangan adalah upaya pemberian latihan, salah satunya adalah *balance exercise*. Disampaikan oleh Nyman (2007) bahwa latihan *balance exercise* adalah suatu aktivitas fisik yang dilakukan untuk meningkatkan kestabilan tubuh dengan cara meningkatkan kekuatan otot anggota gerak bawah. Sedangkan Madureira (2006) dan Skelton (2001), mengungkapkan bahwa latihan keseimbangan sangat efektif untuk meningkatkan keseimbangan fungsional dan statis serta mobilitas lansia.

8. Kecepatan reaksi (Reaction Time)

Kecepatan reaksi adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberi jawaban kinetik setelah menerima suatu rangsangan. Waktu gerakan berbeda dengan waktu reaksi dalam proses berfikir. Faktor yang mempengaruhi waktu reaksi adalah: usia, jenis kelamin, kesiapan, intensitas latihan, latihan, diet dan kelelahan.

Kecepatan reaksi bisa dilatih, contohnya dalam olahraga bulutangkis, dengan cara melakukan gerakan memukul shuttlecock yang berulang-ulang dengan waktu yang cepat atau dengan berlari secepat-cepatnya dalam jarak yang pendek, dapat pula dengan latihan beban yang dilakukan dengan cepat.

9. Koordinasi (Coordination)

Kordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai macam gerakan dalam satu pola gerakan secara sistematis dan continue atau hal yang menyatakan hubungan harmonis dari berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Dengan memiliki tingkat koordinasi yang baik, gerakan yang dilakukan

hanya membutuhkan energi yang sedikit, sehingga ada efisiensi gerak dan energi. Koordinasi yang rendah akan menyebabkan terjadinya cedera, terlebih pada cabang-cabang olahraga yang membutuhkan keterampilan gerak yang kompleks dan halus.

Dari uraian diatas ada 9 komponen dalam kebugaran jasmani, masing-masing dari komponen diatas rata-rata dipengaruhi oleh jenis kelamin, faktor genetik, usia dan aktivitas fisik yang begitu besar bagi kebugaran jasmani seseorang.

Koordinasi sangat penting dalam menghadapi situasi dan lingkungan yang asing, misalnya lapangan baru, adanya perubahan lapangan yang mendadak, peralatan, cuaca, lampu dan sebagainya. Koordinasi dapat membantu dalam upaya penyesuaian yang cepat dengan situasi dan kondisi yang baru. Baik tidaknya koordinasi gerak seseorang dapat tercermin dari kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat dan efisien. Atlet yang memiliki koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, tetapi juga mudah dan cepat melakukan keterampilan yang baru, sehingga gerakan dapat efisien.

Bentuk latihan koordinasi diantaranya adalah latihan melakukan berbagai variasi gerak dan ketrampilan. Atlet pada cabang olahraga tertentu sebaiknya dilibatkan dalam keterampilan cabang olahraga lainnya. Hal ini akan meningkatkan kemampuan koordinasi gerak secara umum.

2.1.4 Tujuan Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang berfungsi dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Menurut Ruhayati dan Fatmah dalam Darmawan (2014, hlm 148–149), menjelaskan Aktivitas fisik yang rutin dapat memberikan dampak positif bagi kebugaran jasmani seseorang yang melakukannya, diantaranya:

- a. Peningkatan kemampuan pemakaian oksigen dan curah jantung;
- b. Penurunan detak jantung, penurunan tekanan darah, peningkatan efisiensi kerja otot jantung;

- c. Mencegah mortalitas akibat gangguan jantung;
- d. Peningkatan ketahanan saat melakukan latihan fisik;
- e. Peningkatan tubuh (gizi tubuh);
- f. Peningkatan otot, dan;
- g. Mencegah Obesitas

Selain itu kebugaran bagi anak-anak usia sekolah diperlukan untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari, baik disekolah maupun diluar sekolah. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa setiap manusia perlu menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmaninya agar tetap sehat dan terhindar dari penyakit dan selalu ceria.

2.1.5 Fungsi Kebugaran Jasmani

Menurut Pekik dalam Fikri (2017, hlm 94), Komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan menyangkut perkembangan kualitas yang dibutuhkan untuk efisiensi fungsional dan pemeliharaan gaya hidup sehat antara lain:

- a. Daya tahan jantung paru;
- b. Kekuatan dan daya tahan otot;
- c. Kelentukan, dan;
- d. Komposisi tubuh.

Adanya dukungan jasmani yang sehat, manusia dapat mengatasi tantangan hidup yang ada begitu pula dengan situasi pandemi Covid – 19.

2.1.6 Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani

Menurut Nugraheni (2013, hlm: 25-26) menjelaskan bahwa dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan 3 (tiga) cara yaitu:

- a. Makan

Menurut Pekik dalam Nugraheni (2013, hlm 25), Manusia dalam mempertahankan hidupnya memerlukan makan yang cukup dengan kualitas dan kuantitas yang baik dengan memenuhi syarat makan yang sehat dan berimbang. Pedoman Umum Gizi seimbang (PUGS) menganjurkan agar 60 – 70 % kebutuhan energi diperoleh dari karbohidrat (terutama karbohidrat kompleks), 10-15% dari protein, dan 10 – 25 % dari lemak. Menurut Almatsier dalam Suharjana, (2012)

Agar makanan yang dikonsumsi sesuai kebutuhan tubuh, makanan harus ada takarannya. Selain itu Long dan Shanon, dalam Suharjana (2012) menyebutkan cara yang mudah untuk menentukan takaran makanan makan adalah dengan metode Low calory Eating atau 70-80 % kenyang setiap kali makan dan memperhatikan kandungan gizinya, yaitu makanan yang mengandung unsur – unsur karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral.

b. Istirahat

Pekik dalam Nugraheni, (2013, hlm 25), menjelaskan bahwa istirahat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan untuk melakukan pemulihan sehingga dapat melakukan pekerjaan sehari–hari dengan nyaman. Kebutuhan tidur pada usia dewasa awal berkisar 7 sampai 9 jam, namun ternyata sekitar 6 jam sehari tubuh mendapat istirahat karena faktor aktivitas dan kehidupan sosial.

c. Olahraga

Olahraga yang teratur adalah olahraga yang dilakukan setiap dua hari sekali. Menurut Pekik dalam Nugraheni (2013, hlm 25-26). Olahraga merupakan kegiatan yang memiliki multi manfaat bagi fisik dan psikis untuk memperoleh kebugaran jasmani. Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani menurut Pusat Pengembangan Kualitas jasmani (2002) antara lain, jalan cepat, jogging, bersepeda, senam, naik turun tangga. Sementara Sumasarjonu dalam Edwar, dkk (2021) menambahkan juga bentuk latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani antara lain: Jogging, jalan cepat, naik sepeda, renang, senam kesegaran jasmani dan atletik.

2.1.7 Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

Tes Kesegaran Jasmani adalah suatu baterai tes yang digunakan oleh seorang guru untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani peserta didiknya di sekolah. Tes Kebugaran Jasmani yang disusun oleh Kemendiknas pada tahun 2010 oleh Komarudin, 2016 dalam (Narlan & Juniar, 2020) yang dikelompokkan menjadi 4 kelompok tes berdasarkan pada kategori umur peserta didik, yaitu (1) kelompok umur 6-9 tahun, (2) Kelompok umur 10-12 tahun, (3) Kelompok umur

13-15 tahun, (4) Kelompok umur 16-19 tahun. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) terdiri dari beberapa item tes, yaitu: Lari Cepat (Sprint), Angkat Tubuh (Pull Up), Baring Duduk (Sit Up), Loncat Tegak (Vertical Jump), dan Lari Jarak Sedang. Tes tersebut dibedakan oleh kelompok usia dan jenis kelaminnya, tujuannya untuk menyesuaikan dengan tingkat perkembangan dan pertumbuhan peserta didik (siswa).

2.1.8 Pandemi Covid – 19

Thailand merupakan negara pertama di luar China yang melaporkan adanya kasus covid-19. Setelah Thailand, negara yang berikutnya yang melaporkan kasus pertama Covid-19 adalah Jepang dan Korea Selatan yang kemudian berkembang ke negara-negara lain. Coronavirus merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan. Jenis Coronavirus yang ditemukan pada manusia sejak kejadian luar biasa muncul di Wuhan, China, pada Desember 2019, kemudian diberi nama Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-COV2), dan menyebabkan penyakit coronavirus.

2.1.9 Penularan Covid – 19

Penelitian yang dipublikasikan Nature Medicine menyebutkan bahwa SARS ditransmisikan dari kucing luwak (civet cats) ke manusia dan MERS dari unta ke manusia. Berdasarkan studi epidemiologi dan virology saat ini membuktikan bahwa Covid – 19 utamanya ditularkan dari orang yang bergejala (simptomatik) ke orang lain yang berada jarak dekat melalui droplet. Droplet merupakan partikel berisi air dengan diameter >5-10 μm . Penularan droplet terjadi ketika seseorang berada pada jarak dekat (dalam 1 meter) dengan seseorang yang memiliki gejala pernapasan (misalnya, batuk dan bersin) sehingga droplet beresiko mengenai mukosa (mulut dan hidung) atau konjungtiva (mata).

Penularan juga dapat terjadi melalui benda dan permukaan yang terkontaminasi droplet di sekitar orang yang terinfeksi. Oleh karena itu, penularan virus Covid-19 dapat terjadi melalui kontak langsung dengan orang yang terinfeksi dan kontak tidak langsung dengan permukaan atau benda yang digunakan pada orang yang terinfeksi (misalnya, stetoskop, atau thermometer).

2.1.10 Penggolongan Penderita Covid-19

Dalam penggolongan penderita Covid Kemenkes memiliki beberapa sebutan antara lain Orang Dalam pemantauan (ODP), dan Pasien Dalam Pengawasan (PDP) karena dianggap istilah ODP atau PDP ini lebih spesifik. Perbedaan istilah antara ODP dan PDP adalah kontak fisik dan riwayat perjalanan mereka, apakah mereka pernah melakukan perjalanan ke negara dengan infeksi Coronavirus tinggi atau tidak. PDP dikriteriakan sesuai gejalanya, seperti demam, batuk, sesak nafas, sakit tenggorokan. Khusus pasien ODP bisa dipulangkan dengan karantina mandiri tetapi untuk pasien PDP akan di rawat di ruang isolasi khusus yang disediakan oleh fasilitas kesehatan. Orang yang dinyatakan masuk kategori PDP akan menjalani proses observasi melalui cek laboratorium yang hasilnya akan dilaporkan kepada Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbangkes) Kemenkes RI.

2.1.11 Mekanisme Pencegahan Covid – 19

Untuk mengurangi angka penyebaran Covid-19, Pemerintah mengeluarkan Protokol Pencegahan Penyebaran Covid-19 dalam penyelenggaraan pendidikan. Kebijakan tersebut tertera dalam Surat Edaran Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) Direktorat Pendidikan Tinggi No. 1 Tahun 2020, mengenai pencegahan penyebaran Covid-19 di dunia pendidikan.

2.1.12 Pembelajaran Daring / Jarak Jauh

Pembelajaran Daring merupakan sebuah tantangan baru bagi para tenaga pendidik di masa pandemi covid-19. Menurut Thome dalam E. Kuntarto (2017, hlm 101) menjelaskan pembelajaran daring adalah pembelajaran yang dalam prosesnya menggunakan teknologi multimedia, kelas virtual, video, teks online animasi, email, pesan suara, telpon konferensi, dan video streaming. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Moore, dkk (2011), yang mengatakan pembelajaran daring adalah pembelajaran yang memanfaatkan jaringan interaksi dengan aksesibilitas, fleksibilitas, konektivitas, dan kemampuan untuk menumbuhkan interaksi pembelajaran yang beragam.

Menurut Bilfaqih, dan Qomarudin (2015, hlm 4) dalam pembelajaran daring siswa diberikan materi berupa rekaman video atau slideshow, dengan tugas mingguan yang harus diselesaikan dengan batas waktu yang telah ditentukan. Sistem pembelajaran daring ini biasanya menggunakan aplikasi tatap muka via maya yakni seperti aplikasi Zoom. Pembelajaran daring memiliki kelebihan mengajarkan siswa untuk lebih mandiri. Menurut Rahmawati D. S (2009, hlm 23). Pola Pembelajaran daring mencakup penyelenggaraan program pembelajaran melalui pendidikan tertulis atau korespondensi, bahan cetak (modul), radio, audio/video, TV, bantuan computer dan tau multimedia melalui jaringan computer.

Menurut Tafonao (2018, hlm 105) media adalah alat bantu proses pembelajaran yang dapat merangsang peserta didik melakukan sesuatu, memotivasi pola pikir, kemampuan dalam diri, serta keterampilan yang dimiliki sehingga mendorong peserta didik dalam proses belajar. Salah satu media yang dapat dilakukan pada pembelajaran adalah media daring, Pembelajaran daring merupakan model pembelajaran yang berbasis ICT (information Communiccations Technology). Dalam pembelajaran daring biasanya media yang digunakan adalah smartphone berbasis android, Laptop atau computer.

1) Kelebihan Pembelajaran Daring

Menurut Suhery, dkk dalam Fatimah (2021), pembelajaran daring memberikan dampak positif diantaranya:

- a. Pengajar dan siswa dapat berkomunikasi secara mudah melalui internet kapan saja tanpa batas jarak, waktu, dan tempat.
- b. Pengajar dan siswa dapat menggunakan bahan ajar yang teratur dan terjadwal melalui internet;
- c. Siswa dapat mengulang materi setiap saat dan dimana saja apabila diperlukan. Siswa akan lebih mudah untuk mendapatkan informasi yang berkaitan dengan bahan ajar yang dipelajarinya dengan mengakses internet;
- d. Pengajar maupun siswa dapat melakukan diskusi melalui internet yang bias diikuti dengan jumlah siswa yang banyak;

- e. Siswa yang pasif bisa menjadi aktif;
- f. Pembelajaran menjadi lebih efisien karena dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja terutama bagi mereka yang tempat tinggalnya lebih jauh;

2) Kekurangan Pembelajaran Daring

Suhery, dkk dalam Fatimah (2021), juga menyebutkan kekurangan dari pembelajaran daring yaitu sebagai berikut:

- a. Interaksi secara tatap muka yang terjadi antara pengajar dan siswa menjadi pengajaran sendiri atau bahkan siswa itu sendiri;
- b. Pembelajaran daring lebih banyak ke aspek bisnis daripada sosial dan akademik;
- c. Pembelajaran cenderung lebih banyak dibandingkan memberi tugas yang diberikan dari buku;
- d. Pengajaran dituntut untuk lebih menguasai teknik pembelajaran menggunakan ICT;
- e. Siswa yang kurang mempunyai motivasi belajar cenderung gagal;
- f. Belum meratanya internet di beberapa tempat.

3) Landasan Pembelajaran Tatap Muka Terbatas

Berdasarkan Surat Keputusan Bersama Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Menteri Agama, Menteri Kesehatan dan Menteri dalam Negeri Republik Indonesia, Nomor 384 tahun 2021, Nomor HK.01.08/Menkes/4242/2021, Nomor 440 – 717 tahun 2021 tentang panduan penyelenggaraan pembelajaran di masa pandemi covid – 19, melalui surat Edaran Bupati Tasikmalaya Nomor 942 tahun 2021 tentang pelaksanaan pembelajaran tatap muka terbatas. Pelaksanaan pembelajaran tatap muka terbatas hanya dilakukan pada satuan pendidikan yang desanya termasuk zona hijau dan kuning. Berdasarkan data komite penanganan covid–19 dan pemulihan ekonomi Nasional.

2.2 Hasil penelitian yang Relevan

Dalam penelitian ini penulis mempunyai penelitian rujukan yang hampir sama yakni penelitian yang dilakukan oleh Fahrizqi dkk, Mahasiswa Universitas Teknokrat Indonesia dengan Judul penelitian: “Tingkat Kebugaran Jasmani

Mahasiswa Olahraga selama Pandemi Covid-19. Penelitian yang dilakukan oleh Bagaskoro, Mahasiswa jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang tahun 2020 dengan judul penelitian “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani siswa di SMP Negeri Kecamatan Rakit Kabupaten Banjarnegara tahun 2019. Kebaruan dalam penelitian ini adalah peneliti bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas X SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya Pasca Pandemi.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka berfikir adalah alur berfikir yang disusun secara singkat untuk menjelaskan bagaimana sebuah penelitian dilakukan dari awal, proses pelaksanaan, hingga akhir. Menurut Sugiyono, (2015) kerangka berfikir merupakan “Model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting” (hlm, 91).

Kebugaran Jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan tetapi bagaimana seseorang melakukan kegiatan sehari – hari. Banyak sekali manfaat yang dapat dirasakan apabila memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, salah satunya dapat dirasakan ketika seseorang melakukan suatu pekerjaan dengan durasi yang lama dan melakukan aktivitas fisik yang melelahkan tetapi tidak merasakan lelah yang berlebihan, jadi kebugaran jasmani adalah perwujudan dari peranan seseorang dalam melakukan kegiatan tertentu dengan hasil yang baik dan membahagiakan (Wirnantika, Pratama, & Hanief, 2017).

Covid–19 yang semakin berbahaya dan menyerang masyarakat Indonesia, menyebabkan seseorang jarang melakukan aktivitas kebugaran Jasmani terutama di kalangan siswa SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya, selama wabah pandemi covid – 19 siswa diharuskan dan dianjurkan untuk tidak melakukan kegiatan olahraga khususnya di luar ruangan.

Kebijakan pemerintah yang menerapkan pembatasan sosial berskala besar yang berdampak pada dunia pendidikan membuat pembelajaran tatap muka menjadi daring dan aktivitas diluar rumah menjadi berkurang. Pembelajaran

daring yang dilakukan melalui jaringan internet memberikan dampak bagi aktivitas siswa.

Maka dari uraian diatas dapat ditarik sebuah kerangka berfikir sebagai berikut:

- a. Pandemi Covid – 19 menimbulkan dampak terhadap banyak sektor kehidupan, diantaranya kesehatan, ekonomi dan pendidikan.
- b. Pendidikan di masa pandemi memberlakukan pembelajaran daring, dimana pembelajaran ini menimbulkan dampak berkurangnya kegiatan fisik siswa.
- c. Kebugaran Jasmani didapat dari hasil latihan yang terencana dan pola hidup sehat.
- d. Teori Pekik menjelaskan 3 upaya agar tubuh menjadi bugar yaitu makan, istirahat, dan olahraga
- e. Kebugaran jasmani akan menurun apabila kegiatan fisik atau Olahraga jarang dilakukan.

Tujuan dilakukannya penelitian ini untuk melihat tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya di pasca pandemi.

2.4 Hipotesis

Menurut Sugiyono, (2016) “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian”. Berdasarkan permasalahan di atas maka hipotesis dalam penelitian ini Adanya Tingkat Kebugaran Jasmani pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya dengan tingkat kebugaran “Kurang”.

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Dalam suatu penelitian diperlukan suatu metode. Penggunaan metode dalam penelitian disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitiannya, hal ini berarti metode penelitian mempunyai kedudukan yang penting dalam pelaksanaan pengumpulan dan analisis data. Sugiyono, (2015, hlm 2) menjelaskan bahwa metode penelitian dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan.

Dari kutipan diatas, metode penelitian dapat diartikan suatu cara yang menggunakan teknik dan alat-alat tertentu sehingga memperoleh hasil yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Berdasarkan dengan tujuan yang ingin dicapai, maka metode penelitian yang penulis gunakan adalah metode penelitian kuantitatif.

Menurut Sugiyono, (2015) Metode Penelitian Kuantitatif dapat diartikan “Sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan” (hlm.14). Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai, maka penelitian ini merupakan penelitian deskriptif.

Penelitian deskriptif menurut Sugiyono, (2015) adalah, “Dalam penelitian ini peneliti tidak membuat perbandingan variabel itu pada sampel yang lain, dan mencari hubungan variabel itu dengan variabel yang lain” (hlm.56).

Berdasarkan uraian di atas, jelas bahwa metode deskriptif ini cocok untuk mengetahui jawaban dari permasalahan yang dihadapi penulis sekarang, yang

dalam hal ini adalah Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya Pasca Pandemi.

3.2 Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono, (2008, hlm 60), variabel penelitian pada dasarnya adalah “Segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya” (hlm.60).

Berdasarkan keterbatasan yang dimiliki, dalam penelitian ini maka penulis menggunakan variabel tunggal yakni Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya Pasca Pandemi.

3.3 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan Kuantitatif dengan metode deskriptif. Menurut Suryabrata (2003, hlm 96) penelitian deskriptif adalah penelitian yang memaparkan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta – fakta dan sifat-sifat populasi atas hal tertentu. Desain penelitian ini menggunakan bentuk one – shoot tes study dimana pada penelitian ini hanya dilakukan satu kali pengambilan data. Pengambilan data menggunakan teknik survey dengan menggunakan tes. Tes yang digunakan dalam penelitian ini merupakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia usia 16-19 Tahun.

3.4 Populasi dan Sampel

Menurut Arikunto (2013, hlm 174) Sampel adalah “Sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Lebih jauh Arikunto menjelaskan “Penelitian populasi hanya dapat dilakukan bagi populasi terhingga dan subjeknya tidak perlu banyak”. Atas dasar pendapat Arikunto, maka sampel dalam penelitian ini yaitu kelas X dengan tingkat presisi 10%. Arikunto (2013, hlm 173) menjelaskan bahwa populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya dengan jumlah populasi sebanyak 467 Orang. Berikut data perencanaan sampel yang akan di tes pada penelitian “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya Pasca Pandemi.

Sampel yang diambil adalah siswa kelas 10 dengan cara proposional random sampling dengan rumus slovin. Berikut rumus beserta cara menghitung sampelnya:

Tabel 3.1 Jumlah Siswa SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya

Sumber : TU SMAN 2 Tasikmalaya

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	X MIPA 1	39 Orang
2	X MIPA 2	39 Orang
3	X MIPA 3	38 Orang
4	X MIPA 4	38 Orang
5	X MIPA 5	39 Orang
6	X MIPA 6	38 Orang
7	X MIPA 7	37 Orang
8	X MIPA 8	39 Orang
9	X IPS 1	40 Orang
10	X IPS 2	40 Orang
11	X IPS 3	40 Orang
12	X IPS 4	40 Orang
Jumlah		467 Orang

$$n = \frac{N}{(1 + (N \times e^2))}$$

Keterangan :

n : ukuran sampel

N : ukuran populasi

e : kelonggaran ketidak telitian karena kesalahan pengambilan sampel yang dapat ditoleir; e = 0,1 (10%)

Berdasarkan Rumus Slovin, maka besarnya penarikan jumlah sampel penelitian pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya adalah:

$$n = \frac{N}{(1 + (N \times e^2))}$$

$$n = \frac{467}{(1 + (467 \times 0,1^2))}$$

$$n = 82,36 = 83$$

Untuk menentukan jumlah sampel masing-masing kelas, maka menggunakan teknik *Proportional Random Sampling* dengan rumus:

$$\text{sampel sub kelompok} = \frac{\text{jumlah masing – masing kelompok}}{\text{jumlah total}} \times \text{besar sampel}$$

Tabel 3.2 Sampel SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya

Kelas	Jumlah	Perhitungan	Sampel
X MIPA 1	39	$\frac{39}{467} \times 82 = 6,8$	7
X MIPA 2	39	$\frac{39}{467} \times 82 = 6,8$	7
X MIPA 3	38	$\frac{38}{467} \times 82 = 6.6$	7
X MIPA 4	38	$\frac{38}{467} \times 82 = 6.6$	7
X MIPA 5	39	$\frac{39}{467} \times 82 = 6,8$	7
X MIPA 6	38	$\frac{38}{467} \times 82 = 6.6$	7
X MIPA 7	37	$\frac{37}{467} \times 82 = 6,4$	6

X MIPA 8	39	$\frac{39}{467} \times 82 = 6,8$	7
X IPS 1	40	$\frac{40}{467} \times 82 = 7$	7
X IPS 2	40	$\frac{40}{467} \times 82 = 7$	7
X IPS 3	40	$\frac{40}{467} \times 82 = 7$	7
X IPS 4	40	$\frac{40}{467} \times 82 = 7$	7
Jumlah Sampel			83

Karena populasi pada SMAN 2 Kota Tasikmalaya berjumlah 467 Orang maka jumlah sampel nya 83 Orang.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Pengambilan data penelitian dilakukan di SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya. Teknik Pengumpulan data dilakukan melalui tahapan tes dan pengukuran khususnya Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), komponen yang terdapat di dalam Tes pada penelitian yakni:

1. Tes Lari 60 M untuk mengukur kecepatan. Dengan peralatan instrument tes yang digunakan adalah Lintasan lari 60 – 100 meter, bendera, stopwatch, Kertas skor pencatat waktu, dan peluit. Prosedur pelaksanaan tes atlet melakukam sprint ke arah depan setelah menggerakkan peluit aba – aba. Waktu dari hasil sprint dihitung melalui stopwatch dengan mengambil waktu tercepat (Widiastuti, 2011).
2. Tess Pull Up untuk mengukur kekuatan, ketahanan otot lengan dan otot bahu. Peralatan instrumen tes yang diperlukam adalah palang tunggal, stopwatch, serbuk kapur alat tulis pencatat skor. Pelaksanaan tes pull up, gerakan yang dihitung adalah gerakan atau angkatan yang dilakukan secara sempurna, yakni dagu melewati pull bar dengan gerakan sebanyak-

banyaknya. Waktu yang diberikan untuk tes selama 60 detik (Faruq, dan Albertus 2015).

3. Tes Sit up untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Peralatan yang diperlukan adalah stopwatch, matras dan peluit. Pelaksanaan tes peserta berbaring pada matras, kemudian mengangkat badan dengan menyentuh ke arah lutut. Tes ini dilakukan selama 60 detik dengan menghitung jumlah gerakan yang didapatkan secara maksimal (Widiastuti, 2011).
4. Tes vertical jump untuk mengukur daya ledak otot tungkai. Peralatan tes adalah Papan berskala centimeter dengan ukuran 30 x 150 cm, yang dipasangkan ke dinding, Jarak antara lantai dengan papan tes adalah 150 cm. Pada pelaksanaan tes, peserta berdiri tegak, dengan kaki rapat dekat dinding dan melakukan lompatan dan menekan papan skor dengan serbuk putih. Pencatatan skor dilakukan dengan 3 kali percobaan pada lompatan (Widiastuti, 2011).
5. Tes lari 1200 meter. Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru. Instrumen peralatan pada tes ini adalah Lintasan lari, Stopwatch, Bendera, Peluit, Tiang pancang, Alat tulis pencatat skor. Pengambilan waktu dimulai saat bendera start diangkat sampai peserta berlari dengan jarak 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri, dan waktu yang didapat sesuai dengan peserta sampai pada jarak tersebut (Faruq dan Albertus, 2015).

3.6 Instrumen Penelitian

Untuk pengumpulan data dari sampel penelitian diperlukan alat yang disebut instrument, Dalam penelitian ini penulis menggunakan tes kebugaran jasmani yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun.

3.6.1 Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Tes Kebugaran Jasmani menurut TKJI (2020). Tes kebugaran jasmani merupakan suatu baterai tes yang digunakan oleh seorang guru untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani peserta didiknya di sekolah. Tes Kebugaran Jasmani

Indonesia (TKJI) yang telah disusun oleh Kemendiknas pada tahun 2010 (Komaroduin, 2016) dikelompokkan menjadi 4 Kelompok tes berdasarkan pada kategori umur peserta didik, yaitu (1) Kelompok umur 6-9 tahun, (2) Kelompok Umur 10-12 tahun, (3) Kelompok umur 13-15 tahun, dan (4) Kelompok umur 16-19 tahun. Tes ini sudah memiliki derajat validitas dan reliabilitas yang jelas dan memenuhi syarat sebuah tes, derajat tersebut bisa dilihat pada table di bawah ini.

Tabel 3.3 Derajat Validitas dan Realibilitas TKJI

Tingkat Sekolah	Validitas	Reliabilitas
Sekolah Dasar (Usia 6-12 tahun)	0,92	0,89
SMP (Usia 13-15 tahun)	0,95	0,96
SMA (Usia 16-19 tahun)	0,92	0,72

Sumber: (Narlan & Juniar,2020)

A. Tes Lari Cepat (sprint) 60 Meter

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengetahui atau mengukur kecepatan lari siswa. Dalam tes ini jarak tempuh setiap kelompok umur disesuaikan dengan tingkat perkembangan peserta didik, jarak tersebut bisa dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3 4 Kriteria Jarak Tes Lari Cepat (Sprint)

Kelompok umur (Tahun)	Jarak		Keterangan
	Putra	Putri	
6-9	30 meter	30 meter	Waktu dicatat sampai persepuluh detik
10-12	40 meter	40 meter	
13-15	50 meter	50 meter	
16-19	60 meter	60 meter	

Sumber:(Narlan&Juniar,2020)

2) Peralatan yang digunakan

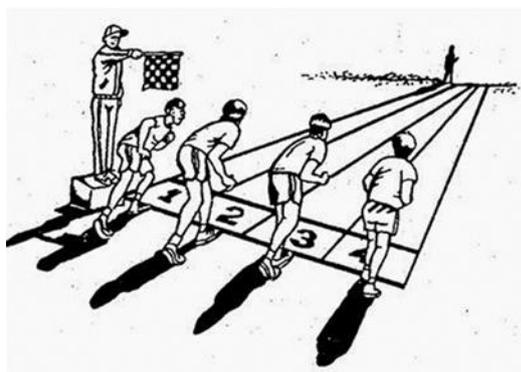
- Lintasan lari yang rata dan tidak licin.
- Bendera start 1 buah.
- Cone/tiang untuk batas garis finish 2 buah.
- Stopwatch.
- Formulir tes & pulpen.

3) Petugas

- 1 orang.
- Pengambil waktu 1 orang.
- Pencatat hasil 1 orang.
- Pembantu lapangan 1 orang

4) Pelaksanaan

- Siswa berdiri di belakang garis start dengan posisi sikap start berdiri.
- Dengan aba-aba “Siap... Ya”, siswa berlari secepat mungkin sampai ke garis finish.
- Petugas pengambil waktu yang berdiri di garis finish, mulai menyalakan stopwatch-nya saat petugas pemegang bendera start mengangkat benderanya, kemudian mematkannya setelah siswa melewati garis finish.
- Tes diberikan sebanyak 2 kali kesempatan.



Gambar 3.1 Tes Lari Cepat (Sprint)

Sumber: (Narlan & Juniar, 2020)

5) Penilaian

Skor yang diambil adalah waktu tempuh terbaik sampai sepersepuluh detik dari dua kali kesempatan yang dilakukan. Kemudian berikan penilaian berdasarkan kriteria kelompok umur pada tabel di bawah ini.

Tabel 3.5 Norma Nilai Lari Cepat (dalam detik)
(Komarudin, 2016)

Nilai	Umur 16-19 Tahun	
	Putra	Putri
5	< 7.3	< 8.5
4	7.3 - 8.3	8.5 - 9.8
3	8.4 - 9.6	8.5 - 9.8
2	9.7 - 11.0	9.9 - 11.4
1	>11.0	>13.4

Sumber: (Narlan & Juniar, 2020)

B. Angkat Tubuh (Pull Up)

1) Tujuan

Tes ini memiliki tujuan untuk mengetahui dan mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu. Tes ini terdapat dua bentuk yaitu: tes gantung sikut angkat tubuh dikhususkan untuk putra kelompok usia 13-15 tahun dan usia 16-19 tahun selama 60 detik; tes gantung sikut tekut untuk putrax-putri kelompok usia 6-9 tahun dan 10-12 tahun selama 30 detik dan untuk putri kelompok usia 13-15 tahun dan usia 16-19 tahun selama 60 detik.

Tabel 3.6 Kriteria Waktu Tes Angkat Tubuh (Pull Up)

Kelompok Umur (Tahun)	Waktu		Keterangan
	Putra	Putri	
6 – 9	30 detik		Gantung sikut tekuk
10 – 12			
13 – 15	60 detik		Putra: Gantung Sikut Angkat Tubuh Putri: Gantung sikut tekuk
16 – 19			

Sumber: (Narlan & Juniar, 2020)

2) Peralatan yang digunakan

- Palang tunggal yang bias disesuaikan dengan tinggi badan.
- Stopwatch.
- Formulir tes & Pulpen.

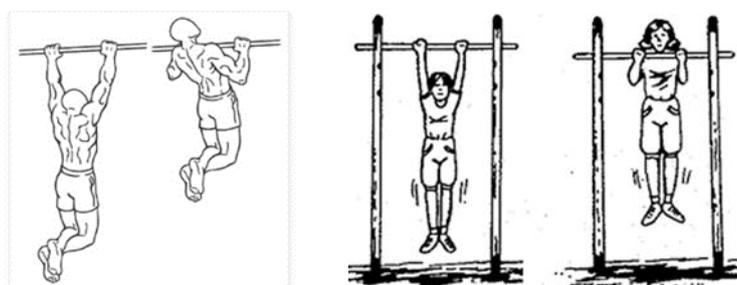
3) Petugas

- 1 orang pemegang stopwatch.
- 1 orang pengawas
- 1 orang pencatat hasil

4) Pelaksanaan

- Siswa berdiri di bawah palang tunggal.
- Saat aba-aba “Siap”, siswa lompat untuk memegang palang tunggal dengan posisi telapak tangan menghadap ke kepala. Kemudian setelah aba-aba “Ya” siswa melakukan tes selama waktu yang sudah ditentukan.

- Siswa putra melakukan gantung sikut angkat tubuh dan siswa putri melakukan gantung sikut tekuk selama 60 detik. Kecuali siswa kelompok usia 6-12 tahun, seluruhnya melakukan gantung sikut tekuk selama 30 detik.



a.gantung sikut angkat tubuh

b.gantung sikut tekuk

Gambar 3.2 Tes Angkat Tubuh (Pull Up)

Sumber: (Narlan & Juniar, 2020)

5) Penilaian

Skor yang diambil adalah sebagai berikut:

- Tes gantung sikut angkat tubuh: jumlah frekuensi melakukan angkat tubuh.
- Tes gantung sikut tekuk: waktu yang di dapat dalam mempertahankan posisi menggantung

Berikan penilaian terhadap skor yang didapat sesuai dengan norma tes angkat tubuh (Pull Up) pada table di bawah ini.

Tabel 3.7 Norma nilai Tes Angkat Tubuh (Pull Up)

(Komarudin, 2016)

Nilai	Umur 16-19 Tahun	
	Putra	Putri
5	≥ 19 kali	≥ 40 detik
4	14 – 18 kali	20 – 39 detik
3	9 – 13 kali	08 – 19 detik

Nilai	Umur 16-19 Tahun	
	Putra	Putri
2	5 – 8 kali	02 – 07 detik
1	< 5 kali	< 02 detik

Sumber:(Narlan&Juniar, 2020)

C. Baring Duduk (Sit-Up)

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengetahui atau mengukur kekuatan atau ketahanan otot perut. Sasaran tes ini adalah siswa kelompok usia 6-9 tahun, 10-12 tahun, dan 16-19 tahun.

Tabel 3.8 Kriteria Waktu Tes Baring Duduk (Sit Up)

Kelompok umur (Tahun)	Waktu		Keterangan
	Putra	Putri	
6-9	30 detik		
10-12			
13-15	60 detik		
16-19			

Sumber: (Narlan & Juniar, 2020)

2) Peralatan yang digunakan

- Lantai/rumput yang rata
- Matras/alas yang bersih
- Stopwatch
- Formulir tes & Pulpen

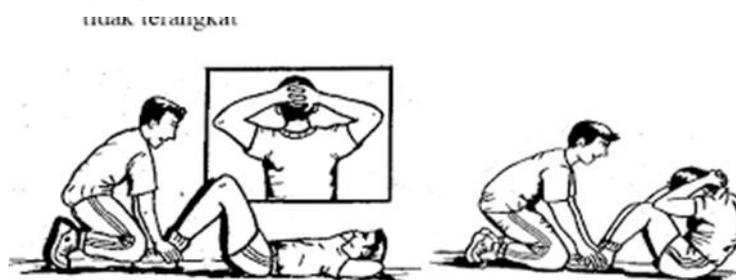
3) Petugas

- 1 orang pemegang stopwatch

- 1 orang pembantu lapangan
- 1 orang pencatat hasil

4) Pelaksanaan

- Sikap awal siswa berbaring terlentang di lantai, kedua lutut ditekuk membentuk sudut 90° dan kedua tangan berpegangan di belakang kepala menyentuh lantai. Petugas atau siswa lain membantu memegang pergelangan kaki siswa yang akan melaksanakan tes.
- Pada aba-aba “Mulai” peserta bergerak mengangkat tubuh hingga kedua sikunya menyentuh kedua paha dekat lutut, kemudian kembali lagi ke sikap awal terlentang hingga kedua lengan menyentuh lantai.
- Siswa melakukan kegiatan tersebut secara berulang-ulang sampai waktu yang ditentukan habis.



Gambar 3.3 Tes Baring Duduk (Sit Up)

Sumber: (Narlan & Juniar, 2020)

5) Penilaian

Skor yang diambil adalah jumlah pengulangan angkatan yang sempurna (frekuensi) selama waktu yang ditentukan selesai. Skor tidak dihitung atau nol (0) apabila: (1) kedua tangan lepas dari kepala saat mengangkat badan, (2) kedua siku tidak sampai menyentuh paha dekat lutut, (3) badan dan lengan tidak sampai menyentuh lantai saat kembali terlentang ke sikap awal. Berikan penilaian terhadap skor yang dapat sesuai dengan norma nilai tes baring duduk (sit up) pada tabel dibawah ini.

Tabel 3.9 Norma Nilai Tes Baring Duduk (Sit Up)

Nilai	Umur 16-19 Tahun	
	Putra	Putri
5	≥ 41 kali	≥ 29 kali
4	30 – 40 kali	20 – 28 kali
3	21 – 29 kali	10 – 19 kali
2	10 – 20 kali	3 – 9 kali
1	< 10 kali	< 3 kali

Sumber: Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (2020)

D. Loncat Tegak (Vertical-Jump)

1) Tujuan

Tes ini memiliki tujuan untuk mengetahui atau mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif otot tungkai. Sasaran dari tes ini adalah seluruh kelompok umur siswa sekolah mulai dari 6-19 Tahun.

2) Peralatan yang digunakan

- Papan berskala sentimeter ukuran 30 x 150 cm.
- Dinding yang rata.
- Serbuk kapur atau magnesium
- Penghapus/lap
- Formulir tes & Pulpen

3) Petugas

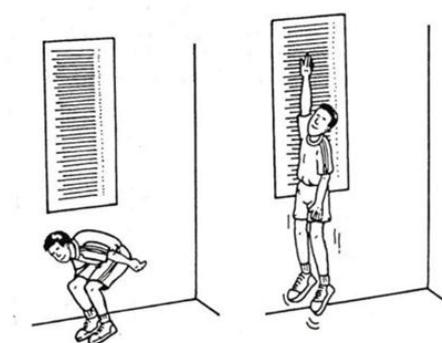
- 1 orang pembantu lapangan
- 1 orang pencatat hasil

4) Pelaksanaan

- Siswa mengolesi ujung jari dengan serbuk kapur, berdiri tegak dekat dinding di bawah papan skala dengan posisi kedua kaki rapat.
- Siswa mengangkat tangan hingga lurus vertikal, menyentuh papan skala sampai meninggalkan bekas raihan jarinya dengan posisi

telapak kaki tetap dilantai (tidak jinjit). Petugas mencatat hasil raihan siswa sebelum melakukan lompatan.

- Kemudian siswa mengambil sikap menekuk lutut, kedua lengan diayun ke belakang, selanjutnya melompat setinggi mungkin sambil menepuk papan skala dengan ujung jarinya hingga meninggalkan bekas. Setelah itu petugas mencatat hasil lompatan siswa.
- Siswa melakukan kegiatan ini sebanyak 3 kali kesempatan.



Gambar 3.4 Tes Loncat Tegak (Vertical Jump)

Sumber: (Narlan & Juniar, 2020)

6) Penilaian

Skor yang diambil adalah selisih terbesar dari hasil lompatan dengan hasil raihan yang dilakukan sebanyak 3 kali kesempatan. Kemudian selisih tersebut dibandingkan dengan norma nilai tes loncat tegak (vertical jump) pada tabel di bawah ini.

Tabel 3.10 Norma Nilai Tes Loncat Tegak (Vertical Jump)

(Komarudin, 2016)

Nilai	Umur 16-19 tahun	
	Putra	Putri
5	≥ 73 cm	≥ 50 cm
4	60 – 72 cm	39 – 49 cm
3	50 – 59 cm	31 – 38 cm

Nilai	Umur 16-19 tahun	
	Putra	Putri
2	39 – 49 cm	23 – 30 cm
1	< 39 cm	< 23 cm

E. Lari Jarak Sedang

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengetahui atau mengukur daya tahan paru-jantung (cardiovascular) siswa. Sasaran dari tes ini adalah seluruh siswa sekolah yang disesuaikan dengan kelompok usia dan jenis kelaminnya. Lebih jelasnya bias dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3.11 Kriteria Jarak Tes Lari Jarak Sedang

Kelompok umur (Tahun)	Jarak		Keterangan
	Putra	Putri	
6-9	600 meter		
10-12	600 meter		
13-15	1000 meter	800 meter	
16-19	1200 meter	1000 meter	

Sumber: (Narlan & Juniar, 2020)

2) Peralatan yang digunakan

- Lintasan lari minimal 400 meter
- Bendera start 1 buah
- 2 buah tiang pancang/tongkat untuk garis finish
- Stopwatch

- Formulir tes & Pulpen

3) Petugas

- 1 orang petugas starter
- 1 orang pemegang stopwatch
- 1 atau 2 orang pembantu lapangan (mengawasi banyaknya putaran siswa di lintasan)

4) Pelaksanaan

- Siswa berdiri di belakang start.
- Pada aba-aba “Siap”. Siswa bersiap dengan sikap start berdiri untuk berlari
- Saat aba-aba “Mulai/Ya” dari petugas starter sambil mengacungkan bendera, petugas lain mulai menyalakan penghitung waktu (stopwatch), siswa berlari mengelilingi lintasan lari sesuai dengan jarak yang sudah ditentukan.
- Siswa berlari dengan intensitas secara bebas (lambat/cepat tergantung siswanya) sampai garis finish.
- Petugas mencatat waktu siswa yang didapat setelah melewati garis finish.



Gambar 3.5 Tes Lari Jarak Menengah

5) Penilaian

Skor yang diambil adalah raihan waktu yang didapat dari mulai start sampai dengan finish. Setelah waktu raihan sampai finish di catat, kemudian berikan penilaian terhadap hasil tersebut sesuai dengan tabel di bawah ini.

Tabel 3.12 Norma Nilai Tes Lari Jarak Sedang
(Komarudin, 2016)

Nilai	Umur 16-19 Tahun	
	Putra	Putri
5	$\leq 03'14''$	$\leq 03'52''$
4	03'15'' – 04'25''	03'53'' – 04'56''
3	04'26'' – 05'12''	04'57'' – 05'58''
2	05'13'' – 06'33''	05'59'' – 07'23''
1	$\geq 06'34''$	$\geq 07'24''$

Tabel 3.13 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	5-9	Kurang Sekali (KS)

3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data adalah kegiatan yang dilakukan setelah dari dari seluruh sampel terkumpul. Kegiatan analisis data meliputi pengelompokan data, menyajikan dan menghitung untuk menjawab rumusan masalah. Teknik analisis pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif. Data yang diperoleh dari setiap tes merupakan data kasar dari hasil tiap tes yang di capai oleh para siswa yang mengikuti tes. Tingkat kebugaran jasmani siswa tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan hasil dari tiap tes, karena satuan ukuran yang digunakan masing – masing tes tidak sama.

1. Untuk butir tes lari dan gantung angkat digunakan satuan ukuran “Waktu”.
2. Untuk tes baring duduk, dan gantung angkat sikut menggunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak (kali).
3. Untuk tes loncat tegak digunakan satuan sentimeter.

Data kasar yang masih dalam satuan yang berbeda – beda tersebut dibuat sama dengan menggunakan “Nilai”. Nilai tes kebugaran jasmani diperoleh dengan mengubah hasil tes kasar menjadi tes nilai terlebih dahulu, setelah diubah maka langkah selanjutnya adalah menjumlahkan nilai–nilai dari kelima butir tes tersebut dengan menggunakan table nilai dan norma.

3.8 Langkah – langkah Penelitian

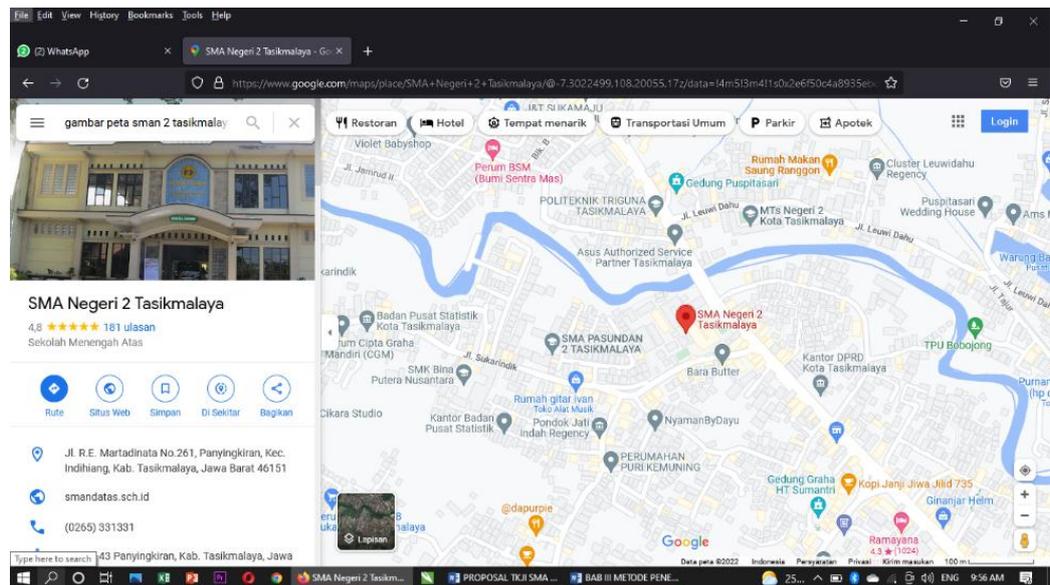
Sebuah penelitian dilakukan secara sistematis, empiris dan kritis mengenai fenomena–fenomena yang dipandu oleh teori serta hipotesis. Prosedur penelitian kuantitatif menurut Asmidi (2003, hlm 14–18), diantaranya mengidentifikasi masalah, me–review kepustakaan, menetapkan tujuan, mengumpulkan data, menganalisis dan menginterpretasi data, dan melaporkan serta mengevaluasi penelitian. Langkah– langkah peneliti pada pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tentukan Populasi dan sampel
2. Tentukan Instrumen Tes yang akan diberikan
3. Melakukan Tes kebugaran Jasmani
4. Setelah memperoleh data mentah, maka data tersebut diolah dan dianalisis secara statistik sehingga hasilnya dapat ditafsirkan dan dijadikan sebagai acuan dalam mengambil kesimpulan.

Tabel 3.14 Rangkaian Kegiatan Penelitian

No	KEGIATAN	WAKTU PENELITIAN														
		Desember			Januari			Februari			Maret			April		
1	Tahap Persiapan															

Gambar 3.6 Peta SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya



BAB 4

HASIL PENELITIAN

4.1 Deskripsi Hasil Penelitian

4.1.1 Deskripsi Data

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 24 Februari sampai 25 Februari 2022 yang bertempat di SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya, dengan jumlah sampel peserta didik kelas X sebanyak 83 orang. Data yang diperoleh yaitu dari hasil instrument Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun. Dari keseluruhan hasil pada penelitian ini yaitu dilakukan *Survey* dengan menggunakan tes dengan metode satu kali pengambilan atau *one-shot-model* sesuai dengan permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini, yaitu tingkat kebugaran jasmani. Adapun lebih jelasnya disajikan pada tabel 4.1 sebagai berikut:

*Tabel 4.1 Hasil Konversi Tes Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas X
SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya*

No.	J K	Lari 60 meter	Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000 m 1200 m	Σ	Klasifikasi
1	P	1	4	3	2	1	11	Kurang
2	P	2	4	4	2	1	13	Kurang
3	L	4	2	3	3	4	16	Sedang
4	L	1	1	3	1	1	7	Kurang Sekali
5	L	5	2	5	4	4	20	Baik
6	P	1	3	3	3	1	11	Kurang
7	L	2	2	4	2	3	13	Kurang
8	L	1	1	2	1	2	7	Kurang Sekali
9	L	1	1	4	3	3	12	Kurang

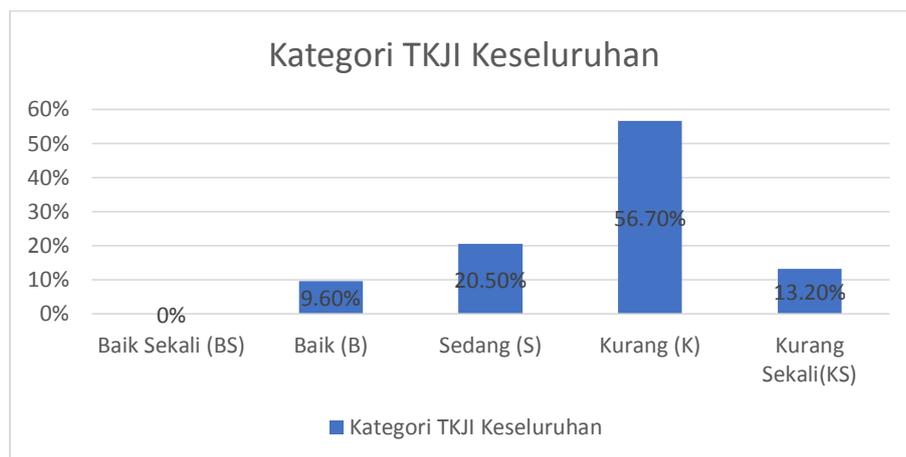
10	P	1	3	4	5	1	14	Sedang
11	P	1	3	4	5	1	14	Sedang
12	L	1	1	3	2	1	8	Kurang Sekali
13	P	1	3	4	3	1	12	Kurang
14	L	1	1	3	1	1	7	Kurang Sekali
15	P	1	2	3	2	1	9	Kurang Sekali
16	L	1	1	2	2	1	7	Kurang Sekali
17	P	1	3	3	3	1	11	Kurang
18	L	1	1	3	3	1	9	Kurang Sekali
19	P	1	4	3	2	1	11	Kurang

20	L	1	1	3	1	2	8	Kurang Sekali
21	P	1	3	4	1	1	10	Kurang
22	L	5	2	5	3	4	19	Baik
23	P	1	2	3	1	1	8	Kurang Sekali
24	L	4	1	4	2	4	15	Sedang
25	L	1	4	3	5	1	14	Sedang
26	P	1	3	4	2	1	11	Kurang
27	L	1	1	2	1	2	7	Kurang Sekali
28	L	1	1	4	3	3	12	Kurang
29	P	2	4	5	3	1	15	Sedang
30	P	2	3	3	4	1	12	Kurang
31	P	1	4	4	3	3	15	Sedang
32	P	1	3	4	2	1	11	Kurang
33	P	1	3	3	2	1	10	Kurang
34	L	1	1	4	2	2	10	Kurang
35	L	5	1	4	2	3	15	Sedang
36	P	1	3	3	2	1	10	Kurang
37	P	1	3	3	2	1	10	Kurang
38	P	1	3	4	2	1	11	Kurang
39	L	3	2	4	2	3	14	Sedang
40	L	5	1	4	3	1	13	Kurang
41	P	1	3	3	3	1	11	Kurang
42	P	1	4	4	3	1	13	Kurang

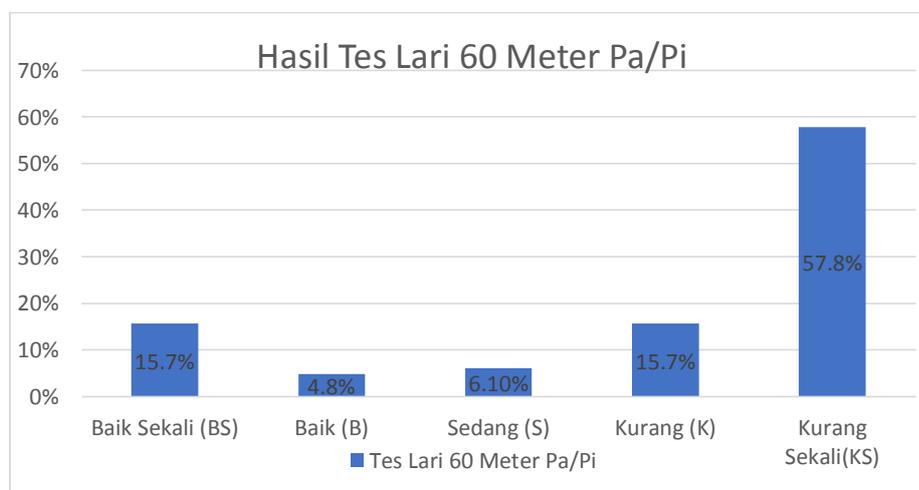
43	P	2	4	4	3	1	13	Kurang
44	L	2	1	4	2	4	13	Kurang
45	L	2	3	5	4	4	18	Baik
46	L	5	1	3	3	3	14	Sedang
47	P	1	3	4	2	1	11	Kurang
48	L	2	1	3	3	1	10	Kurang
49	L	5	1	5	2	2	15	Sedang
50	P	1	3	3	3	3	13	Kurang
51	L	2	1	4	2	2	11	Kurang
52	L	3	2	4	2	3	14	Sedang
53	P	1	3	4	5	1	13	Kurang
54	L	2	1	4	3	1	11	Kurang
55	P	1	3	5	3	1	13	Kurang
56	L	3	1	3	2	2	11	Kurang
57	P	1	4	3	2	1	11	Kurang
58	P	4	4	5	3	2	18	Baik
59	L	5	2	5	3	4	19	Baik
60	L	1	1	4	3	3	12	Kurang
61	L	1	1	3	2	2	9	Kurang Sekali
62	P	2	3	4	2	2	13	Kurang
63	P	5	4	4	5	1	19	Baik
64	P	1	3	4	3	1	12	Kurang
65	P	1	4	3	3	2	13	Kurang

66	L	5	1	4	3	1	13	Kurang
67	L	1	2	4	4	4	15	Sedang
68	P	2	3	4	3	1	13	Kurang
69	L	1	1	5	3	2	12	Kurang
70	L	1	4	3	2	1	11	Kurang
71	P	1	4	4	2	1	12	Kurang
72	L	3	1	4	3	3	14	Sedang
73	P	1	3	4	2	3	13	Kurang
74	L	5	2	5	4	2	18	Baik
75	P	1	3	4	3	1	12	Kurang
76	P	2	3	4	3	1	13	Kurang
77	L	5	2	4	2	5	18	Baik
78	P	1	4	4	5	1	15	Sedang
79	L	5	2	4	4	2	17	Sedang
80	P	1	3	3	3	1	11	Kurang
81	P	3	3	4	2	1	13	Kurang
82	L	5	2	5	2	1	15	Sedang
83	L	4	1	4	2	1	12	Kurang

Pada penelitian tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya ini terdapat 83 sampel dan diantaranya itu ada 41 sampel perempuan dan 42 sampel laki-laki. Setiap sampelnya memiliki kategori kebugaran jasmani yang berbeda-beda, untuk kategori keseluruhan sampel dapat dilihat pada gambar 4.1 dan untuk kategori sampel perempuan dan laki-laki dapat dilihat pada gambar 4.7 dan 4.8 sebagai berikut :

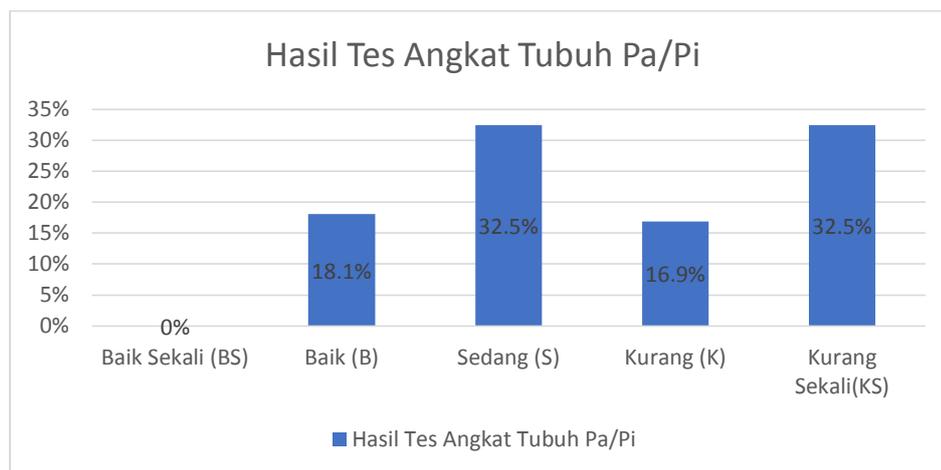


Gambar 4.1 Grafik Kategori TKJI Keseluruhan



Gambar 4.2 Grafik Hasil Tes Lari 60 meter

Pada Gambar 4.2 terlihat grafik hasil tes lari 60 meter pada 83 siswa untuk kategori Baik Sekali (BS) terdapat 15,7% (13 siswa), kategori Baik (B) terdapat 4,8% (4 siswa), kategori Sedang (S) terdapat 6,10% (5 siswa), untuk kategori Kurang (K) terdapat 15,7% (13 siswa) dan untuk kategori Kurang Sekali (KS) terdapat 57,8 % (48 siswa).



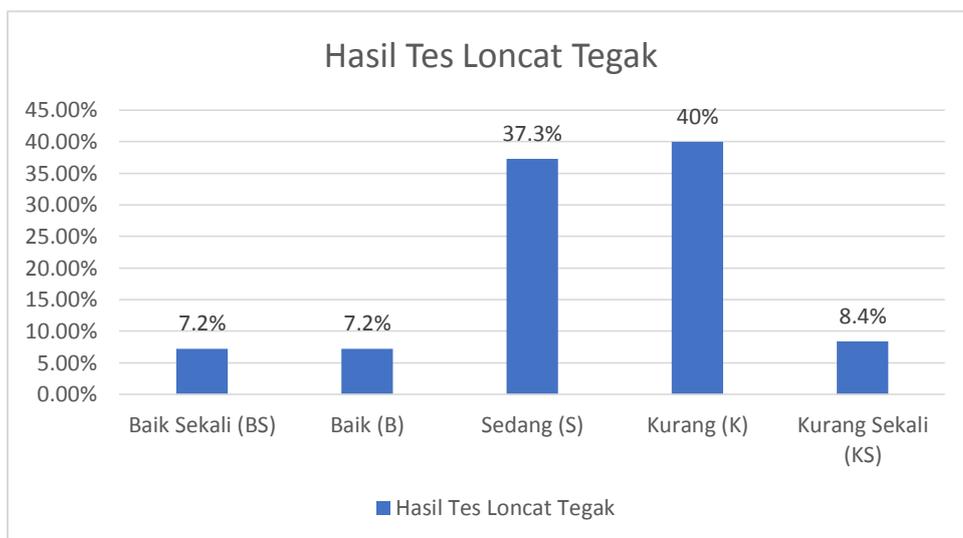
Gambar 4.3 Grafik Hasil Tes Angkat Tubuh

Pada Gambar 4.3 terlihat grafik hasil tes angkat tubuh Pa/Pi pada 83 siswa untuk kategori Baik Sekali (BS) terdapat 0% (0 siswa), kategori Baik (B) terdapat 18,1% (15 siswa), kategori Sedang (S) terdapat 32,5% (27 siswa), untuk kategori Kurang (K) terdapat 16,9% (14 siswa) dan untuk kategori Kurang Sekali (KS) terdapat 32,5 % (27 siswa).



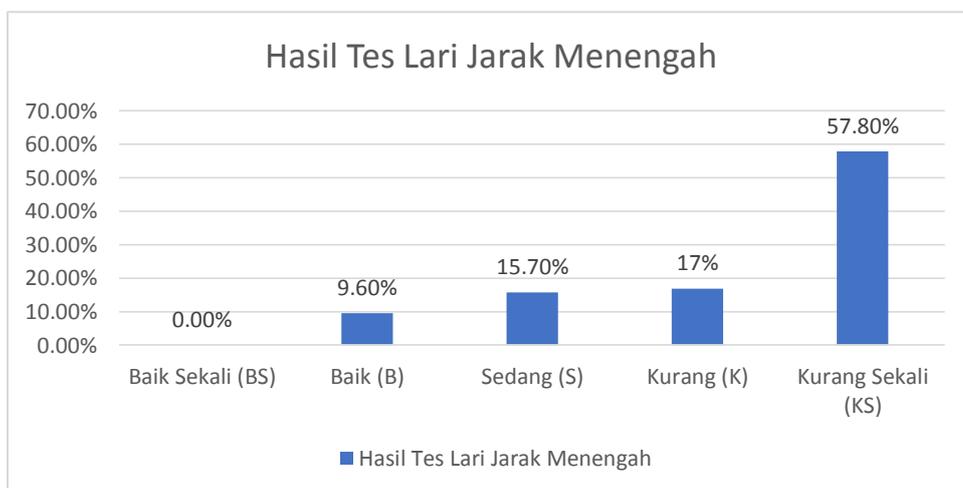
Gambar 4.4 Grafik Hasil Tes Baring Duduk

Pada Gambar 4.4 terlihat grafik hasil tes baring duduk Pa/Pi pada 83 siswa untuk kategori Baik Sekali (BS) terdapat 13,3% (11 siswa), kategori Baik (B) terdapat 50,6% (42 siswa), kategori Sedang (S) terdapat 32,5% (27 siswa), untuk kategori Kurang (K) terdapat 3,6% (3 siswa) dan untuk kategori Kurang Sekali (KS) terdapat 0 % (0 siswa).



G
ambar
4.5
Grafik
Hasil
Tes
Loncat
Tegak

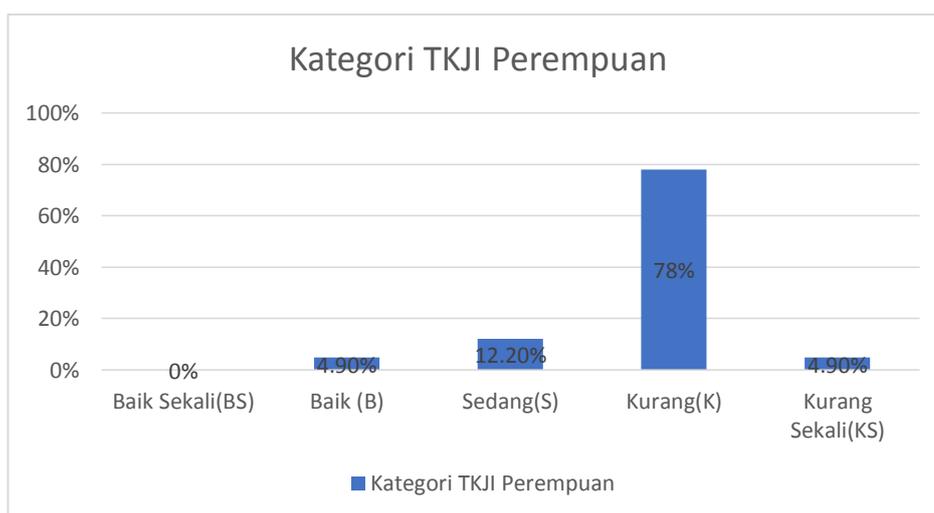
Pada Gambar 4.5 terlihat grafik hasil tes baring duduk Pa/Pi pada 83 siswa untuk kategori Baik Sekali (BS) terdapat 7.2% (6 siswa), kategori Baik (B) terdapat 7.2% (6 siswa), kategori Sedang (S) terdapat 37,3% (31 siswa), untuk kategori Kurang (K) terdapat 40% (33 siswa) dan untuk kategori Kurang Sekali (KS) terdapat 8,4 % (7 siswa).



G
ambar
4.6
Grafik
Hasil
Tes
Lari
Jarak
Menengah

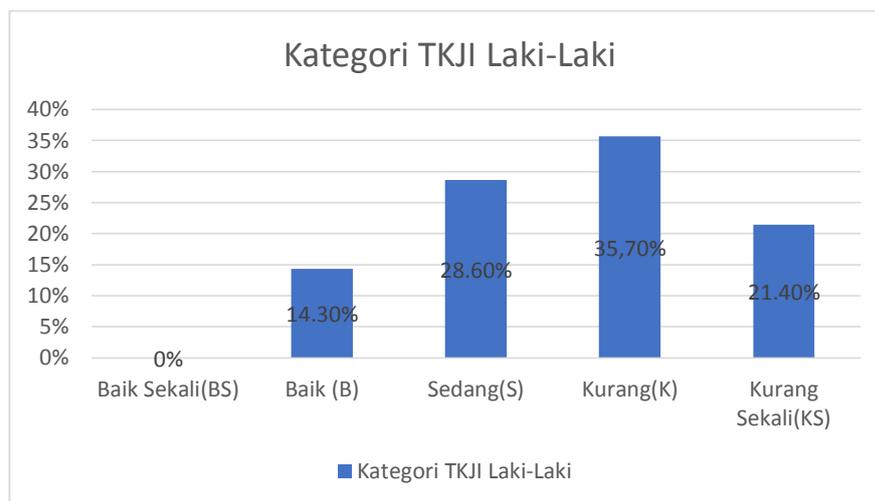
engah

Pada Gambar 4.6 terlihat grafik hasil tes lari jarak menengah Pa/Pi pada 83 siswa untuk kategori Baik Sekali (BS) terdapat 0% (0 siswa), kategori Baik (B) terdapat 9.6% (8 siswa), kategori Sedang (S) terdapat 15,7% (13 siswa), untuk kategori Kurang (K) terdapat 16,9% (14siswa) dan untuk kategori Kurang Sekali (KS) terdapat 57,8 % (48 siswa).



Gambar 4.7 Grafik Kategori TKJI Perempuan

Pada gambar 4.7. ini menjelaskan bahwa untuk kategori Baik (B) terdapat 4,90% (2 siswi), kategori Sedang (S) terdapat 12,20% (5 siswi), untuk kategori Kurang (K) terdapat 78% (32 siswi) dan untuk kategori Kurang Sekali (KS) terdapat 4,90 % (2 siswi). Dengan total jumlah sampel perempuan 41 (49,42%) dari 83 sampel.



Gambar 4.8 Grafik Kategori TKJI Laki-laki

Pada gambar 4.8. ini menjelaskan bahwa untuk kategori Baik (B) terdapat 14,30% (6 siswa), kategori Sedang (S) terdapat 28,60% (12 siswa), untuk kategori Kurang (K) terdapat 35,70% (15 siswa) dan untuk kategori Kurang Sekali (KS) terdapat 21,40% (9 siswa). Dengan total jumlah sampel Laki-Laki 42 (50,58%) dari 83 sampel.

Berdasarkan pada tabel 4.1 di atas maka dapat dianalisis menggunakan rumus analisis deskriptif. Adapun hasil perhitungannya dapat dilihat pada tabel 4.2 sebagai berikut:

Tabel 4.2 Hasil Analisis Deskriptif TKJI Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya

No.	Jumlah Nilai	Frekuensi	Presentase(%)	Klasifikasi
1	22-25	0	0%	Baik Sekali(BS)
2	18-21	8	9,6%	Baik (B)
3	14-17	17	20,5%	Sedang (S)
4	10-13	47	56,7%	Kurang (K)
5	5-9	11	13,2%	Kurang Sekali (KS)
		83	100%	

Keterangan :

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

- | | |
|---|---|
| 1. Persentase kategori baik sekali (BS) | $P = \frac{0}{83} \times 100\% = 0\%$ |
| 2. Persentase kategori baik (B) | $P = \frac{8}{83} \times 100\% = 9,6\%$ |
| 3. Persentase kategori sedang (S) | $P = \frac{17}{83} \times 100\% = 20,5\%$ |
| 4. Persentase kategori kurang (K) | $P = \frac{47}{83} \times 100\% = 56,7\%$ |
| 5. Presentase kategori kurang sekali (KS) | $P = \frac{11}{83} \times 100\% = 13,2\%$ |

Berdasarkan tabel 4.2 maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya pada pasca pandemi yaitu 0% (0 siswa) pada klasifikasi baik sekali, 9,6% (8 siswa) pada klasifikasi baik, 20,5% (17 siswa) pada klasifikasi sedang, 56,7 % (47 siswa) pada klasifikasi kurang, dan 13,2% (11 siswa) pada klasifikasi kurang sekali.

4.2 Pembahasan

Pada masa pandemi covid-19 kegiatan sosial amat sangat berbeda dengan kata lain dibatasi yang berdampak pada kebugaran. Kegiatan-kegiatan dan pembelajaran yang tadinya dilaksanakan secara langsung berubah menjadi Daring yang mengakibatkan menurunnya kebugaran jasmani pada Siswa kelas X SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya.

Kegiatan fisik yang berkurang akibat pandemi mendorong siswa malas untuk bergerak, pemanfaatan media teknologi dalam pembelajaran tentu ada sisi positif dan negatifnya. Irianto, (2004, hlm 7), menjelaskan bahwa untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang memadai diperlukan perencanaan yang sistematis dengan pemahaman pada pola hidup sehat, yang meliputi 3 (tiga) upaya bugar, yaitu: makan, istirahat dan berolahraga.

Jelas dikatakan bahwa Ketika terjadinya covid-19, siswa SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya kurang melaksanakan Olahraga yang menyebabkan menurunnya tingkat kebugaran jasmani.

Aktivitas dalam olahraga dapat dikaitkan dengan tujuan kesehatan dan prestasi yang terdiri dari beberapa faktor dan salah satu diantaranya adalah kebugaran jasmani. Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Fahrizqi dkk, dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa pendidikan Olahraga yaitu sebanyak 14 orang (17,95%) dengan klasifikasi baik, lalu dengan klasifikasi sedang sebanyak 43 orang (55,13%), dan dengan klasifikasi kurang sebanyak 21 orang (26,92%). Dengan demikian, hasil tes tingkat kebugaran jasmani mahasiswa olahraga selama new normal pandemi covid-19 adalah dapat dikategorikan sedang.

Sama halnya dengan yang dilakukan oleh Syafruddin, Haeril, dan Ikadarny dengan judul penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Prodi Penjaskesrek STKIP YPUP Makassar di masa pandemi Covid-19. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 orang yang diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling. Data dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Hasil dari penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani mahasiswa berada pada kategori sedang dengan jumlah sebanyak 17 orang atau sebesar 68%. Data dari penelitian ini diperoleh dengan teknik analisis persentase.

Berbeda halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Selvany, dan Rasyid dengan judul penelitian “Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 39 Padang Pada Masa Pandemi Covid-19” Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh “tidak ada 1 orang pun atau (0,00%) yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Baik Sekali dan Baik. 1 orang atau (4, 76%) yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Sedang. 10 orang atau (47,62%) yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori kurang. 10 orang atau (47,62%) yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Kurang sekali.

Dari ketiga hasil penelitian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil dari masing-masing penelitian tersebut menunjukkan beberapa hasil yang berbeda, sama halnya penelitian yang dilakukan pada siswa SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya dengan judul “ Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya Pasca Pandemi” dengan hasil penelitian yaitu 0% (0 siswa) pada klasifikasi baik sekali, 9,6% (8 siswa) pada klasifikasi baik, 20,5% (17 siswa) pada klasifikasi sedang, 56,7 % (47 siswa) pada klasifikasi kurang, dan 13,2% (11 siswa) pada klasifikasi kurang sekali. Dengan demikian, hasil tes tingkat kebugaran jasmani dari 83 sampel dapat dikategorikan Kurang.

Perbedaan Hasil Penelitian tersebut disebabkan oleh keterbatasan tatap muka karena adanya pandemic Covid-19 dan beberapa sarana Prasarana yang berada di sekolah tersebut.

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa kelas X SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya pasca Pandemi yaitu, 0% (0 siswa) pada klasifikasi baik sekali (BS), 9,6% (8 siswa) pada klasifikasi baik (B), 20,5% (17 siswa) pada klasifikasi sedang (S), 56,7 % (47 siswa) pada klasifikasi kurang (K), dan 13,2% (11 siswa) pada klasifikasi kurang sekali (KS).

Berdasarkan hasil tersebut sebagian besar siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani sebesar 69.9% pada kategori kurang (56,7) % dan kurang sekali (13,2) %. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas X SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya berada pada kategori kebugaran jasmani tingkat Kurang.

5.2 Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian tersebut, penulis mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

- a. Bagi guru pendidikan jasmani agar dapat menemukan bentuk pembelajaran daring yang menarik bagi siswa sehingga siswa tertarik untuk melakukan kegiatan fisik, selain dari pemberian tugas yang berupa uraian teori atau lembar kerja siswa (Hand Out).
- b. Bagi peneliti lain yang berminat pada penelitian dengan masalah yang sama agar meneliti lebih lanjut dengan ruang lingkup yang lebih luas dan kompleks, misalnya dengan variabel pola makan dan istirahat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education, 1*(1), 1-9.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta
- Asmidi, A. (2003). *Pendidikan Kuantitatif dan Kualitatif serta Kombinasinya dalam penelitian Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Badriah, Dewi, Laelatul. (2013). *Fisiologi Olahraga*. Multazam
- Bilfaqih, Y., & Qomarudin, M. N. (2015). *Esensi Pengembangan Pembelajaran Daring*. Deepublish.
- Buck, M. M., Jable, J. T., & Floyd, P. A. (2004). *Introduction to Career in Health, Physical Education, and Sport*. Wadsworth: Thomson Learning.
- Darmawan, I. (2014). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani siswa melalui Penjas.. *JIP, 7*(2), 143-154
- Edwar, D., Pd, D, S., Pd, M., Fahruzy, A., & Pd, N. S. (2021). *Sosialisasi Kegiatan Pentingnya Kesehatan Olahraga Dalam Menunjang Kegiatan Proses Belajar Dilingkungan Sekolah Smp Asy-Syafiya 'iyah Internasional Medan 2021. 1*.
- Kuntarto, E. (2017). Keefektifan model pembelajaran daring dalam perkuliahan bahasa Indonesia di perguruan tinggi. *Journal Indonesian Language Education and Literature, 3*(1). 99-110
- Faruq. M. M., & Albertus, F. (2015). *Tes & Pengukuran Dalam Olahraga*. In Yogyakarta: Andi.
- Fatimah, D. (2012). *Analisis Pelaksanaan Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Sekolah Dasar*.
- Fikri, A. (2017). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal Pembelajaran Olahraga, 3*(1), 89-102.

- Herlina, H., & Suherman, M. (2020). Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid)-19 Di Sekolah Dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 1-7
- Herdadi, D., & -, U. (2018). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bolabasket Padang. *Jurnal Patriot*, 137-144.
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) Direktorat Pendidikan Tinggi. (2020). *Surat Edaran Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) Direktorat Pendidikan Tinggi No. 1 Tahun 2020, mengenai pencegahan penyebaran Covid-19 didunia pendidikan.*
- Kemenristekdikti. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.*, (2003).
- Kemendikbud. 2020. Surat Edaran No. 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran *CORONAVIRUS DISEASE* (Covid-19).
- Komarudin. (2016). *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga* (1 ed.). Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Kurniawan, W. A. (2017). Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Modifikasi Permainan Lari“*Kasvol*” Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Mitra Pendidikan*, 1, 11-22. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2570%0D>
- Mashud, M. (2015). Pendekatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Era Abad 21. *Jurnal Multilateral*, 14(2), 89-196.
- Moore, J. L., Dickson-Deane, C., & Galyen, K. (2011). *E-Learning, online learning, and distance learning environments: Are they the same? Internet and Higher Education.*
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2020). *Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga (Prosedur Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga Pendidikan Dan Prestasi)*. Deepublish.

- Nugraheni, S. W. (2013). – Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta. *Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 3(1).
- Putri, Ni Putu Ayu Windari dan Sundari, Luh Putu Ratna. 2019. Hubungan Antara Aktivitas Bermain Game Online Dengan Kebugaran Fisik Pada Remaja SMP Di Putri, Ni Putu Ayu Windari dan Sundari, Luh Putu
- Pusat Pengembangan Kebugaran Jasmani. 2002. *Ketahuilah Kesegaran Jasmani Anda Jakarta: Diknas*
- Pratiwi, R. A. (2016). Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas V SD Negeri 7 Merak Batin Lampung Selatan. *Jurnal.Fkip.Unila.Ac.Id*, 19.
- Prasetio, E., Sutisyana, A., Ilahi, B. R., & Defliyanto, D.(2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Smp Negeri 29 Bengkulu Utara. *Kinestik*, 2(2), 166-172.
- Rahmawati D.S. (2009). *Kendala Pelaksanaan Pembelajaran Jarak Jauh Melalui Internet Pada Mahasiswa PJJ S1 PGSD Universitas Negeri Semarang*.
- Ratnasari. (2017). Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Absensi Sakit Pada Anak Sekolah Dasar. *Repository.Unimus.Ac.Id*, 7-10
- Syafrudin, Haeril, Ikadarny. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19).
- Selvani, Rasyid. (2022). Tinjauan Kebugaran Jasmani siswa SMP Negeri 39 Padang pada Masa Pandemi Covid-19.
- Sugiyono. (2008). *metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. ALFABETA.
- Sugiyono. (2016). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r & d. *Bandung: Alfabeta*.
- Suharjana. (2012). *Kebiasaan berperilaku hidup sehat dan nilai-nilai pendidikan karakter*. 189-201.
- Suryabrata, S. (2003). *Metode Penelitian*. Rajawali Pers.

- Tafonao, T. (2018). Peranan media pembelajaran dalam meningkatkan minat belajar mahasiswa. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 2(2), 103-114.
- Watulingas, I. (2014). Pengaruh Latihan Fisik Aerobik Terhadap Vo2 Max Pada Mahasiswa Pria Dengan Berat Badan Lebih (Overweight). *Ebiomedik*, 1(2).
- Widiastuti. (2011). Tes Dan Pengukuran Olahraga. In Jakarta: *Pt. Bumi Timur Jaya*.
- Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. (2017). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(2), 240-250.
- WHO. 2015. *Prevalence of insufficiem physical activity*. Available from:http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/physical_activity_text/en/

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil TKJI Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 2 Tasikmalaya.

No.	J K	Lari 60 meter	Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak					Lari 1000 m 1200 m
					Tinggi Raihan	Loncatan ke- 1	Loncatan ke- 2	Loncatan ke- 3	Hasil	
1	P	13,48	25	13	48	75	70	76	76-48=28	9'32"
2	P	10,65	20	25	48	71	75	76	76-48=28	8'14"
3	L	7,21	5	29	51	100	101	104	104-51=53	4'21"
4	L	12,10	1	23	83	110	115	113	115-83=32	6'49"
5	L	07,00	7	47	51	110	111	108	111-51=60	4'15"
6	P	12,55	10	18	52	83	80	83	83-52=31	9'50"
7	L	9,86	5	35	70	109	111	110	111-70=41	4'38"
8	L	13,46	1	16	75	108	110	101	100-75=35	5'58"
9	L	11,53	3	40	70	110	123	122	123-70=53	4'73"
10	P	16,13	19	25	47	114	117	112	117-47=70	10'71"
11	P	13,50	10	20	48	113	111	114	114-53=66	10'37"
12	L	14,62	1	28	55	85	89	93	93-55=38	6'52"
13	P	11,15	15	23	40	75	75	73	75-40=35	10'03"
14	L	14,16	1	23	64	84	86	88	88-64=24	9'27"
15	P	13,92	5	11	32	56	60	57	60-32=28	10'58"
16	L	12,55	1	18	52	83	80	83	83-52=31	10'23"
17	P	11,16	10	24	40	75	75	75	75-40=35	9'04"

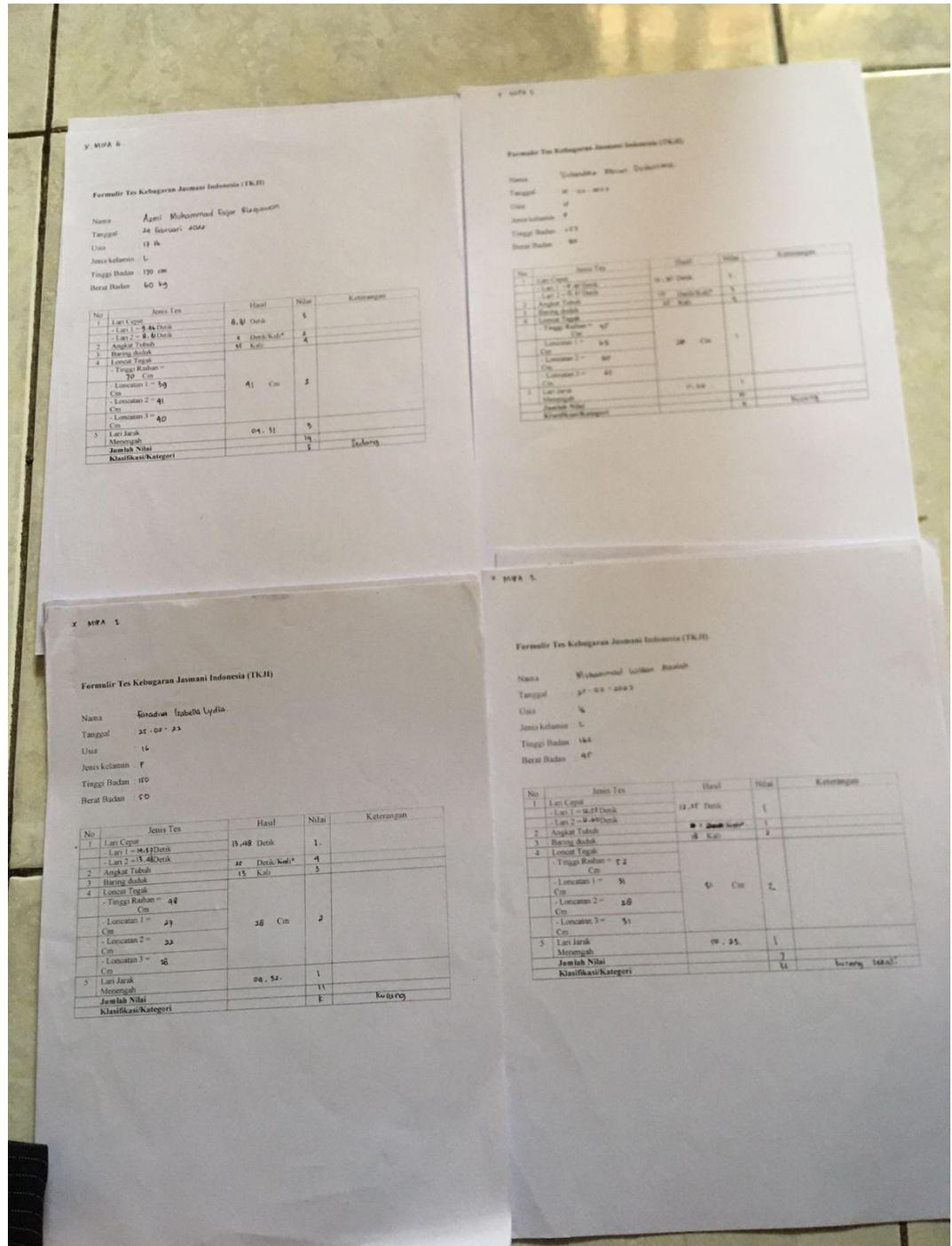
18	L	14,62	1	29	55	85	90	93	$93-55=38$	6'53"
19	P	14,37	21	13	48	70	75	76	$76-48=28$	8'14"
20	L	13,59	1	23	83	110	115	119	$119-83=36$	5'48"
21	P	15,91	15	25	45	63	60	65	$65-45=20$	11'02"
22	L	6,59	6	41	70	125	129	127	$129-70=59$	5'10"
23	P	15,01	5	10	45	63	60	64	$64-45=18$	10'20''
24	L	7,17	2	35	65	113	107	108	$113-65=48$	4'13''
25	L	11,39	14	29	45	109	113	118	$118-45=73$	6'48''
26	P	16,31	19	25	47	69	70	68	$70-47=23$	10'71''
27	L	13,46	1	16	75	108	110	101	$110-75=35$	5'58''
28	L	11,53	3	40	70	119	123	122	$123-70=53$	4'53''
29	P	9,31	20	30	52	85	87	85	$87-52=35$	9'20"
30	P	9,49	18	19	35	73	75	70	$75-35=40$	10'03"
31	P	13,58	27	20	55	86	85	89	$89-55=34$	5'19"
32	P	11,37	18	27	49	75	65	71	$75-49=26$	11'36"
33	P	12,47	17	15	51	75	79	78	$79-51=28$	11'10"
34	L	11,01	1	38	68	98	103	107	$107-68=39$	6'32"
35	L	5,39	3	35	59	98	96	103	$103-59=44$	5'05"
36	P	12,05	19	13	38	65	58	64	$65-38=27$	10'54"

37	P	16,59	17	18	38	64	68	67	68-38=30	10'52"
38	P	14,13	19	21	47	69	70	68	70-47=23	11'36"
39	L	8,81	5	35	70	109	111	110	111-70=41	4'31"
40	L	6,39	2	32	65	110	118	120	120-65=55	6'41"
41	P	12,87	15	10	55	90	91	89	91-55=36	9'57"
42	P	15,03	20	28	38	64	69	67	69-38=31	10'11"
43	P	11,02	20	28	54	81	84	86	86-54=32	10'31"
44	L	9,21	2	31	81	129	127	128	129-81=48	4'01"
45	L	9,57	10	45	49	111	114	117	117-49=68	3'51"
46	L	6,20	2	28	54	110	113	111	113-54=59	4'57"
47	P	13,24	15	25	47	68	67	70	70-47=23	10'08"
48	L	9,71	1	29	54	92	100	105	105-54=51	8'01"
49	L	4,29	2	47	60	105	106	104	106-60=46	6'02"
50	P	12,81	15	10	55	90	91	89	91-55=36	5'11"
51	L	10,62	1	40	59	105	105	106	106-59=47	5'17"
52	L	9,47	5	30	60	104	108	103	108-60=48	4'37"
53	P	13,48	11	22	40	91	87	93	93-40=53	11'12"
54	L	10,60	2	36	59	105	105	109	109-59=50	8'39"
55	P	13,45	15	30	52	83	87	89	89-52=37	9'30"
56	L	8,21	3	29	54	92	102	103	103-54=49	6'01"
57	P	11,27	25	18	51	75	78	74	78-51=27	9'35"
58	P	9,02	25	30	52	83	85	84	85-52=33	7'15"
59	L	6,05	6	47	62	117	113	118	118-62=56	4'25"

60	L	11,96	3	40	65	116	116	119	119-64=54	5'03"
61	L	11,28	1	27	81	120	118	119	120-81=39	5'32"
62	P	11,02	19	20	38	58	59	63	63-38=25	7'23"
63	P	7,21	20	25	48	119	123	124	124-48=76	9'24"
64	P	11,15	18	23	40	75	75	72	75-40=35	10'52"
65	P	12,49	25	18	52	83	80	83	83-52=31	7'00"
66	L	6,39	1	36	59	105	105	109	109-59=50	6'05"
67	L	14,19	7	36	41	107	105	108	108-41=67	3'57"
68	P	9,10	19	20	53	85	89	84	89-53=36	9'56"
69	L	11,17	4	42	61	114	117	115	117-61=56	5'31"
70	P	13,85	22	18	59	83	85	86	86-59=27	11'01"
71	P	13,48	20	22	40	47	63	60	63-40=23	9'32"
72	L	8,05	4	35	69	120	124	123	124-69=55	4'20"
73	P	13,85	10	25	59	83	85	86	86-59=27	13'85"
74	L	3,10	7	45	65	112	123	128	128-65=63	5'31"
75	P	9,57	15	25	43	72	71	75	75-43=32	7'40"
76	P	10,21	16	27	50	85	80	81	85-50=35	10'05"
77	L	6,29	6	35	83	120	124	121	124-83=41	3'12"
78	P	16,03	20	25	38	102	106	105	106-38=68	9'03"
79	L	6,48	6	35	52	117	121	119	121-52=69	6'01"
80	P	14,02	10	10	55	90	91	89	91-55=36	10'05"

81	P	8,31	18	27	41	65	65	67	$67-41=26$	8'15"
82	L	5,02	5	43	75	108	115	115	$115-75=40$	7'14"
83	L	7,31	2	35	60	105	108	109	$109-60=49$	8'41"

Lampiran 2 Formulir TKJI Peserta Didik



Lampiran 3 SK Pembimbing dan Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS SILIWANGI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jalan Siliwangi No.24 Kota Tasikmalaya Kode Pos 46115
Telepon (0265) 330634, 333092 Faksimil (0265) 325812
Laman : www.unsil.ac.id Posel : info@unsil.ac.id

KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS SILIWANGI
NOMOR : 0688/UNS9.04/AK/2022

TENTANG

**PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR
MAHASISWA JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS SILIWANGI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS SILIWANGI**

- Menimbang** : a. Bahwa untuk kelancaran dalam penyusunan dan penulisan Skripsi/Tugas Akhir bagi mahasiswa Jurusan pendidikan jasmani Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan perlu penunjukan Dosen Pembimbing.
b. bahwa untuk kepentingan tersebut di atas, perlu mempertimbangkan Keputusan Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi.
- Mengingat** : 1. Undang-Undang Republik Indonesia :
a. Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
b. Nomor 14 tahun 2005 tentang Guru dan Dosen;
c. Nomor 12 tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi;
2. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia :
a. Nomor 19 tahun 2005 tentang Standar Nasional
b. Nomor 53 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
3. Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 24 Tahun 2014 tentang Pendirian Universitas Siliwangi;
4. Keputusan Rektor Universitas Siliwangi Nomor 4926/UNS/BMP/2018 tentang Pergantian Dekan Fakultas Teknik Universitas Siliwangi Periode Tahun 2018 - 2022.
5. Keputusan Rektor Universitas Siliwangi Nomor 5285/UNS/BMP/2018 tentang Pengangkatan Dosen dengan tugas tambahan di lingkungan Universitas Siliwangi Periode Tahun 2018 - 2022.
6. Keputusan Rektor Universitas Siliwangi Nomor 938/SK/US-BUNP.2.VIII/2012 tentang Penetapan Besarnya Biaya Kerja Praktek, Seminar dan Skripsi/Tugas Akhir bagi Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan** : Pembimbing Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi
- KESATU** : Menunjuk kepada yang namanya tersebut dibawah ini :
1. Nama : H. Agus Mulyadi Drs., M.Pd. (Reviewer)
NIDN : 0427086201
2. Nama : Arif Abdul Malik S.Pd., M.Pd
NIDN : 0029129104
Sebagai pembimbing dalam penyusunan Skripsi/Tugas Akhir, untuk mahasiswa tersebut dibawah ini :
N a m a : LIA CRISTIANA
N P M : 182191043
- KEDUA** : Pelaksanaan bimbingan penyusunan Skripsi/Tugas Akhir dilaksanakan sesuai jadwal yang telah di tetapkan.
KETIGA : Dalam melaksanakan tugasnya Pembimbing bertanggung jawab kepada Dekan.
KEEMPAT : Keputusan ini berlaku untuk jangka waktu 6 bulan, sejak tanggal 01 Januari 2022 s.d 30 Juni 2022 dan dapat diperpanjang paling lama untuk jangka waktu 4 bulan.
KELIMA : Apabila terdapat ketidakkon dalam Keputusan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di Tasikmalaya
Pada tanggal : 09 Februari 2022
D e k a n,

Dr. H. Cucu Hidayat, Drs., M.Pd.
NIP.196304091989111001

Tembusan :

1. Kepala jurusan pendidikan jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi
2. Bendahara Pengeluaran Pembantu Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS SILIWANGI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jalan Siliwangi Nomor 24 Tlp. (0265) 323532 Fax. 323532 Tasikmalaya - 46115
E-mail : fkip@unsil.ac.id Web Site : fkip.unsil.ac.id

Nomor : 1421/UN58.10/KM.SKOP/2022
Lampiran : -
Perihal : **Izin Observasi/Penelitian**

Kepada Yth. : Kepala SMAN 2 Tasikmalaya
Di Tempat

Dalam rangka penyusunan Skripsi sebagai salah satu syarat dalam menempuh / menyelesaikan program pendidikan, mahasiswa kami:

Nama : Lia Cristiana
Nomor Pokok : 182191043
Program Studi : Pendidikan Jasmani

bermaksud untuk mengadakan penelitian / observasi di SMAN 2 Tasikmalaya. Adapun Judul Skripsi :

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA NEGERI 2 KOTA TASIKMALAYA PASCA PANDEMI.

Untuk maksud tersebut di atas, kami mohon bantuan kesediaan Bapak/Ibu agar mahasiswa kami dapat memperoleh data yang diperlukan.

Atas segala perhatian dan partisipasi Bapak/Ibu, kami mengucapkan terima kasih.

Tasikmalaya, 21 Februari 2022
a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik
dan Kemahasiswaan,



Dr. Hj. Itha Kusumawati, M.Pd.
NIP 196106021985032002

Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian di SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya



PEMERINTAH DAERAH PROVINSI JAWA BARAT
DINAS PENDIDIKAN
CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH XII
SMA NEGERI 2 TASIKMALAYA
Jalan R.E. Martadinata No. 261 Telepon/Faks : (0265)331331
Website : www.smandatas.sch.id E-mail : info@smandatas.sch.id
Kota Tasikmalaya 46411

Nomor : 421.4/0389/SMAN2/Cabdin-Wil.XII
Lamp : -
Hal : Surat Keterangan Penelitian

Yth. Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kemahasiswaan
Universitas Siliwangi Tasikmalaya
Jl. Siliwangi No.24, Kahuripan Tawang
Tasikmalaya, Jawa Barat 46115

Kepala Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Tasikmalaya, menerangkan bahwa :

Nama : LIA CRISTIANA
NPM : 182191043
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Jenjang : S1

Mahasiswa tersebut telah melaksanakan penelitian/observasi di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Tasikmalaya untuk Penyusunan Skripsi sebagai salah satu syarat dalam menempuh/penyelesaian Program Pendidikan, dengan judul Skripsi :

“Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya
Pasca Pandemi COVID-19 “

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tasikmalaya, 25 April 2022
Kepala Sekolah,

Hana Eln Darliah.,S.ST.,M.Pd
NIP. 19680726 199103 2 007



Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian

1. Pemanasan



2. Sprint 60 meter



3. Sit Up



4. Pull Up



5. Vertical Jump



6. Lari Jarak Sedang 1000 dan 1200 meter



7. Foto Bersama Siswa-Siswi Kelas X SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya



8. Foto Bersama Tim Pencatat



RIWAYAT HIDUP

Lampiran 7. Riwayat Hidup Penulis



Penulis bernama lengkap Lia Cristiana, lahir di Tasikmalaya, Jawa Barat pada tanggal 4 Juni 2000, merupakan anak kedua dari 2 bersaudara. Penulis lahir dari pasangan suami istri, Bapak Tatang Syarifudin (Alm) dan N. Eli. Penulis bertempat tinggal di Kp. Sukawangi RT/R 013 003 Desa Pasirpanjang Kecamatan Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya, Provinsi Jawa Barat.

Riwayat Pendidikan

Penulis menyelesaikan pendidikan sekolah dasar di SD Negeri 2 Pasirpanjang Kecamatan Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya, lulusan tahun 2012. Jenjang sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 1 Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya, lulus tahun 2015. SMA Negeri 1 Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya, lulus tahun 2018. Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya mulai tahun 2018 sampai dengan penulisan Skripsi ini penulis masih terdaftar sebagai mahasiswa aktif Program S1 Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.