

**DESKRIPSI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA-SISWI MASA  
PANDEMI COVID-19 DI SD SE-KECAMATAN RAJABASA  
KABUPATEN LAMPUNG SELATAN**

**(Skripsi)**

**Oleh  
YOGA PRATAMA**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2021**

## **ABSTRAK**

### **DESKRIPSI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA-SISWI MASA PANDEMI COVID-19 DI SD SE-KECAMATAN RAJABASA KABUPATEN LAMPUNG SELATAN**

**Oleh**

**YOGA PRATAMA**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa siswi masa pandemi covid-19 di SD se-kecamatan Rajabasa kabupaten Lampung Selatan. Penelitian ini menggunakan metode survei. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa siswi usia 10-12 tahun yang berjumlah 66 yang terdiri dari 33 siswa putra dan 33 siswi putri. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes TKJI 2010.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada siswa putra sebanyak 2 siswa atau 6,06% dalam kategori sangat baik, sebanyak 9 siswa atau 27,27% dalam kategori baik, 12 siswa atau 36,36% dalam kategori sedang, 9 siswa atau 27,27% dalam kategori kurang dan 1 siswa atau 3,03% dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada interval 14 – 17 maka tingkat kebugaran jasmani siswa putra se-kecamatan Rajabasa kabupaten Lampung Selatan saat pandemi *Covid-19* termasuk pada kategori sedang. Pada siswa putri sebanyak 4 siswa atau 12,12% dalam kategori baik, 11 siswa atau 33,33% dalam kategori sedang, 13 siswa atau 39,39% dalam kategori kurang dan 5 siswa atau 15,15% dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada interval 10 – 13 maka tingkat kebugaran jasmani siswa putri se-kecamatan Rajabasa kabupaten Lampung Selatan saat pandemi *Covid-19* termasuk pada kategori kurang.

**Kata Kunci :** kebugaran jasmani, siswa-siswi SD.

## **ABSTRACT**

### **DESCRIPTION OF PHYSICAL FITNESS LEVEL OF MASA STUDENTS COVID-19 PANDEMIC IN RAJABASA ELEMENTARY SCHOOL REGENCY OF SOUTH LAMPUNG**

**By**

**YOGA PRATAMA**

*This study aims to determine the physical fitness level of siswa students during the covid-19 pandemic in elementary schools in Rajabasa sub-district, South Lampung. This study uses survey methods. The subjects in this study were 10-12 year old students who numbered 66 consisting of 33 male students and 33 female students. The instrument used in this study was tkji test 2010.*

*The results showed that there were 2 male students or 6.06% in the very good category, 9 students or 27.27% in the good category, 12 students or 36.36% in the moderate category, 9 students or 27.27% in the poor category and 1 student or 3.03% in the very poor category. The highest frequency lies in the interval 14-17, so the level of physical fitness of male students in the Rajabasa sub-district, South Lampung Regency during the Covid-19 pandemic is included in the moderate category. There were 4 female students or 12.12% in the good category, 11 students or 33.33% in the moderate category, 13 students or 39.39% in the poor category and 5 students or 15.15% in the very poor category. The highest frequency lies in the interval 10-13, so the level of physical fitness of female students in the Rajabasa sub-district, South Lampung Regency during the Covid-19 pandemic is in the low category.*

**Keywords :** *physical fitness, elementary school students*

**DESKRIPSI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA-SISWI MASA  
PANDEMI COVID-19 DI SD SE-KECAMATAN RAJABASA  
KABUPATEN LAMPUNG SELATAN**

**Oleh**

**YOGA PRATAMA**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada**

**Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2021**

Judul Skripsi : **DESKRIPSI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI  
SISWA-SISWI MASA PANDEMI COVID-19 DI SD  
SE-KECAMATAN RAJABASA KABUPATEN  
LAMPUNG SELATAN**

Nama Mahasiswa : Yoga Pratama

Nomor Pokok Mahasiswa : 1613051019

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



**1. Komisi Pembimbing**

Dosen Pembimbing 1

Dosen Pembimbing 2

Drs. Surisman, M.Pd.  
NIP. 19620808 198901 1 001

Drs. Akor Sitepu, M.Pd.  
NIP. 19590117 198703 1 002

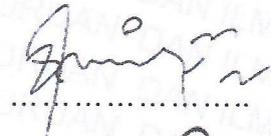
**2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan**

Dr. Riswandi, M.Pd.  
NIP. 19760808 200912 1 001

**MENGESAHKAN**

**1. Tim Penguji**

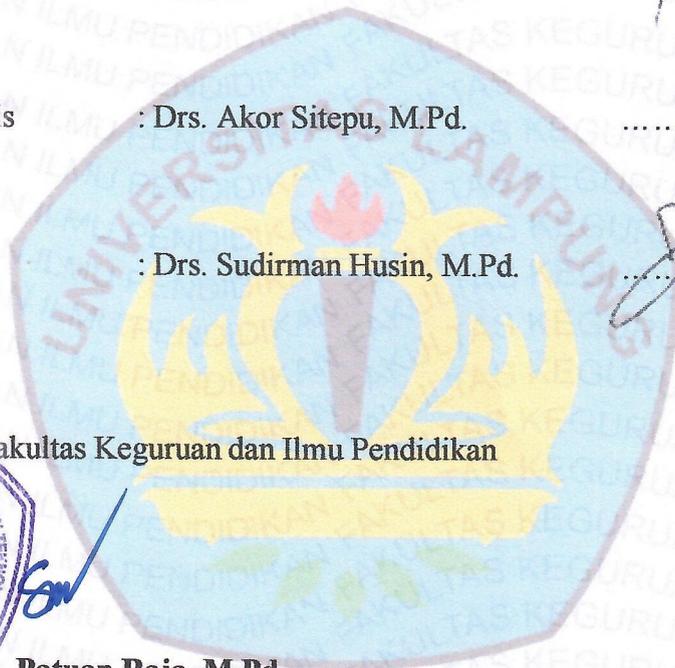
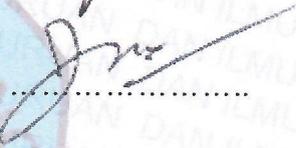
**Ketua : Drs. Surisman, M.Pd.**



**Sekretaris : Drs. Akor Sitepu, M.Pd.**



**Penguji : Drs. Sudirman Husin, M.Pd.**



**2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

**Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd.**  
NIP. 19620804 198905 1 001

**Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 07 Oktober 2021**

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yoga Pratama  
NPM : 1613051019  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Jurusan : Ilmu Pendidikan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul “ Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa-Siswi Masa Pandemi Covid-19 Di SD Se-Kecamatan Rajabasa Kabupaten Lampung Selatan” tersebut adalah asli hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 22 Oktober 2021

Yoga Pratama



Yoga Pratama  
NPM 1613051019

## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Yoga Pratama lahir di Karawang, Kecamatan Majalaya Kabupaten Karawang pada tanggal 15 November 1997. Peneliti merupakan anak tunggal dari pasangan Bapak Marhani dan Ibu Yati. Peneliti menempuh pendidikan formal :

1. SD Negeri Tanjung Gading, Kecamatan Rajabasa, Kabupaten Lampung Selatan lulus pada tahun 2010.
2. SMP Muhammadiyah 1 Kalianda, Kecamatan Kalianda, Kabupaten Lampung Selatan lulus pada tahun 2013.
3. SMA Negeri 2 Kalianda, Kecamatan Kalianda, Kabupaten Lampung Selatan lulus pada tahun 2016.

Pada tahun 2016, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN).

## **MOTTO**

“Jangan Khawatir, Jangan Risau. Takdir Allah Baik Untukmu”  
(Yoga Pratama)

## **PERSEMBAHAN**

*Bismillahirrahmanirrahim*

Ku persembahkan skripsi ini kepada:

Kedua orangtuaku tercinta bapak dan ibuku, yang kuat, tegar dan tulus yang telah memberikan kasih sayang yang tak pernah putus terimakasih kepercayaan, dukungan serta do'a dalam setiap sujudnya demi kesuksesan dan keberhasilanku. Terimakasih banyak atas segala jerih payah dan pengorbanan yang telah kalian berikan kepadaku. Do'a dan restumu adalah kunci keberhasilanku kelak.

Serta

Almamater Tercinta Universitas Lampung

## SANWACANA

*Assalamu'alaikum. Wr. Wb.*

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT, karena atas rahmat serta hidayahnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa-Siswi Masa Pandemi Covid-19 di SD Se-Kecamatan Rajabasa Kabupaten Lampung Selatan”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini telah melibatkan banyak pihak yang tentunya sepenuh hati meluangkan waktu dengan ikhlas memberikan informasi-informasi yang dibutuhkan. Oleh karena itu, paada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Karomani, M.Si., Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan.
4. Bapak Dr. Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani.
5. Bapak Drs.Surisman, M.Pd., Pembimbing pertama yang telah membimbing, memberikan kritik, saran serta arahannya dalam skripsi.
6. Bapak Drs.Akor Sitepu, M.Pd., Pembimbing kedua yang telah membimbing, memberikan kritik, saran serta arahannya dalam skripsi.

7. Bapak Drs.Sudirman Husin, M.Pd., Penguji utama yang telah memberikan kritik, saran serta arahnya dalam skripsi.
8. Seluruh Dosen dan Staf Administrasi Penjas FKIP Universitas Lampung yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama kuliah.
9. Kepada orang tuaku Bapak Marhani dan Ibu Yati serta saudaraku yang selalu memberikan do'a dan dukungan.
10. Sahabat terdekat dan tersayang yaitu Adtur Sukma Ridho, I Made Arta, Maulana Yuniar, Lutfi Aji, terimakasih untuk semua waktu, do'a dan dukungan kalian selama ini semoga persahabatan ini sampai jannah Allah SWT, Amin.
11. Teman-teman seperjuangan di bangku kuliah seluruh rekan S1 pendidikan jasmani angkatan 2016 terimakasih atas bantuan dan doanya selama ini.

*Wassalamualaikum, Wr. Wb.*

Bandar Lampung, 22 Oktober 2021  
Penulis



Yoga Pratama  
NPM 1613051019

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kebugaran Jasmani .....	6
B. Komponen Kebugaran Jasmani .....	7
C. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	11
D. Kategori Tingkat kebugaran Jasmani .....	14
E. Manfaat Kebugaran Jasmani .....	15
F. Macam-Macam Tes Kebugaran Jasmani Indonesia .....	16
G. Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun.....	17
H. Penelitian Yang Relevan.....	19
I. Kerangka Berfikir .....	20
J. Hipotesis .....	21
<b>III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian .....	22
B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	22
C. Variabel dan Data.....	24
D. Desain Penelitian.....	25
E. Instrumen Penelitian .....	25
F. Teknik Pengumpulan Data .....	31
G. Teknik Analisis Data.....	33

<b>IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	36
B. Pembahasan .....	43
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	46
B. Saran .....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	47
<b>DFTAR LAMPIRAN</b> .....	49

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia Anak Umur 10-12 Tahun Putra .....	34
2. Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia Anak Umur 10-12 Tahun Putri .....	34
3. Norma Tes Kebugaran Jasmani .....	35
4. Tabel rekapitulasi Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani Siswa –Siswi SD Se-Kecamatan Rajabasa Kabupaten Lampung Selatan .....	36
5. Tabel frekuensi Relatif (Persentase) Tes Kebugaran Jasmani Siswa Se-Kecamatan Rajabasa Kabupaten Lampung Selatan Saat pandemic Covid-19 (Putra) .....	39
6. Tabel frekuensi Relatif (Persentase) Tes Kebugaran Jasmani Siswa Se-Kecamatan Rajabasa Kabupaten Lampung Selatan Saat pandemic Covid-19 (Putri) .....	42

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Unsur Kebugaran Jasmani .....	10
2. Tes lari 40 Meter .....	26
3. Tes Gantung Siku .....	27
4. Tes Baring Duduk .....	28
5. Tes Loncat Tegak.....	29
6. Tes Lari 600 Meter.....	30
7. Diagram Batang Hasil Penelitian Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra .....	39
8. Diagram Batang Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra Se-Kecamatan Rajabasa Kabupaten Lampung Selatan Saat Pandemi Covid-19 .....	40
9. Diagram Batang Hasil Penelitian Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri .....	41
10. Diagram Batang Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri Se-Kecamatan Rajabasa Kabupaten Lampung Selatan Saat Pandemi Covid-19 .....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN Kota Guring Saat Pandemi Covid-19 (Putra) .....	50
2. Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN Kota Guring Saat Pandemi Covid-19 (Putri) .....	51
3. Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN Tanjung Gading Saat Pandemi Covid-19 (Putra) .....	52
4. Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN Tanjung Gading Saat Pandemi Covid-19 (Putri) .....	53
5. Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa MI Al-Khairiyah Kota Guring Saat Pandemi Covid-19 (Putra) .....	54
6. Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa MI Al-Khairiyah Kota Guring Saat Pandemi Covid-19 (Putri) .....	55
7. Rekapitulasi Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Se-Kecamatan Rajabasa Kabupaten Lampung Selatan Saat Pandemi Covid-19 (Putra) .....	56
8. Rekapitulasi Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Se-Kecamatan Rajabasa Kabupaten Lampung Selatan Saat Pandemi Covid-19 (Putra).....	58
9. Peta kabupaten lampung selatan.....	60
10. Angket aktivitas siswa.....	61
11. Surat Izin Penelitian SDN Kota Guring .....	62
12. Surat Izin Penelitian SDN Tanjung Gading .....	63
13. Surat Izin Penelitian SDN MI Al-Khairiyah Kota Guring.....	64
14. Surat Balasan SDN Kota Guring.....	65
15. Surat Balasan SDN Tanjung Gading.....	66
16. Surat Balasan MI Al-Khairiyah Kota Guring .....	67
17. Foto-Foto Kegiatan .....	68

## **I. PENDAHULUAN**

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

Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat manusia dalam melakukan aktivitas sehari-hari memerlukan kondisi yang baik. Tingkat kebugaran jasmani seseorang akan berpengaruh terhadap kesiapan fisik maupun pikiran untuk sanggup menerima beban kerja. Hal ini juga berlaku bagi siswa-siswi, di mana siswa-siswi mempunyai tugas belajar. Tugas belajar tersebut akan dapat dilaksanakan dengan baik apabila siswa-siswi mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Selama ini model pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah selalu berorientasi pada prestasi itu sudah mulai digantikan dengan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang berorientasi pada peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan. Seorang guru segera merubah paradigma pembelajaran prestasi dengan pembelajaran model peningkatan kebugaran jasmani. Keterbatasan fasilitas selalu menjadi kendala pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Seorang guru sebaiknya tidak terpaku pada fasilitas yang ada untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Seorang guru sebaiknya memodifikasi alat yang ada agar perkembangan kebugaran jasmani siswa di sekolah tetap tercapai.

Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah diharapkan dapat membuat siswa terbiasa hidup sehat dan senang melakukan aktivitas jasmani secara aktif di setiap harinya. Akan tetapi dilihat dari sarana dan prasarana yang ada di SD se-kecamatan Rajabasa saat ini masih kurang memadai, dan masih banyak nya siswa-siswi yang sering mengalami kelelahan pada saat berolahraga sehingga tidak bisa mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan sampai pada akhir jam pelajaran.

Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan sarana untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi di sekolah. Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa-siswi untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana.

Tingkat kebugaran jasmani sangat penting bagi seseorang maka segala sesuatu yang mendukung tingkat kesegaran jasmani yang baik, diharapkan sudah diterapakan sejak anak usia dini. Sekolah Dasar merupakan lembaga pendidikan formal yang di selenggarakan oleh pemerintah maupun swasta. Pendidikan jasmani di sekolah harus benar-benar mendapatkan perhatian yang intensif. Hal ini perlu di lakukan karena siswa-siswi usia SD masih dalam taraf pertumbuhan dan perkembangan, sehingga dengan status kesegaran jasmani yang baik maka mereka akan tumbuh dan berkembang dengan optimal. Rusli Lutan, (2002: 9) menyatakan bahwa pembinaan kesegaran dan kesehatan di SD sangat penting untuk meningkatkan kapasitas belajar siswa, meningkatkan ketahanan terhadap penyakit, dan menurunkan angka tidak masuk sekolah.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh

masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Pengertian yang sejalan dengan pendapat tersebut bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kesiagaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk beraktifitas pada waktu senggang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat (*emergency*). (Nurhasan, dkk., 2005: 17).

Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan sangat penting untuk menunjang aktivitas sehari-hari, lebih-lebih dalam aktivitas olahraga. Adapun komponen tersebut meliputi : Kekuatan(*strenght*), Kelentukan (*flexibility*) Daya tahan (*endurance*), Kecepatan (*speed*), Daya (*power*), Kelincahan (*agility*), Keseimbangan (*balance*), Koordinasi (*coordination*), Kecepatan reaksi (*reaction speed*). (Nurhasan, dkk, 2005).

Berdasarkan hasil observasi, di SD Se-Kecamatan Rajabasa Kabupaten Lampung Selatan belum pernah dilakukan survei kebugaran jasmani. Masih banyak siswa-siswi yang mengalami kelelahan saat mengikuti mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, masih adanya siswa-siswi yang tidak bisa mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan sampai jam pelajaran berakhir. Untuk mengetahui berapa banyak nya siswa-siswi yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka peneliti tertarik untuk melakukan tes tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi masa pandemic covid-19 di SD Se-Kecamatan Rajabasa Kabupaten Lampung Selatan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Masih banyak siswa-siswi yang mengalami kelelahan saat mengikuti mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.
2. Masih adanya siswa-siswi yang tidak bisa mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan sampai jam pelajaran berakhir.

## **C. Batasan Masalah**

Dalam penulisan ini maka peneliti membatasi masalah pada tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi 10-12 tahun di SD Se-Kecamatan Rajabasa Kabupaten Lampung Selatan.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas maka dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa putra di SD Se-Kecamatan Rajabasa Kabupaten Lampung Selatan ?
2. Seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswi putri di SD Se-Kecamatan Rajabasa Kabupaten Lampung Selatan

## **E. Tujuan Penelitian**

Dari uraian di atas adapun tujuan penelitian ini sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa putra masa pandemi covid-19 di SD Se-Kecamatan Rajabasa Kabupaten Lampung Selatan.
2. Untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa putri masa pandemi covid-19 di SD Se-Kecamatan Rajabasa Kabupaten Lampung Selatan.

## **F. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat bagi siswa :

Dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi, dapat terdorong untuk melakukan aktivitas jasmani tanpa mengalami kelelahan.

2. Manfaat bagi guru :

Sebagai sarana untuk mengevaluasi keberhasilan tugasnya mengajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan sehingga guru akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani para siswa-siswinya.

3. Manfaat bagi peneliti

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan penerapan ilmu yang telah dipelajari di perguruan tinggi, serta penelitian ini menjadi bekal dan menambah kesiapan untuk menjadi pendidik di masa mendatang.

## II. KAJIAN PUSTAKA

### A. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Pengertian yang sejalan dengan tersebut bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kesiagaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk beraktifitas pada waktu senggang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat. Nurhasan dkk, (2005: 17).

Kebugaran jasmani bercirikan semua bagian tubuh dapat berfungsi secara efisien saat tubuh menyesuaikan diri dengan tuntutan sekitarnya. (Raharjo, 2015 : 142). Kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk dapat melaksanakan tugas tertentu sesuai dengan tugas fisik tersebut, maka keadaan fisik seseorang juga harus diperhatikan agar kebugaran tubuh selalu terjaga. Djoko Pekik Irianto, ( 2004: 2). Secara umum yang dimaksud dengan kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (physical fitness), yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan, sehingga dapat menikmati waktu luangnya.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan jantung, pembuluh darah, dan otot untuk berfungsi secara efisien dan optimal. Efisien dan optimal berarti kesehatan yang

sangat menguntungkan yang dibutuhkan dalam tugas sehari-hari dan aktifitas rekreasi. Toho Cholik Muntohir dan Ali Maksum (2007 : 51).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas, pekerjaan atau rutinitas sehari-hari dengan fisik yang prima, tidak mengalami kelelahan yang berat setelah melaksanakan aktivitas tersebut serta memiliki kemampuan fisik yang baik untuk melakukan pekerjaan mendadak ataupun tambahan lainnya. Hartono, dkk (2013:21).

kebugaran jasmani dari dua sudut pandang. Dari sudut pandang fisiologis, kebugaran jasmani adalah kapasitas untuk dapat menyesuaikan diri terhadap latihan yang melelahkan dan pulih dari akibat latihan tersebut. Definisi kebugaran jasmani yang lebih umum adalah kemampuan untuk dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat, tanpa rasa lelah yang berlebihan, dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang, dan dapat menghadapi keadaan darurat bila dating. Abdullah, Arma dkk, dalam Santoso, D. A. (2016).

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani ialah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari tanpa mengalami rasa kelelahan yang berat.

## **B. Komponen Kebuguran Jasmani**

Nurhasan, dkk (2005: 18) menyatakan bahwa kebugaran jasmani memiliki beberapa komponen. Komponen- komponen tersebut dapat dikelompokkan dalam dua aspek yaitu:

### **1. Kebugaran Jasmani yang Berhubungan dengan Kesehatan**

Setiap orang perlu memiliki komponen-komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dalam kondisi yang prima agar mampu mempertahankan kesehatannya dan mampu melakukan aktivitas sehari-hari

penuh tenaga. Adapun komponen tersebut meliputi sebagai berikut :

a) Kekuatan (*strength*)

Kekuatan adalah kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal, untuk mengangkat beban (kravitz, 2001).

b) Daya tahan *kardiovaskuler*

Daya tahan *kardiovaskuler* ini juga dapat disebut sebagai daya tahan jantung dan paru-paru yang dapat diartikan sebagai kekuatan jantung (sistem peredaran darah) dan kekuatan paru-paru (sistem pernafasan) yang berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam hitungan waktu yang cukup lama dan tidak merasakan kelelahan yang sangat berarti.

c) Kelentukan (*flexibility*).

Kelentukan adalah daerah gerakan otot-otot dan persendian tubuh (kravitz, 2001). Kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan geraknya (*range of movement*). (Nurhasan, dkk, 2005).

d) Komposisi tubuh

Menurut Kravitz, komposisi tubuh adalah persentase lemak badan dari berat badan tanpa lemak seperti otot, tulang, tulang rawan, organ-organ vital.

e) Daya tahan otot

Daya tahan otot merupakan kapasitas otot untuk melakukan kegiatan kontraksi yang dilakukan secara terus menerus sampai pada batas tingkat intensitas submaksimal. Daya tahan ini sangat diperlukan seseorang untuk mempertahankan kegiatan yang dilakukan dengan waktu yang berlangsung lama.

## 2. Kebugaran Jasmani yang Berhubungan dengan Keterampilan

Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan keterampilan sangat penting untuk menunjang aktivitas sehari-hari, lebih-lebih dalam aktivitas olahraga. Adapun komponen tersebut sebagai berikut :

a) Kekuatan (*strength*),

Kekuatan adalah kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal, untuk mengangkat beban (kravitz, 2001).

b) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan merupakan kemampuan berpindah dengan cepat dari satu tempat ke tempat lain. Kecepatan merupakan keterampilan yang diperlukan dalam berbagai aktivitas, terutama dalam aktivitas pendidikan jasmani atau olahraga.

c) Daya (*Power*)

Daya (*Power*) merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan otot secara maksimum. Komponen ini banyak dibutuhkan dalam unjuk kerja terutama pada unjuk kerja yang bersifat daya ledak otot (*eksplosive*).

d) Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat penting pula. Kelincahan merupakan kemampuan bergerak dengan berubah-ubah arah secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan.

e) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan merupakan kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh pada bidang tumpuan pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan.

f) Koordinasi (*Coordination*)

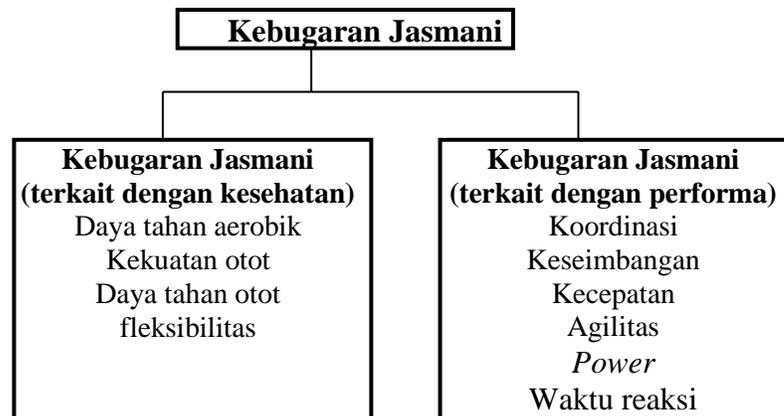
Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerak dengan

tepat dan efisien. Koordinasi menunjuk kepada terjadinya hubungan yang harmonis antara berbagai bagian yang mewujudkan suatu gerak yang lancar dan efisien.

g) Kecepatan Reaksi (*Reaction Speed*)

Kecepatan reaksi berkaitan dengan waktu yang diperlukan dari saat diterimanya *stimulus* atau rangsangan sampai awal munculnya respon atau reaksi. *Stimulus* yang dapat diterima melalui organ penglihatan, pendengaran, gabungan keduanya dan sentuhan (*kinestetik*).

Wahjoedi (2000: 61) menyatakan diantara keempat komponen kebugaran jasmani (daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot, dan fleksibilitas), daya tahan kardiorespirasi dianggap komponen paling pokok dalam kebugaran jasmani. Daya tahan kardiorespirasi sangat penting untuk menunjang kerja otot dengan mengambil oksigen dan menyalurkan keseluruhan jaringan otot yang sedang aktif sehingga dapat digunakan untuk metabolisme. Agar lebih jelas, maka unsur-unsur kebugaran jasmani dapat dilihat pada bagan sebagai berikut:



Gambar 1. Unsur Kebugaran Jasmani  
(Sumber: Wahjoedi, 2000: 61)

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen kebugaran jasmani dibedakan menjadi 2 macam yaitu :

1. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan daya tahan *kardiovaskuler*, Kekuatan (*strenght*), Kelentukan (*flexibility*), Daya tahan otot (*muscle endurance*).
2. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan Kecepatan (*speed*), Daya (*power*), Kelincahan (*agility*), Keseimbangan (*balance*), Kordinasi (*coordination*), Kecepatan reaksi (*reaction speed*).

### C. Fakto-faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran Jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Nurhasan dkk, (2005: 23). Yang dimaksud faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap, misalnya genetik, umur, jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal diantaranya adalah aktivitas fisik, status gizi, status kesehatan, kadar *Haemoglobin*, kecukupan istirahat dan kebiasaan merokok.

#### a. Genetik (Keturunan)

Faktor keturunan adalah sifat-sifat bawaan yang dibawa sejak lahir, yang didapat dari sifat kedua orang tua. Pengaruh keturunan terhadap kekuatan otot dan ketahanan otot pada umumnya berhubungan dengan banyaknya serabut otot dan komposisi serabut otot merah dan putih. Seseorang yang lebih banyak memiliki serabut otot merah akan lebih baik untuk melakukan olahraga yang sifatnya aerobik, sedangkan bagi orang yang banyak memiliki serabut otot putih, maka akan lebih unggul dalam melakukan kegiatan olahraga anerobik.

Besarnya *VO2Max* pada seseorang mungkin saja terjadi karena faktor bawaan, yang meliputi : banyaknya serabut otot, tipe serabut otot, emosi, sistem enzim dan perbedaan karakteristik biologik lainnya, yang pada akhirnya menunjukkan variabilitas *VO2Max* terhadap latihan.

b. Umur

Umur mempengaruhi hampir semua komponen kebugaran jasmani. Pada daya tahan kardiovaskuler ditemukan sejak usia anak-anak sampai sekitar usia 20 tahun, daya tahan kardiovaskuler meningkat mencapai maksimal di usia 20-30 tahun. Daya tahan tersebut akan makin menurun sejalan dengan bertambahnya usia, tetapi penurunan ini dapat berkurang apabila seseorang berolahraga secara teratur sejak dini.

c. Jenis Kelamin

Nilai kebugaran jasmani yang dicerminkan melalui *Volume OksigenMaximal (VO2Max)* laki-laki lebih besar dari nilai *VO2Max* perempuan berkisar antara 15-30%, walaupun antar atlet yang terlatih sekalipun. Perbedaan ini akan sangat besar jika dinyatakan ke nilai absolut (liter per menit). Pada umumnya perbedaan ini disebabkan oleh perubahan komposisi tubuh dan perbedaan kandungan Hb. Wanita dewasa tidak terlatih mempunyai 26% lemak tubuh, sedangkan pria dewasa hanya mempunyai lemak tubuh 15%. Perbedaan ini mengakibatkan transport oksigen pada laki-laki lebih besar selama latihan, sehingga *VO2Max*nya juga lebih besar.

d. Aktivitas Fisik

Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani seseorang.

e. Kebiasaan Olahraga

Olahraga adalah suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu dengan tujuan meningkatkan efisiensi fungsi tubuh yang hasil akhirnya adalah meningkatkan kesegaran jasmani. Olahraga dapat meningkatkan kesegaran jasmani, bila memenuhi syarat-syarat sebagai berikut : (1). Intensitas latihan, yaitu beratnya kegiatan fisik dan merupakan faktor utama yang mempengaruhi kemampuan faal tubuh, (2). Frekwensi latihan, yaitu jumlah kegiatan fisik yang dilakukan dalam jangka waktu satu minggu, dan (3). Lama latihan, yaitu waktu yang digunakan dalam melakukan kegiatan fisik.

f. Status Gizi

Status gizi merupakan ukuran keadaan gizi pada seseorang dan juga pada sekelompok masyarakat dengan memperhitungkan kecukupan zat-zat gizi yang diperoleh dari makanan sehari-hari. Selain itu status gizi akan mencerminkan kualitas fisik. Status gizi kurang mencerminkan kualitas fisik yang rendah dan akan memberi dampak pada tingkat kebugaran jasmani, yang berakibat terhadap rendahnya kemampuan kerja.

g. Kadar Haemoglobin

Haemoglobin merupakan molekul utama yang bertanggung jawab untuk transport oksigen dan karbondioksida dalam darah. Faktor yang mempengaruhi kemampuan pemberian oksigen ke jaringan adalah sel-sel darah merah dan haemoglobin yang terkandung di dalamnya. Semakin tinggi kadar haemoglobinnya, maka semakin banyak oksigen yang dapat diedarkan ke berbagai jaringan tubuh sehingga akan meningkatkan kebugaran jasmani.

h. Status Kesehatan

Bebas dari suatu penyakit belum berarti tingkat kebugaran jasmaninya baik, tetapi karena adanya suatu penyakit akan menurunkan status kebugaran jasmani seseorang.

i. Kebiasaan Merokok

Kebiasaan merokok juga berpengaruh terhadap daya tahan *Cardiovaskuler*. Pada asap tembakau terdapat 4% karbonmonoksida (CO). Afinitas CO pada *Haemoglobin* sebesar 200-300 lebih kuat dari pada oksigen (O<sub>2</sub>). Ini berarti CO tersebut lebih cepat mengikat *Haemoglobin* dari pada oksigen.

Sebagaimana kita ketahui bahwa *Haemoglobin* berperan penting dalam transport O<sub>2</sub> untuk diedarkan ke seluruh tubuh. Namun demikian, karena adanya CO pada *Haemoglobin* akan menghambat pengangkutan O<sub>2</sub> ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. Bila seseorang merokok 10-12 batang sehari, maka di dalam *Haemoglobinnya* akan mengandung sekitar 4,9% CO, sehingga kadar O<sub>2</sub> yang diedarkan ke jaringan menurun 5%.

j. Kecukupan dalam Istirahat

Secara ilmiah telah dibuktikan bahwa kurang tidur mempunyai efek yang sangat besar pada mental dan penampilan fisik pada segala usia. Otot, kekuatan dan istirahat atau tidur yang cukup sangat diperlukan, disamping pengaturan makan dan latihan.

**D. Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani**

Menurut Halim, (2013: 34) terdapat 5 kategori kebugaran jasmani yaitu :

1. Kategori Sangat Kurang

Seseorang yang kurang melakukan aktivitas fisik atau malas, biasanya selalu duduk berjam-jam didepan televisi, orang yang banyak makan, pecandu rokok dan alcohol dan tidak berolahraga sama sekali.

2. Kategori Kurang

Seseorang yang melakukan olahraga hanya musiman atau hanya karena pergaulan, dan orang yang tidak memanfaatkan waktu senggang untuk berolahraga.

3. Kategori Sedang

Seseorang yang memanfaatkan waktu senggangnya untuk berolahraga, rajin berjalan kaki dipagi hari, orang yang dapat memelihara kondisi kesehatannya.

4. Kategori Baik

Seseorang yang tekun berlatih dan berusaha keras dalam bentuk latihan olahraga agar berprestasi, orang yang sebagian waktu besarnya hanya untuk melakukan kegiatan berolahraga.

5. Kategori Sangat Baik

Seseorang yang berolahraga secara kompetitif, orang yang selalu meningkatkan kondisi tubuh, selalu selalu aktif dalam olahraga besar.

Dari pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kategori tingkat kebugaran jasmani memiliki beberapa tingkatan dalam melakukan aktivitas fisik. Seperti, kategori sangat kurang, kategori kurang, kategori sedang, kategori baik, dan kategori sangat baik.

#### **E. Manfaat Kebugaran jasmani**

Kesegaran jasmani mempunyai banyak manfaat terutama untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Tubuh yang mempunyai tingkat kesegaran yang baik tidak akan mudah lelah sehingga aktivitas dapat dilakukan dengan baik tanpa ada hambatan.

Rusli Lutan (2002: 10) menyebutkan bahwa kesegaran jasmani akan mendatangkan manfaat di antaranya:

1. Terbangunnya kekuatan dan daya tahan otot seperti kekuatan tulang, persendiam yang akan mendukung performa baik dalam aktivitas olahraga maupun non-olahraga.
2. Meningkatkan daya tahan aerobic
3. Meningkatkan fleksibilitas
4. Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan
5. Mengurangi stres
6. Meningkatkan gairah hidup

Selanjutnya Rusli Lutan (2002: 10) menyatakan bahwa keuntungan yang dapat dirasakan dari kesegaran jasmani adalah sebagai berikut:

1. Hidup lebih sehat dan segar
2. Kesehatan fisik dan mental lebih baik
3. Menurunkan bahaya penyakit jantung
4. Mengurangi resiko tekanan darah tinggi
5. Mengurangi stres
6. Otot lebih sehat dan kuat

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani bermanfaat sebagai pembangun kekuatan dan daya tahan otot, meningkatkan daya tahan aerobik, meningkatkan fleksibilitas, membakar kalori, mengurangi stres serta meningkatkan gairah hidup. Penting bagi setiap individu mempunyai tingkat kebugaran jasmani untuk dapat melakukan aktivitas hidup secara maksimal.

Bagi siswa kebugaran jasmani bermanfaat dalam melakukan aktivitas belajar. Baiknya tingkat kebugaran jasmani siswa akan mendukung proses belajar yang dilakukan di sekolah. Siswa menjadi tidak mudah lelah dalam belajar, mempunyai konsentrasi yang tinggi dan semangat yang baik dalam belajar. Kebugaran jasmani siswa ini akan mendukung pencapaian prestasi belajar siswa.

#### **F. Macam-Macam Tes Kebugaran Jasmani Indonesia**

Menurut Junusual (2008: 10.4-10.41) ada beberapa tes untuk mengevaluasi komponen-komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan:

- a. Tes kebugaran kardiovaskuler yang meliputi:
  - 1) *Kasch Pulse Recovery Test*, 2) *Harvard step test*, 3) *Tes jalan cepat 4800m*
- b. Tes Kekuatan dan Daya Tahan Otot. Ada 6 macam untuk melakukan tes ini yaitu:
  - 1) *Laterall Pull-down*, 2) *Leg Extension*, 3) *Bech Press*, 4) *Sit Up*, 5) *Leg Curl*, 6) *Arm Curl*

TKJI untuk umur 6-9 tahun terdiri dari : lari 30m, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. TKJI untuk umur 10-12 tahun terdiri atas lari 40m, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600m. TKJI untuk umur 13-15 tahun terdiri atas lari 50m, gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 800m. TKJI untuk umur 16-19 tahun meliputi: lari 60m, gantung angkat badan selama 60 detik, baring duduk

selama 60 detik, loncat tegak, lari 1200m untuk putra dan 1000m untuk putri.

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Depdiknas (2010:6), yang meliputi:

- a. Untuk anak usia 6-9 tahun, dengan materi tes lari 30m, gantung siku tekuk, baring duduk selama 30 detik, lompat tegak, lari 600m.
- b. Untuk anak usia 10-12 tahun, materi tes meliputi: lari 40m, gantung siku tekuk, baring duduk selama 30 detik, lompat tegak, lari 600m.
- c. Untuk anak usia 13-15 tahun, materi tes meliputi: lari 50m, gantung angkat tubuh selama 60 detik, baring duduk 60 detik, lompat tegak, lari 1000m untuk putra dan 800m untuk putri.
- d. Untuk anak usia 16-19 tahun, meliputi: lari 60m, gantung angkat badan selama 60 detik, baring duduk selama 60 detik, loncat tegak, lari 1200m untuk putra dan 1000m untuk putri.

#### **G. Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun**

Usia sekolah dasar merupakan masa-masa yang sangat menentukan didalam kemungkinan pencapaian pertumbuhan dan perkembangan yang sangat baik di masa depannya. Peran pendidikan jasmani sebagai alat pendidikan untuk mencapai tujuan yang bersifat menyeluruh. Disebut menyeluruh, karena yang ingin dicapai melalui penyediaan pengalaman gerak bagi para siswa, bukan hanya perkembangan fisik (kebugaran jasmani dan keterampilan gerak dasar), tetapi juga perkembangan intelektual (kemampuan memecahkan masalah), perasaan dan emosional (konsep diri yang positif), dan sosial (kemampuan kerjasama), (Rusli Lutan, 2002: 1). Oleh karena itu, pendidik harus dapat menciptakan kondisi yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan, perkembangan dan kematangan anak sekolah dasar serta sesuai dengan kebutuhan untuk mencapai tingkat perkembangan tertentu yang diharapkan.

Pentingnya pertumbuhan fisik dan perkembangan gerak yang baik tersebut benar-benar disadari oleh guru pendidikan jasmani di sekolah dasar, karena pada usia anak sekolah dasar pertumbuhan akan tetap berlangsung.

Siti Rahayu yang dikutip Mardiyono (2013: 21), menyatakan karakteristik anak usia sekolah dasar dilihat dari perkembangan jasmani dan psikomotorik adalah sebagai berikut:

a. Perkembangan Jasmani

1. Keadaan jasmani anak menjadi lebih stabil dan lebih kuat
2. Kekuatan badan dan tangan pada anak laki-laki bertambah dengan pesat.
3. Pada umumnya ada hubungan yang tetap dalam perkembangan tulang dan jaringan
4. Sampai usia 12 tahun anak akan bertambah panjang 1-6cm tiap tahunnya
5. Pada usia 10 tahun anak laki-laki agak lebih besar sedikit daripada anak perempuan, sesudah itu maka anak perempuan lebih unggul dalam panjang badan, tetapi sesudah kurang lebih 15 tahun anak laki-laki mengujarnya dan akan tetap unggul dari anak perempuan.

b. Perkembangan Psikomotorik

1. Keseimbangan relatif berkembang dengan baik.
2. Koordinasi mata dengan tangan (visio-motorik) berkembang dengan baik.
3. Ada perubahan dalam sifat dan frekuensi motorik kasar dan halus.
4. Gerakan motorik lebih tergantung dari pada aturan formal dan aturan yang telah ditentukan dan bersifat kurang spontan.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa guru harus memahami betul karakteristik anak, karena setiap murid khususnya disekolah dasar memiliki perbedaan satu sama lainnya. Disinilah peran dan fungsi serta tanggung jawab guru di sekolah dasar, selain mengajar juga memperhatikan keragaman karakteristik siswa. Dengan demikian peran guru bukan hanya sebagai pengajar akan tetapi guru juga mempunyai tugas sebagai motivator atau pendorong, sebagai pembimbing, dan memberi fasilitas belajar bagi murid-murid untuk mencapai tujuan utama dalam proses kegiatan belajar.

## H. Penelitian yang Relevan

Berdasarkan penelitian yang relevan peneliti mengambil dua penelitian, yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ponijah. (2014). *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas II Dan III SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman*. Instrumen yang digunakan adalah Tes kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 6-9 tahun. Yang terdiri dari 5 item tes yaitu: lari 30 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan presentase. Hasil menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas II dan III SD Negeri Godean 2, untuk kategori baik sekali sebanyak 11 siswa atau sebesar 9,65%, kategori baik sebanyak 44 siswa atau sebesar 38,60%, kategori sedang sebanyak 54 siswa atau 47,36%, kategori kurang sebanyak 5 siswa atau sebesar 4,39% dan kategori kurang sekali sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%. Pada penelitian yang dilakukan oleh ponijah analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan presentase. Teknik analisis data tersebut dijadikan acuan dalam penelitian ini.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Mad Fauzan tahun 2011 dengan judul “*Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Sedayu I Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang*” menyimpulkan untuk siswa putra dengan jumlah 26 siswa memiliki prosentase (0%) kategori kurang sekali (KS), (14,6%) kategori kurang (K), (25%) kategori sedang (S), (14,6%) kategori baik (B), (0%) kategori baik sekali (BS). Sedangkan untuk siswa putri dengan jumlah 48 siswa memiliki prosentase (0%) kategori kurang sekali (KS), (27,1%) kategori kurang (K), (45,8%) kategori sedang (S), (25%) kategori baik (B), (2,1%) kategori baik sekali (BS).

## I. Kerangka Berfikir

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lainnya. Jadi, untuk mencapai kondisi kebugaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu daya tahan *kardiovaskuler*, Kekuatan (*strength*), Kelentukan (*flexibility*), Daya tahan otot (*muscle endurance*). Sedangkan Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan Kecepatan (*speed*), Daya (*power*), Kelincahan (*agility*), Keseimbangan (*balance*), Kordinasi (*coordination*), Kecepatan reaksi (*reaction speed*).

Latihan fisik sangat diperlukan oleh siswa-siswi atau anak didik bahkan oleh semua orang, sehingga dengan bermacam-macam cara dilakukan agar selalu mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani dapat diperoleh tidak hanya dengan melakukan aktivitas olahraga saja tetapi juga dipengaruhi oleh beberapa faktor di antaranya adalah faktor keturunan, faktor jenis kelamin, faktor usia, faktor lemak tubuh, dan faktor aktivitas sehari-hari. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan menggunakan pengukuran. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan menggunakan tes kebugaran jasmani, dengan alat atau instrumen. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmnai Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk anak usia 10-12 tahun yang terdiri dari lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter yang pelaksanaan dilakukan secara berurutan. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan disekolah diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa lebih baik. Siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat mencapai prestasi belajar yang optimal, karena dalam setiap pembelajaran yang diberikan di sekolah dapat diterima lebih siap

dan selalu dalam keadaan yang tetap sehat dan bugar. Sehingga mereka akan berlomba-lomba untuk memiliki kebugaran jasmani yang baik melalui aktivitas jasmani yang benar sesuai dengan kemampuan masing-masing individu.

## **J. Hipotesis**

Menurut Sugiyono (2015: 93) hipotesis adalah dugaan sementara terhadap rumusan masalah penelitian setelah penulis mengemukakan landasan teori dan kerangka berpikir. Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian ini adalah :

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa putra masa pandemi covid-19 di SD Se-Kecamatan Rajabasa Kabupaten Lampung Selatan rata-rata mempunyai tingkat Kesegaran Jasmani yang baik.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa putri masa pandemi covid-19 di SD Se-Kecamatan Rajabasa Kabupaten Lampung Selatan rata-rata mempunyai tingkat Kesegaran Jasmani yang cukup.

### **III. METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Metode Penelitian**

Dalam memilih metode yang digunakan diperlukan ketelitian sehingga nantinya akan diperoleh hasil yang sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Penelitian ini menggunakan metode survei. Menurut Winarno Surakhmad yang dikutip oleh Suharsimi Arikunto (2006:110), survei diartikan sebagai cara mengumpulkan data dari sejumlah unit atau individu dalam waktu (jangka waktu) yang bersamaan. Jumlahnya biasanya cukup besar.

Peneliti tidak memberikan perlakuan, manipulasi atau perubahan pada variabel-variabel bebas, tetapi hanya menggambarkan suatu kondisi apa adanya (Sukmadinata, 2007: 73).

#### **B. Populasi dan Sampel Penelitian**

##### **1. Populasi penelitian**

Populasi menurut pendapat Sugiyono (2006:56) memberikan pengertian bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek dan subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.

Arikunto (2006:130), menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan

penelitian populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah kelas tinggi di SD Se-Kecamatan Rajabasa Kabupaten Lampung Selatan yang berjumlah 750 anak yang berusia 10 – 12 tahun.

## 2. Sampel Penelitian

Arikunto (2010:174) menyebutkan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua. Sebaliknya jika lebih besar dari 100 dapat diambil 10-15% atau 20-25%''.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik sampel acak bertingkat (*multistage random sampling*), teknik ini didasarkan atas tujuan tertentu. Adapun syarat-syarat yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel ini, yaitu :

- a. Siswa-siswi di SD Se-Kecamatan Rajabasa Kabupaten Lampung Selatan berumur 10-12 tahun.
- b. Siswa-siswi di SD Se-Kecamatan Rajabasa Kabupaten Lampung Selatan masih aktif mengikuti mata pelajaran penjaskes.
- c. Siswa-siswi di SD Se-Kecamatan Rajabasa Kabupaten Lampung Selatan dalam keadaan sehat.

Saat ini adalah masa pandemi Covid-19 dimana banyak kegiatan yang dibatasi oleh pemerintah sehingga sulit untuk mendapatkan izin untuk turun lapangan atau melaksanakan penelitian. Pertama tidak bisa mendapatkan izin dari dinas pendidikan di Kecamatan Rajabasa Kabupaten Lampung Selatan, Kedua dari pihak sekolah yang tidak mengizinkan untuk melakukan penelitian atau turun lapangan, dan yang ketiga dari pihak orangtua tidak mengizinkan siswa-siswinya sehingga tidak bisa turun lapangan atau melakukan penelitian. Sehingga hanya beberapa saja dari pihak sekolah dan orangtua yang mengizinkan untuk melakukan penelitian.

Dari penjelasan di atas maka sampel pada penelitian ini berjumlah 66 orang, terdiri dari 33 siswa putra dan 11 siswi putri. Dari setiap masing-masing sekolah sampel berjumlah 22 orang, terdiri dari 11 siswa putra dan 11 siswi putri.

## **C. Variabel dan Data**

### **1. Variabel**

Variabel penelitian menurut Sugiyono (2016: 38) adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel terikat pada penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani. Variabel tersebut dapat diukur dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.

### **2. Data**

Data menurut Surisman (2010) adalah dalam menyelidiki suatu masalah selalu diperlukan data. Data dapat diartikan sebagai keterangan yang diperlukan untuk memecahkan suatu masalah.

#### **a. Data kualitatif**

Adalah data yang berbentuk kategori atau atribut, contoh :

- a. Harga emas hari ini mengalami kenaikan
- b. Sebagian dari produksi barang “A” pada perusahaan “X” rusak.

#### **b. Data kuantitatif**

Adalah data yang berbentuk bilangan, contoh :

- a. Luas bangunan hotel itu adalah 5700 m
- b. Tinggi badan Sandy mencapai 170 cm
- c. Banyak perguruan tinggi di kota “B” ada 4 buah

#### **D. Desain Penelitian**

Menurut Arikunto, Suharsimi (2013: 90) desain penelitian adalah rencana atau rancangan yang dibuat oleh peneliti sebagai ancar-ancar kegiatan yang akan dilaksanakan. Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif dengan analisis kuantitatif, dimana dalam hasil penelitian ini akan diungkapkan dalam bentuk angka yang kemudian akan di analisis secara deskriptif.

#### **E. Instrumen penelitian**

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 136) instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk usia 10-12 tahun yang sudah dibakukan yang terdiri atas 5 tes yaitu:

1. Lari 40 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan detik.

2. Tes gantung siku tekuk

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut dalam satuan detik.

3. Tes baring duduk 30 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.

4. Tes loncat tegak

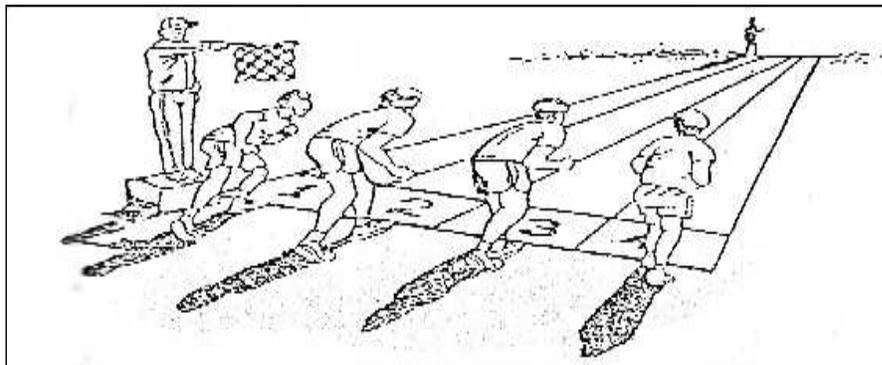
Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tenaga. Hasil yang dicatat adalah selisih raihan lompatan dikurangi raihan tegak.

5. Tes lari 600 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan. Pengambilan waktu dilaksanakan pada saat bendera diangkat sampai pelari tepat melewati garis *finish*, (Depdiknas, 2010).

**1. Instrumen Pengukuran Tes Lari Cepat (Sprint) 40 Meter.**

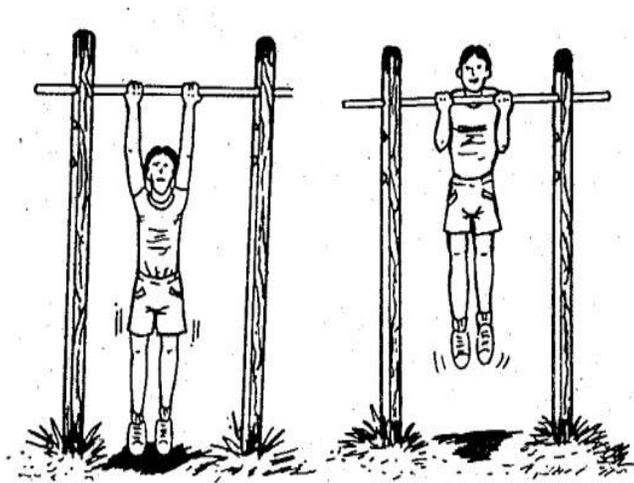
- a. Alat dan Perlengkapan yang digunakan dalam penelitian ini antara lain:
  - 1) Lintasan datar dan tidak licin.
  - 2) Meteran.
  - 3) Kerucut (kun) sebagai pembatas.
  - 4) Stopwatch.
  - 5) Petugas pencatat hasil.
- b. Penilaian
  - 1) waktu tercepat pada saat testi melakukan lari *sprint* 40 meter mencapai garis finis.
- c. Gambar Lintasan



Gambar 2. Tes Lari 40 Meter.

## 2. Instrument Pengukuran Gantung Siku Tikuk (*Pull Up*)

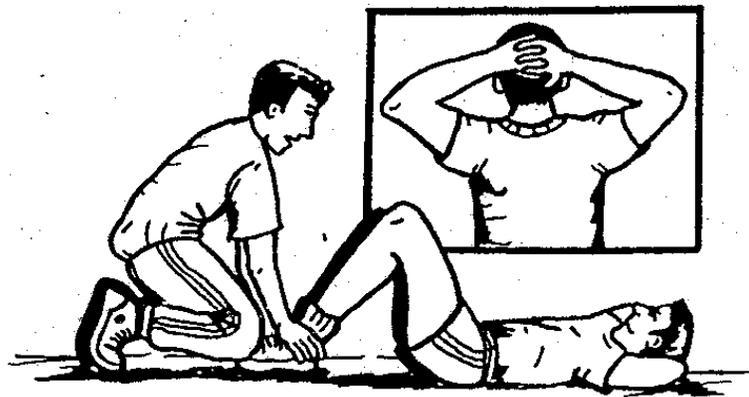
- a) Alat dan Perlengkapan yang digunakan dalam penelitian ini antara lain:
  - 1) Lantai datar dan tidak licin.
  - 2) Palang tunggal
  - 3) Stopwatch.
  - 4) Petugas pencatat hasil
- b) Penilaian
  - 1) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
  - 2) Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat 60 detik.
  - 3) Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkatan tubuh ini,
- c) Gambar Tes Gantung siku (*Full Up*)



Gambar 3. Tes Gantung Siku (*Full Up*)

### 3. Instrumen Pengukuran Tes Baring Duduk 30 Detik (*Sit Up*)

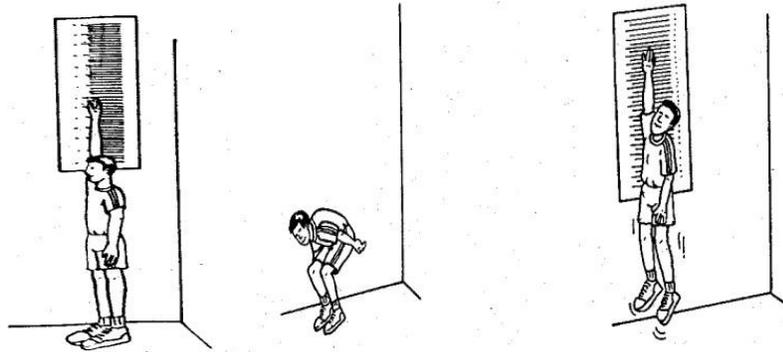
- a) Alat dan Perlengkapan yang digunakan dalam penelitian ini antara lain:
  - 1) Lantai datar dan tidak licin.
  - 2) Stopwatch.
  - 3) Alas jika dibutuhkan
  - 4) Alat tulis
  - 5) Petugas pencatat hasil
- b) Penilaian
  - 1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.
  - 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring ini diberi nilai (0).
- c) Gambar Tes Baring Duduk (*Sit Up*)



Gambar 4. Tes Baring Duduk (*Sit Up*).

#### 4. Instrumen Pengukuran Loncat Tegak (*Vertikal Jump*)

- a) Alat dan Perlengkapan yang digunakan dalam penelitian ini antara lain:
  - 1) Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada skala yaitu 150 cm
  - 2) Serbuk Kapur/tepung
  - 3) Penghapus papan tulis
  - 4) Alat tulis
  - 5) Petugas pencatat hasil
- b) Penilaian
  - 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.
  - 2) Ketiga selisih raihan di catat.
  - 3) Dengan kriteria penilaiannya.
- c) Gambar Tes Pengukuran Loncat Tegak (*Vertikal Jump*)



Gambar 5. Tes Loncat tegak (*Vertikal Jump*)

## 5. Instrumen Pengukuran Lari 600 Meter

- a. Alat dan Perlengkapan yang digunakan dalam penelitian ini antara lain:
  - 1) Lintasan datar dan tidak licin.
  - 2) Meteran.
  - 3) Kerucut (kun) sebagai pembatas.
  - 4) Stopwatch.
  - 5) Petugas pencatat hasil.
- b. Penilaian
  1. Waktu tercepat pada saat testi melakukan lari *sprint* 40 meter mencapai garis finis.
- c. Gambar Lintasan



Gambar 6. Tes Lari 600 Meter.

## F. Teknik Pengumpulan Data

Metode yang digunakan dalam dalam pengumpulan data penelitian ini adalah metode tes. Arikunto (2015:46) menyatakan “tes merupakan serentetan pertanyaan atau latihan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Berikut adalah cara mengumpulkan data :

1. Pengukuran Tes Lari (*Sprint*) 40 Meter
  - a. Pelaksanaan Pengumpulan Data
    - 1) Sikap permulaan testi berdiri dibelakang garis start
    - 2) Pada aba-aba “siap” testi mengambil sikap start berdiri siap untuk lari.
    - 3) Pada aba-aba “ya” testi berlari secepatnya ke garis finis, menempuh jarak 40 meter.
2. Pengukuran Gantung Siku (*Pull Up*).
  - a. Pelaksanaan Pengumpulan Data
    - 1) Sikap permulaan testi berdiri di bawah palang tunggal kedua tangan berpegangan pada palang-palang tunggal selebar bahu pegangan telapak tangan mengarah ke kepala.
    - 2) Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat 60 detik
    - 3) Selama melakukan gerakan mulai dari kepala sampai kaki merupakan garis lurus.
3. Pengukuran Tes Baring Duduk (*Sit Up*)
  - a. Pelaksanaan Pengumpulan Data
    - 1) Sikap permulaan testi berbaring terlentang di lantai atau rumput kedua lutut ditekuk membentuk sudut  $\pm 90^0$  kedua tangan jari-jarinya seling berseling seling diletakkan dibelakang kepala.
    - 2) Testor/testi memegang atau menekan kedua pergelangan kaki agar tidak terangkat.

- 3) Pelaksanaan gerakan aba-aba “ya” testi mengambil sikap duduk, samapi kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali kesikap permulaan.
  - 4) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang selama 30 detik tanpa istirahat.
  - 5) Gerakan tidak dihitung apabila kedua siku tidak menyentuh paha, mempergunakan kedua sikunya untuk menolak.
4. Pengukuran Loncat Tegak (*Vertikal Jump*)
- a. Pelaksanaan Pengumpulan Data
    - 1) Sikap permulaan testi terlebih dahulu diolesi serbuk kapur/ tepung jari dan telapak tangannya.
    - 2) testi berdri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan berskala berada disamping kiri atau kanan testi kemudian tangan yang berada dekat papan berskala diangkat lurus keatas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala sehingga meninggalkan bekas raihan jari.
    - 3) Pelaksanaan testi mengambil sikap menekuk lutut dan kedua lengan diayun kebelakang.
    - 4) Kemudian testi melompat setinggi mungkin sambil menepuk papan berskala menggunakan tangan yang sudah diolesi bubuk kapur/tepung sehingga meninggalkan bekas.
    - 5) Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat.
5. Pengukuran Tes Lari 600 Meter
- a. Pelaksanaan Pengumpulan Data
    - 1) Sikap permulaan testi berdiri dibelakang garis start
    - 2) Pada aba-aba “siap” testi mengambil sikap kaki kiri didepan kaki kanan dibelakang, dengan badan condong kedepan.
    - 3) Pada aba-aba “ya” testi berlari menempuh jarak 600 meter.

## G. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif. Penghitungan statistik deskriptif menggunakan statistik deskriptif persentase. Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase, dengan rumus sebagai berikut (Sudijono, 2009: 40):

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Data yang terkumpul dikonversikan ke dalam tabel nilai pada setiap kategori Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun, untuk menilai prestasi dan masing-masing butir tes kemudian dianalisis dengan menggunakan tabel norma deskriptif persentase guna menentukan klasifikasi tingkat kesegaran jasmaninya (Depdiknas, 2010: 24). Tabel nilai dan tabel norma yang digunakan adalah tabel nilai dan tabel norma tes kesegaran jasmani Indonesia. Adapun tabelnya adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 Detik	Loncat tegak	Lari 600 meter
1	s.d-6.3"	51" ke atas	23 ke atas	46 ke atas	S.d-2'19"
2	6.4"-6.9"	31"-50"	18-22	38-45	2'20"-2'30"
3	7.0"-7.7"	15"-30"	12-17	31-37	2'31"-2'45"
4	7.8"-8.8"	5"-14"	4-11	24-30	2'46-3.44"
5	8.9"-dst	Ke bawah 4"	0-3	Ke bawah 23	3.45"dst

(Depdiknas, 2010: 24)

Tabel 2. Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 Detik	Loncat tegak	Lari 600 meter
5	s.d-6.7"	40" ke atas	20 ke atas	42 ke atas	S.d-2'32"
4	6.8"-7.5"	20"-39"	14-19	34-41	2'33"-2'54"
3	7.6"-8.3"	8"-19"	7 -13	28-33	2'55"-3'28"
2	8.4"- 9.6"	2"-7"	2-6	21-27	3'29-4.22"
1	9.7"-dst	0"-1"	0-1	Ke bawah 20	4.23"dst

(Depdiknas, 2010: 24)

Prestasi setiap butir yang dicapai oleh anak umur 10-12 tahun yang telah mengikuti tes merupakan data kasar, tingkat kesegaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukuran yang dipergunakan masing-masing butir tes tidak sama, yaitu:

1. Ukuran tes lari 40 m, lari 600 m dan gantung siku tekuk mempergunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).

2. Untuk butir tes baring duduk mempergunakan satuan jumlah ulangan gerak (berapa kali).
3. Untuk butir tes loncat tegak, mempergunakan satuan ukuran tinggi (centimeter). Penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani siswa dengan menggunakan tabel norma tes kebugaran jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun yang diterbitkan Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi (2010). Untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani siswa yang telah mengikuti tes kebugaran jasmani Indonesia dipergunakan norma seperti tertera pada tabel, yang berlaku untuk putra dan putri.

Tabel 3. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

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)

(Depdiknas, 2010: 29)

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan secara keseluruhan, dapat diambil kesimpulan bahwa secara umum kebugaran jasmani siswa SD Se-Kecamatan Rajabasa Kabupaten Lampung Selatan pandemi *covid-19* diuraikan sebagai berikut:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa putra di SD se-Kecamatan Rajabasa Kabupaten Lampung Selatan saat *Covid-19* termasuk kategori sedang.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa putri di SD se-Kecamatan Rajabasa Kabupaten Lampung Selatan saat *Covid-19* termasuk kategori kurang.

### B. Saran

Setelah dilakukan penelitian dan diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa SD Se-Kecamatan Rajabasa Kabupaten Lampung Selatan pandemi *covid-19*, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini pihak SD Se-Kecamatan Rajabasa Kabupaten Lampung Selatan lebih mencermati dan berusaha meningkatkan kebugaran jasmani seluruh siswa, untuk pembelajaran yang semakin bagus ke depannya.
2. Guru pendidikan jasmani harus mengoptimalkan proses pembelajaran untuk mencapai tujuan kebugaran jasmani.
3. Pihak sekolah perlu melakukan kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang berkelanjutan untuk mengetahui perkembangan kebugaran jasmani.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfarizi, R. 2014. Pengaruh Kebugaran Jasmani, Aktifitas Fisik, dan Indeks Massa Tubuh Terhadap Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta, Jakarta
- \_\_\_\_\_. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta, Jakarta.
- \_\_\_\_\_. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta, Jakarta.
- \_\_\_\_\_. 2015. *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Bumi Aksara, Jakarta.
- Azmi, Ulul dan Juanita Dolores. 2015. Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI IPA dan Kelas XI IPS (Studi Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 03: 135-139.
- Depdiknas. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani: Jakarta.
- Halim, S. 2012. Manfaat Tes Kebugaran/Kesegaran Jasmani untuk Menilai Tingkat Kebugaran. *Jurnal Kedokteran Meditek*.
- Hartono, Soetanto, dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani (Sebuah Pengantar)*. Unesa University Press, Surabaya.
- Hudain, Muh. Adnan. 2019. Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA dan Siswa SMK. *Indonesia Journal Of Educational Studies (IJES)*. 22: 163-165.
- Junusual Hairy. 2008. *Dasar-dasar Kesehatan Olahraga*. Universitas terbuka.
- Kravitz. L. 2001. *Panduan Lengkap Buger Total*. Rajagrafindo Persada, Jakarta.

- Lutan, Rusli. 2002. *Menuju Sehat Bugar*. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Menengah dan Olahraga. Depdiknas, Jakarta.
- Maksum, Ali. 2007. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Universitas Negeri Surabaya, Surabaya.
- Mardiyono. 2013. *Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan Kelas V SD Negeri 01 Jatiharjo Karanganyar Jawa Tengah 2012. (Skripsi)*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Dasopang, M. D. 2014. Perspektif Strategi Pembelajaran Akhlak Mulia Membangun Transformasi Sosial Siswa SMP. *Studi Multidisipliner: Jurnal Kajian Keislaman*. 01: 27-45.
- Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Unesa University Press, Surabaya.
- Pahlevi, A. E. 2012. Determinan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 02: 122-126.
- Pekik, Djoko Irianto 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. PT Andi Offset, Yogyakarta.
- Raharjo, C. S. 2015. Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMP Swasta GEDEG dan SMP Negeri 2 GEDEG Kelas VIII Kecamatan GEDEG Kabupaten Mojokerto Tahun Pelajaran 2014/2015. *BRAVO'S (Jurnal Prodi Pendidikan Jasmani & Kesehatan)*.
- Santoso, D. A. 2016. Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bola Voli Putri Universitas PGRI Banyuwangi. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*.
- Sugiyono. 2006. *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabet, Bandung.
- \_\_\_\_\_. 2015. *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan R N D*. Alfabeta, Bandung.
- Sukmadinata. 2007. *Metode Penelitian Pendidikan*. PT Remaja Rosdakarya, Bandung.
- \_\_\_\_\_. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*. PT Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Syamsuddin, dkk. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan Bahasa*. PT. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Surisman. 2010. *Statistika Dasar*. Universitas Lampung, Bandar Lampung.
- Wahjoedi. 2000. *Landasan evaluasi pendidikan jasmani*. PT Rajagrafindo Perkasa, Jakarta.