

**KEBUGARAN JASMANI TERHADAP SISWA KELAS 7 DAN 8 SMPN 37
BANDAR LAMPUNG DI MASA ERA NEW NORMAL**

(Skripsi)

**Oleh
Revi Aditya**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2022**

ABSTRAK

KEBUGARAN JASMANI TERHADAP SISWA KELAS 7 DAN 8 SMPN 37 BANDAR LAMPUNG DI MASA ERA NEW NORMAL

Oleh

REVI ADITYA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi SMPN 37 Bandar Lampung di masa era new normal, yang mana dasarnya adalah belum adanya penelitian tentang kebugaran jasmani siswa-siswi SMPN 37 Bandar Lampung.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survey langsung di lapangan. Subjek penelitian ini adalah siswa-siswi kelas 7 dan 8 SMPN 37 Bandar Lampung, dengan jumlah 50 siswa dan 50 siswi. Teknik pengambilan data menggunakan instrument Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 yang terdiri dari 5 instrumentes yaitu: lari 50 meter, angkat badan (*pull up*), baring duduk (*situp*), Loncattegak (*vertical jump*), lari 1200 meter siswa dan lari 800 meter siswi.

Hasil penelitian terhadap kebugaran jasmani siswa – siswi SMPN 37 Bandar Lampung di masa era new normal secara keseluruhan dari instrument penelitian memperlihatkan bahwa sebanyak siswa – siswi 50% kelas 7 dan siswa – siswi 60% kelas 8 mempunyai nilai klasifikasi kurang. Pada instrument lari 50m siswa – siswi kelas 7 mempunyai 32% nilai klasifikasi sedang dan siswa – siswi kelas 8 mempunyai 44% nilai klasifikasi sedang, untuk nilai *pull up* 76% kelas 7 mempunyai klasifikasi nilai sedang sedangkan siswa – siswi kelas 8 mempunyai 86% nilai klasifikasi sedang, pada nilai *sit up* nilai tertinggi berada pada klasifikasi baik sebesar 62% untuk siswa – siswi kelas 7 sedangkan siswa – siswi kelas 8 mempunyai nilai klasifikasi sedang sebesar 48%, pada test *vertical jump* untuk siswa – siswi kelas 7 mempunyai klasifikasi nilai kurang sebesar 62% dan siswa – siswi kelas 8 mempunyai nilai klasifikasi kurang sebesar 72%. Pada nilai lari jarak 1200 m siswa dan 800 m siswi hamper semua siswa – siswi kelas 7 dan 8 mempunyai nilai klasifikasi kurang sekali yang tertinggi yaitu 94% untuk kelas 7 dan 92% untuk kelas 8.

Kata kunci: kebugaran jasmani, era new normal

ABSTRACT

PHYSICAL FITNESS OF SMPN 37 BANDAR LAMPUNG GRADE 7th AND 8th STUDENTS IN THE NEW NORMAL PERIOD

By

REVI ADITYA

This study aims to determine the level of physical fitness of SMPN 37 Bandar Lampung students in the new normal period, which there is no research on the physical fitness of SMPN 37 Bandar Lampung students.

This research is a descriptive study using a direct survey method in the field. The subjects of this study were students in grades 7th and 8th of SMPNegeri 37 Bandar Lampung, totaling 50 male students and 50 female students. The data collection technique used the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) instrument in 2010 which consisted of 5 test instruments, namely: 50 meters running, lifting body (pull up), lying down (sit up), Jumping straight (vertical jump), 1200 meters running for male students and 800 meters running for female students.

The results of the research on the physical fitness of the students of SMPN 37 Banda Lampung in the new normal era as a whole from the research instrument the extent of the students - 50% of 7th graders and 60% of 8th graders students had less classification scores. In the 50m running instrument, 7th grade students have 32% moderate scores and 8th grade students have 44% moderate scores, for pull ups 76% 7th grade has a classification while 8th grade students have 86% moderate classification scores, at the highest score sit ups are in the good classification of 62% for grade 7th students while grade 8th students have a moderate classification value of 48%, in the vertical jump test for grade 7th students have a less classification of 62% and students – 8th grade students have a less classification score of 72%. In the 1200m and 800m distance running, almost all students in grades 7th and 8th had the highest classification score of 94% for grade 7 and 92% for grade 8.

Keywords: *physical fitness, new normal period*

**KEBUGARAN JASMANI TERHADAP SISWA KELAS 7 DAN 8 SMPN 37
BANDAR LAMPUNG DI MASA ERA NEW NORMAL**

Oleh

REVI ADITYA

Skripsi

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

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2022**

Judul Skripsi : **KEBUGARAN JASMANI TERHADAP
SISWA KELAS 7 DAN 8 SMPN 37 BANDAR
LAMPUNG DI MASA ERA NEW NORMAL**

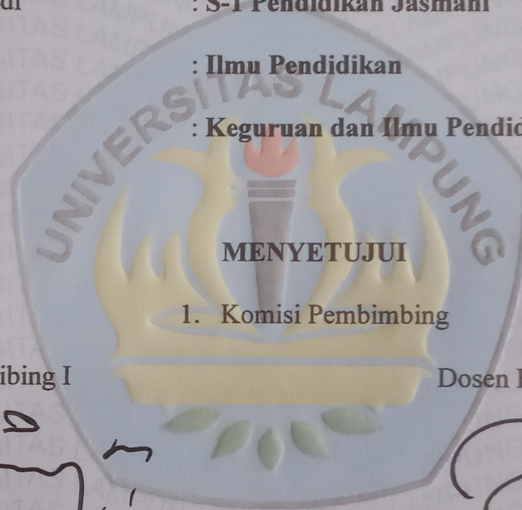
Nama : **Revi Aditya**

Nomor Pokok Mahasiswa : **1853051006**

Program Studi : **S-1 Pendidikan Jasmani**

Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

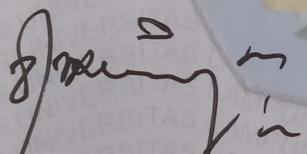
Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

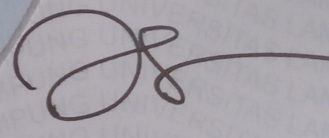


1. **Komisi Pembimbing**

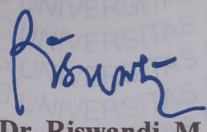
Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II


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


Joan Siswoyo, M.Pd.
NIP 19880129 201903 1 009

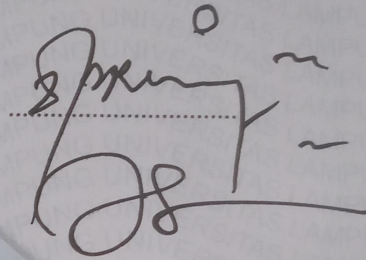
2. **Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan**


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

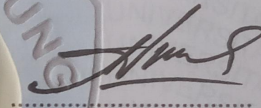
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Drs. Surisman, M.Pd.



Sekretaris : Joan Siswoyo, M.Pd.



Penguji : Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



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

Tanggal Lulus Uji Skripsi : 25 Juli 2022

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Revi Aditya
NPM : 1853051006
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul “Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Kelas 7 Dan 8 SMP Negeri 37 Bandar Lampung Di Masa Era New Normal” 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 akademik yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 25 Juli 2022
Yang membuat Pernyataan



Revi Aditya
NPM 1853051006

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Revi Aditya lahir di Bandar Lampung pada tanggal 12 Januari 2000 merupakan anak pertama dari pasangan Bapak Andi Hendra dan Ibu Fathia Akhira Putri.

Pendidikan pertama yang ditempuh adalah, TK Kartika II.7 Pagar Alam Kedaton, Bandar Lampung tahun 2006, SD Kartika II. 5 Bandar Lampung tahun 2012, SMP Negeri 7 Bandar Lampung tahun 2015, SMK Negeri 6 Bandar Lampung tahun 2018

Tahun 2018, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Progam Studi Pendidikan Jasmani FKIP Unila melalui jalur SMMPTN Barat (Mandiri).

Tahun 2021, penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Kelurahan Gunung Terang Kecamatan Langka pura Kota Bandar Lampung, dan praktik mengajar melalui Program Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 7 Bandar Lampung. Demikian Riwayat hidup penulis semoga bermanfaat.

MOTTO

*Kegagalan Adalah Bukti Bahwa Kamu Sedang Berjuang Menghadapi
Tantangan Yang Bukan Di takuti Tapi Untuk Di pelajari*

(Revi Aditya)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur saya ucapkan atas ilmu, rahmat, dan hidayah dari Allah SWT yang telah diberikan sehingga skripsi ini bisa dipersembahkan teruntuk :

Ayah dan Ibu yang selalu memberikan semangat dan dukungan yang tiada hentinya kepada saya, yang selalu memanjatkan doa-doa indahny demi kesuksesan saya, yang selalu memberikan nasihat-nasihat yang bermanfaat untuk kebaikan saya.

Serta

Almamaterku Universitas Lampung

SANWACANA

Puji dan syukur kehadiran Allah yang telah melimpahkan rahmat dan karunia Nya sehingga dapat diselesaikan skripsi yang berjudul “Kebugaran Jasmani Terhadap SiswaKelas 7 Dan 8 SMPN 37 Bandar Lampung Di Masa Era New Normal” dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung. Shalawat teriring salam senantiasa tercurah untuk junjungan Nabi Muhammad SAW semoga kita memperoleh syafaatnya.

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada :

1. Prof. Dr.Karomani, M.Si. selaku Rektor Universitas Lampung
2. Prof. Dr.Patuan Raja, M.Pd. selaku Dekan FKIP Universitas Lampung
3. Dr.Riswandi, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Univeristas Lampung
4. Dr. Heru Sulistianta, S.Pd, M.Or. selaku Ketua Program Studi Penjas Universitas Lampung
5. Drs. Surisman, M.Pd. selaku pembimbing I yang telah memberikan motivasi, saran, dan kesediaannya.
6. Joan Siswoyo, M.Pd. selaku pembimbing II yang telah memberikan motivasi, saran, dan kesediaannya.
7. Drs. Ade Juabedi, M.Pd. selaku pembahas yang telah memberikan saran, kritik dan motivasi dalam penyusunan skripsi.
8. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf Administrasi FKIP Universitas Lampung yang telah memberikan ilmu dan bantuan saat menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepala Sekolah SMP Negeri 37 Bandar Lampung dan Guru Olahraga yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian serta ilmu yang diberikan selama ini.

10. Ayah Andi Hendra, Ibu Fathia Akhira Putri , dan adek sekeluarga yang telah memberikan doa, dukungan , semangat dalam menyelesaikan studi di Pendidikan Jasmani.
11. Squad PA Pak Surisman yang selalu menjadi pengingat dan membantu dalam skripsi.
12. Teman-teman seprogram studiku Penjas 2018, yang tidak kenal lelah selalu membantu dan memotivasi dengan keluh kesah susah dan senang. Terimakasih telah membuat cerita kebersamaannya selama ini yang sangat luar biasa.
13. Serta almamatertercinta Universitas Lampung.

Akhir kata, saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, namun saya berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Bandar Lampung, 25 Juli 2022

Revi Aditya
NPM 1853051006

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
II. TINJAUAN PUSTAKA	9
1. Hakikat Pendidikan Jasmani	9
2. Hakikat Kebugaran Jasmani	11
a. Pengetian Kebugaran Jasmani.....	11
b. Bagian Kebugaran Jasmani.....	15
c. Ciri-Ciri Kebugaran Jasmani Yang Baik	17
d. Pandemi Covid-19	18
e. Era New Normal.....	21
f. Era New Normal di Kota Bandar Lampung.....	22
3. Penelitian Relevan.....	23
4. Kerangka Berfikir.....	25
III. METODE PENELITIAN	26
1. Jenis Penelitian.....	26

2. Waktu dan Tempat Penelitian.....	26
3. Populasi dan Sampel Penelitian	27
a. Populasi Penelitian	27
b. Sampel	27
4. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	28
5. Petunjuk Umum	44
6. Teknik Analisis Data	45
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	47
A. Hasil Penelitian	47
B. Pembahasan	57
V. KEIMPULAN DAN SARAN.....	65
A. Kesimpulan	65
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	65
C. Saran-Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA.....	67
LAMPIRAN	70

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tabel Nilai TKJI Untuk Siswa Usia 13 – 15 tahun (Lari50 meter).....	30
2. Tabel Nilai TKJI Untuk Siswi Usia 13 – 15 tahun (Lari50 meter).....	30
3. Tabel Nilai TKJI Untuk Siswa13 – 15 tahun (<i>Pull Up</i>)	33
4. Tabel Nilai TKJI Untuk Siswi13–15 tahun (<i>Pull Up</i>)	34
5. Tabel Nilai TKJI Untuk Siswa usia 13 – 15 tahun (<i>Sit Up</i>).....	37
6. Tabel Nilai TKJI Untuk Siswi usia 13 – 15 tahun (<i>Sit Up</i>).....	37
7. Tabel Nilai TKJI Untuk Siswa usia 13 – 15 tahun (<i>Vertical Jump</i>)	40
8. Tabel Nilai TKJI Untuk Siswi usia 13 – 15 tahun (<i>Vertical Jump</i>)	40
9. Tabel Nilai TKJI Untuk Siswa usia 13 – 15 tahun (Lari1200 meter).....	43
10. Tabel Nilai TKJI Untuk Siswi Usia 13 – 15 tahun (Lari800 meter).....	43
11. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Siswa Usia 3-15 Tahun.....	44
12. Nilai Tes TKJI Untuk Remaja Putri usia 13-15 tahun	44
13. Norma TesKebugaranJasmani Indonesia (TKJI) Untuksiswa-siswi Usia 13 – 15 tahun	46
14. Kesimpulan Hasil Tes Lari 50 Meter Siswa-Siswi Kelas 7 dan 8	48
15. Kesimpulan Hasil Tes <i>Pull Up</i> Siswa-Siswi Kelas 7 dan 8	49
16. Kesimpulan Hasil Tes <i>Sit Up</i> Siswa-Siswi kelas 7 dan 8	51

17. Kesimpulan Hasil Tes <i>Vertical Jump</i> siswa-siswi kelas 7 dan 8.....	52
18. Kesimpulan Hasil Teslari 1200 Meter Siswa dan 800 Meter siswi kelas 7 dan 8	54
19. Kesimpulan Hasil Kebugaran Jasmani kelas 7 dan 8 SMP Negeri 37 Bandar Lampung	55
20. Data Hasil TesLari 50 Meter Siswa-Siswi Kelas 7.....	75
21. Data Hasil TesLari 50 Meter Siswa-Siswi Kelas 8.....	76
22. Data Hasil Tes <i>pull Up</i> Siswa-Siswi Kelas 7	77
23. Data Hasil Tes <i>Pull Up</i> Siswa-Siswi Kelas 8	78
24. Data Hasil Tes <i>Sit Up</i> Siswa-Siswi Kelas7	79
25. Data Hasil Tes <i>Sit Up</i> Siswa-Siswi Kelas 8	80
26. Data Hasil Tes <i>Vertical Jump</i> Siswa-Siswi Kelas 7	81
27. Data Hasil Tes <i>Vertical Jump</i> Siswa-Siswi Kelas 8	82
28. Data Hasil TesLari 1200 Meter Siswa dan 800 Meter Siswi Kelas 7	83
29. Data Hasil TesLari 1200 Meter Siswa dan 800 Meter Siswi Kelas 8	84
30. Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Kelas 7 dan 8 SMP Negeri 37 Bandar Lampung Dimasa Era New Normal	85
31. Data Nilai Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 7 dan 8 SMP Negeri 37 Bandar Lampung	88
32. Rekapitulasi Nilai Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 7 SMP Negeri 37 Bandar Lampung.....	91
33. Rekapitulasi Nilai Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 8 SMP Negeri 37 Bandar Lampung.....	93

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Tes Lari 50 Meter	29
2. Alat Tes Angkat Tubuh (<i>pull up</i>)	31
3. Sikap Permulaan Tes Angkat Tubuh (<i>pull up</i>)	32
4. Gerakan Tes Angkat Tubuh (<i>pull up</i>)	33
5. Sikap Permulaan Tes Baring Duduk (<i>sit up</i>)	35
6. Tes Baring Duduk (<i>sit up</i>) Putri	35
7. Tes Baring Duduk (<i>sit up</i>) Putra	36
8. Alat Tes Loncat Tegak (<i>vertical jump</i>)	38
9. Sikap Permulaan Tes Loncat Tegak (<i>vertical jump</i>)	39
10. Tes Loncat Tegak (<i>vertical jump</i>)	39
11. Persiapan Tes Lari 1200 Meter Putra atau 800 Meter Putri	41
12. Tes Lari 1200 Meter Putra atau 800 Meter Putri	42
13. Diagram Frekwensi Tes Lari 50 Meter Siswa-Siswi Kelas 7 dan 8	48
14. Diagram Frekwensi Tes <i>Pull Up</i> Siswa-Siswi Kelas 7 dan 8	50
15. Diagram Frekwensi Tes <i>Sit Up</i> Siswa-Siswi Kelas 7 dan 8	51
16. Diagram Frekwensi Tes <i>Vertical Jump</i> Siswa-Siswi Kelas 7 dan 8	53
17. Diagram Frekwensi Tes Lari 1200 Meter Siswa dan 800 Meter Siswi Kelas 7 dan 8	54
18. Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 7 dan 8 SMP Negeri 37 Bandar Lampung	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian.....	70
2. Surat Pernyataan Penelitian.....	71
3. Borang Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	72
4. Formulir TKJI 1	73
5. Formulir TKJI 2	74
6. Foto Kegiatan Penelitian.....	111

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada akhir tahun 2019 yaitu pada awal bulan Desember, tersebar suatu virus yang biasa disebut virus corona. Efek penyakit yang ditimbulkan oleh virus ini sangatlah besar, tidak hanya mengganggu kesehatan manusia saja tapi juga mengganggu terhadap kehidupan dibidang ekonomi, sosial budaya, pendidikan, dan gaya hidup. Sifat dari virus yang mudah menyebar dan menyebabkan gejala klinis yang besar, dimana banyak menyebabkan kematian, hal ini menjadikan orang-orang menjadi takut dan khawatir serta berusaha untuk menjaga diri supaya tidak terinfeksi virus corona ini, dimana - mana orang setiap pergi keluar dari rumah selalu memakai masker, rajin mencuci tangan, menjaga jarak, dan menjauhi keramaian. Pemerintah Indonesia dalam hal ini juga melakukan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) yang hampir berlanjut - lanjut, di semua daerah demi untuk memutus rantai virus corona ini.

Pada sektor ekonomi virus corona menyebabkan ekonomi masyarakat seakan berhenti, orang-orang dilarang keluar rumah atau berpergian ke luar kota, menyebabkan pasar - pasar menjadi sepi, begitupun juga dengan pusat - pusat perbelanjaan modern (mall) ikut sepi juga. Karyawan swasta dan pegawai pemerintah terpaksa bekerja dari rumah (*work from home*), sehingga jalan - jalan jadi lengang yang menyebabkan pengusaha jasa angkutan mengeluh kehilangan penumpang. Demikian juga dengan kegiatan masyarakat lainnya terpaksa diberhentikan, umpamanya saja pesta - pesta atau tempat - tempat ibadah dilarang mengumpulkan orang. keadaan diluar prediksi ini tentunya menyebabkan perubahan dalam hampir semua sisi kehidupan.

Dibidang Pendidikan, efek virus corona juga sangat dirasakan oleh siswa – siswi yang biasanya setiap pagi berangkat ke sekolah sekarang tidak bisa lagi adanya kekhawatiran jika tetap pergi bersekolah siswa – siswi akan mudah terkena penyakit corona. Hal inilah yang menjadikan dasar diusahakannya mencari alternatif lain supaya proses belajar – mengajar agar dapat tetap berlanjut. Pembelajaran akhirnya terpaksa dilakukan secara *online* atau daring dengan menggunakan *smartphone* (gadget), dengan cara ini diharapkan siswa - siswi pada semua jenjang pendidikan dapat terus belajar walaupun dilakukan dari rumah.

Meskipun pembelajaran secara daring / *online* ini dapat berlangsung, tapi karena kondisi pendidikan di Indonesia yang umumnya belum siap, maka pembelajaran secara daring / *online* inipun menimbulkan beberapa masalah antara lain:

1) adanya keterbatasan penguasaan teknologi oleh guru sehingga pembelajaran lebih banyak diberikan tugas saja. 2) gadget yang dimiliki siswa yang mungkin satu dalam satu rumah terpaksa dipakai bergantian untuk beberapa anak, dan ada juga orang tua yang tidak sanggup membelikan anaknya paket data. 3) belajar *online* terus - menerus juga menimbulkan kejenuhan bagi siswa - siswi sehingga lama - kelamaan mereka menjadi malas belajar, malas mengerjakan latihan, malas membaca buku, dan ketika ada ujian mereka dapat dengan mudah bisa menyelesaikan soal ujian dengan cara mengerjakan soal secara bersama – sama melalui gadget, atau juga mencari jawaban soal ujian melalui *google*.

Pembelajaran pendidikan jasmani juga terdampak dengan adanya virus coron ini, pada prinsipnya pembelajaran jasmani adalah diajarkan langsung oleh guru pendidikan jasmani dan dipraktikkan secara langsung oleh siswa dilapangan. Pendidikan jasmani menuntut siswa - siswi untuk melakukan gerakan secara aktif serta keterampilan gerak tubuh yang efektif, hal ini penting agar setiap siswa - siswi memiliki kebugaran jasmani yang baik dan kesehatan yang terjaga.

Pendidikan jasmani atau pembelajaran olahraga menjadi pembelajaran yang wajib diajarkan pada siswa - siswi disemua jenjang pendidikan yang ada di Indonesia,

karena dengan adanya pendidikan jasmani akan mendorong dan membina prestasi - prestasi siswa. Banyak manfaat olahraga yang dapat dirasakan oleh siswa - siswi yaitu dengan berolahraga siswa - siswi dapat menjaga kebugaran fisiknya, olahraga menyebabkan siswa - siswi menjadi sehat tidak gampang sakit karena didukung kondisi tubuh yang fit, belajar menjadi lebih semangat tidak gampang lelah dikarenakan daya tahan tubuh yang kuat. Olahraga juga dapat menyebabkan siswa - siswi menjadi berprestasi dalam belajar karena didukung oleh tubuh yang sehat dan bugar.

Perkembangan sains dan teknologi yang cepat di abad *milenial* ini, menyebabkan manusia yang tadinya gerakannya aktif menjadi dinamis. Manusia menjadi kurang gerak karena adanya kemudahan - kemudahan dari alat - alat yang dibuat dengan teknologi yang canggih, sehingga diperkirakan hal ini juga menyebabkan menurunnya kebugaran jasmani, padahal sesuai dengan definisinya sesungguhnya kebugaran jasmani itu mutlak ada agar manusia dapat melakukan pekerjaan sehari - hari dan dapat beradaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau pekerjaan yang mendadak.

Pada siswa - siswi aktifitas kebugaran jasmani yang biasanya terlatih melalui pembelajaran pendidikan jasmani menjadi hilang atau berkurang karena pembelajaran yang online. Dimasa pandemi covid-19 ini seharusnya pembelajaran pendidikan jasmani ini penting bagi siswa - siswi agar dapat menjaga aktivitas fisiik mereka sehari - hari yang akhirnya dapat diharapkan meningkatkan kebugaran jasmani dan daya tahan tubuh siswa - siswi.

Didasari oleh faktor - faktor diatas maka siswa - siswi harus rajin untuk berolahraga agar memiliki kebugaran jasmani yang optimal, di sini pentingnya peran guru pendidikan jasmani dalam memberikan latihan pembinaan dan memotivasi siswa - siswi dilapangan dalam mencapai kebugaran jasmani yang optimal tersebut, tapi karena kondisi pandemi covid-19 susah bagi guru pendidikan

jasmani dalam memberikan atau membina siswa - siswi tersebut, hal ini disebabkan karena pembelajaran yang diberikan secara online sebagai contoh, seorang guru pendidikan jasmani memberikan tugas kepada siswa - siswi berupa latihan dan pratik olahraga di rumah tetapi karena tidak adanya kontrol dari guru maka siswa - siswi tersebut hanya melakukan tugas tidak maksimal asal terpenuhi tuntutan tugas saja, sekedar mendapatkan nilai saja. hal ini lah yang akhirnya menimbulkan kekhawatiran dari pemerintah dan pemerhati pendidikan untuk mencari solusi lain agar pendidikan dapat dilakukan seperti semula sebelum pandemi covid-19, timbullah kemudian wacana menerapkan sistem pendidikan dengan tetap melakukan Pembelajaran Tatap Muka (PTM), dengan membagi siswa kedalam beberapa sesi waktu pembelajaran dengan menerapkan protokol kesehatan yang ketat inilah yang kemudian disebut dengan era new normal.

Pemerintah kotamadya Bandar Lampung pada tanggal 13 september 2021 mulai melakukan uji coba dengan simulasi pembelajaran tatap muka (PTM) di beberapa SMP Negeri dan SMP Swasta yang ada di Bandar Lampung selama 1 minggu dengan kapasitas siswa yang hadir 50 % dan waktu simulasi belajar 2 jam dengan demikian diharapkan nantinya siswa yang belajar Pendidikan jasmani bisa belajar olahraga dilapangan.

Berdasarkan pengamatan dan diskusi yang peneliti lakukan dengan guru bidang studi Pendidikan jasmani di SMPN 37 Bandar Lampung. Didapatkan hasil bahwa selama masa pandemi covid – 19 ini. Pembelajaran yang dilakukan secara online menjadi kurang maksimal karena adanya keterbatasan – keterbatasan bagi guru olahraga dalam memberikan proses pembelajaran , keterbatasan tersebut menyangkut tentang materi pembelajaran yang harus diberikan karena pembelajaran bersifat daring sulit bagi guru olahraga memberi contoh dan mempratekkan gerakan – gerakan olahraga misalnya : 1) Susah bagi guru olahraga untuk mengajarkan permainan sepak bola secara *online*, 2) Susahnya bagi guru olahraga mengajarkan latihan – Latihan kebugaran jasmani secara online , walaupun mungkin siswa bisa diberikan tugas membuat video gerakan kebugaran

jasmani mereka akan megerjakannya sekedarnya saja hanya memenuhi tuntutan tugas saja sehingga hasilnya kurang maksimal karena tidak ada guru yang mengontrolnya, 3) Susahnya guru olahraga harus mengajarkan siswa praktek olahraga renang secara online dimana seharusnya praktek tersebut langsung di kolam renang, 4) Susahnya guru olahraga harus mengajarkan permainan bola basket bila tidak langsung dilapangan. , 5) Menurunnya tingkat kebugaran jasmani siswa disebabkan karena banyak siswa yang hanya aktifitas fisik di rumah dengan belajar memakai laptop atau gadget karena proses belajar mengajar yang masih berlangsung secara online atau daring, 6) Berdasarkan hasil pengamatan yang penelitian, dapat dilihat bahwa kebanyakan siswa tidak mengetahui tentang tes kebugaran jasmani Indonesia, bagi mereka tes loncat tegak (Vertical jump) dan tes angkat tubuh (Pull up) adalah suatu hal yang baru ini mungkin disebabkan karena pembelajaran yang berlangsung secara online, sehingga siswa-siswi tidak mendapatkan tentang hal tes ini secara langsung dari guru Pendidikan jasmani, 7) Untuk instrument lari jarak pendek (50 m) banyak siswa-siswi yang tidak mengerti tentang bagaimana cara start jongkok yang benar, banyak kesalahan yang peneliti amati dimana siswa asal saja dalam menerapkan bagaimana posisi tubuh yang benar dalam saat start jongkok, banyak juga tidak siap sehingga ketika sudah aba-aba lari dimulai mereka masih diam saja ditempat, 8) Banyak juga siswa yang suka bercanda Ketika melakukan instrumen baring duduk (sit up) sehingga hasil yang didapatkan kurang maksimal, disini peneliti berusaha untuk memberi semangat kepada siswa-siswi untuk melakukannya sebaik mungkin sehingga hasil yang didapatkan sesuai yang diinginkan, 9) Pada saat tes angkat tubuh (pull up) siswa laki-laki banyak yang mengeluh merasa sudah capek duluan padahal baru sebentar, sehingga mereka terpaksa dimotivasi terlebih dahulu, agar semangat melakukannya agar hasil yang didapat juga maksimal, 10) Pada instrument lari jarak jauh siswa-siswi banyak yang merasa kelelahan, mereka merasa jarak yang ditempuh terlalu jauh, banyak yang terlihat agak malas-malasan , mereka sepertinya tidak berusaha lari dengan sebaik-baiknya dan hal ini juga terlihat dari hasil tes instrument lari jarak jauh baik untuk siswa-siswi, hasilnya yang didapat sangat

tidak bagus sekali, untuk semua siswa-siswi SMPN 37 Bandar Lampung berada pada nilai klasifikasi kurang sekali.

Mengacu pada hal – hal diatas , peneliti belum menemukan hasil yang mengamati tentang kebugaran jasmani di masa era new normal pada siswa – siswa kelas 7 dan 8 SMPN 37 Bandar Lampung. Hal inilah yang menjadi dasar latar belakang masalah bagi peneliti untuk mengadakan penelitian tentang kebugaran jasmani di masa era new normal.

B. Identifikasi Masalah

Sesuai uraian latar belakang masalah diatas, maka diidentifikasikan sebagai beberapa permasalahan sebagai berikut :

1. Belum terdeteksinya kebugaran jasmani siswa – siswa kelas 7 dan 8 SMPN 37 Bandar Lampung di masa era new normal.
2. Belum diketahuinya hasil belajar dan pemahaman siswa terhadap praktek kebugaran jasmani disebabkan pembelajaran jasmani selama 2 tahun terakhir ini hanya berlangsung secara online.
3. Sistem pembelajaran yang online menyebabkan susah bagi guru olahraga mengajarkan permainan olahraga.
4. Kurang maksimalnya siswa dalam mengerjakan tugas Latihan kebugaran jasmani karena tidak ada guru yang mengontrol aktifitas kebugaran jasmani siswa.
5. Tidak adanya praktek langsung oleh guru olahraga kepada siswa dilapangan.
6. Dari keseluruhan instrument tes yang telah dilakukan di dapatkan hasil bahwa untuk keseluruhan baik siswa kelas 7 maupun kelas 8 mempunyai lebih banyak nilai klasifikasi kurang dalam hasil tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk kelas 7 sebesar 50% mendapatkan nilai klasifikasi kurang dan untuk kelas 8 mendapatkan 60% klasifikasi nilai kurang.
7. Untuk instrument lari jarak 50 m hasil yang didapatkan tidak terlalu buruk, karena ini tes pertama yang dilakukan maka hasilnya lumayan bagus. Untuk

siswa kelas 7 32% siswa-siswi mendapatkan klasifikasi nilai sedang dan kelas 8 mendapatkan 44% siswa-siswi mendapatkan klasifikasi nilai sedang. Hanya sedikit siswa-siswi yang mendapatkan klasifikasi nilai kurang dan kurang sekali.

8. Pada instrument tes angkat tubuh (*pull up*) hasil yang didapat untuk semua siswa-siswi SMPN 37 Bandar Lampung hasil yang didapat terhitung bagus rata-rata semuanya mempunyai klasifikasi nilai sedang untuk kelas 7 sebesar 76% dan kelas 8 sebesar 86%.
9. Pada instrument tes baring duduk (*sit up*) hasilnya terlihat bagus, siswa kelas 7 mendapatkan klasifikasi nilai baik sebesar 62%, sedang 28% dan 10% mendapatkan nilai kurang dan bagi siswa kelas 8 dari tabel dan grafik terlihat 30% siswa-siswi mendapatkan klasifikasi nilai baik dan 48% siswa siswi mendapatkan klasifikasi nilai sedang dan 12% siswa-siswi mendapatkan klasifikasi nilai kurang.
10. Pada instrument tes loncat tegak (*vertical jump*) terlihat bahwa kualifikasi nilai kurang lebih mendominasi hasil, yaitu sebesar 62% untuk kelas 7 dan sebesar 72% untuk kelas 8.
11. Pada instrument lari jarak 1200 m siswa dan lari jarak 800 m siswi hasil yang didapat dari penelitian sangatlah tidak bagus untuk kelas 7, 94% siswa-siswi mempunyai klasifikasi nilai kurang sekali dan sebesar 92% siswa-siswi mendapatkan nilai klasifikasi kurang sekali.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang ada, maka permasalahan yang akan diteliti adalah

1. Mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa – siswa kelas 7 dan 8 SMPN 37 Bandar Lampung di masa pandemi covid – 19.
2. Diduga menurunnya tingkat kebugaran jasmani siswa – siswa kelas 7 dan 8 SMPN 37 Bandar Lampung di masa pandemi covid – 19.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah diatas adalah, maka dapat dirumuskan permasalahan diatas sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa – siswa kelas 7 dan 8 SMPN 37 Bandar Lampung di masa era new normal.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa – siswa kelas 7 dan 8 SMPN 37 Bandar Lampung di masa era new normal.

F. Manfaat penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk para siswa, guru sekolah, dan mahasiswa.

1. Bagi siswa dapat mengetahui tentang tingkat kebugaran jasmani dan memahami gerakan Latihan kebugaran jasmani.
2. Manfaat bagi mahasiswa dapat mengetahui wawasan tentang bagaimana menerapkan Latihan kebugaran jasmani dan menerapkan ilmu tentang kebugaran jasmani yang di dapat dari bangku kuliah.
3. Bagi guru sekolah masukkan untuk membina siswa dengan kebugaran jasmani yang baik dan benar.

II. TINJAUAN PUSTAKA

1. Hakikat Pendidikan Jasmani

Secara umum pengertian Pendidikan jasmani adalah proses Pendidikan yang diperlukan untuk seseorang atau anggota masyarakat yang dilakukan melalui berbagai kegiatan jasmani yang fungsinya untuk memperoleh pertumbuhan yang optimal, Kesehatan jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan serta perkembangan watak dan kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia seutuhnya (Giriwijoyo, 2017)

Ada beberapa pendapat yang lain tentang pengertian Pendidikan jasmani seperti yang dikatakan Widiastuti (2011) Pendidikan jasmani atau dapat disingkat juga dengan penjas adalah mata pelajaran untuk melatih kemampuan psikomotorik yang mulai diajarkan secara formal mulai dari tingkat sekolah dasar hingga menengah atas. Pendidikan jasmani bagian integral atau tidak terpisahkan dan memiliki kesamaan makna dengan Pendidikan olahraga.

Secara umum dapat dikatakan juga bahwa Pendidikan jasmani merupakan bagian dari kehidupan manusia karena melalui Pendidikan jasmani manusia dapat lebih banyak belajar hal yang berhubungan dengan afektif, kognitif dan psikomotorik. Pendidikan jasmani juga harus sudah diajarkan sejak dini, karena Pendidikan jasmani mempunyai pengaruh terhadap perkembangan anak dan bisa menjadi bentuk pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang untuk anak (Sumardojo 2014).

Menurut Suharjana (2013) Pembelajaran Pendidikan jasmani harus memanfaatkan waktu aktif sehari-hari siswa disekolah. Sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuana motorik dan aktifitas fisik siswa-siswi untuk membangun kondisi hidup

yang aktif dan sehat dengan salah satu solusi yaitu dengan menerapkan olahraga berbasis permainan sehingga siswa bisa melaksanakannya dengan perasaan senang sehingga diharapkan siswa menjadi menyukai pelajaran Pendidikan jasmani.

Adapun permasalahan yang dihadapi dalam Pendidikan jasmani yang berasal dari faktor eksternal seperti kurangnya instruktur disekolah, keterbatasan waktu belajar yang bisa dimanfaatkan guru, kurangnya prasarana dan sarana rendahnya kepedulian pihak sekolah pada mata pelajaran Pendidikan jasmani menjadi penyebab kelemahan sistem pembelajaran Pendidikan jasmani pada beberapa tingkat Pendidikan, hal ini bisa juga memberikan dampak pada kepada siswa peserta didik seperti kecenderungan siswa menjadi apatis, kurangnya motivasi belajar mudah bosan kurang kreatif dan inovatif (Surahmi 2017) ada beberapa hal yang menjadi bagian dari Pendidikan jasmani yaitu :

1. Aspek Pembelajaran

Pada aspek pembelajaran ini Pendidikan jasmani ditujukan untuk supaya Pendidikan jasmani, bisa mempengaruhi fisik, biologis dan psikologis siswa. Supaya aspek ini dapat dicapai dengan baik maka dibutuhkan pengembangan pengalaman guru Pendidikan jasmani dimana menyangkut hal-hal seperti penerapan nilai-nilai Pendidikan, penerapan pendekatan pembelajaran dan pemilihan penerapan model pembelajaran yang sesuai dengan situasi siswa dan sekolah.

2. Aspek Fasilitas

Fasilitas olahraga disekolah merupakan faktor penting untuk menunjang kegiatan Pendidikan olahraga, disekolah-sekolah yang bagus biasanya fasilitas untuk Pendidikan jasmani cukup lengkap tersedia. Mulai dari lapangan yang luas, sarana dan prasarana yang memadai sehingga guru Pendidikan jasmani dapat mengajarkan ilmunya dengan lebih leluasa dan siswa pun merasa ada ketertarikan untuk belajar. Tetapi pada sekolah-sekolah yang fasilitasnya sangat kurang menyebabkan terjadinya keterbatasan anak untuk melakukan Pendidikan jasmani sehingga siswa sulit untuk mencapai kebugaran jasmani yang optimal.

3. Tujuan Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan bertujuan untuk mengarahkan siswa pada pertumbuhan dan perkembangan yang harmonis, dengan aktifitas gerak yang diberikan

oleh guru secara didatik dan metodik maka akan mampu mengarahkan siswa untuk mendapatkan pertumbuhan dan perkembangan yang selaras, seimbang dan harmonis. Guru harus memberikan pembelajaran yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak didik (Sartinah 2018)

Berdasarkan hal-hal diatas dapat jelas terlihat bahwa Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses Pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik secara menyeluruh termasuk mental serta emosional dengan memperlakukan siswa sebagai satu kesatuan utuh sehingga melalui Pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh pengalaman gerak secara keseluruhan sebagai ungkapan perasaan yang menyenangkan kreatif dan terampil serta dapat mengembangkan intelektual emosional dan meningkatkan kebugaran jasmani (Mahendra 2014)

Untuk mencapai kualitas Pendidikan jasmani yang optimal, perlu juga dukungan dari guru pendidikan jasmani yang punya kualifikasi yang baik berikut ini ada 8 komponen yang harus dimiliki oleh guru Pendidikan jasmani yang baik yaitu : 1) menunjukkan kompetensi dan ahli dalam banyak Gerakan olahraga 2) dapat menggunakan konsep gerakan dan prinsip-prinsip pembelajaran dan pengembangan keterampilan motorik 3) menunjukkan gaya hidup aktif secara fisik 4) menjaga dan memperhatikan Kesehatan 5) meningkatkan kebugaran fisik 6) menunjukkan perilaku pribadi sosial yang bertanggung jawab dalam aktifitas pengaturan fisik 7) dapat menunjukkan pemahaman dan menghargai perbedaan antara siswa 8) memahami bahwa aktifitas fisik dapat memberikan kesempatan untuk keenangan ekspresi diri dan interaksi siswa yang lebih baik (Angela 2012)

2. Hakikat kebugaran jasmani

a. Pengertian kebugaran jasmani

Banyak cara yang digunakan orang untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat dan bugar. Cara utama yang dilakukan orang adalah dengan berolahraga, menjaga pola hidup yang sehat dan beristirahat yang cukup, dengan berolahraga kebugaran jasmani tetap baik, sehingga jika kita melihat banyak orang Wanita, pria, tua,

muda. Melakukan kegiatan olahraga yang bisa dilakukan dimana saja, bisa di jalan, lapangan, stadion olahraga atau tempat gym, semua yang mereka lakukan ini tujuannya hanya satu yaitu mencapai kebugaran jasmani yang baik, karena dengan kebugaran jasmani yang baik merupakan dasar seseorang untuk dapat hidup sehat, bugar, bahagia dan bermanfaat. Menurut Widiastuti (2011 : 3) kebugaran jasmani atau dalam bahasa Inggris disebut juga dengan physical fitness adalah keadaan jasmani atau dapat juga digambarkan sebagai kemampuan jasmani untuk bisa melakukan pekerjaan dengan cukup baik tanpa mengalami kelelahan,

Banyak definisi yang dikemukakan oleh para ahli ilmu Pendidikan olahraga untuk mendefinisikan tentang kebugaran jasmani seperti yang dikatakan antara lain oleh GiriWijoyo (2017 : 60) yang menyatakan kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melaksanakan kerja dan aktifitas sehari - hari dengan baik tanpa mengalami kelelahan dan masih punya waktu serta tenaga untuk mengerjakan pekerjaan yang lain.

Menurut Soemardojo (2012 : 17) berkata tentang definisi kebugaran jasmani (KJ) adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan dasar jasmani untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat tanpa merasa lelah yang berarti. Sehingga dia masih mempunyai cadangan waktu luang untuk dapat menghadapi keadaan darurat yang tidak diprediksi sebelumnya, pendapat yang lain tapi hampir serupa dengan makna definisi diatas dikemukakan oleh Arma Abdoellah dan Agus Madji yang hal ini disadur oleh Yandhi Hidayat (2010 : 7) kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan otot tubuh secara fisik untuk melakukan tugas atau kegiatan sehari-hari dengan penuh semangat tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan.

Dari semua definisi yang telah dikemukakan oleh para ahli ilmu olahraga diatas dapat diambil kesimpulan tentang definisi kebugaran jasmani yaitu : kemampuan yang dimiliki seseorang untuk dapat melakukan aktifitas atau pekerjaannya sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai cadangan

tenaga untuk menikmati waktu luang diluar pekerjaan rutinnnya setiap hari. Dengan kata lain dapat diambil kesimpulan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan melakukan aktivitas tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih bisa bekerja melakukan aktifitas yang lain.

Jika kita melihat seseorang yang mempunyai kebugaran yang baik maka kehidupan orang tersebut akan terlihat lebih harmonis, penuh semangat dan punya kreatifitas yang tinggi dapat diartikan juga bahwa orang tersebut adalah orang yang mempunyai pandangan hidup yang sehat, bugar, cerah, aktif, bisa menjaga harga diri sehingga memiliki pergaulan yang baik sesama manusia.

1. Fungsi Kebugaran Jasmani

Jika kita pelajari maka secara umum fungsi kebugaran jasmani dapat kita bagi menjadi 2 bagian yaitu : fungsi kebugaran jasmani secara umum dapat dikatakan bahwa kebugaran jasmani berfungsi untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya rekreasi dan daya kerja. Sedangkan fungsi kebugaran jasmani secara khusus adalah sesuai dengan pekerjaan yang dihadapinya atau keadaan yang sedang dialaminya seperti misalnya atlet, ibu hamil untuk saat menghadapi kelahiran atau bisa juga fungsi yang dibedakan menurut misalnya bagi anak-anak kebugaran jasmani penting untuk merangsang masa pertumbuhan atau bisa juga bagi orang yang sudah berusia lanjut (lansia) fungsinya untuk mempertinggi daya tahan tubuh. Dalam hal ini kebugaran jasmani sangat berkaitan erat dengan Kesehatan badan.

Jika kita menggambarkan kebugaran jasmani maka kebugaran jasmani tersebut dapat dibagi kedalam 2 unsur yaitu kebugaran jasmani yang erat kaitannya dengan keterampilan olahraga seperti misalnya : kelincahan, keseimbangan, koordinasi, power, waktu reaksi yang meliputi beberapa hal yaitu : daya tahan aerobik, komposisi tubuh, kelentukan, kekuatan otot dan daya tahan otot. Semua unsur-unsur yang disebut diatas adalah apa yang disebut dengan komponen-komponen kebugaran jasmani komponen-komponen inilah yang

dapat menentukan baik atau tidak baik keadaan tubuh seseorang (Budi Sutrisno dan Badin Kadabi 2010 : 52).

2. Hal – hal yang mempengaruhi kebugaran jasmani

Untuk mencapai kebugarann jasmani yang baik dan optimal seseorang harus memperhatikan faktor-faktor apa yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmaninya. Hal ini bertujuan agar orang tersebut dapat melakukan aktifitas pekerjaan dengan mudah tanpa mengalami kelelahan fisik yang berarti dengan kata lain dapat diartikan bahwa. Menjaga Kesehatan tubuh terutama kebugaran jasmani, sangat penting untuk mencapai hasil pekerjaan yang optimal (Widiastuti : 2011).

Banyak hal yang menentukan kebugaran jasmani antara lain :

1. Makanan

Makanan sangat penting fungsinya bagi tubuh manusia karena dengan makanan yang bergizi tepat dan seimbang tumbuh dapat menjadi sehat, beraktifitas dengan baik, tidak mudah sakit dan punya daya tubuh yang baik. Komposisi makanan yang seimbang dan tepat tersebut terdiri dari 12% protein, 50% karbohidrat dan 38% lemak, karena tubuh manusia Sebagian juga membutuhkan air sebagai pelarut zat makanan maka konsumsi air juga harus dipertahankan (lebih kurang 8 liter sehari).

2. Istirahat

Tubuh manusia tidak bisa dipaksa untuk terus menerus beraktifitas apabila tubuh sudah merasa capek atau lelah maka semua kegiatan atau aktifitas harus dihentikan sementara tidur yang cukup dapat mengembalikan kesegaran dan tenaga bisa pulih Kembali.

3. Olahraga

Orang yang malas untuk berolahraga atau tidak sempat berolahraga karena aktifitas pekerjaan yang padat, tentunya mempunyai kebugaran jasmani yang rendah hal ini berbeda dengan orang yang rajin berolahraga, dimana

orang yang rajin berolahraga tubuhnya sehat, bugar penuh dengan vitalitas yang tinggi dan lebih bersemangat serta tidak mudah lelah.

Menurut Rezaharoon (2018) ada banyak faktor yang mentukan kebugaran jasmani seorang yaitu hereditas (keturunan), latihan, jenis kelamin, lemak tubuh dan aktifitas sedangkan menurut Mukti (2014) kebugaran jasmani pada seseorang ditentukan oleh 2 faktor yaitu faktor internal yang artinya faktor yang berasal dari dalam diri orang tersebut dan bersifat menetap seperti jenis kelamin, genetik dan umur sedangkan faktor kedua yaitu faktor eksternal yang arti kebugaran jasmani yang ditentukan oleh faktor yang berasal dari luar tubuh manusia tersebut seperti : olahraga, berat badan dan pola istirahat.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani memegang peranan penting bagi kehidupan seseorang yaitu :

- a. Untuk menjaga kualitas Kesehatan yang optimal dimana kebugaran tubuh yang optimal imunitas (daya tahan) tubuh akan meningkat (Darmawan : 2017).
- b. Dengan adanya kebugaran jasmani yang baik seorang siswa akan mempunyai produktifitas yang tinggi dalam belajar (Pratiwi : 2018).

b. Bagian dari kebugaran jasmani

Ada beberapa indikator yang menentukan apakah seseorang mempunyai kebugaran jasmani yang baik atau tidak. Indikator tersebut terdiri dari berbagai komponen bagian yang erat kaitannya dengan Kesehatan tubuh seseorang sehingga seseorang itu dapat melakukan aktifitas fisik, bagian-bagian yang mendukung aktifitas fisik itu yaitu seperti kekuatan tubuh, daya tahan, fleksibilitas dan komposisi tubuh yang ideal, sedangkan bagian-bagian selanjutnya kombinasi latihan yang teratur, dan hubungan dengan kemampuan yang melekat dan ada dalam diri orang tersebut, yaitu seperti kelincahan, keseimbangan, kecepatan, power dan waktu reaksi (Rusli Lutan : 2010).

Ada lagi yang membagi bagian – bagian kebugaran jasmani atas 2 bagian yaitu : kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keselamatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan masing-masing terbagi lagi yaitu bagian yang berhubungan dengan Kesehatan yaitu :

- a. Daya tahan paru jantung
yaitu merupakan kemampuan paru-paru manusia dan jantung untuk menyediakan oksigen untuk mendukung kerja otot dalam waktu yang lama.
- b. Kekuatan otot
didefinisikan sebagai kemampuan otot untuk bisa melakukan suatu aktifitas atau usaha.
- c. Daya tahan otot
diartikan sebagai kemampuan atau bisa juga sekelompok otot untuk dapat melakukan aktifitas atau kerja secara terus menerus dalam waktu yang cukup lama.
- d. Flexibilitas atau kelentukan
Flexibilitas manusia erat kaitannya dengan kemampuan persendian untuk mampu bergerak secara leluasa kesegala arah tanpa mengalami nyeri sendi.
- e. Komposisi tubuh
Definisi dari komposisi tubuh adalah nilai perbandingan seberapa banyak lemak tubuh dengan tubuh tanpa lemak yang hasil perbandingannya dinyatakan dengan persentase lemak tubuh. (Suharjana 2013).

Sedangkan pembagian kebugaran jasmani yang didapatkan berdasarkan keterampilan menurut Nessa Irsanti : 2019 yaitu :

- a. Kecepatan
Didalam beberapa cabang olahraga kecepatan merupakan faktor yang sangat menentukan kemenangan diantaranya didalam cabang olahraga lari jarak pendek, tinju, anggar dan cabang olahraga permainan lainnya seperti basket, bulutangkis dan sepakbola. Definisi dari kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan sejenis berturut-turut dalam waktu yang

singkat atau kemampuan seseorang untuk memindahkan objek benda secara sangat cepat.

b. Daya ledak

definisi yang tepat tentang daya ledak adalah seberapa besar kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum dalam waktu yang sependek-pendeknya atau dalam kata lain daya ledak merupakan hasil perkalian antara kekuatan dan kecepatan.

c. Keseimbangan

keseimbangan erat kaitannya dengan pertahanan sistem syaraf otot menjaga seseorang dalam posisi efisien dalam keadaan bergerak.

d. Kelincahan

kelincahan merupakan suatu faktor yang penting dalam olahraga, dengan kelincahan yang baik seseorang bisa merubah arah secara efektif selagi tubuh masih bergerak dari suatu posisi keposisi yang lain sesuai dengan kebutuhan selagi proses olahraga berlangsung.

e. Koordinasi

yang menentukan koordinasi seseorang atlet adalah dalam sistem syaraf pusat dan syaraf tepi secara tepat dan harmonis, menjaga keseimbangan otot seorang atlet yang sinergis dan antagonis sehingga atlet tersebut mempunyai Gerakan yang efisien dan aktif.

c. Ciri-ciri kebugaran jasmani yang baik

Jika dilihat seseorang yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik mempunyai ciri-ciri tubuh yang sehat , bugar , bersemangat , berpikiran positif, dan tidak mudah lelah dalam melakukan aktifitasnya sehari-hari. Sedangkan sebaliknya orang-orang yang mempunyai kebugaran jasmani yang buruk. Terlihat lemas, tidak semangat, mudah capek , malas dan mempunyai produktifitas kerja yang rendah, hal ini dikarenakan karena orang itu banyak kekurangan asupan oksigen didalam tubuhnya. (Sulistiono Agus Amin : 2014).

Menurut Suharjana (2013) ada 3 faktor yang menentukan agar seseorang mempunyai kebugaran jasmani yang baik, dengan kebugaran jasmani yang baik orang itu akan punya pola hidup yang sehat (*quality of life*). 3 faktor tersebut yaitu : mengatur pola makan yang sehat dan seimbang , mengatur istirahat yang cukup dan melakukan aktifitas olahraga yang cukup.

Menurut Permana (2020) untuk mencapai pola yang hidup sehat (*quality of life*) itu perlu kebugaran jasmani, pekerjaan yang beratpun dengan adanya kebugaran jasmani yang optimal akan menjadi ringan dan mudah.

Menurut Wanto dalam Fauzia (2010 : 8) seseorang yang mempunyai derajat kebugaran jasmani yang tinggi akan dapat melakukan suatu pekerjaan yang berat sekalipun menjadi mudah dan ringan hal sebaliknya seseorang yang mempunyai kebugaran jasmani yang buruk baginya pekerjaan yang berat akan terasa sangat berat dan susah, dengan kata lain dapat dikatakan bahwa derajat kebugaran seseorang dapat menentukan produktifitas kerja dalam hidupnya.

d. Pandemi Covid-19

Penelitian ini dilakukan dengan latar belakang oleh situasi saat ini di Indonesia yang telah hampir mendekati akhir masa pandemi covid-19, dimana pada saat ini telah terjadinya penurunan kasus orang yang terinfeksi virus corona, pembatasan kegiatan masyarakat tidak seketat sebelumnya, dimana sebelumnya orang-orang susah untuk beraktifitas secara normal karena terdapatnya pembatasan disana-sini , *social distancing* yang harus ditetapkan secara maksimal, sehingga membatasi aktifitas masyarakat secara keseluruhan merubah pola hidup. Tidak terkecuali didunia Pendidikan, Pendidikan yang dahulunya dilakukan secara tatap muka harus dicarikan alternatif lain supaya proses belajar-mengajar masih bisa berlangsung walaupun dengan segala keterbatasan-keterbatasan dan masalah dalam pelaksanaannya (Carrillo & Flores : 2020)

Pelaksanaan pembelajaran selama masa pandemi covid-19 mempunyai dampak positif dan dampak negative, dampak positifnya adalah 1) memicu percepatan transformasi Pendidikan, 2) pembelajaran yang lebih fleksibel bisa dimanapun dan kapanpun, sedangkan dampak negatifnya adalah belum adanya sumber daya manusia (SDM) dan perangkat ketika menerapkan pembelajaran jarak jauh. (Widakdo & Fananie : 2020)

Pembelajaran selama masa pandemi covid-19 memberikan dampak yang sangat signifikan terutama pada penggunaan teknologi dalam proses pembelajaran. Semuanya harus bergantung mutlak pada ketersediaan internet sehingga menjadikan digitaisasi dalam dunia Pendidikan menjadi satu-satunya cara agar Pendidikan dapat terus berlanjut. Hal ini menjadi masalah bagi siswa-siswa yang rumahnya tidak punya aliran listrik, jauh dari sinyal, keterbatasan siswa dalam menguasai teknologi selama pembelajaran online. (Putro et al : 2020)

Hal inilah yang kemudian menimbulkan kekhawatiran dari berbagai pihak yang terlibat dalam dunia Pendidikan untuk mencari alternatif lain sebagai pengganti sistem *online* dalam dunia Pendidikan, munculah kemudian wacana untuk menerapkan pembelajaran tatap muka (PTM). Dengan menerapkan protokol Kesehatan yang ketat yaitu dengan cara kehadiran 100% siswa-siswi dibagi dalam beberapa sesi waktu supaya siswa yang ada dalam satu kelas tidak terlalu padat sehingga *sosial distancing* masih bisa diterapkan. (Astini : 2020)

Secara umum dapat dikatakan bahwa virus corona adalah virus yang efeknya hampir sama dengan virus SARS atau MERS yang biasa juga disebut virus flu burung yang pernah ada sebelumnya, umumnya virus ini mengganggu sistem pernafasan pada manusia dengan infeksi terutama melalui hidung sampai ke paru-paru dengan gejala utama menyebabkan demam, sesak nafas, gangguan sistem pencernaan. Ada dugaan bahwa asal virus ini pertama kali ditemukan di kota Wuhan, China akhir bulan Desember 2019 dan secara cepat menyebar hampir keseluruh dunia, termasuk Indonesia. Penyebaran virus ini yang sangat cepat dan bisa menimbulkan banyak kematian menjadikan virus ini disahkan menjadi pandemi diseluruh dunia oleh badan

Kesehatan dunia (WHO). Berbagai usaha telah dilakukan oleh berbagai negara untuk menghalangi agar virus ini tidak masuk ke negaranya antara lain dengan menutup penerbangan dari negara yang mempunyai tingkat penyebaran yang tinggi atau ada negara yang melakukan penguncian negaranya (*lockdown*) dari penduduk negara lain. Namun tetap saja banyak negara yang merasa kewalahan mengatasi pandemi covid-19.

Menurut Khasnah Pramudibyanto & Widuro Yekti (2020 : 4) pandemi covid-19 yang melanda hampir semua negara dan menyebabkan tingkat kematian yang tinggi, menimbulkan kekhawatiran yang tinggi bagi setiap orang dan rasa ketakutan terinfeksi telah menyebabkan banyak perubahan dalam kehidupan manusia tidak saja dalam faktor Kesehatan , ekonomi , gaya hidup, sosial budaya tapi juga mempunyai dampak yang nyata di jenjang Pendidikan, pembelajaran tatap muka terpaksa dihentikan guna mencegah penyebaran virus corona. Pendidikan dalam berbagai jenjang terpaksa harus dicarikan jalur alternatif lain hal ini dilakukan agar proses-proses belajar mengajar masih bisa berlangsung, walaupun dalam hal ini menimbulkan banyak keterbatasan-keterbatasan bagi pemerintah Indonesia untuk memutus rantai penyebaran virus corona ini telah dilakukan berbagai cara seperti anjuran untuk selalu memakai masker , mencuci tangan , menjauhi kerumunan , larangan berpergian keluar kota atau luar negeri. Pemerintah juga sudah berusaha melakukan pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM) yang rasanya seperti berjilid-jilid namun virus corona tetap ada dan entah sampai kapan akan berakhir. Berdasarkan kenyataan-kenyataan diatas maka pemerintah berusaha untuk bagaimana supaya siswa-siswi bisa bersekolah walaupun dalam kondisi pandemi covid-19 ini, muncullah kemudian pembelajaran secara daring / online dengan menggunakan gadget dengan cara ini diharapkan agar semua siswa-siswi masih bisa belajar walaupun dari rumah masing-masing (*stay at home*).

Terdapat banyak kelemahan dalam sistem pembelajaran online hal ini seperti yang dikatakan Rizqon Syah Aji (2020 : 327) penerapan pembelajaran online di Indonesia masih ada kendala dimana untuk mengatasi hal ini diharapkan adanya

peran aktif orangtua di rumah sebagai ganti peran guru disekolah, orangtua diharapkan bisa membimbing anak-anaknya dalam belajar tapi kenyataannya masih banyak orangtua yang belum mampu memahami pembelajaran anaknya karena keterbatasan ilmu yang dimiliki orangtua siswa. Pembelajaran Pendidikan jasmani juga terdampak dimana biasanya aktifitas pembelajarannya adalah secara motorik kemudian berubah hanya sekedar diberi tugas saja yang pengerjaannya oleh siswa juga tidak maksimal, padahal secara umum aktifitas jasmani dibutuhkan dalam masa pandemi covid-19 supaya dapat menjaga imunitas dan kebugaran jasmani siswa dimasa pandemi covid-19.

e. Era new normal

Lahirnya pandemi covid-19 telah berlangsung sekian lama, menjadikan orang-orang sadar akan pentingnya nilai sehat. Kesehatan menjadi suatu yang mahal walaupun orang pun sadar bahwa sehat dapat diperoleh dengan cara menerapkan pola hidup sehat, hidup yang bugar, pola makan yang sehat dengan gizi makanan yang seimbang serta melakukan istirahat yang cukup setiap hari (Rozi aziz, Purnomo Shidiq dan Rahman, 2021) karena adanya kelemahan dalam sistem pembelajaran online maka pemerintah dan pemerhati Pendidikan menerapkan aturan baru dengan menyartakan bahwa semua kegiatan Pendidikan dapat dilaksanakan dengan adaptasi baru. Atau disebut juga era new normal yang berarti juga boleh saja semua siswa atau masyarakat melakukan aktifitas-aktifitas sehari-hari secara normal tetapi tetap menaati peraturan protokol Kesehatan dengan ketat yaitu : tetap memakai masker, menjaga jarak, tidak berkerumun, memakai *hand sanitizer* (Gumantara, Mahfud dan Yuliandra 2020) walaupun pembelajaran secara *daring / online* dapat berlangsung dimasa pandemi covid-19 tetapi menurut Puti Yasmin (2021 kompas) pembelajaran secara *online* punya banyak kelemahan yaitu :

- a. Banyak siswa yang merasa karena belajar dirumah saja, menjadi tidak bersungguh-sungguh, malas baca buku lebih sering bermain gadget.
- b. Adanya siswa yang merasa pembelajaran secara *online* menimbulkan kebosanan karena sifatnya yang monoton.

- c. Terbatasnya kemampuan guru menerangkan pembelajaran secara online sehingga siswa hanya diberi tugas saja.
- d. Kurangnya prasarana siswa dalam mengakses internet dan ketidak mampuan orangtua secara ekonomi untuk membeli paket data.
- e. Kurang mampunya orangtua untuk membeli gadget yang harganya terhitung mahal sehingga terkadang satu gadget terpaksa dipakai gantian oleh berapa anak.
- f. Terkadang sinyal internet tidak merata untuk semua daerah sehingga pada saat belajar sinyal internet kurang bagus atau hilang.

Hal-hal diataslah yang menjadi alasan bagi pemerintah dan bagi orang yang terlibat dalam masalah Pendidikan untuk mencari alternatif lain supaya Pendidikan dapat dilakukan secara tatap muka, seperti sebelum masa pandemi covid-19, hal inilah yang memunculkan adanya era new normal dalam dunia Pendidikan dengan melakukan Pembelajaran Tatap Muka (PTM) dengan menerapkan protokol Kesehatan yang ketat.

f. Era New Normal Kota Bandar Lampung

Metode pembelajaran yang dilakukan dalam masa era new normal adalah metode Pembelajaran Tatap Muka (PTM), dengan cara kehadiran siswa 100% tapi dibagi dalam beberapa sesi waktu supaya dalam satu kelas tidak terlalu padat, masih ada jarak, hal ini dapat dilakukan Ketika sudah mulai terjadinya penurunan kasus terinfeksi virus corona. Di Indonesia secara umum dan di daerah Bandar Lampung secara khusus adapun protokol kesehatan yang dijalankan yaitu :

- a. Memberi arahan kepada siswa agar tetap selalu memakai masker.
- b. Memberi aturan untuk selalu menjaga jarak dan melarang siswa untuk berkerumun.
- c. Menyediakan tempat-tempat untuk mencuci tangan dan menganjurkan untuk memakai handsanitizer.
- d. Melakukan vaksinasi kepada siswa-siswi yang berumur 12 tahun keatas.
- e. Melakukan penyemprotan secara rutin pada ruangan-ruangan kelas.

Pemerintah kota Bandar Lampung juga berusaha melakukan Pembelajaran Tatap Muka (PTM) untuk itu maka dari tanggal 13 September-17 September 2021 diadakan simulasi PTM disebagian besar sekolah-sekolah negeri dan swasta yang ada di kota Bandar Lampung simulasi berlangsung selama 2 jam dengan kehadiran siswa 50%. Di situasi kota Bandar Lampung yang masuk berada pada zona kuning saat ini, diharapkan ketika situasi sudah membaik dan berada pada zona hijau, maka PTM dapat dilangsungkan di semua sekolah yang ada di kota Bandar Lampung (Sulistino 2021) diharapkan Ketika PTM sudah berlangsung, pembelajaran Pendidikan jasmani dapat dilakukan dilapangan dibawah bimbingan langsung guru Pendidikan jasmani.

2. Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang sudah ada atau hampir sama dengan penelitian yang tujuannya digunakan untuk reverensi atau bahan acuan teori yang sudah ada. Beberapa penelitian yang hampir serupa dengan penelitian ini antara lain :

1. Penelitian yang dilakukan oleh IImull Ma'arif , Rahayu Prasetyo tahun 2021 dengan judul “ Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Saat Pandemi Covid – 19. Tujuan penelitian ini untuk melihat tingkat kebugaran jasmani siswa pada saat pandemi. Jenis penelitian ini adalah non eksperimen dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Tes menggunakan Tes Kebugaran Jasmani (TKJI). Hasil penelitian : *sit up* (waktu 60 detik), *sit and reach*, modifikasi *pull – up*, *shuttle run*, tinggi badan (meter) dan berat badan (kg). Hasil penelitian pada perhitungan IMT masuk kategori normal dengan presentase (55%) , tes *sit up* 60 detik dalam kategori sedang (45 %). duduk dan baring diketahui bernilai sebanyak 50 % . Hasil dari perhitungan setiap item tes tersebut menggambarkan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa adalah rata – rata masuk kategori 2 pada masa pandemi covid – 19 rata – rata masuk kategori sedang.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Egi Aprialdi tahun 2021 dengan judul Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Padepokan IPSI Kota Jambi Menuju New Normal. Tujuan penelitian untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di Padepokan IPSI kota Jambi di Masa Era New Normal. Metode penelitian yang digunakan adalah metode *survey* dengan Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan metode *purposive* sampling dengan sampel sebanyak 30 atlet . penelitian ini merupakan penelitian *deskriptif instrument* dalam penelitian ini , yaitu tes TKJI umur 13 – 15 tahun. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis yang berupa presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet pencak silat di padepokan IPSI kota Jambi tahun 2021 adalah sebagai berikut 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali, 7 siswa (23,33%) dalam kategori baik, 11 siswa (36,67%) dalam kategori Sedang, 12 siswa (40%) dalam kategori kurang, dan 0 siswa (0%) dalam kategori kurang sekali. Berdasarkan hasil analisis perhitungan, diketahui bahwa, Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Padepokan IPSI Kota Jambi adalah sebagai berikut 0 Atlet (0%) dalam kategori baik sekali, 7 atlet (23,33%) dalam kategori baik, 11 atlet (36,67%) dalam kategori sedang, 12 atlet (40 %) dalam Kategori kurang, dan 0 atlet (0%) dalam kategori kurang sekali.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Puri Wahyu Puspitasari tahun 2020 dengan judul “ Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Status Gizi Pada Atlet Puslatkot Kediri Cabang Olahraga Terukur Unggulan Menuju Porprov . Tujuan penelitian ini (1) bagaimana tingkat kebugaran jasmani pada atlet PUSLATAKOT kediri cabang olahraga terukur unggulan menuju Porprov . (2). Bagaimana tingkat status gizi atlet PUSLATAKOT Kediri cabang olahraga terukur unggulan menuju PORPROV VII tahun 2021 dalam masa pandemi covid – 19. Penelitian ini menggunakan Teknik pengambilan sampel *purposive sampling* dengan subyek penelitian yakni para atlet PUSLATAKOT kediri tahun 2020 pada cabang olahraga terukur unggulan. Hasil penelitian ini adalah (1) tingkat kebugaran jasmani pada atlet PUSLATAKOT kediri cabang olahraga terukur unggulan menuju PORPROV VII tahun 2021 dalam masa covid – 19 memiliki rata – rata kategori baik (2) tingkat status atau gizi pada atlet

PUSLATKOT kediri cabang olahraga terukur unggulan menuju PORPROV VII tahun 2021 dalam masa covid – 19 memiliki rata – rata dengan kategori normal atau ideal.

3. Kerangka Berpikir

Belum terdeteksinya kebugaran jasmani bagi siswa kelas 7 dan 8 maka hal inilah yang menjadi dasar penelitian terhadap “Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa kelas 7 dan 8 SMPN 37 Bandar Lampung”. Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh dalam melakukan aktifitas / pekerjaan setiap harinya tanpa merasa kelelahan yang berarti dan memiliki cadangan tenaga untuk aktifitas pada esok harinya. Pandemi covid – 19 yang telah berlangsung di Indonesia selama kurang lebih 2 tahun telah menyebabkan siswa belajar di rumah secara *online* sehingga hal ini menyebabkan tidak maksimalnya Pendidikan jasmani yang dilakukan oleh siswa dirumah karena banyaknya keterbatasan – keterbatasan yang dialami baik oleh siswa maupun oleh guru Pendidikan jasmani kemudian hal ini menyebabkan timbulnya wacana untuk Kembali menerapkan pembelajaran tatap muka dengan prokes yang ketat. Untuk mengetahui dan menilai kebugaran jasmani maka dilakukan Test Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yaitu : 1) Lari 50 meter, 2). *Sit up*, 3) *Pull up*, 4) *Vertical Jump*, 5) Lari Jarak Menengah 1000 meter putera dan 800 meter putri.

III. METODE PENELITIAN

1. Jenis Penelitian

Metode yang dipakai oleh peneliti dalam penelitian ini adalah metode yang bersifat *deskriptif* yaitu dengan melakukan survei langsung di lapangan, sesuai dengan yang dikatakan Maksum (2012:68) yaitu pengertian dari penelitian *deskriptif* adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena, atau peristiwa sesuatu. Penelitian ini juga bersifat *kuantitatif* berarti untuk melihat *variabel* penelitian menggunakan metode *kuantitatif*. Hal ini sesuai dengan menurut pendapat Sujarweni (2018:39) yaitu bahwa penelitian *kuantitatif* adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk menghasilkan penemuan yang diperoleh (dicapai) dengan memanfaatkan prosedur dalam perhitungan statistik atau cara – cara lain dari *kuantitatif* (pengukuran), dari hal ini dapatlah diambil kesimpulan yaitu penelitian *deskriptif kuantitatif* adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan suatu gejala atau fenomena tertentu yang terjadi dengan cara survei langsung dilapangan. Hasil yang didapat berupa data angka – angka kemudian diolah dengan memanfaatkan perhitungan statistik.

2. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian dilakukan di lapangan stadion Pahoman di kota Bandar Lampung. Waktu penelitian diambil satu kali yang direncanakan pada saat PTM sudah berlangsung di SMPN 37 Bandar Lampung.

3. Populasi dan Sampel Penelitian

a. Populasi penelitian

Keseluruhan dari objek penelitian yang dipakai disebut populasi (Sujarweni :2014). Populasi dapat juga diartikan sebagai wilayah generalisasi yang mempunyai unsur dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan ciri karakteristik yang diinginkan oleh peneliti sebagai bahan untuk dipelajari kemudian dapat ditarik kesimpulan (Sudijono:2011). Populasi yang dipakai dalam penelitian ini adalah siswa – siswi kelas 7 dan 8 SMPN 37 Bandar Lampung. Sebanyak 371 orang kelas 7 dan 8. Kelas 7 ada 6 lokal dan kelas 8 ada 7 lokal.

Kelas 7	Laki – laki	Perempuan	Kelas 8	Laki – laki	perempuan
7A	14	18	8A	12	17
7B	14	13	8B	9	21
7C	16	14	8C	16	15
7D	9	16	8D	8	21
7E	13	18	8E	16	13
7F	13	13	8F	15	14
-	-	-	8G	10	18

b. Sampel

Menurut ahli olahraga Sudijono (2011) pengertian dari sampel yang digunakan adalah jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi. Dalam penelitian ini untuk mengambil sampel berpedoman kepada pendapat yang dikemukakan oleh Arikunto (2010) yaitu sekedar perkiraan (ancer - ancer) bila subjek yang diteliti kurang dari 100 orang maka sebaiknya semua diambil sebagai sampel sehingga penelitiannya dapat dianggap sebagai penelitian populasi. Selanjutnya apabila sampel yang diteliti adalah cukup banyak maka dapat diambil sebanyak 10% - 15% atau bisa juga 20% - 30% atau bisa juga lebih. Hal ini tergantung kepada kemampuan peneliti dengan melihat dari segi waktu, dana, dan tenaga yang diperluka dalam penelitian. Dalam hal ini peneliti mengambil 26,95% dari populasi karena jumlah populasi dalam penelitian ini relatif banyak yaitu

sebanyak 371 siswa maka peneliti membatasi dalam melakukan penelitian. Sampel diambil secara dengan menggunakan teknik *simple random sampling* sehingga didapat jumlah siswa 50 dan sisiwi 50 jumlah keseluruhan sampel menjadi 100 siswa – siswi dari kelas 7 dan 8 SMPN 37 Bandar Lampung.

4. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pembelajaran lebih mudah dan hasilnya lebih baik (Permana : 2020) adalah menggunakan TKJI (tes kebugaran jasmani Indonesia) untuk remaja rentang usia 13 – 15 tahun dari Departemen Pendidikan Nasional 1 Tahun 2020 merupakan rangkaian tes yaitu :

a. Tes lari jarak pendek 50 Meter

1. Tujuan: mengukur kecepatan siswa – siswi SMPN 37 Bandar Lampung
2. Alat dan fasilitas yang digunakan
 - a. Lintasan lurus yang ada distadion Pahoman, datar , rata , tidak licin , berjarak 50 meter , dan masih mempunyai lintasan lanjutan
 - b. Bendera start
 - c. Peluit
 - d. Tiang pancang
 - e. Stopwatch
 - f. Serbuk kapur
 - g. Formulir
 - h. Alat tulis
3. Petugas tes
 - a. Juru keberangkatan
 - b. Pengukur waktu merangkap pencatat hasil
4. Pelaksanaan

- a. Sikap permulaan yang diterapkan yaitu : Siswa - siswi berdiri dibelakang garis start
- b. Gerakan
 1. Pada aba – aba “siap” siswa – siswi mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
 2. Pada aba – aba “ya” siswa – siswi lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 50 meter.
 3. Lari masih bisa diulang apabila :
 - a. Siswa – siswi mencuri start
 - b. Siswa – siswi tidak melewati garis finish
 - c. Siswa – siswi terganggu dengan siswa lain
5. Pengukur waktu

Waktu yang diukur adalah dimulai dari pertama bendera diangkat sampai siswa – siswi melintasi garis finish.



Gambar 1. Tes lari 50 meter

6. Pencatat hasil
 - a. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh siswa – siswi untuk menempuh jarak 50 meter, dalam satuan waktu detik.
 - b. Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.

Tabel 1. Tabel nilai TKJI untuk siswa usia 13 – 15 tahun (Lari 50 meter)

Nilai	Lari 50 meter
5	Sd – 6.7"
4	6.8" – 7.6"
3	7.7" – 8.7"
2	8.8" – 10.3"
1	10.4" – dst

Tabel 2. Tabel nilai TKJI untuk siswi usia 13 – 15 tahun (Lari 50 meter)

Nilai	Lari 50 meter
5	Sd – 7.7
4	7.8 – 8.7
3	8.8 – 9.9
2	10.0 – 11.9
1	12.0 – dst

b. Tes angkat tubuh (*Pull up*)

1. Tujuan : mengukur kekuatan dan ketahanan lengan dan otot bahu.
2. Alat dan fasilitas:
 - a. Lantai rata yang bersih.
 - b. Palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya sesuai dengan tinggi siswa – siswi. Besi yang digunakan sebagai pipa pegangan berukuran $\frac{3}{4}$ inci.



Gambar 2. Alat tes angkat tubuh (*pull up*)

- c. Stopwatch
 - d. Serbuk kapur atau magnesium karbonat.
 - e. Alat tulis.
3. Petugas Tes.
- a. Pengamat waktu.
 - b. Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.
4. Pelaksanaan:
- a. Sikap permulaan
 - b. Siswa – siswi berdiri di bawah palang tunggal. Pegangan kedua telapak tangan pada besi palang tunggal yaitu selebar bahu. Pegangan kedua telapak tangan mengarah ke arah kepala.



Gambar 3. Sikap permulaan tes angkat tubuh (*pull up*)

c. Gerakan

Siswa – siswi berusaha mengangkat beban tubuh dengan cara membengkokkan kedua tangan, menyebabkan dagu dapat menyentuh atau berada di atas palang besi tunggal. Selanjutnya dapat kembali ke sikap semula. Gerakan ini dihitung satu kali.

1. Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
2. Gerakan dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin, selama 60 detik.

d. Angkatan yang dilakukan siswa dianggap tidak sah apabila tidak berada pada posisi atas palang besi

1. Pada waktu mengangkat badan, siswa – siswi melakukan gerakan mengayun.
2. Pada waktu mengangkat berat badan, diusahakan dagu tidak menyentuh palang besi tunggal, dan
3. Pada saat berada pada sikap permulaan posisi bagian bawah tangan (lengan) diusahakan tidak lurus



Gambar 4. Gerakan tes angkat tubuh (*pull up*)

5. Pencatatan hasil

- a. yang dinilai adalah angkatan yang berada diatas palang besi.
- b. yang dinilai adalah angkatan yang berada diatas palang besi.
- c. Siswa – siswi yang tidak bisa melakukan tes angkat tubuh ini (*pull up*) , walaupun telah berusaha, diberi 0 (nol) .

Tabel 3. Tabel nilai TKJI untuk siswa 13 – 15 tahun. (*Pull Up*)

Nilai	<i>Pull Up</i>
5	16 kali ke atas
4	11 – 15
3	6 – 10
2	2 – 5
1	0 – 1

Tabel 4. Tabel nilai TKJI untuk siswi 13–15 tahun (*Pull Up*)

Nilai	<i>Pull Up</i>
5	41 kali ke atas
4	22 – 40
3	10 – 21
2	03 – 09
1	00 – 02

c. Tes Baring Duduk (*Sit up*)

1. Tujuan : untuk melatih kekuatan dan ketahanan otot perut.
2. Alat tulis dan fasilitas yang digunakan
 - a. Lantai / lapangan rumput yang bersih
 - b. Stopwatch
 - c. Alat tulis
 - d. Alas / tikar / matras jika diperlukan
3. Petugas tes
 - a. Pengamat waktu
 - b. Penghitung gerakan perangkap hasil
4. Pelaksanaan
 - a. Sikap permulaan
 - b. Siswa – siswi berbaring terlentang dilantai atau rumput. Kedua bagian bawah kaki (lutut) ditekuk dengan perkiraan membentuk sudut 90° kedua tangan diusahakan jari – jarinya saling berselang – seling yang diposisikan berada di belakang kepala.
 - c. Petugas / Siswa – siswi lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki agar tidak terangkat.



Gambar 5. Sikap permulaan tes baring duduk (*sit up*)

d. Gerakan

1. pada aba – aba “ya” siswa – siswi diperintahkan untuk mengambil sikap *duduk*, sampai kedua tangannya dapat menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan.



Gaambar 6. Tes baring duduk (*sit up*) putri

2. Gerakan dilakukan secara terus - menerus dengan cepat tanpa istirahat selama 1 menit.



Gambar 7. Tes baring duduk (*sit up*) putra

Catatan :

1. Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas sehingga jari – jarinya tidak terjalin lagi.
 2. Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
 3. Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.
5. Pencatat hasil
- a. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan siswa – siswi dengan sempurna selama 60 detik.
 - b. Siswa – siswi yang tidak mampu melakukan tes baring ini diberi 0 (nol).

Tabel 5. Tabel nilai TKJI untuk siswa usia 13 – 15 tahun (*Sit Up*)

Nilai	<i>Sit Up</i>
5	38 kali ke atas
4	28 – 37
3	19 – 27
2	8 – 18
1	0 – 7

Tabel 6. Tabel nilai TKJI untuk siswi usia 13 – 15 tahun (*Sit Up*)

Nilai	<i>Pull Up</i>
5	28 kali ke atas
4	19 – 27
3	09 – 18
2	03 – 08
1	00 – 02

d. Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

1. Tujuan : untuk mengukur tenaga eksplosif.
2. Alat dan fasilitas yang digunakan
 - a. Karton manila, warna gelap berskala centimeter, berukuran 30 x 15 cm , dan dipasang pada dinding rata atau tiang, jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm.
 - b. Serbuk kapur
 - c. Alat penghapus papan tulis
 - d. Alat tulis
3. Petugas tes pengamat



Gambar 8. Alat tes loncat tegak (*vertical jump*)

4. Pelaksanaan

a. Sikap permulaan

1. Terlebih dahulu ujung jari tangan siswa – siswi diolesi serbuk kapur atau magnesium karbonat.
2. Siswa – siswi berdiri tegak dekat dengan dinding , kaki rapat , papan skala berada di samping kanan atau kirinya. Kemudian tangan yang dekat dengan dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala , sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.



Gambar 9. Sikap permulaan tes loncat tegak (*vertical jump*)

b. Gerakan

1. Siswa – siswi mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut dan kedua lengan diayun ke belakang.
2. Kemudian Siswa – siswi harus berusaha untuk meloncat setinggi yang mereka mampu sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan jejak bekas tangannya.



Gambar 10. Tes loncat tegak (*vertical jump*)

3. Setiap siswa – siswi mengulangi tes sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi peserta lain.

5. Pencatatan hasil.

- a. Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
- b. ketiga selisih raihan dicatat.

Tabel 7. Tabel nilai TKJI untuk siswa usia 13 – 15 tahun (*Vertical Jump*)

Nilai	<i>Vertical Jump</i>
5	66 cm ke atas
4	53 – 65
3	42 – 52
2	31 – 41
1	Sd 31

Tabel 8. Tabel nilai TKJI untuk siswi usia 13 – 15 tahun (*Vertical Jump*)

Nilai	<i>Vertical Jump</i>
5	50 cm ke atas
4	39 – 49
3	30 – 38
2	21 – 29
1	Sd 21

- e. Lari Menengah 1200 Meter siswa dan 800 Meter siswi
 1. Tujuan penelitian : mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernapasan.
 2. Alat dan fasilitas
 - a. Lintasan lari yang ada di stadion Pahoman jarak 1200 meter siswa dan 800 meter siswi
 - b. Stopwatch

- c. Bendera start
 - d. Peluit
 - e. Tiang pancang
 - f. Alat tulis
3. Petugas tes
- a. Petugas keberangkatan
 - b. Pengukur waktu
 - c. Pencatat hasil
 - d. Pembantu umum
4. Pelaksanaan
- a. Sikap permulaan : siswa – siswi berdiri di belakang garis start
 - b. Gerakan
 - 1. ketika aba – aba untuk memulai tes (Siap) siswa – siswi mengambil sikap start berdiri siap untuk lari.
 - 2. Ketika aba – aba memulai lari (Ya) siswa – siswi lari menuju garis finish, menempuh jarak 1200 meter dan 800 meter.



Gambar 11. Persiapan Tes lari 1200 meter putra atau 800 meter putri

Catatan:

1. Lari diulang apabila ada siswa – siswi yang mencuri start.
2. Lari diulang bilamana siswa – siswi tidak mencapai garis start.

5. Pencatatan hasil

- a. Pengambilan waktu dilakukan dari asal bendera diangkat sampai siswa – siswi melewati garis finish.
- b. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh siswa – siswi untuk menempuh jarak 1200 meter dan 800 meter. Waktu di catat dalam satuan menit dan detik. Contoh penulisan hasil : siswa – siswi menempuh dengan jarak waktu 3 menit 12 detik di tulis 3 ‘ 12”.



Gambar 12. Tes lari 1200 meter putra atau 800 meter putri

Tabel 9. Tabel nilai TKJI untuk siswa usia 13 – 15 tahun (Lari 1200 meter)

Nilai	Lari 1200 meter
5	Sd – 3'04"
4	3'05 – 3'53"
3	3'54' – 4'46
2	4'47" – 6'03"
1	6'04" – dst

Tabel 10. Tabel nilai TKJI untuk siswi usia 13 – 15 tahun (Lari 800 meter)

Nilai	Lari 800 meter
5	Sd – 3'08"
4	3'09 – 3'55"
3	3'56" – 4'58"
2	4'59" – 6'03"
1	6'40" – dst

Untuk melihat tingkat kebugaran jasmani dari hasil tes maka yang dilakukan adalah, melihat hasil tes dari keempat butir tersebut pada norma hasil tes kebugaran jasmani Indonesia.

Tabel 11. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk siswa usia 13-15 Tahun.

Nilai	Lari 50 meter	<i>Pull Up</i>	<i>Sit Up</i>	<i>Vertical Jump</i>	Lari 1200 Meter	Nilai
5	Sd – 6.7"	16 kali ke atas	38 kali ke atas	66 cm ke atas	Sd – 3'04"	5
4	6.8" – 7.6"	11 – 15	28 – 37	53 – 65	3'05" – 3'53"	4
3	7.7" – 8.7"	6 – 10	19 – 27	42 – 52	3'54" – 4'46"	3
2	8.8" – 10.3"	2 – 5	8 – 18	31 – 41	4'47" – 6'03"	2
1	10.4" – dst	0 – 1	0 – 7	SD 31	6'04" – dst	1

Sumber : (Depdiknas, 1999:27)

Tabel 12. Nilai Tes TKJI untuk siswi usia 13 -15 tahun.

Nilai	Lari 50 Meter	<i>Pull Up</i>	<i>Sit Up</i>	<i>Vertical Jump</i>	Lari 800 Meter	Nilai
5	Sd – 7.7	41 kali ke atas	28 kali ke atas	50 cm ke atas	Sd – 3'08"	5
4	7.8 – 8.7	22 – 40	19 – 27	39 – 49	3'09" – 3'55"	4
3	8.8 – 9.9	10 – 21	09 – 18	30 – 38	3'56" – 4'58"	3
2	10.0 – 11.9	03 – 09	03 – 08	21 – 29	4'59" – 6'39"	2
1	12.0 – dst	00 – 02	00 – 02	SD 21	6'40" – dst	1

Sumber : (Depdiknas, 1999:27)

5. Petunjuk Umum

Dalam melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) perlu diperhatikan hal-hal sebagai berikut:

1. Siswa - siswi

- a. Dikarenakan tes ini butuh banyak penilai dan petugas yang terlibat maka diharapkan para siswa - siswi benar - benar dalam kondisi yang siap untuk di tes.

- b. Diharapkan siswa - siswi sudah makan sedikitnya 2 jam sebelum melakukan tes.
- c. Disarankan siswa - siswi memakai pakaian olahraga dan bersepatu olahraga.
- d. Setiap siswa yang ikut dalam tes ini diharapkan dapat memahami cara - cara dan prosedur pelaksanaan tes.
- e. Sebelum tes dimulai, siswa - siswi diharapkan melakukan pemanasan (*warming up*) terlebih dahulu.
- f. Siswa - siswi yang tidak dapat melakukan rangkaian jenis tes yang telah ditentukan dan tidak mendapatkan nilai dianggap gagal.

2. Petugas

- a. Harap memberikan pemanasan terlebih dahulu.
- b. Memberikan kesempatan kepada siswa - siswi untuk mencoba gerakan-gerakan.
- c. Harap memerhatikan perpindahan pelaksanaan butir satu kebutir berikutnya secepat mungkin.
- d. Siswa - siswi diharapkan memakai nomor dada yang dapat dilihat dengan jelas.
- e. Bagi siswa - siswi yang tidak dapat melakukan satu butir/lebih tidak diberi nilai.
- f. Hasil tes yang didapat kemudian dicatat di dalam borang yang telah tersedia untuk setiap siswa - siswi.

6. Teknis Analisis Data

Sujaweni (2014 : 46) menyatakan bahwa “ *Analisa deskriptif* merupakan statistik yang berusaha untuk menggambarkan karakteristik data yang berasal dari satu sampel statistik *deskriptif* seperti *mean* , *median* , *modus* , *presentil* , *desil* dalam bentuk *analisis deskriptif* diolah per variable. Berdasarkan kutipan diatas , Teknik analisis yang digunakan adalah statistik *deskriptif* yaitu menggambarkan berbagai karakteristik data yang berasal dari suatu sampel yang diolah per variabel.

Sehubungan dengan permasalahan penelitian ini, maka untuk mengetahui tingkat

kebugaran jasmani siswa – siswa SMPN 37 Bandar Lampung dilakukan dengan analisis data dengan menggunakan dari test TKJI yang dilakukan norma kebugaran jasmani yang telah ditentukan,

Tabel 13. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk siswa - siswi usia 13 – 15 tahun,

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)

Sumber : Depdiknas (1999 : 28)

Kemudian hasil yang terdapat dalam kategori norma tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) dilakukan analisis *deskriptif* melalui persentase yang rumus digunakan adalah sebagai berikut : (Sudijono , 2011 : 43).

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

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

Semua data yang didapat dalam penelitian ini , hasilnya akan disajikan dalam bentuk tabel dan diagram.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani terhadap siswa kelas 7 dan 8 SMPN 37 Bandar Lampung di masa era new normal masih kurang sebanyak 50% siswa – siswi kelas 7 mempunyai nilai klasifikasi kebugaran jasmani kurang dan sebanyak 60% siswa – siswi kelas 8 mempunyai nilai kualifikasi kebugaran jasmani kurang. Pada instrumen loncat tegak dan lari menengah 1200 meter siswa dan 800 meter siswi didapatkan nilai kualifikasi kebugaran jasmani yang kurang sekali.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Dengan diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa – siswi kelas 7 dan 8 SMPN 37 Bandar Lampung dimasa era new normal maka hasil penelitian ini mempunyai implikasi bagi pihak – pihak yang terkait. Dengan kebugaran jasmani siswa – siswi kelas 7 dan 8 yaitu para guru Pendidikan jasmani, kepala sekolah dan siswa – siswi kelas 7 dan 8 itu sendiri.

Secara teoritis penelitian ini dapat memberikan sumbangan dalam upaya mendapatkan informasi tentang kebugaran jasmani terhadap siswa – siswi kelas 7 dan 8 di masa era new normal ini.

Secara praktis, secara praktis hasil pendelitian ini dapat memberikan informasi tentang kebugaran jasmani bagi setiap siswa dan siswi sehingga dapat digunakan sebagai motivasi agar siswa dapat rajin beraktifitas olahraga, dan bagi guru Pendidikan jasmani dan kepala sekolah SMPN 37 Bandar Lampung dapat menjadi landasan pengambilan keputusan khususnya dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi olahraga siswa dan siswi disekolah.

C. Saran – Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan penelitian ini, antara lain :

1. Bagi siswa – siswi SMPN 37 Bandar Lampung, agar rajin berlatih kebugaran jasmani sesuai dengan intruksi guru Pendidikan jasmani, sehingga kondisinya akan terus meningkat.
2. Bagi guru Pendidikan jasmani, agar penelitian ini dapat menjadi tolak ukur untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dengan menerapkan latihan kebugaran jasmani yang lebih terstruktur.
3. Bagi guru Pendidikan jasmani, agar siswa-siswi memiliki kebugaran jasmani yang baik maka guru kebugaran jasmani dapat memberikan latihan Pendidikan ekstrakurikuler supaya siswa-siswi dapat lebih meningkatkan kebugaran jasmaninya dan lebih memahami tentang kebugaran jasmani dan dapat meningkatkan prestasi siswa-siswi pada mata pelajaran Pendidikan jasmani.
4. Perlu adanya kontrol yang lebih baik dari guru Pendidikan jasmani, Ketika siswa-siswi telah mulai Kembali ke sekolah untuk lebih memberikan Latihan kebugaran jasmani guna meningkatkan daya tahan tubuh siswa-siswinya.
5. Orangtua perlu berperan aktif ketika anaknya berada di rumah, untuk mengawasi anaknya supaya jangan terlalu lama bermain *game*, caranya bisa dengan memberi jatah hanya boleh beberapa jam sehari.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, R. H. S. 2020. Dampak Covid-19 Pada Pendidikan di Indonesia: Sekolah, Keterampilan dan Proses Pembelajaran. *Journal Sosial dan Budaya*. 7:395-402.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Astini N. K. S. 2020. Pemanfaatan Teknologi Informasi Dalam Pembelajaran Tingkat Sekolah Dasar Pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal Lembaga penjaminan mutu STKIP Agama Hindu Amlapura*. 11:13-25.
- Carillo, C. & Flores M. A. 2020. Covid-19 and teacher education a literature review of online teaching learning practices. *European journal of Teacher education*. 43:466 – 467.
- Darmawan, I. 2017. Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Journal IP*. 7: 143 – 54.
- Depdiknas. 1999. *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 13 – 15 Tahun*. Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi, Jakarta.
- _____. 2020. *Pedoman dan Modus Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, Jakarta.
- Fauzi, Mukti Anggi. 2014. *Profil Kebugaran Jasmani Dilihat dari Indeks Massa Tubuh di SMAN 9 Bandung*. Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Firman & Rahman, S.R. 2020. Pembelajaran online di Tengah Pandemi Covid – 19. *Journal of Education Science*. 2:81-84.
- Gumantara, Aditya, Imam Mahfud , & Rizki Yuliandra. 2020. Pemberlakuan Era New Normal dan Pengetahuan. *Journal Sport Science and Education*. 1: 18 – 27.
- Khasanah, D. R. A. U. ,Pramudibyanto , H. WiduroYekti, B. 2020. Pendidikan dalam Masa Pandemi Covid – 19. *Jurnal Sinestesia* 10 : 41-48
- Lutan, Rusli. 2010. *Menuju Sehat dan Bugar*. Depdiknas, Jakarta.

- Mahendra, Agus. 2014. *Falsafah Pendidikan Jasmani: Materi Pelatihan Guru Pendidikan Jasmani*. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Departemen Pendidikan Nasional, Jakarta.
- Maksum Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Unesa University Press, Surabaya.
- Nessa Putri Irsanty. 2019. *Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Islam As – Shofa Pekan baru*. (Skripsi). Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau, Pekanbaru.
- Panduan Penulisan Karya Ilmiah. Universitas Lampung. 2020. Bandar Lampung.
- Permana, R. 2020. *Teori dan Praktek Pendidikan Jasmani di Perguruan Tinggi*. Edu Publisher, Tasikmalaya.
- Putro, ST, Widiastuti M & Hastuti. 2020. Problematika Pembelajaran di Era Pandemi Covid-19. *Journal Studi Kasus Indonesia, Filipina, Nigeria, Ethiopia, Fidandia dan Jerman* 18:50-64.
- Pratiwi, Firda Duta. 2018. *Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Jurusan Pendidikan dan Kesehatan Angkatan 2019*. FIK Universitas Negeri Malang, Malang.
- Rezaharoon. 2013. *Landasan Pendidikan Jasmani*.
<https://bienharoon.wordpress.com/2013/02/04/landasan-pendidikan-jasmani>. diakses pada tanggal 11 november 2021.
- Rozi, Fathkur, Abdul Aziz Purnomo, Shidiq and Alvin Yanuar Rahman. 2021. Aspek Aman, Imun, dan Iman Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani di IAIN Salatiga selama pandemi Covid – 19. *Journal Ilmiah* 17: 145-58.
- Santoso, Giriwijoyo. 2017. *Fisiologi Kerja dan Olahraga*. PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Sartinah. 2018. *Peran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Gerak dan Keterampilan Siswa Sekolah Dasar dan Menengah*. Departement Pendidikan Nasional, Jakarta.
- Sudijono, Anas. 2011. *Pengantar Statistik Pendidikan Jakarta*. Rajawali Press, Jakarta.
- Sujarweni, Wiratna. 2019. *Metodelogi Penelitian*. Pustaka Baru Press, Yogyakarta,
- Suharjana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Joga Global Media, Yogyakarta.
- Sumardojo. 2014. *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. PT Gelora Aksara Pratama, Jakarta.

- Sutrisno, Budi & Muhamad Bazin . K. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Putra Nugraha, Surakarta.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT Raja Grafindo Sejahtera, Jakarta.
- Yasmin, Puti. 2021. *Pembelajaran Online Ditengah Pandemi Covid – 19 Kompas*.
[https://w.w.w.kompasiana.com/](https://www.kompasiana.com/).
- Yandhi H. 2010. *Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas Olahraga di SMPN 13 Yogyakarta*. (Skripsi). Fakultas Ilmu Olahraga UNY Yogyakarta, Yogyakarta.