

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan karunia beserta rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat beserta salam semoga selamanya dilimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat dan umatnya.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menempuh gelar Sarjana Pendidikan, Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi Tasikmalaya. Penelitian yang penulis lakukan dengan judul “Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMA se-Kecamatan Cihideung Pada Masa Pandemi” (Studi Deskriptif pada Peserta Didik Kelas X di SMA Negeri 4 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2021/2022).

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Besar harapan penulis akan saran dan kritik yang bersifat membangun akhirnya. Penulis berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca sekalian.

Tasikmalaya, 17 Maret 2022

Penulis

DINA LESTARI
182191003

UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan penyusunan laporan ini penulis tidak sedikit menghadapi hambatan dan tantangan. Penulis mendapatkan dorongan baik moril maupun materil. Laporan ini tidak akan selesai tanpa bantuan dan kerjasama dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Orang tua yang tidak henti mendoakan dan memotivasi untuk senantiasa semangat dan tak mengenal kata menyerah, Terimakasih atas segalanya;
2. Bapak Dr. Nundang Busaeri, Ir., M.T., selaku Rektor Universitas Siliwangi;
3. Bapak Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi;
4. Bapak H. Abdul Narlan, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi;
5. Bapak Iman Rubiana, M.Pd., selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi;
6. Bapak Agus Arief Rafmat, S.Pd., M.Pd., selaku dosen wali yang telah membimbing dengan baik;
7. Bapak H. Agus Mulyadi, M.Pd., selaku dosen pembimbing I yang telah mengarahkan dalam Menyusun proposal ini;
8. Bapak Arief Abdul Malik, M.Pd., selaku dosen pembimbing II yang telah mengarahkan dalam penyusunan proposal ini;
9. Seluruh Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi;
10. Keluarga besar Pendidikan Jasmani 2018-A yang telah memberikan informasi, semangat dan dukungan dalam menyelesaikan laporan ini;
11. Seluruh Angkatan Pendidikan Jasmani 2018 yang telah memberikan semangat;
12. Teman-teman yang sudah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini, terutama saudari Susi Susilawati dan Titih Latifah;
13. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dan mendukung hingga terselesaikannya laporan ini, terimakasih.

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN

PERNYATAAN

ABSTRAK

ABSTRACT

KATA PENGANTAR.....vi

UCAPAN TERIMA KASIH.....vii

DAFTAR ISI.....viii

DAFTAR TABEL x

DAFTAR GAMBAR.....xi

DAFTAR LAMPIRAN xii

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang 1

1.2 Rumusan Masalah 7

1.3 Definisi Operasional 8

1.4 Tujuan Penelitian 8

1.5 Kegunaan Penelitian 8

BAB 2 TINJAUAN TEORETIS

2.1 Tinjauan Pustaka 10

2.1.1 Kebugaran Jasmani 10

2.1.1.1 Komponen Kebugaran Jasmani..... 11

2.1.1.2 Tujuan Kebugaran Jasmani 13

2.1.1.3 Fungsi Kebugaran Jasmani..... 13

2.1.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani..... 14

2.1.1.5 Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani 15

2.1.2 Pandemi Covid-19..... 17

2.1.2.1 Penularan Covid-19..... 18

2.1.2.2 Penggolongan Penderita Covid-19..... 19

2.1.2.3 Mekanisme Pencegahan Covid-19 19

2.1.3 Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) 19

	Halaman
2.1.4 Pembelajaran Daring.....	23
2.1.4.1 Kelebihan Pembelajaran Daring	25
2.1.4.2 Kekurangan Pembelajaran Daring	25
2.1.5 Landasan PTMT	26
2.2 Penelitian yang Relevan.....	26
2.3 Kerangka Konseptual.....	26
2.4 Hipotesis Penelitian	27
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian	29
3.2 Variabel Penelitian.....	29
3.3 Populasi dan Sampel	30
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	33
3.5 Instrumen Penelitian	33
3.6 Teknik Analisis Data.....	38
3.7 Langkah-langkah Penelitian.....	42
3.8 Waktu dan Tempat Penelitian.....	43
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1.Deskripsi Hasil Penelitian.....	44
4.1.1 Deskripsi Data.....	44
4.2.Pembahasan.	48
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	
5.1.Simpulan	51
5.2.Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN-LAMPIRAN	55
RIWAYAT HIDUP	69

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Derajat Validitas dan Reliabilitas TKJI	20
Tabel 2.2 Kriteria Jarak Tes Lari Cepat (<i>Sprint</i>)	20
Tabel 2.3 Kriteria Waktu Tes Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>)	21
Tabel 2.4 Kriteria Waktu Tes Baring Duduk (<i>Sit Up</i>)	22
Tabel 2.5 Kriteria Tes Lari jarak Sedang	23
Tabel 3.1 Jumlah Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 4 Tasikmalaya	30
Tabel 3.2 Jumlah Sampel Peserta didik Kelas X di SMA Negeri 4 Tasikmalaya	32
Tabel 3.3 Norma Nilai Lari Cepat (<i>Sprint</i>)	39
Tabel 3.4 Norma Nilai Tes Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>)	39
Tabel 3.5 Norma Nilai Tes Baring Duduk (<i>Sit Up</i>)	40
Tabel 3.6 Norma Nilai Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>)	40
Tabel 3.7 Norma Nilai Tes Lari Jarak Sedang	41
Tabel 3.8 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)	41
Tabel 3.9 Rangkaian Kegiatan Penelitian	43
Tabel 4.1 Hasil Penelitian TKJI Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 4 Tasikmalaya	44
Tabel 4.2 Hasil analisis deskriptif TKJI Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 4 Tasikmalaya	48

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Tes Lari Cepat (<i>Sprint</i>).....	21
Gambar 2.2 Tes Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>).....	21
Gambar 2.3 Tes Baring Duduk (<i>Sit Up</i>)	22
Gambar 2.4 Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>).....	22
Gambar 2.5 Tes Lari Jarak Sedang	23
Gambar 4.1 Grafik Kategori TKJI Keseluruhan	46
Gambar 4.2 Grafik Kategori TKJI Perempuan	47
Gambar 4.3 Grafik Kategori TKJI Laki-laki.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Hasil TKJI Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 4 Tasikmalaya	56
Lampiran 2. Formulir TKJI Peserta Didik	58
Lampiran 3. SK Pembimbing dan Penelitian	59
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian.....	60
Lampiran 5. Surat Izin melakukan Penelitian	61
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian	62