

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PADA MASA  
PANDEMI COVID-19**

(Studi Kasus pada SD Negeri di Kecamatan Alafan)

Skripsi

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan

Oleh

Sahrin Dinanda

1711040037



**PRODI STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA  
BANDA ACEH  
2021**

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Batasan Masalah .....	5
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian .....	5
1.6 Manfaat Penelitian .....	6
1.7 Definisi Istilah.....	7
1.8 Pertanyaan Penelitian.....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
2.1 Hakikat Kesegaran Jasmani .....	9
2.1.1 Pengertian Kesegaran Jasmani.....	9
2.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani .....	11
2.2 Bentuk-bentuk Latihan untuk Meningkatkan Kesegaran Jasmani.....	14
2.3 Pengukuran Kebugaran Jasmani .....	16
2.4 Karakteristik Siswa Sekolah Dasar (SD) .....	18
2.5 Penelitian Relevan .....	21
2.6 Kerangka Berpikir.....	27
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Desain Penelitian .....	29
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	30
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	30
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	31
3.5 Instrumen Penelitian .....	31
3.6 Teknik Analisis Data.....	33
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian .....	36
4.1.1 Analisis Pelaksanaan Penelitian.....	36
4.1.2 Analisis Hasil Penelitian .....	36
4.2 Pembahasan.....	50

<b>BAB V PENUTUP</b>	
5.1 Kesimpulan .....	54
5.2 Saran .....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>56</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>58</b>
<b>BIODATA PENULIS .....</b>	<b>70</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Sampel Penelitian .....	31
Tabel 3.2 Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra .....	32
Tabel 3.2 Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri .....	32
Tabel 3.4 Norma Tes Kesegaran Jasmani.....	35
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi TKJI Siswa SD Negeri 1 Alafan .....	37
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi TKJI Siswa SD Negeri 5 Alafan .....	38
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi TKJI Siswa SD Negeri 9 Alafan .....	39
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Lari 40 Meter (Masing-masing Sekolah) .....	41
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Gantung Siku Tekuk (Masing-masing Sekolah) .	42
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Baring Duduk (Masing-masing Sekolah).....	44
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Loncat Tegak (Masing-masing Sekolah) .....	46
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Lari 600 Meter (Masing-masing Sekolah) .....	48

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	28
Gambar 4.1 Diagram Batang TKJI Siswa SDN 1 Alafan.....	37
Gambar 4.2 Diagram Batang TKJI Siswa SDN 5 Alafan.....	39
Gambar 4.3 Diagram Batang TKJI Siswa SDN 9 Alafan.....	40
Gambar 4.4 Diagram Batang Kemampuan Lari 40 Meter.....	41
Gambar 4.5 Diagram Batang Kemampuan Gantung Siku Tekuk .....	43
Gambar 4.6 Diagram Batang Kemampuan Baring Duduk .....	45
Gambar 4.7 Diagram Batang Kemampuan Loncat Tegak.....	47
Gambar 4.8 Diagram Batang Kemampuan Lari 600 Meter.....	49

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
LAMPIRAN:	
1. Instrumen Pengumpulan Data .....	58
2. SK Dosen Pembimbing (Prodi Pendidikan Jasmani).....	61
3. SK Pengantar Penelitian (FKIP Universitas Bina Bangsa Getsempena).....	62
4. SK Penelitian Dinas Pendidikan Kabupaten Simeuleue .....	63
5. SK Telah Mengumpulkan Data (SDN 1 Alafan) .....	64
6. SK Telah Mengumpulkan Data (SDN 5 Alafan) .....	65
7. SK Telah Mengumpulkan Data (SDN 9 Alafan) .....	66
8. Dokumentasi Penelitian .....	67
9. Biodata Penulis .....	70

## KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Syukur Alhamdulillah Penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan limpahan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga telah dapat menyelesaikan sebuah karya ilmiah berupa skripsi. Selawat beriring salam penulis sanjungkan kepangkuan Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa manusia dari alam jahiliah ke alam berilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan sekarang ini. Adapun judul skripsi ini adalah “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa pada Masa Pandemi Covid-19 (Studi Kasus pada SD Negeri dalam Kecamatan Alafan)”.

Skripsi ini penulis susun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi di FKIP Universitas Bina Bangsa Getsempena (UBBG) sebagai syarat memperoleh sarjana (S1) pendidikan pada Prodi Pendidikan Jasmani. Penulis telah banyak menerima bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sehingga secara langsung maupun tidak langsung telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini. Maka pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Lili Kasmini, S.Si., M.Si selaku Rektor UBBG Banda Aceh, yang membrikan kesempatan untuk menempuh pendidikan di FKIP UBBG Banda Aceh.
2. Dr. Mardhatillah, M.Pd selaku Dekan FKIP UBBG beserta seluruh staf pengajar dan karyawan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan fasilitas selama penulisan skripsi ini maupun selama penulis mengikuti studi di FKIP UBBG.
3. Zikrur Rahmat, M.Pd selaku ketua Prodi Pendidikan Jasmani yang telah membantu kelancaran administrasi dan sekaligus sebagai pembimbing kedua,

yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi dan dorongan serta mengarahkan penulis sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

4. Didi Yudha Pranata, M.Pd selaku pembimbing pertama dalam penulisan skripsi ini dan dosen yang dengan sabar memberikan bimbingan dan arahan sejak permulaan sampai dengan selsainya skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen Prodi Pendidikan Jasmani FKIp Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah banyak memberi ilmu kepada penulis selama menempuh pendidikan.
6. Kepala SDN 1, SDN 5 dan SDN 9 Alafan, dewan guru serta para murid yang turut partisipasi dalam proses pengumpulan data.
7. Ayahanda yang terhormat Sainul Abidin dan Ibunda tercinta Tirai Mina serta keluarga besar yang senantiasa memberi dorongan baik materi maupun moril serta selalu mendoakan untuk kesuksesan penulis.
8. Kepada seluruh sahabat seperjuangan yang telah memberikan dorongan dan semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Terima kasih juga kepada rekan-rekan sejawat dan seluruh Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani, terutama angkatan 2017 dan yang telah memberikan saran-saran dan bantuan moral yang sangat membantu penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari akan segala keterbatasan dan kekurangan dari isi maupun tulisan skripsi ini. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak masih dapat diterima dengan senang hati.

Banda Aceh, 19 Januari 2022

Sahrian Dinanda

## ABSTRAK

Sahrian Dinanda. 2021. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa pada Masa Pandemi Covid-19 (Studi Kasus pada SD Negeri dalam Kecamatan Alafan). Skripsi, Prodi Pendidikan Jasmani. FKIP Universitas Bina Bangsa Getsempena. Pembimbing I. Didi Yudha Pranata, M.Pd., Pembimbing II. Zikrur Rahmat, M.Pd.

Kesegaran jasmani merupakan unsur penting bagi siswa Sekolah Dasar, siswa dibina sedini mungkin supaya fisik kuat dan mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Kesegaran jasmani dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah lingkungan tempat tinggal siswa. Selain tempat tinggal, pandemi Covid-19 juga ikut mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas masa Covid-19 pada SD di perkotaan, pegunungan dan SD di pesisir dalam Kecamatan Alafan Kabupaten Simeulue. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara SD di perkotaan, SD di pegunungan dan SD di pesisir dalam Kecamatan Alafan Kabupaten Simeulue. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan jenis deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas atas (IV, V dan VI) di SDN 1, SDN 5 dan SDN 9 Alafan dengan jumlah 126. Sampel ditentukan secara *purposive sampling* sebanyak 30 orang, masing-masing sekolah diambil 10 orang siswa. Pengumpulan data dilakukan melalui teknik tes TKJI untuk usia 10-12 tahun, data yang terkumpul dianalisis menggunakan rumus persentase sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas masa Covid-19 pada SD di perkotaan, SD di pegunungan dan SD di pesisir dalam Kecamatan Alafan Kabupaten Simeulue tidak terpengaruh oleh Pandemi Covid-19 karena pada masa Covid-19 siswa tetap melakukan berbagai aktivitas sehari-hari karena Kecamatan Alafan tidak termasuk zona merah Covid-19. (2) Terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa perkotaan (SDN 1 Alafan), pegunungan (SDN 5 Alafan) dan pesisir (SDN 9 Alafan), yaitu siswa di perkotaan sebanyak hanya 20% TKJInya termasuk kategori baik, 50% sedang dan 30% lainnya termasuk kategori kurang. TKJI siswa di pesisir yaitu sebanyak 40% termasuk kategori baik, 50% kategori sedang dan 10% lainnya termasuk kategori kurang. Sedangkan siswa di pegunungan sebanyak 10% termasuk kategori baik sekali, 60% termasuk kategori baik dan sebanyak 30% lainnya termasuk kategori sedang. Dapat disimpulkan bahwa pandemi Covid-19 tidak berpengaruh terhadap kesegaran jasmani siswa SD di Kecamatan Alafan, selanjutnya tingkat kesegaran jasmani siswa di daerah pegunungan lebih baik dibandingkan dengan kesegaran jasmani siswa yang tinggal di daerah pesisir dan perkotaan dan kesegaran jasmani siswa yang tinggal di pesisir lebih baik dari siswa yang tinggal di perkotaan.

Kata kunci: Tingkat kesegaran jasmani siswa, Covid-19.

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Covid-19 mempengaruhi semua aktivitas kehidupan manusia mulai aktivitas olahraga, perkantoran, interaksi yang melibatkan banyak orang; pendidik dengan para peserta didik bahkan sampai pada hubungan transedental bagi seluruh pemeluk agama di dunia tidak terkecuali dengan bidang pendidikan. Aktivitas pendidikan yang sangat lekat dengan dalam satu lingkungan belajar secara langsung bertatap muka. Karena pandemi covid-19 interaksi secara langsung dihentikan (*social distancing*) dan diganti dengan aktivitas pembelajaran jarak jauh (*daring*) dengan memanfaatkan media internet.

Pendidikan pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap orang dalam kehidupannya. Demikian pula dengan pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah. Pendidikan jasmani berusaha mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat. Kesegaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Menurut Irianto dalam Widiastuti (2015:13), kesegaran fisik (*physical fitness*) yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan kesungguhan dan tanggung jawab, tanpa memiliki rasa lelah dan penuh semangat untuk menikmati penggunaan waktu luang dan menghadapi

kemungkinan berbagai bahaya dimasa yang akan datang. Kesegaran jasmani merupakan sebuah tuntutan dalam hidup agar sehat dan mampu menghasilkan sesuatu yang produktif sebagai bagian dari program pendidikan jasmani di sekolah.

Pembinaan kesegaran jasmani sangat strategis karena mendukung kapasitas belajar siswa dan menggiatkan partisipasi siswa secara menyeluruh yang sangat diutamakan ditingkat sekolah dasar. Belum ada obat yang sekarang atau masa depan akan dipakai, yang menjanjikan dengan pasti akan memberikan dan mempertahankan kesehatan lebih baik daripada kebiasaan hidup yang senantiasa berolahraga.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat memberi pelajaran berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga serta nilai-nilai sportifitas, kejujuran, kerjasama dan pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosional dan sosial. Tujuan pendidikan jasmani yaitu, memberikan kesempatan kepada anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek fisik, mental, social, emosional dan moral (Paturusi, 2012:12).

Kesegaran jasmani merupakan unsur penting bagi siswa SD. Siswa dibina sedini mungkin supaya fisik kuat dan mempunyai kesegaran jasmani yang baik, sehingga dapat melakukan tugas sekolah dengan baik tanpa adanya rasa lesu atau malas baik di dalam kelas maupun diluar kelas sampai akhir pelajaran. Peningkatan kesegaran jasmani siswa tentu tidak akan tercapai jika hanya mengandalkan program pendidikan jasmani dan kesehatan disekolah saja. Hal ini dikarenakan untuk

meningkatkan kesegaran jasmani seseorang, minimal orang tersebut harus melakukan aktivitas jasmani atau latihan sekurang-kurangnya 3 sampai dengan 5x dalam satu minggu, berdurasi 20 sampai dengan 60 menit tiap melakukan aktivitas jasmani (Irianto, dalam Widiastuti, 2015:15).

Lingkungan sekitar sebagai tempat tinggal sangat memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap pemeliharaan dan peningkatan kesegaran jasmani. Berkaitan dengan lingkungan sekitar siswa, di Kecamatan Alafan Kabupaten Simeulue terdapat beberapa Sekolah Dasar (SD) yang terletak di perkotaan, pegunungan dan juga pesisir. Seperti halnya SDN 1 Alafan terletak di perkotaan yaitu di ibukota Kecamatan Alafan, sementara itu SDN 5 Alafan terletak di pesisir dan SDN 9 Alafan terletak di daerah pegunungan.

Secara geografis SDN 5 dan SDN 9 Alafan terletak di daerah pedesaan. Akses untuk menuju kedua sekolah tersebut cukup sulit karena tidak ada transportasi umum yang bisa menjangkau sampai depan sekolah. Sehingga banyak dari siswa yang berangkat ke sekolah dengan berjalan kaki. Manfaat dengan berjalan kaki, yaitu dapat meningkatkan kekuatan otot kaki yang akan berpengaruh pada komponen kebugaran jasmani, selain meningkatkan kekuatan otot kaki dapat meningkatkan *kardiorespirasi* siswa, dan meningkatkan stamina dari siswa. Sebagaimana hasil penelitian Agustavian (2013) yang menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang diukur pada tes MFT siswa berjalan kaki ke sekolah lebih tinggi dari pada siswa bersepeda ke sekolah dengan nilai prosentase sebesar 6,9 %.

Kondisi tersebut berbeda dengan siswa SDN 1 Alafan yang banyak diantar oleh orangtua atau saudaranya menggunakan kendaraan sehingga aktivitas fisik siswa

sekolah tersebut sangat minim dan hanya memanfaatkan jam pelajaran penjas yang ada di SDN 1 Alafan. Pengamatan penulis saat melakukan observasi awal di sekolah tersebut menunjukkan bahwa pada saat istirahat sangat sedikit yang melakukan aktivitas jasmani, banyak yang lebih memilih untuk belajar di kelas, pergi ke perpustakaan, makan di kantin sekolah, atau hanya sekedar berbincang dengan teman, semua itu dikarenakan aturan sekolah yang melarang siswa melakukan aktivitas fisik saat jam istirahat.

Kondisi lainnya yang cukup berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani adalah pandemi Covid-19, dimana sebagian besar sekolah memilih belajar dalam jaringan (daring), sehingga siswa tidak mendapatkan kesempatan melakukan aktivitas fisik saat pelajaran penjas berlangsung. Pada masa pandemi Covid-19 ini bisa mempengaruhi kebugaran jasmani siswa. Untuk itu, perlu menjaga kebugaran jasmani dengan beraktivitas.

Beranjak dari fakta-fakta tentang kondisi siswa SD yang ada di perkotaan, pesisir dan pegunungan dalam wilayah kecamatan Alafan Kabupaten Simeulue, maka tertarik untuk dikaji secara mendalam tentang tingkat kebugaran jasmani siswa yang ada di tiga lokasi tersebut dengan melakukan penelitian dengan judul **“Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa pada Masa Pandemi Covid-19 (Studi Kasus pada SD Negeri dalam Kecamatan Alafan)”**.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

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

1. Belum diketahuinya kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1, 5 dan 9 di Kecamatan Alafan baik yang di perkotaan, pesisir maupun di pegunungan.
2. Selama Covid-19 aktivitas siswa di sekolah sangat minim, terutama aktivitas-aktivitas dalam pembelajaran penjas.
3. Masih sedikitnya siswa SD Negeri 1, 5 dan 9 di Kecamatan Alafan yang melakukan aktivitas fisik.

### **1.3 Batasan Masalah**

Mempertimbangkan keterbatasan penulis, luasnya permasalahan, dan agar permasalahan lebih terfokus, maka penelitian dibatasi pada Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa pada Masa Pandemi Covid-19 (Studi Kasus pada SD Negeri dalam Kecamatan Alafan), khususnya di SD perkotaan (SD Negeri 1 Alafan), pegunungan (SD Negeri 9 Alafan) dan juga pesisir (SD Negeri 5 Alafan).

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah

1. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas masa Covid-19 pada SD di perkotaan, SD di pegunungan dan SD di pesisir dalam Kecamatan Alafan Kabupaten Simeulue?
2. Apakah terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara SD di perkotaan, SD di pegunungan dan SD di pesisir dalam Kecamatan Alafan Kabupaten Simeulue?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas masa Covid-19 pada SD di perkotaan, SD di pegunungan dan SD di pesisir dalam Kecamatan Alafan Kabupaten Simeulue.
2. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara SD di perkotaan, SD di pegunungan dan SD di pesisir dalam Kecamatan Alafan Kabupaten Simeulue.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat beberapa manfaat sebagai berikut:

#### **1. Manfaat teoritis**

Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan teori tentang pentingnya kebugaran jasmani bagi anak dalam proses pembelajaran dan aktivitas kehidupan sehari-hari.

#### **2. Manfaat praktis**

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat, khususnya bagi guru, siswa, sekolah dan peneliti.

##### **a. Bagi guru,**

Dapat mengoptimalkan kegiatan pembelajaran dengan segala kreativitasnya dalam usaha meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

b. Bagi siswa

Diharapkan setelah mengetahui sejauh mana tingkat kesegaran jasmaninya anak lebih terpacu untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya.

c. Bagi sekolah

Penelitian ini dapat meningkatkan kualitas pembelajaran disekolah dan meningkatkan pembelajaran kepada siswa dalam hal peningkatan kesegaran jasmani anak.

d. Bagi peneliti

Mendapatkan pengalaman dalam tes kesegaran jasmani dan mengetahui kekurangan dan kelebihan diri pada saat mengajar yang dapat dijadikan acuan untuk memperbaiki diri.

### **1.7 Definisi Operasional**

Menurut Creswell (2012:63) definisi operasional adalah pemaknaan suatu variable secara khusus dan didasari oleh referensi yang tepat. Dari pengertian definisi operasional tersebut, dapat disimpulkan bahwa definisi operasional merupakan definisi yang didasarkan atas sifat-sifat yang dapat diamati. Definisi operational dalam penelitian ini diuraikan sebagai berikut.

1. Kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan (Irianto, 2012:1). Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan

tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti (Widiastuti, 2015:13).

Kesegaran jasmani yang dimaksud dalam penelitian adalah kemampuan siswa SD kelas atas dalam Kecamatan Alafan untuk melaksanakan kegiatan sehari-hari dengan kesungguhan, tanpa memiliki rasa lelah dan penuh semangat untuk menikmati penggunaan waktu luang.

## 2. Covid-19

Covid-19 (*coronavirus disease 2019*) adalah jenis penyakit baru yang disebabkan oleh virus dari golongan corona virus, yaitu SARS-CoV-2 yang juga sering disebut virus Corona. Covid-19 mempengaruhi semua aktivitas kehidupan manusia mulai aktivitas olahraga, perkantoran, interaksi yang melibatkan banyak orang; pendidik dengan para peserta didik bahkan sampai pada hubungan transedental bagi seluruh pemeluk agama di dunia tidak terkecuali dengan bidang pendidikan (Amalia dan Sa'adah, 2020:2).

### **1.8 Pertanyaan Penelitian**

Pertanyaan penelitian adalah persoalan yang harus dijawab peneliti pada sebuah penelitian, dimana jawaban dari pertanyaan penelitian akan bisa membantu memecahkan masalah dari penelitian. Adapun pertanyaan penelitian ini adalah apakah pandemi Covid-19 berpengaruh terhadap kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar yang tinggal di daerah perkotaan, pesisir dan pegunungan di Kecamatan Alafan Kabupaten Simeulue?

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **2.1 Hakikat Kesegaran Jasmani**

Setiap orang membutuhkan kesegaran jasmani yang baik agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efisien dan efektif tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam beradaptasi terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Widiastuti, 2015:15).

##### **2.1.1 Pengertian Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani atau *physical fitness* adalah kapasitas fungsional total seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan hasil yang baik atau memuaskan tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani bercirikan semua bagian tubuh dapat berfungsi secara efisien saat tubuh menyesuaikan diri dengan tuntutan sekitar (Suharjana, 2013:7). Batasan definisi istilah kebugaran jasmani secara tepat tidaklah mudah. Hakekatnya para ahli mengemukakan pendapatnya sesuai dengan sudut pandang tujuan masing-masing. Menurut Widiastuti (2015:13) dikatakan bahwa, kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan keletihan yang berarti.

Menurut Giri (2013:169) kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang sangat berarti. Widiastuti (2015:13) kesegaran jasmani merupakan aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh, yang memberikan kesanggupan kepada

seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang layak.

Menurut Irianto (2012:1), kebugaran fisik (*physical fitness*) yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Peningkatan kebugaran jasmani siswa secara formal dibina melalui pendidikan jasmani dan kesehatan selama 90 menit dalam satu minggunya melalui kegiatan intra kurikuler dalam partisipasi untuk menjaga tingkat kebugaran jasmani, maka selain siswa mengikuti kegiatan intrakurikuler siswa juga harus aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Disamping itu berolahraga sendiri di rumah merupakan hal yang penting, karena selama 90 menit siswa mengikuti kegiatan intrakurikuler praktisnya siswa melakukan gerak tidak lebih dari 50 menit.

Hal ini terjadi karena waktu yang tersedia terpotong untuk ganti pakaian olahraga, belum lagi bila pembina melakukan pembinaan-pembinaan secara khusus pada setiap murid, maka praktis waktu gerak siswa semakin berkurang. Sesuai kenyataannya kondisi kebugaran jasmani siswa menjadi semakin berkurang dan kondisi kebugaran jasmani siswa tergantung pada kemampuan, kedisiplinan serta keikutsertaan siswa dalam mengikuti kesempatan olahraga di masyarakat. Semakin aktif siswa mengikuti kegiatan olahraga maka kondisi kebugaran jasmaninya semakin baik, begitu sebaliknya semakin kurang siswa mengikuti kegiatan olahraga maka kondisi kebugaran jasmaninya semakin berkurang.

Jadi, jika siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik maka walaupun telah beraktivitas kembali dengan sisa energi yang dimiliki, bahkan untuk

melakukan aktivitas yang belum terencana sebelumnya, yang belum diketahui tingkat bebannya, apakah itu berat atau ringan, dan biasanya dengan kebugaran jasmani yang baik siswa akan dengan mudah melaksanakan tugas tersebut. Kondisi tingkat kebugaran jasmani yang baik siswa akan mampu produktif dalam melakukan aktivitas, sehingga mampu menjalani hari-hari dengan semangat dan mampu mencapai hasil yang optimal.

Berdasarkan pernyataan para ahli diatas dapat ditarik kesimpulan, kebugaran jasmani adalah kemampuan siswa untuk melakukan tugas yang memerlukan kerja muskular tanpa mengalami kelelahan yang berarti sehingga ia masih mampu menjalankan tugas lainnya.

### **2.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor ini sangat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Penelitian di *California Departemen of Health* menyarankan ada 7 aspek kebiasaan untuk mencapai hidup yang sehat, Sharkey dalam Suharjana (2013: 8-9). Ketujuh kebiasaan tersebut adalah: 1) olahraga secara teratur, 2) tidur secukupnya, 3) makan pagi dengan baik, 4) makan secara teratur, 5) kontrol berat badan, 6) bebas dari rokok dan obat-obatan terlarang, dan 7) tidak mengkonsumsi alkohol.

Berdasarkan pendapat Irianto yang dikutip oleh Jannata (2018:14), hal-hal yang menunjang kebugaran jasmani meliputi tiga upaya bugar yaitu: makan, istirahat, dan olahraga. Dari ketiga upaya hal tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

### 1. Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makanan yang cukup, baik kuantitas maupun kualitas, yakni memenuhi syarat makan sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin mineral, dan air. Untuk mendapatkan kebugaran yang prima selain memperhatikan makanan sehat berimbang juga dituntut meninggalkan kebiasaan merokok, meminum alkohol, dan makan berlebihan secara tidak teratur.

### 2. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jantung, sel yang memiliki kemampuan bekerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus-menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

### 3. Berolahraga

Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan nyaman untuk memperoleh kebugaran sebab olahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat praktis (lebih tahan terhadap stres, lebih mampu berkonsentrasi), manfaat sosial (menambah kepercayaan diri dan suatu sarana berinteraksi).

Kebugaran jasmani juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, berdasarkan pendapat Suharjana (2013:14), faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah sebagai berikut:

1. Umur

Setiap tingkatan umur mempunyai tataran tingkatan kebugaran jasmani yang berbeda dan dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun. Selanjutnya akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh organ tubuh kira-kira sebesar 0,81-1 %.

2. Jenis kelamin

Tingkat kebugaran jasmani pada laki-laki biasanya lebih baik jika dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani pada perempuan. Hal ini disebabkan karena kegiatan fisik yang dilakukan oleh laki-laki lebih banyak dibandingkan dengan perempuan.

3. Makanan

Asupan gizi yang seimbang (12% protein, 50% karbohidrat, dan 38% lemak) akan berpengaruh bagi kebugaran jasmani seseorang. Dengan gizi yang seimbang, maka diharapkan akan terpenuhinya kebutuhan gizi tubuh. Selain gizi yang seimbang, makanan juga sangat dipengaruhi oleh kualitas bahan makanan, yang dimaksud bahan makanan berkualitas adalah bahan makanan yang sedikit mungkin mengandung polutan. Cara pengolahan bahan makanan juga sangat mempengaruhi kualitas makanan yang dikonsumsi.

#### 4. Tidur dan Istirahat

Istirahat sangat dibutuhkan bagi tubuh untuk membangun kembali otot-otot setelah latihan sebanyak kebutuhan latihan yang ada di dalam perangsangan pertumbuhan otot.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah sebagai berikut: olahraga/ aktivitas, istirahat/ tidur, makanan, kontrol berat badan, rokok, alkohol, umur, psikologi anak, tempat tinggal, sosial masyarakat.

### **2.2 Bentuk-bentuk Latihan untuk Meningkatkan Kesegaran Jasmani**

Dalam praktiknya disekolah ada beberapa aktivitas yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani berdasarkan komponenya. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2015:162-182) untuk meningkatkan kebugaran jasmani dapat dilakukan melalui aktivitas sebagai berikut:

#### 1. Kelentukan

Menggendong sambil membelakangi, lengting badan, duduk dan berdiri secara bersamaan, *sit-up*, *pull-up*, dll.

#### 2. Kekuatan

Duduk dipaha secara melingkar, engklek secara berkait, gerobak dorong.

#### 3. Berdasarkan daya ledak (*power*)

Rintangan angka

#### 4. Berdasarkan Kecepatan

Memindahkan benda secara langsung dan bertahap, permainan cicak dan buaya, latihan kebugaran sirkuit.

## 5. Berdasarkan Keseimbangan (*balance*)

Kebiasaan berjalan kaki.

Ada beberapa komponen kebugaran jasmani dan itu sangat penting untuk diketahui karena komponen-komponen tersebut merupakan penentu baik buruknya tingkat kebugaran jasmani seseorang. Rusli Lutan dalam Hastuti (2013:9), menyatakan bahwa komponen kebugaran jasmani terdiri atas:

### 1. Kebugaran yang terkait dengan kesehatan:

- a. Kekuatan otot, adalah kemampuan seseorang untuk menggerakkan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan.
- b. Daya tahan otot, adalah kemampuan sekelompok otot untuk menggerakkan daya maksimum selama periode waktu yang relatif lama terhadap sebuah tahanan yang lebih ringan daripada beban yang bisa digerakkan oleh seseorang.
- c. Daya tahan aerobik, adalah kemampuan jantung untuk memompa darah yang kaya oksigen ke bagian tubuh lainnya dan kemampuan untuk menyesuaikan serta memulihkan dari aktivitas jasmani.
- d. Fleksibilitas, adalah kemampuan dari sebuah sendi dan otot, serta tali sendi di sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan.

### 2. Kebugaran jasmani yang terkait dengan *performa*:

- a. Koordinasi, adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif..

- b. Keseimbangan, adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot sehingga dapat mengendalikan gerakan-gerakan dengan baik dan benar.
- c. Kecepatan, adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- d. Kelincahan, adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu dari depan ke belakang, dari kiri ke kanan atau dari samping ke depan.
- e. Power, adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya.
- f. Waktu reaksi, adalah durai yang diperlukan setiap kali berlatih untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan.

Dalam praktiknya disekolah ada beberapa aktivitas yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani berdasarkan komponennya. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2015:162-182) untuk meningkatkan kebugaran jasmani dapat dilakukan melalui aktivitas sebagai berikut:

- a. Kelentukan. Menggendong sambil membelakangi, lengting badan, duduk dan berdiri secara bersamaan, *sit-up*, *pull-up*, dll.
- b. Kekuatan. Duduk dipaha secara melingkar, engklek secara berkait, gerobak dorong.
- c. Berdasarkan daya ledak (*power*). Rintangan angka

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bawa komponen-komponen pokok yang berkaitan dengan kesegaran jasmani adalahkesanggupan dan kemampuan (kapasitas) seseorang dalam melakukan tugassehari-hari. Meningkatkan daya kerja terutama fungsi jantung, peredarandarah, paru dan otot. Tanpa mengalami kelelahan yang berarti yakni adanya pemulihan kembali, masih memiliki cadangan energi. Secara umum membantu peningkatan kualitas hidup seseorang.

### **2.3 Pengukuran Kebugaran Jasmani**

Berdasarkan pendapat Muhajir dalam Jannata (2018:22), Tes adalah suatu instrumen atau alat yang dipergunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau obyek-obyek. Pengukuran adalah proses pengumpulan informasi. Evaluasi adalah proses penentuan atau harga data yang telah terhimpun.

Untuk mengetahui dan menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan melaksanakan pengukuran. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan tes kebugaran jasmani. Untuk melaksanakan tes diperlukan adanya alat atau instrumen. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani.

Dalam tes kebugaran jasmani tahun 1984 TKJI telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia. Dasar pertimbangannya adalah bahwa instrumen ini seluruhnya disusun dengan kondisi anak Indonesia. TKJI dibagi kedalam 4 kelompok umur, yaitu kelompok umur 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), yang meliputi:

- a. Untuk anak usia 6-9 tahun, dengan materi tes lari 30m, gantung siku tekuk, baring duduk selama 30 detik, loncat tegak, lari 600m.
- b. Untuk anak usia 10-12 tahun, materi tes meliputi: lari 40m, gantung siku tekuk, baring duduk selama 30 detik, loncat 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, loncat 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.

#### **2.4 Karakteristik Siswa Sekolah Dasar (SD)**

Karakteristik perkembangan anak SD biasanya pertumbuhan fisiknya telah mencapai kematangan, mereka telah mampu mengontrol tubuh dan keseimbangannya. Semua telah dapat melompat dengan kaki secara bergantian, dapat menangkap bola dan berkembang koordinasi tangan dan mata untuk dapat memegang pensil maupun memegang gunting. Selain itu, perkembangan anak dari sisi sosial semua telah dapat menunjukkan keakuannya tentang jenis kelamin, mulai berkompetisi dengan teman sebaya (Susanto, 2015:33).

Perkembangan anak usia 6-8 tahun dari sisi emosi antara lain dapat mengekspresikan reaksi terhadap orang lain, mengontrol emosi, mampu berpisah dengan orang tua dan mulai belajar tentang konsep nilai, misalnya benar dan salah. Untuk perkembangan kecerdasan anak usia kelas awal SD ditunjukkan dengan kemampuannya dalam melakukan aktivitas, mengelompokkan obyek, berminat

terhadap angka dan tulisan, senang berbicara, memahami sebab akibat dan berkembangnya pemahaman terhadap ruang dan waktu. Menurut Mulyani yang dikutip oleh Nur Khamdan (2012: 22-27 ) karakteristik anak SD sebagai berikut:

1. Pertumbuhan Fisik atau Jasmani

- a. Perkembangan fisik atau jasmani anak sangat berbeda satu sama lain, sekalipun anak-anak tersebut usianya relatif sama, bahkan dalam kondisi ekonomi yang relatif sama pula. Sedangkan pertumbuhan anak-anak berbeda ras juga menunjukkan perbedaan yang mencolok.
- b. Nutrisi dan kesehatan sangat mempengaruhi perkembangan fisik anak. Kekurangan nutrisi dapat menyebabkan pertumbuhan anak menjadi lambat, kurang berdaya dan tidak aktif. Sebaliknya, anak yang memperoleh makanan yang bergizi, lingkungan yang menunjang, perlakuan orang tua serta kebiasaan hidup yang baik akan menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak.
- c. Olahraga juga merupakan faktor penting pada pertumbuhan fisik anak. Anak yang kurang berolahraga atau tidak aktif sering kali menderita kegemukan atau kelebihan berat badan yang dapat mengganggu gerak dan kesehatan anak.
- d. Orang tua harus selalu memperhatikan berbagai macam penyakit yang sering kali diderita anak. Oleh karena itu orang tua selalu memperhatikan kebutuhan utama anak, antara lain kebutuhan gizi, kesehatan dan kebugaran jasmani yang dapat dilakukan setiap hari.

## 2. Perkembangan Intelektual dan Emosional

- a. Perkembangan intelektual anak sangat tergantung pada berbagai faktor utama antara lain, kesehatan gizi, kebugaran jasmani, pergaulan dan pembinaan orang tua.
- b. Perkembangan emosional berbeda satu sama lain karena adanya perbedaan jenis kelamin, usia, lingkungan, pergaulan dan pembinaan orang tua maupun guru di sekolah. Perbedaan perkembangan emosional tersebut juga dapat dilihat berdasarkan ras, budaya, etnik dan bangsa.
- c. Perkembangan emosional juga dapat dipengaruhi oleh adanya gangguan kecemasan, rasa takut dan faktor-faktor eksternal yang sering kali tidak dikenal sebelumnya oleh anak yang sedang tumbuh.
- d. Perlakuan saudara serumah (kakak-adik), orang lain yang sering kali bertemu dan bergaul juga memegang peranan penting pada perkembangan emosional anak.
- e. Untuk mengatasi berbagai masalah yang sering kali dihadapi oleh orang tua dan anak, biasanya orang tua berkonsultasi dengan para ahli, misalnya dokter anak, psikolog dan sebagainya.
- f. Stres juga dapat disebabkan oleh penyakit, frustrasi dan ketidakhadiran orang tua, keadaan ekonomi orang tua, keamanan dan kekacauan yang sering kali timbul.

## 3. Perkembangan Bahasa

Bahasa telah berkembang sejak anak usia 6 bulan. Orang tua yang bijak selalu membimbing anaknya untuk belajar berbicara mulai dari yang sederhana

sampai anak memiliki keterampilan berkomunikasi dengan mempergunakan bahasa. Oleh karena itu bahasa berkembang setahap demi setahap sesuai dengan pertumbuhan organ pada anak dan kesediaan orang tua membimbing anaknya.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan kaitannya dengan pendidikan anak usia SD, guru perlu mengetahui sifat-sifat serta karakteristik tersebut agar dapat memberikan pembinaan dengan baik dan tepat sehingga dapat meningkatkan potensi kecerdasan dan kemampuan anak didiknya sesuai dengan kebutuhan anak dan harapan orang tua pada khususnya serta masyarakat pada umumnya.

## **2.5 Penelitian Relevan**

Penelitian yang relevan sangat diperlukan untuk mendukung kerangka berpikir, sehingga dapat dijadikan sebagai patokan dalam pengajuan hipotesis. Hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Didi Yudha Pranata (2018), yang berjudul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Stkip Bina Bangsa Getsempena”. Tujuan penelitian ini yaitu Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani mahasiswa penjaskesrek STKIP BBG. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Berdasarkan hasil penelitian di peroleh tingkat kesegaran jasmani mahasiswa penjaskesrek semester III rombel B STKIP BBG yaitu kategori baik terdapat 6 mahasiswa (30%), dan untuk kategori sedang terdapat 11 mahasiswa (55%), untuk kategori kurang terdapat 2 mahasiswa (10%), serta untuk kategori kurang sekali terdapat 1 mahasiswa (5%). Kesimpulan dalam penelitian ini bahwa tingkat kesegaran jasmani mahasiswa penjaskesrek

semester III STKIP BBG masih dalam kategori sedang, hal ini dikarenakan mahasiswa belum sadar betapa pentingnya menerapkan pola hidup sehat dengan memperhatikan pola makan yang teratur, gizi makanan yang dimakan setiap harinya, istirahat yang teratur, olahraga yang teratur dan rutin.

2. Irfandi dan Zikrur Rahmat (2016) yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani (*The Physical Fitness*) Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016-2017 Stkip Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016 – 2017 STKIP BBG. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016 – 2017 STKIP BBG. Sedangkan sampel yang terwakili adalah seluruh Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016 – 2017 STKIP BBG. sebanyak 85 orang dengan menggunakan tes Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Hasil pengolahan data menunjukan rata-rata tingkat kebugaran jasmani bervariasi. Jadi gambaran keseluruhan tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016 – 2017 STKIP BBG bahwa 17 orang berada pada kategori tingkat baik sekali atau 20%, 18 orang berada pada kategori tingkat baik atau 22%, 16 orang berada pada kategori sedang atau 19%, 14 orang berada pada kategori kurang atau 17%, 20 orang berada pada kategori sangat kurang atau 24%. Jadi kesimpulan pada penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016 – 2017 STKIP BBG sangat bervariasi, ada yang baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali.

3. Irfandi (2018) yang berjudul “Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Berangkat Pulang Sekolah Jalan Kaki dan Naik Sepeda”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini dengan jumlah 32 siswa yang jalan kaki dan naik sepeda. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa tes kesegaran jasmani pada siswa putra yang berangkat dan pulang sekolah jalan kaki nilai rata-rata yang dihasilkan 15,89 kategori sedang. Siswa putri yang berangkat dan pulang sekolah jalan kaki nilai rata-rata yang dihasilkan 16,33 kategori kurang. Sedangkan siswa putra yang berangkat dan pulang sekolah naik sepeda nilai rata-rata yang dihasilkan 17,63 kategori sedang. Siswa putri yang berangkat dan pulang sekolah naik sepeda nilai rata-rata yang dihasilkan 17,29 kategori kurang. Simpulan bahwa hasil tes kesegaran jasmani pada siswa tergolong kurang meskipun ada satu dua siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani baik yang rata-rata adalah siswa yang naik sepeda, sehingga untuk semua siswa kelas XII SMA Negeri 1 Banda Aceh disarankan agar lebih memperbanyak aktivitas fisik terutama bersepeda ketika berangkat dan pulang sekolah supaya kesegaran jasmani dapat meningkat.
4. Munzir (2018) yang berjudul “Survei Kebugaran Jasmani Para Petani Pemula Desa Blang Gele Kecamatan Bebesan Kabupaten Aceh Tengah”. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui tingkat Kebugaran jasmani petani pemula desa gele kecamatan bebesan. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, dengan pendekatan kualitatif. Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh petani kopi pemula di desa Blang Gele yang

terdiri dari 10 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan cara total sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan metode tes kebugaran jasmani. Selanjutnya data dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif, Hasil penelitian dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang dilakukan dengan cara berurutan didapat hasil sebagai berikut: Berdasarkan tes kebugaran jasmani Petani pemula desa Blang Gele tahun 2017 yang dilakukan secara keseluruhan sebagian besar menunjukkan untuk putera kategori baik yaitu 40%.

5. Zulheri Is (2014), yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP IT Nurul Ishlah Banda Aceh”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah SMP IT Nurul Ishlah Banda Aceh tahun ajaran 2013/2014. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP IT Nurul Ishlah Banda Aceh tahun ajaran 2013/2014. Sedangkan sampel yang terwakili adalah seluruh siswa SMP IT Nurul Ishlah Banda Aceh sebanyak 85 orang dengan menggunakan tes Tingkat Kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Hasil pengolahan data menunjukan rata-rata tingkat kebugaran jasmani bervariasi. Jadi gambaran keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP IT Nurul Ishlah Banda Aceh tahun ajaran 2013/2014 bahwa 17 orang berada pada katagori tingkat baik sekali atau 20%, 18 orang berada pada katagori tingkat baik atau 22%, 16 orang berada pada katagori sedang atau 19%, 14 orang berada pada katagori kurang atau 17%, 20 orang berada pada katagori sangat kurang atau 24%. Jadi kesimpulan pada penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani siswa SMP IT Nurul Ishlah Banda Aceh tahun ajaran

2013/2014 sangat bervariasi, ada yang Baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali.

6. Saktri Agung Nugroho (2015) yang berjudul “Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII, VIII, Dan IX SMP Negeri 1 Kota Mungkid Kabupaten Magelang Tahun 2014/1015”. Penelitian yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa atau anak sekolah menengah pertama. Desain penelitian adalah Komparatif dan Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode survei dengan menggunakan satu variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran antara kelas VII dan kelas VIII tidak ada perbedaan yang signifikan, tingkat kebugaran kelas antara VII dan kelas IX ada perbedaan yang signifikan, dan tingkat kebugaran antara kelas VIII dan kelas IX ada perbedaan yang signifikan.
7. Ade Trihastowo (2012) dengan judul “Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V di Dataran Tinggi di SD Negeri 2 Purbasari dan Dataran Rendah di SD Negeri Prigi di Kabupaten Purbalingga Tahun 2012/2013”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV DAN V SD Negeri 2 Purbasari dan SD Negeri 1 Prigi Kecamatan Padamara Kabupaten Purbalingga Tahun Ajaran 2012/2013. Desain penelitian adalah Komparatif dan metode survai dengan teknik pengambilan datanya menggunakan tes. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Purbasari dan SD Negeri 1 Prigi Kabupaten Purbalingga Tahun

pelajaran 2012/2013. Tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 2 Purbasari lebih baik.

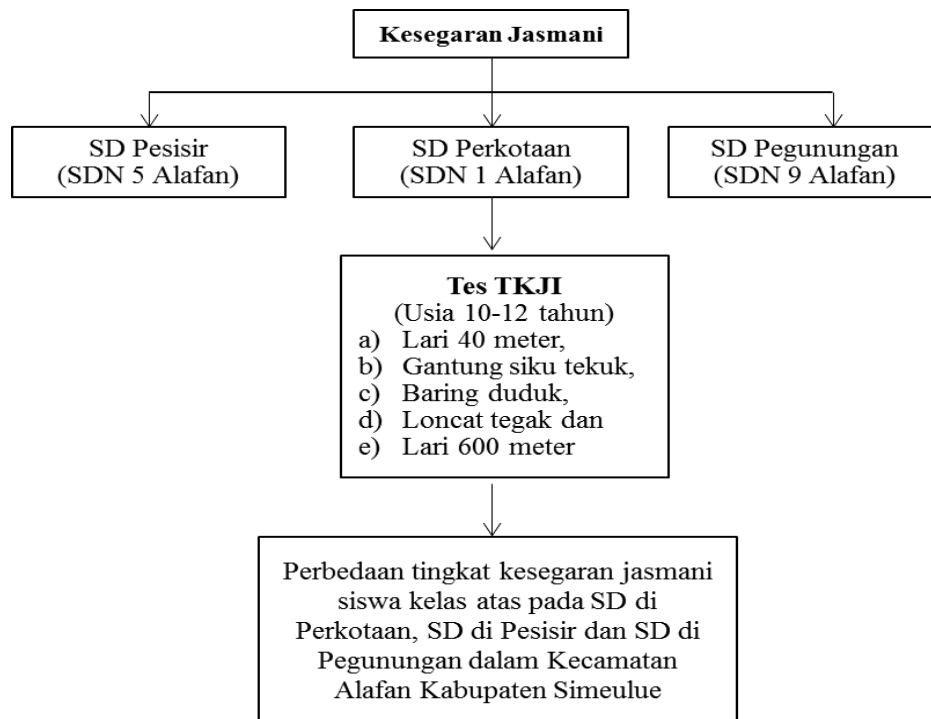
8. Sepnu Khoirul Iskandar (2015) yang berjudul “Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola dan Wushu di SMP Negeri 1 Jogonalan”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola dan siswa peserta ekstrakurikuler wushu di SMP Negeri 1 Jogonalan. Desain penelitian dalam penelitian ini adalah Komparatif dan Metode penelitian survei dengan teknik tes dan pengukuran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani antara siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola dengan siswa peserta ekstrakurikuler wushu di SMP Negeri 1 Jogonalan. Berdasarkan nilai t hitung sebesar sebesar 0,190 lebih kecil dari pada t tabel 1,674 dan nilai signifikansi sebesar 0,850 lebih besar dari 0,05 ( $\text{sig} > 0,05$ ).
9. Kusyandi, dkk (2021) yang berjudul “Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa”. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas X dan siswa Kelas XI di SMA Negeri 10 Palembang. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian dekskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data dilaksanakan dengan menggunakan tehnik tes atau perbuatan dan pengukuran. Teknik analisis data merupakan cara yang digunakan untuk mengelola data-data yang terkumpul dan diklasifikasikan sesuai dengan tujuan penelitian. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas X SMA

Negeri 10 Palembang termasuk dalam kategori cukup dan tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas XI SMA Negeri 10 Palembang termasuk dalam kategori baik.

10. Sepriadi, dkk (2017) yang berjudul “Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi”. Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. Penelitian yang diteliti tergolong ke dalam jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan perbandingan (komparasi). Data dianalisis dengan uji t independent sampel dengan jumlah sampel beda. Untuk mendapatkan data status gizi dengan mengukur IMT (Indeks Massa Tubuh), dan Kesegaran jasmani dengan menggunakan tes lari 2400 meter. Hasil penelitian ini adalah terdapat perbedaan yang signifikan Tingkat Kesegaran Jasmani antara Kelompok Status Gizi Normal dengan Kelompok Status Gizi Tidak Normal. Dimana hal ini dapat terlihat dari  $t_{hitung} = 3.85 > t_{tabel} = 1.66$ .

## **2.6 Kerangka Berpikir**

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah yang berlebih dan masih mempunyai cadangan energi untuk kegiatan yang lain. Kesegaran jasmani sangat diperlukan oleh seorang siswa atau anak didik. Kesegaran jasmani mempunyai peran penting dan dapat mempengaruhi kehidupan manusia, karena itu kesegaran jasmani dapat menentukan hasil kerja seseorang.



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif, Sukmadinata (2014:99) mengemukakan bahwa penelitian kualitatif menggunakan desain penelitian studi kasus dalam arti penelitian difokuskan pada satu fenomena saja yang dipilih dan ingin dipahami secara mendalam dengan mengabaikan fenomena-fenomena lainnya. Menurut Bogdan dan Taylor dalam Moleong (2014:3), penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati.

Menurut Notoatmodjo (2012:92) penelitian deskriptif didefinisikan suatu penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan suatu fenomena yang terjadi di dalam masyarakat. Deskriptif kualitatif adalah penelitian yang dilakukan dengan tujuan untuk membuat gambaran atau deskripsi suatu keadaan secara objektif. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, artinya dalam penelitian ini peneliti hanya ingin menggambarkan situasi yang saat ini sedang berlangsung tanpa pengujian hipotesa. Cara pengambilan datanya menggunakan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran. Pengukuran yang digunakan dalam penelitian adalah tes kebugaran jasmani Indonesia untuk usia 10-12 tahun. Dari data yang sudah terkumpul kemudian dikonversikan ke dalam tabel kategori tes kebugaran jasmani Indonesia dan dianalisis dengan cara deskriptif persentase untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri dalam Kecamatan Alafan Kabupaten Simeulue.

### **3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar dalam Kecamatan Alafan yaitu di SDN 1 Alafan terletak di perkotaan yaitu di ibukota Kecamatan Alafan, sementara itu SDN 5 Alafan terletak di pesisir dan SDN 9 Alafan terletak di daerah pegunungan.

Pemilihan tiga lokasi ini karena penelitian ini bermaksud mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa yang tinggal di perkotaan, pesisir dan pegunungan. Sedangkan waktu penelitian direncanakan akan dilaksanakan pada bulan Nopember 2021.

### **3.3 Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2015:61). Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas atas (IV, V dan VI) di SDN 1, SDN 5 dan SDN 9 Alafan dengan jumlah 126 dengan rincian jumlah siswa kelas atas SDN 1 Alafan 48 orang, SDN 5 Alafan berjumlah 40, dan jumlah siswa kelas atas SDN 9 Alafan berjumlah 38 orang.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2015:61). Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel dengan menentukan kriteria-kriteria tertentu (Sugiyono, 2015:85). Purposive sampling yang juga disebut sebagai sampel penilaian atau pakar adalah jenis sampel nonprobabilitas. Tujuan

utama dari purposive sampling untuk menghasilkan sampel yang secara logis dapat dianggap mewakili populasi.

Berdasarkan pendapat di atas, maka sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas atas khususnya kelas IV SDN 1 Alafan, SDN 5 Alafan dan SDN 9 Alafan yang berjumlah 15 orang, dengan rincian sebagai berikut.

Tabel 3.1 Sampel Penelitian

No	Nama Sekolah	Kelas	Jumlah Siswa		
			LK	PR	Jlh
1	SDN 1 Alafan (Perkotaan)	IV	5	5	10
2	SDN 5 Alafan (Pesisir)	IV	5	5	10
3	SDN 9 Alafan (Pegunungan)	IV	5	5	10
Jumlah			15	15	30

Sumber: Observasi Awal (2021)

### 3.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara penulis mengumpulkan data selama penelitian. Dalam penelitian ini, penulis hanya menggunakan satu teknik pengumpulan data berupa tes kesegaran jasmani. Peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok untuk menyingkat waktu dan agar tes berjalan secara lancar, tes digunakan untuk memperoleh data dilakukan secara beruntun. Teknik pengumpulan data menggunakan rangkaian pelaksanaan TKJI adalah sebagai berikut:

1. Persiapan teknis
  - a. Pembuatan formulir TKJI
  - b. Mempersiapkan lintasan lari untuk lari jarak 40 meter termasuk merapihkan lintasan agar terhindar dari kecelakaan.
  - c. Mempersiapkan papan tunggal untuk melakukan *Pull Up*.

- d. Matras untuk melakukan gerakan *sit up*.
  - e. Pengukur loncat tegak ( *vertical jump* ) berupa papan berskala centimeter, serbuk kapur dan penghapus papan tulis.
  - f. Alat penunjang berupa *stop watch*, bendera start, tiang pancang, nomor dada, peluit, alat tulis, dll.
  - g. Teman-teman yang membantu siap pada posnya masing-masing.
2. Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) terlebih dahulu memberitahukan kepada siswa agar siswa mempersiapkan diri seperti sarapan terlebih dahulu agar kondisi badan dalam keadaan prima. Tim penilai berjumlah 5 orang yang berada di tiap pos agar penilaian berjalan dengan lancar. Pelaksanaan tes dilakukan secara bersambung, artinya siswa yang telah dites tahapan pertama melanjutkan pada tahapan berikutnya. Siswa yang berjumlah 30 orang dibagi sesuai dengan jenis kelamin, yaitu siswa putra berjumlah 15 dan putri berjumlah 15 anak.
- Saat melakukan tes siswa dibagi menjadi beberapa kelompok, yaitu tiap kelompok anak terdiri atas 5 anak, sehingga terdapat 3 kelompok siswa putra dan 3 kelompok siswa putri. Setelah dibentuk kelompok-kelompok melakukan tes, maka segera berpindah ke pos berikutnya dan kelompok sebelumnya menyusul.

### **3.5 Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10 – 12 tahun (Kementerian Pendidikan Nasional, 2010) yang terdiri atas:

1. Lari 40 meter untuk mengukur kecepatan, dengan satuan ukuran detik.
2. Gantung siku tekuk untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu, dengan satuan ukuran detik.
3. Baring duduk 30 detik untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut, dengan satuan ukuran kali.
4. Loncat tegak untuk mengukur daya ledak dan tenaga eksplosif, dengan satuan ukuran cm.
5. Lari 600 meter untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan, dengan satuan ukuran menit, detik (jarak ini disesuaikan kembali oleh peneliti ketika di lapangan).

### **3.6 Teknik Analisis Data**

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan diskriptif dengan persentase untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani sesuai dengan norma tes Kebugaran Jasmani Indonesia umur 10-12 tahun. Langkah-langkah untuk mengklasifikasikan kebugaran jasmani siswa dengan petunjuk penilaian TKJI umur 10-12 tahun adalah sebagai berikut:

#### **1. Hasil Kasar**

Presensi setiap butir tes yang dicapai oleh anak yang telah mengikuti tes dicatat disebut hasil kasar. Tingkat kebugaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan yang digunakan oleh masing-masing butir tes tidak sama, yaitu:

- a. Untuk butir tes lari dan gantung siku menggunakan satuan waktu (menit dan detik).

- b. Untuk butir tes baring duduk menggunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerakan (berapa kali)
- c. Untuk butir tes loncat tegak, menggunakan satuan ukuran jarak (centimeter).

## 2. Nilai Tes

Hasil kasar yang masih merupakan satuan ukuran yang berbeda tersebut, perlu diganti dengan satuan ukuran yang sama. Satuan ukuran pengganti itu adalah “nilai” (tabel 3.2 dan 3.3). Hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kesegaran jasmani anak dengan menggunakan Norma Kesegaran Jasmani Indonesia (tabel 3.4).

Tabel 3.2 Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun putra

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30	Loncat tegak (cm)	Lari 600 meter
5	Sd- 6.3”	51” ke atas	23 ke atas	46 ke atas	s.d- 2’09”
4	6.4”-7.5”	31”-50”	18-22	38-45	2’10”- 2’30”
3	7.6”-8.3”	15”-30”	12-17	31-37	2’31”-2’45”
2	8.4”-9.6”	5”-14”	4-11	24-40	2’46” -3’44”
1	9.7”-dst	4”-dst	0-3	23 dst	3’45” -dst

(Sumber: Departemen Pendidikan Nasional, 2010: 24)

Sedangkan nilai tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun putri dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3.3 Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun putri

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak (cm)	Lari 600 meter
5	Sd- 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-	0-1	20-dst	4'23"-dst

(Sumber: Departemen Pendidikan Nasional, 2010: 24)

Tabel 3.4 Norma Tes Kesegaran Jasmani

No	Jumlah nilai	Klasifikasi	Kategori
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: Departemen Pendidikan Nasional, 2010: 25)

Dari tabel 3.4 di atas, dapat diketahui kategori kesegaran jasmani yang terdiri atas lima kategori kesegaran jasmani, yaitu kategori kesegaran jasmani baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Untuk menentukan rumus persentase rumus sebagaimana yang dikemukakan oleh Arikunto (2013:213) adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

P : Persentase

n : Nilai tes Kesegaran jasmani yang meliputi kategori: Kurang sekali, kurang, sedang, baik, dan baik sekali

f : Jumlah siswa yang menjadi obyek penelitian.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1 Hasil Penelitian**

##### **4.1.1 Analisis Pelaksanaan Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di 3 sekolah, yaitu SD Negeri 1 Alafan yang terletak di perkotaan yaitu di ibukota Kecamatan Alafan, sementara itu SD Negeri 5 Alafan terletak di pesisir dan SD Negeri 9 Alafan terletak di daerah pegunungan. Penelitian di SD Negeri 1 Alafan dilaksanakan pada tanggal 11 Nopember 2021, di SD Negeri 5 Alafan dilakukan pada tanggal 23 Nopember dan di SD Negeri 9 Alafan dilakukan pada tanggal 18 Nopember 2021.

Jumlah siswa masing-masing sekolah dimabil sebanyak 10 orang sebagaimana dijelaskan pad bab sebelumnya yaitu terdiri dari 5 orang laki-laki dan 5 orang perempuan dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 orang.

##### **4.1.2 Analisis Hasil Penelitian**

Data dalam penelitian ini berupa tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun,tes ini terdiri atas 5 ( lima) jenis tes,yaitu: (1 ) lari 40 meter (2) tes gantung siku tekuk, (3) baring duduk 30 detik, ( 4) loncat tegak, (5) lari 600 meter. Deskripsi hasil tes TKJI siswa SD Negeri 1 Alafan, SD Negeri 5 Alafan dan SD Negeri 9 Alafan Kabupaten Simeulue sebagai berikut.

### 1. TKJI siswa SD Negeri 1 Alafan

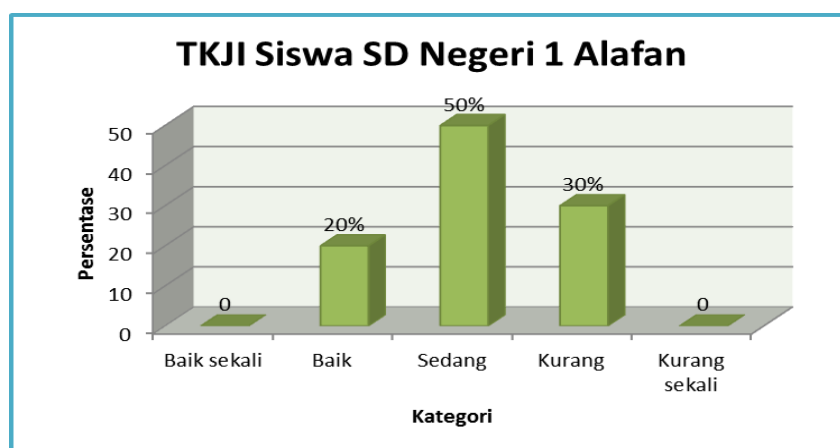
Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa (TKJI) SD Negeri 1 Alafan kemudian diklasifikasikan berdasarkan norma tes Kesegaran Jasmani Indonesia, hasilnya adalah sebagai berikut.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi TKJI Siswa SD Negeri 1 Alafan

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22 – 25	Baik sekali	0	0%
2	18 – 21	Baik	2	20%
3	14 – 17	Sedang	5	50%
4	10 – 13	Kurang	3	30%
5	5 – 9	Kurang sekali	0	0%
Jumlah			10	100

Sumber: Hasil penelitian, 2021

Berdasarkan data-data pada tabel di atas tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Siswa SD Negeri 1 Alafan yang merupakan sekolah di daerah perkotaan, maka dapat digambarkan diagram TKJI) Siswa SD negeri 1 Alafan sebagai berikut.



Gambar 4.1 Diagram Batang TKJI Siswa SDN 1 Alafan

Berdasarkan tabel dan diagram batang di atas menunjukkan bahwa data Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia siswa SD Negeri 1 Alafan adalah sebanyak 20% (2 siswa) TKJI-nya termasuk kategori baik dan sebanyak 50% (5 siswa) termasuk kategori sedang dan sebanyak 30% (3 siswa) TKJI-nya termasuk kategori kurang.

## 2. TKJI siswa SD Negeri 5 Alafan

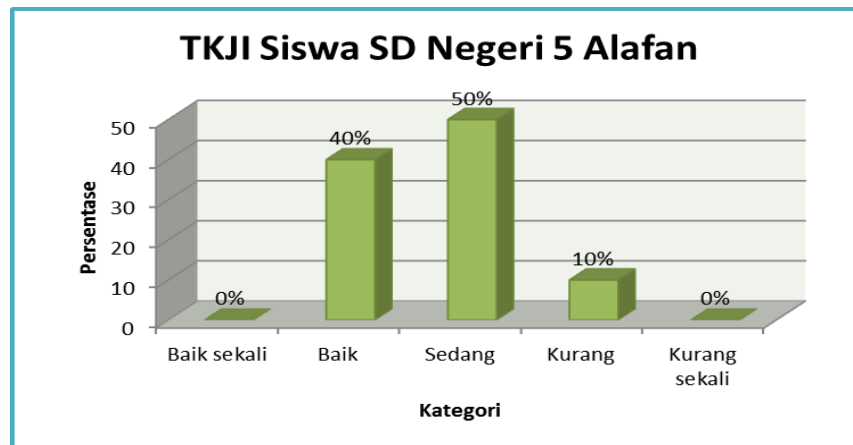
Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa (TKJI) SD Negeri 5 Alafan kemudian diklasifikasikan berdasarkan norma tes Kesegaran Jasmani Indonesia, hasilnya adalah sebagai berikut.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi TKJI Siswa SD Negeri 5 Alafan

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22 – 25	Baik sekali	0	0%
2	18 – 21	Baik	4	40%
3	14 – 17	Sedang	5	50%
4	10 – 13	Kurang	1	10%
5	5 – 9	Kurang sekali	0	0%
Jumlah			10	100

Sumber: Hasil penelitian, 2021

Berdasarkan data-data pada tabel di atas tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Siswa SD Negeri 5 Alafan yang merupakan sekolah di daerah pesisir, maka dapat digambarkan diagram TKJI) Siswa SD Negeri 5 Alafan sebagai berikut.



Gambar 4.2 Diagram Batang TKJI Siswa SDN 5 Alafan

Berdasarkan tabel dan diagram batang di atas menunjukkan bahwa data Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia siswa SD Negeri 5 Alafan adalah sebanyak 40% (4 siswa) TKJI-nya termasuk kategori baik dan sebanyak 50% (5 siswa) TKJI-nya termasuk kategori sedang dan hanya 10% (1 siswa) TKJI-nya termasuk kategori kurang.

### 3. TKJI siswa SD Negeri 9 Alafan

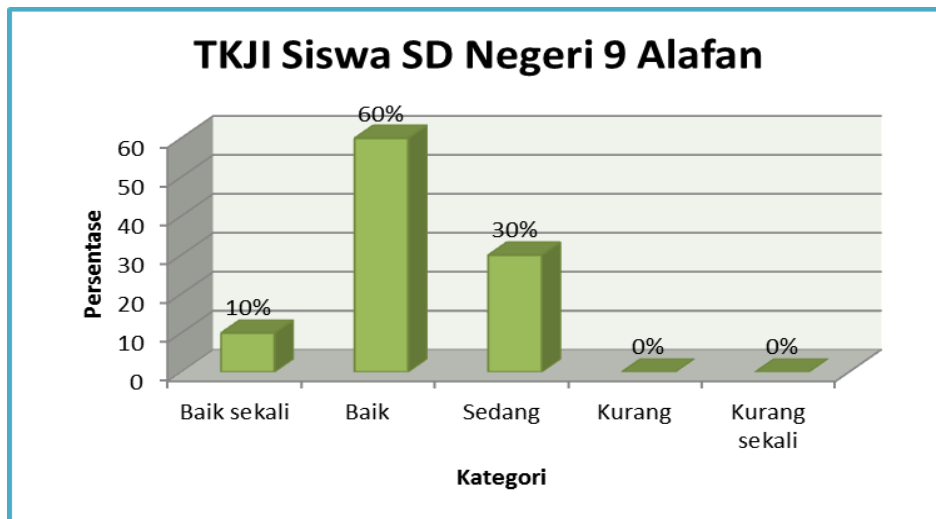
Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa (TKJI) SD Negeri 9 Alafan kemudian diklasifikasikan berdasarkan norma tes Kesegaran Jasmani Indonesia, hasilnya adalah sebagai berikut.

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi TKJI Siswa SD Negeri 9 Alafan

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22 – 25	Baik sekali	1	10%
2	18 – 21	Baik	6	60%
3	14 – 17	Sedang	3	30%
4	10 – 13	Kurang	1	0%
5	5 – 9	Kurang sekali	0	0%
Jumlah			10	100

Sumber: Hasil penelitian, 2021

Berdasarkan data-data pada tabel di atas tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Siswa SD Negeri 9 Alafan yang merupakan sekolah di daerah pegunungan, maka dapat digambarkan diagram TKJI Siswa SD Negeri 9 Alafan sebagai berikut.



Gambar 4.3 Diagram Batang TKJI Siswa SDN 9 Alafan

Berdasarkan tabel dan diagram batang di atas menunjukkan bahwa data Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia siswa SD Negeri 9 Alafan adalah sebanyak 10% (1 siswa) TKJI-nya termasuk dalam kategori baik sekali, sebanyak 60% (6 siswa) TKJI-nya termasuk kategori baik dan sebanyak 30% (3 siswa) TKJI-nya termasuk kategori sedang.

a. Lari 40 meter

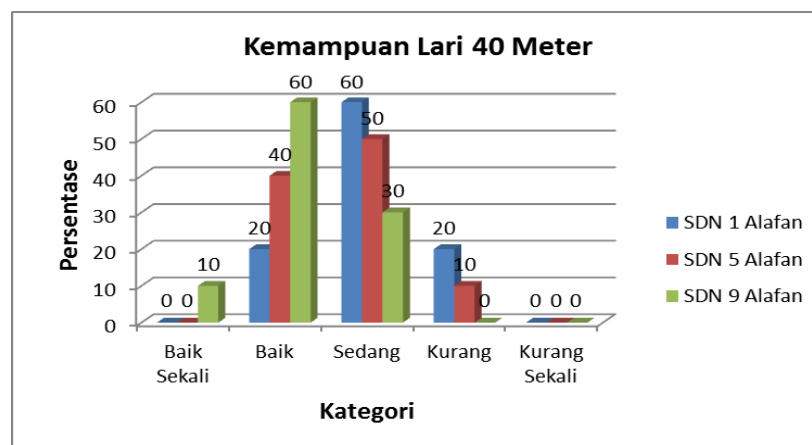
Hasil data tes lari 40 meter siswa SD Negeri 1 Alafan, SD Negeri 5 Alafan dan SD Negeri 9 Alafan Kabupaten Simeulue dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Lari 40 Meter (Masing-masing Sekolah)

No	Klasifikasi	Kategori	SD Negeri Alafan					
			SDN 1		SDN 5		SDN 9	
			F	%	F	%	F	%
1	Sd- 6.3” (Pa) Sd- 6,7” (Pi)	Baik sekali	0	0	0	0	1	10
2	6.4”-7.5” (Pa) 6.8”-7.5” (Pi)	Baik	2	20	4	40	6	60
3	7.6”-8.3” (Pa) 7.6”-8.3” (Pi)	Sedang	6	60	5	50	3	30
4	8.4”-9.6” (Pa) 8.4”-9.6” (Pi)	Kurang	2	20	1	10	0	0
5	9.7”-dst (Pa) 9.7”-dst (Pi)	Kurang sekali	0	0	0	0	0	0
Jumlah			10	100				

Sumber: Hasil penelitian, 2021

Berdasarkan tabel di atas, tentang kemampuan lari 40 meter, maka dapat digambarkan diagram kemampuan lari 40 meter siswa SD Negeri 1 Alafan, SD Negeri 5 Alafan dan SD Negeri 9 Alafan sebagai berikut.



Gambar 4.4 Diagram Batang Kemampuan Lari 40 Meter

Berdasarkan diagram di atas, dapat diketahui bahwa siswa di SD Negeri 1 Alafan dan SD Negeri 5 Alafan belum ada yang termasuk kategori baik sekali kemampuan lari 40 meter. Sedangkan di siswa di SD Negeri 9 Alafan yaitu

sekolah yang terletak di pegunungan terdapat 10% siswa yang baik sekali kemampuan lari 40 meter.

Siswa dengan kategori baik kemampuan lari 400 meter di SD Negeri 1 Alafan sebanyak 20%, selanjutnya di SD Negeri 5 Alafan terdapat 50% siswa yang termasuk kategori baik lari 40 meter, sementara itu siswa yang termasuk kategori baik kemampuan lari 40 meter di SD Negeri 9 Alafan sebanyak 40%.

Siswa yang termasuk kategori sedang kemampuan lari 40 meter di SD Negeri 1 Alafan masih ada sebanyak 20%, di SD Negeri 5 Alafan terdapat 10% siswa yang masih kurang kemampuan lari 40 meter. Sedangkan di SD Negeri 9 Alafan hanya 10% siswa yang kurang kemampuan lari 40 meter.

Hasil ini mengindikasikan bahwa kemampuan lari 40 meter siswa SD Negeri 9 Alafan lebih baik dari kemampuan siswa SD Negeri 1 Alafan dan SD Negeri 5 Alafan. Selanjutnya kemampuan lari 40 meter siswa SD Negeri 5 Alafan lebih baik dari siswa SD Negeri 1 Alafan.

#### b. Gantung siku tekuk

Hasil data tes Gantung siku tekuk siswa SD Negeri 1 Alafan, SD Negeri 5 Alafan dan SD Negeri 9 Alafan Kabupaten Simeulue dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

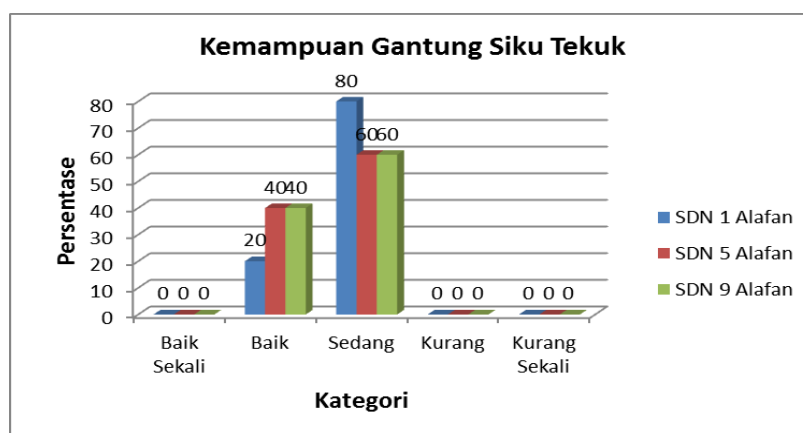
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Gantung Siku Tekuk (Masing-masing Sekolah)

No	Klasifikasi	Kategori	SD Negeri Alafan					
			SDN 1		SDN 5		SDN 9	
			F	%	F	%	F	%
1	51'' ke atas (Pa) 40'' ke atas (Pi)	Baik sekali	0	0	0	0	0	0
2	31''-50'' (Pa) 20''-39'' (Pi)	Baik	2	20	4	40	4	40

3	15''-30'' (Pa) 8''-19'' (Pi)	Sedang	8	80	6	60	6	60
4	5''-14'' (Pa) 2''-7'' (Pi)	Kurang	0	0	0	0	0	0
5	4''-dst (Pa) 0- (Pi)	Kurang sekali	0	0	0	0	0	0
Jumlah			10	100				

Gambar 4.5 Diagram Batang Kemampuan Gantung Siku Tekuk

Berdasarkan tabel di atas, tentang kemampuan gantung siku tekuk, maka dapat digambarkan diagram kemampuan gantung siku tekuk siswa SD Negeri 1 Alafan, SD Negeri 5 Alafan dan SD Negeri 9 Alafan sebagai berikut.



Gambar 4.5 Diagram Batang Kemampuan Gantung Siku Tekuk

Berdasarkan diagram di atas, dapat diketahui bahwa siswa di SD Negeri 1 Alafan, SD Negeri 5 Alafan dan SD Negeri 9 Alafan belum ada yang termasuk kategori baik sekali kemampuan gantung siku tekuk. Siswa dengan kategori baik kemampuan Gantung Siku Tekuk di SD Negeri 1 Alafan sebanyak 20%, selanjutnya di SD Negeri 5 Alafan dan SD Negeri 9 Alafan terdapat 40% siswa yang termasuk kategori baik kemampuan gantung siku tekuk.

Siswa yang termasuk kategori sedang kemampuan gantung siku tekuk di SD Negeri 1 Alafan masih ada sebanyak 80%, di SD Negeri 5 Alafan terdapat

60% siswa yang masih kurang kemampuan gantung siku tekuk. Sedangkan di SD Negeri 9 Alafan terdapat 60% siswa yang kurang kemampuan gantung siku tekuk.

Hasil ini mengindikasikan bahwa kemampuan gantung siku tekuk siswa SD Negeri 9 Alafan dan siswa SD Negeri 5 Alafan lebih baik dari kemampuan siswa SD Negeri 1 Alafan. Selanjutnya SD Negeri 5 Alafan siswa SD Negeri 5 Alafan sama dengan siswa SD Negeri 9 Alafan pada aspek gantung siku tekuk.

c. Baring duduk

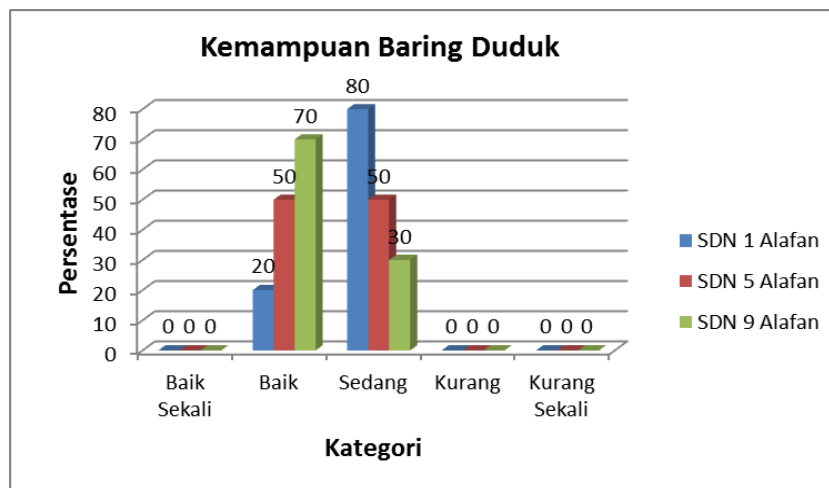
Hasil data tes baring duduk siswa SD Negeri 1 Alafan, SD Negeri 5 Alafan dan SD Negeri 9 Alafan Kabupaten Simeulue dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Baring Duduk (Masing-masing Sekolah)

No	Klasifikasi	Kategori	SD Negeri Alafan					
			SDN 1		SDN 5		SDN 9	
			F	%	F	%	F	%
1	23 ke atas (Pa) 20 ke atas (Pi)	Baik sekali	0	0	0	0	0	0
2	18-22 (Pa) 14-19 (Pi)	Baik	2	20	5	50	7	70
3	12-17 (Pa) 7-13 (Pi)	Sedang	8	80	5	50	3	30
4	4-11 (Pa) 2-6 (Pi)	Kurang	0	0	0	0	0	0
5	0-3 (Pa) 0-1 (Pi)	Kurang sekali	0	0	0	0	0	0
Jumlah			10	100				

Gambar 4.5 Diagram Batang Kemampuan Gantung Siku Tekuk

Berdasarkan tabel di atas, tentang kemampuan baring duduk, maka dapat digambarkan diagram kemampuan Baring Duduk siswa SD Negeri 1 Alafan, SD Negeri 5 Alafan dan SD Negeri 9 Alafan sebagai berikut.



Gambar 4.6 Diagram Batang Kemampuan Baring Duduk

Berdasarkan diagram di atas, dapat diketahui bahwa siswa di SD Negeri 1 Alafan, SD Negeri 5 Alafan dan SD Negeri 9 Alafan belum ada yang termasuk kategori baik sekali kemampuan baring duduk selama 30 detik. Siswa dengan kategori baik kemampuan baring duduk di SD Negeri 1 Alafan sebanyak 20%, selanjutnya di SD Negeri 5 Alafan terdapat 50% siswa yang termasuk kategori baik baring duduk, sementara itu siswa yang termasuk kategori baik kemampuan baring duduk di SD Negeri 9 Alafan sebanyak 70%.

Siswa yang termasuk kategori sedang kemampuan baring duduk di SD Negeri 1 Alafan masih ada sebanyak 80%, di SD Negeri 5 Alafan terdapat 50% siswa yang masih kurang kemampuan baring duduk. Sedangkan di SD Negeri 9 Alafan hanya 30% siswa yang kurang kemampuan baring duduk.

Hasil ini mengindikasikan bahwa kemampuan baring duduk siswa SD Negeri 9 Alafan lebih baik dari kemampuan siswa SD Negeri 1 Alafan dan SD Negeri 5 Alafan. Selanjutnya kemampuan baring duduk siswa SD Negeri 5 Alafan lebih baik dari siswa SD Negeri 1 Alafan.

d. Loncat tegak

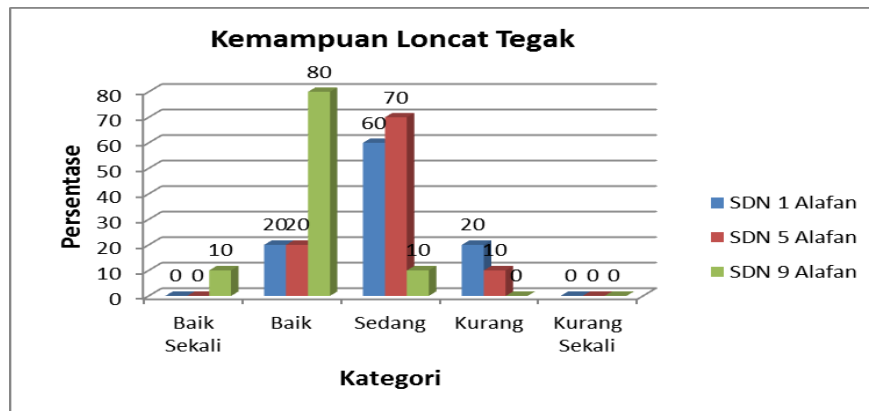
Hasil data tes loncat tegak siswa SD Negeri 1 Alafan, SD Negeri 5 Alafan dan SD Negeri 9 Alafan Kabupaten Simeulue dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Loncat Tegak (Masing-masing Sekolah)

No	Klasifikasi	Kategori	SD Negeri Alafan					
			SDN 1		SDN 5		SDN 9	
			F	%	F	%	F	%
1	Sd- 6.3'' (Pa) Sd- 6,7'' (Pi)	Baik sekali	0	0	0	0	1	10
2	6.4''-7.5'' (Pa) 6.8''-7.5'' (Pi)	Baik	2	20	2	20	8	80
3	7.6''-8.3'' (Pa) 7.6''-8.3'' (Pi)	Sedang	6	60	7	70	1	10
4	8.4''-9.6'' (Pa) 8.4''-9.6'' (Pi)	Kurang	2	20	1	10	0	0
5	9.7''-dst (Pa) 9.7''-dst (Pi)	Kurang sekali	0	0	0	0	0	0
Jumlah			10	100				

Sumber: Hasil penelitian, 2021

Berdasarkan tabel di atas, tentang kemampuan loncat tegak, maka dapat digambarkan diagram kemampuan Loncat Tegak siswa SD Negeri 1 Alafan, SD Negeri 5 Alafan dan SD Negeri 9 Alafan sebagai berikut.



Gambar 4.7 Diagram Batang Kemampuan Loncat Tegak

Berdasarkan diagram di atas, dapat diketahui bahwa siswa di SD Negeri 1 Alafan dan SD Negeri 5 Alafan belum ada yang termasuk kategori baik sekali kemampuan loncat tegak. Sedangkan di siswa di SD Negeri 9 Alafan yaitu sekolah yang terletak di pegunungan terdapat 10% siswa yang baik sekali kemampuan loncat tegak.

Siswa dengan kategori baik kemampuan loncat tegak di SD Negeri 1 Alafan sebanyak 20%, selanjutnya di SD Negeri 5 Alafan terdapat 20% siswa yang termasuk kategori baik loncat tegak, sementara itu siswa yang termasuk kategori baik kemampuan loncat tegak di SD Negeri 9 Alafan sebanyak 80%.

Siswa yang termasuk kategori sedang kemampuan loncat tegak di SD Negeri 1 Alafan masih ada sebanyak 60%, di SD Negeri 5 Alafan terdapat 70%. Sedangkan SD Negeri 9 Alafan siswa yang masih kurang kemampuan loncat tegak sebanyak 10%.

Hasil ini mengindikasikan bahwa kemampuan loncat tegak siswa SD Negeri 9 Alafan lebih baik dari kemampuan loncat tegak siswa SD Negeri 1 Alafan dan siswa SD Negeri 5 Alafan. Selanjutnya kemampuan loncat tegak siswa SD Negeri 5 Alafan lebih baik dari siswa SD Negeri 1 Alafan.

## e. Lari 600 meter

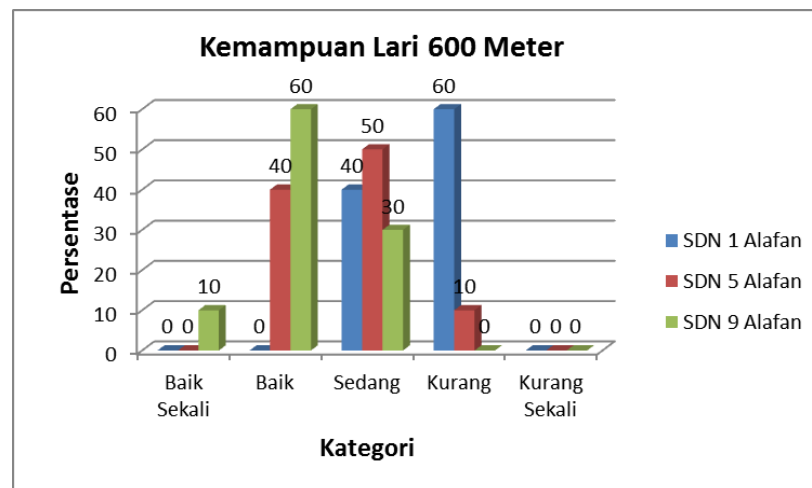
Hasil data tes lari 600 meter siswa SD Negeri 1 Alafan, SD Negeri 5 Alafan dan SD Negeri 9 Alafan Kabupaten Simeulue dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Lari 600 Meter (Masing-masing Sekolah)

No	Klasifikasi	Kategori	SD Negeri Alafan					
			SDN 1		SDN 5		SDN 9	
			F	%	F	%	F	%
1	Sd- 6.3" (Pa) Sd- 6,7" (Pi)	Baik sekali	0	0	0	0	1	10
2	6.4"-7.5" (Pa) 6.8"-7.5" (Pi)	Baik	0	20	4	40	6	60
3	7.6"-8.3" (Pa) 7.6"-8.3" (Pi)	Sedang	4	40	5	50	3	30
4	8.4"-9.6" (Pa) 8.4"-9.6" (Pi)	Kurang	6	60	1	10	0	0
5	9.7"-dst (Pa) 9.7"-dst (Pi)	Kurang sekali	0	0	0	0	0	0
Jumlah			10	100				

Sumber: Hasil penelitian, 2021

Berdasarkan tabel di atas, tentang kemampuan lari 40 meter, maka dapat digambarkan diagram kemampuan lari 600 meter siswa SD Negeri 1 Alafan, SD Negeri 5 Alafan dan SD Negeri 9 Alafan sebagai berikut.



Gambar 4.4 Diagram Batang Kemampuan Lari 600 Meter

Berdasarkan diagram di atas, dapat diketahui bahwa siswa di SD Negeri 1 Alafan dan SD Negeri 5 Alafan belum ada yang termasuk kategori baik sekali kemampuan lari 600 meter. Sedangkan siswa di SD Negeri 9 Alafan yaitu sekolah yang terletak di pegunungan terdapat 10% siswa yang baik sekali kemampuan lari 600 meter.

Siswa dengan kategori baik kemampuan lari 600 meter di SD Negeri 1 Alafan belum ada, selanjutnya di SD Negeri 5 Alafan terdapat 40% siswa yang termasuk kategori baik lari 600 meter, sementara itu siswa yang termasuk kategori baik kemampuan lari 600 meter di SD Negeri 9 Alafan sebanyak 60%.

Siswa yang termasuk kategori sedang kemampuan lari 600 meter di SD Negeri 1 Alafan sebanyak 40%, di SD Negeri 5 Alafan terdapat 50% siswa yang tergolong sedang kemampuan lari 600 meter. Sedangkan di SD Negeri 9 Alafan terdapat sebanyak 30% siswa yang termasuk kategori sedang kemampuan lari 600 meter. Selanjutnya, di SD Negeri 1 Alafan terdapat 60% anak yang masih

kurang kemampuan lari 600 meter dan di SD Negeri 5 Alafan terdapat 10% yang masih kurang kemampuan lari 600 meter.

Hasil ini mengindikasikan bahwa kemampuan lari 600 meter siswa SD Negeri 9 Alafan lebih baik dari kemampuan siswa SD Negeri 1 Alafan dan SD Negeri 5 Alafan. Selanjutnya kemampuan lari 600 meter siswa SD Negeri 5 Alafan lebih baik dari siswa SD Negeri 1 Alafan.

#### **4.2 Pembahasan**

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang sangat berarti. Kondisi kesegaran jasmani siswa tergantung pada kemampuan, kedisiplinan serta keikutsertaan siswa dalam mengikuti kesempatan olahraga di sekolah dan dalam masyarakat. Semakin aktif siswa mengikuti kegiatan olahraga maka kondisi kebugaran jasmaninya semakin baik, begitu juga sebaliknya semakin kurang siswa mengikuti kegiatan olahraga maka kondisi kebugaran jasmaninya semakin berkurang.

Selain olah raga, berbagai kegiatan fisik juga ikut mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa, salah satunya adalah lingkungan siswa yang mengharuskan siswa untuk melakukan berbagai aktivitas fisik dalam beraktivitas. Misalnya siswa yang di perdesaan memiliki aktivitas fisik yang lebih banyak dibandingkan dengan aktivitas fisik siswa di perkotaan.

Untuk mengetahui dan menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan melaksanakan pengukuran. Pengukuran kebugaran jasmani

dilakukan dengan tes kebugaran jasmani. Untuk melaksanakan tes diperlukan adanya alat atau instrumen. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia siswa SD Negeri 1 Alafan adalah sebanyak 20% (2 siswa) TKJI-nya termasuk kategori baik dan sebanyak 50% (5 siswa) termasuk kategori sedang dan sebanyak 30% (3 siswa) TKJI-nya termasuk kategori kurang.

Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia siswa SD Negeri 5 Alafan adalah sebanyak 40% (4 siswa) TKJI-nya termasuk kategori baik dan sebanyak 50% (5 siswa) TKJI-nya termasuk kategori sedang dan hanya 10% (1 siswa) TKJI-nya termasuk kategori kurang.

Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia siswa SD Negeri 9 Alafan adalah sebanyak 10% (1 siswa) TKJI-nya termasuk dalam kategori baik sekali, sebanyak 60% (6 siswa) TKJI-nya termasuk kategori baik dan sebanyak 30% (3 siswa) TKJI-nya termasuk kategori sedang.

Kesegaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor ini sangat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Penelitian di *California Departemen of Health* menyarankan ada 7 aspek kebiasaan untuk mencapai hidup yang sehat, Sharkey dalam Suharjana (2013: 8-9). Ketujuh kebiasaan tersebut adalah: 1) olahraga secara teratur, 2) tidur secukupnya, 3) makan pagi dengan baik, 4) makan secara teratur, 5) kontrol berat badan, 6) bebas dari rokok dan obat-obatan terlarang, dan 7) tidak mengkonsumsi alkohol.

Kemampuan lari 40 meter siswa SD Negeri 9 Alafan lebih baik dari kemampuan siswa SD Negeri 1 Alafan dan SD Negeri 5 Alafan. Selanjutnya kemampuan lari 40 meter siswa SD Negeri 5 Alafan lebih baik dari siswa SD Negeri 1 Alafan. Selanjutnya, kemampuan gantung siku tekuk siswa SD Negeri 9 Alafan dan siswa SD Negeri 5 Alafan lebih baik dari kemampuan siswa SD Negeri 1 Alafan. Selanjutnya SD Negeri 5 Alafan siswa SD Negeri 5 Alafan sama dengan siswa SD Negeri 9 Alafan pada aspek gantung siku tekuk.

Kemampuan baring duduk siswa SD Negeri 9 Alafan lebih baik dari kemampuan siswa SD Negeri 1 Alafan dan SD Negeri 5 Alafan. Selanjutnya kemampuan baring duduk siswa SD Negeri 5 Alafan lebih baik dari siswa SD Negeri 1 Alafan. Selanjutnya, kemampuan loncat tegak siswa SD Negeri 9 Alafan lebih baik dari kemampuan loncat tegak siswa SD Negeri 1 Alafan dan siswa SD Negeri 5 Alafan. Selanjutnya kemampuan loncat tegak siswa SD Negeri 5 Alafan lebih baik dari siswa SD Negeri 1 Alafan. Terakhir, kemampuan lari 600 meter siswa SD Negeri 9 Alafan lebih baik dari kemampuan siswa SD Negeri 1 Alafan dan SD Negeri 5 Alafan. Selanjutnya kemampuan lari 600 meter siswa SD Negeri 5 Alafan lebih baik dari siswa SD Negeri 1 Alafan.

Perkembangan anak SD biasanya pertumbuhan fisiknya telah mencapai kematangan, mereka telah mampu mengontrol tubuh dan keseimbangannya. Semua telah dapat melompat dengan kaki secara bergantian, dapat menangkap bola dan berkembang koordinasi tangan dan mata untuk dapat memegang pensil maupun memegang gunting. Selain itu, perkembangan anak dari sisi sosial semua telah dapat

menunjukkan keakuannya tentang jenis kelamin, mulai berkompetisi dengan teman sebaya (Susanto, 2015:33).

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **4.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa pada Masa Pandemi Covid-19 (Studi Kasus pada SD Negeri dalam Kecamatan Alafan), maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas masa Covid-19 pada SD di perkotaan, SD di pegunungan dan SD di pesisir dalam Kecamatan Alafan Kabupaten Simeulue tidak terpengaruh oleh Pandemi Covid-19 karena pada masa Covid-19 siswa tetap melakukan berbagai aktivitas sehari-hari karena Kecamatan Alafan tidak termasuk zona merah Covid-19.
2. Terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa perkotaan (SDN 1 Alafan), pesisir (SDN 5 Alafan) dan pegunungan (SDN 9 Alafan), yaitu siswa di perkotaan sebanyak hanya 20% TKJInya termasuk kategori baik, 50% sedang dan 30% lainnya termasuk kategori kurang. TKJI siswa di pesisir yaitu sebanyak 40% termasuk kategori baik, 50% kategori sedang dan 10% lainnya termasuk kategori kurang. Sedangkan siswa di pegunungan sebanyak 10% termasuk kategori baik sekali, 60% termasuk kategori baik dan sebanyak 30% lainnya termasuk kategori sedang.
3. Kesimpulan akhir dari penelitian ini yaitu pandemi Covid-19 tidak berpengaruh secara langsung terhadap kesegaran jasmani siswa SD di Kecamatan Alafan. Tingkat kesegaran jasmani siswa SD yang tinggal di daerah pegunungan lebih baik dibandingkan dengan kesegaran jasmani siswa

yang tinggal di daerah pesisir dan perkotaan dan kebugaran jasmani siswa yang tinggal di pesisir lebih baik dari siswa yang tinggal di perkotaan.

#### **4.2 Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Bagi guru hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani saat melaksanakan olah raga, terutama sekali siswa-siswa yang tinggal di perkotaan karena kegiatan fisik siswa di perkotaan relatif lebih sedikit dibandingkan dengan aktivitas fisik siswa di pedesaan.
2. Bagi siswa hendaknya menjaga kebugaran jasmani dan asupan makanan agar mendukung kondisi fisik yang baik, misalnya berolah raga dan melakukan aktivitas fisik lainnya seperti jalan kaki ke sekolah dan lainnya.
3. Penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini sehingga memberikan manfaat yang lebih baik pada pembaca.

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

1. Nama : Sahrian Dinanda
2. Temp/Tanggal Lahir : Lewak, 03 Februari 1998
3. Jenis Kelamin : Laki-laki
4. Agama : Islam
5. Kebangsaan : Indonesia
6. Status : Belum Kawin
7. Alamat : Gampong Rukh, Syiah Kuala Banda Aceh
8. Pekerjaan : Mahasiswa
9. Nama Orang Tua :
  - a. Ayah : Sainul Abidin
  - b. Ibu : Tirai Mina
10. Riwayat Pendidikan :
  - a. SD Negeri 9 Alafan 2013
  - b. SMP Satap Lewak Hulu tamat tahun 2015
  - c. SMA Negeri 2 Alafan, tamat tahun 2017
  - d. Universitas Bina Bangsa Getsempena, masuk tahun 2017
12. Karya Tulis: Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa pada Masa Pandemi Covid-19 (Studi Kasus pada SD Negeri dalam Kecamatan Alafan)

Banda Aceh, 21 Januari 2022

Sahrian Dinanda

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, Andina dan Sa'adah, Nurus. 2020. *Dampak Wabah Covid-19 Terhadap Kegiatan Belajar Mengajar di Indonesia*. Jurnal Psikologi. Vol 13, No 2 tahun 2020. (<https://ejournal.gunadarma.ac.id>. Diakses tanggal 8 Juli 2021).
- Creswell, John W. 2012. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Giri, Wiarto. 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Hastuti, Tri Ani. 2013. *Kontribusi Ekstrakurikuler Bola Basket terhadap Pembinaan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia: Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Irianto, Djoko Pekik. 2012. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Edisi Terbaru. Jakarta: AdiOffest.
- Iskandar, Sepnu Khoirul. 2015. *Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola dan Wushu di SMP Negeri 1 Jogonalan*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Jamaluddin, D., dkk. 2020. *Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19 Pada Calon Guru: Hambatan, Solusi Dan Proyeksi. Karya Tulis Ilmiah*. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat UIN Sunan Gunung Djati Bandung. (<https://core.ac.uk>. Diakses tanggal 8 Juli 2021).
- Jannata, Taufan. 2018. *Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII Yang Bersekolah di Kota SMP N 1 Wonosobo dan di Desa SMP N 3 Kalikajar Di Kabupaten Wonosobo Tahun 2017/2018*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. (<https://eprints.uny.ac.id>. Diakses tanggal 8 Juli 2021).
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Pembinaan Sekolah Dasar tentang Panduan Penilaian Untuk Sekolah Dasar (SD), tahun 2015.
- Kementrian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Tahun 2010.
- Khamdan, Nur. 2012. *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV, V, VI SD Negeri Majapura Purbalingga*: FIK UNY. (<http://eprints.uny.ac.id>. Diakses tanggal 8 Juli 2021).

- Kusyandi, dkk. 2021. *Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa*. Jurnal Olahraga Mahasiswa. Vol 1, No 1. 2021.
- Moleong, J Lexy. 2014. *Metode Penelitian Kualitatif*, Edisi Revisi. Remaja Rosdakarya.
- Notoatmodjo. 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, Saktri Agung. 2015. *Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII, VIII, dan IX SMP Negeri 1 Kota Mungkid Kabupaten Magelang Tahun 2014/1015*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Paturusi, Achmad. 2012, *Managemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Sepriadi, dkk. 2017. *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi*. Sport Science Journal. Vol 7, No 1. 2017.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif. Kualitatif dan R&D*. Bandung Alfabeta.
- Suharjana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Susanto, Ahmad. 2015. *Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar*. Jakarta: Kencana Penamedia Group.
- Trihastowo, Ade. 2012. *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V di Dataran Tinggi di SD Negeri 2 Purbasari dan Dataran Rendah di SD Negeri Prigi di Kabupaten Purbalingga Tahun 2012/2013*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Widiastuti, 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.

## DOKUMENTASI PENELITIAN

### 1. SD Negeri 1 Alafan



Gambar 1. Gedung SDN 1 Alafan



Gambar 2. Loncat Tegak Siswa SDN 1 Alafan



Gambar 3. Lari 40 Meter SDN 1 Alafan



Gambar 4. Gantung Siku Tekuk SDN 1 Alafan

## 2. SD Negeri 5 Alafan



Gambar 1. Gedung SDN 5 Alafan



Gambar 2. Kegiatan Permanasan Siswa SDN 5 Alafan



Gambar 3. Gantung Siku Tekuk SDN 5 Alafan



Gambar 4. Lari 600 Meter Siswa SDN 5 Alafan

### 3. SD Negeri 9 Alafan



Gambar 1. Gedung SDN 9 Alafan



Gambar 2. Loncat Tegak Siswa SDN 9 Alafan



Gambar 3. Lari 40 Meter SDN 9 Alafan



Gambar 4. Persiapan Baring Duduk SDN 9 Alafan

**INSTRUMEN PENELITIAN**

**SDN 1 Alafan (Perkotaan)**

No	L/K	Nilai Mentah					Kategori Nilai					TKJI	Kategori
		Lari 40	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 dtk	Locat tegak	Lari 600m	Lari 40	Gantung Siku Tekuk	Baring duduk 30 dtk	Locat tegak	Lari 600m		
1.	L	8,2	27	17	36	2,32	3	3	3	3	3	15	Sedang
2.	P	7,4	26	10	20	3,29	4	4	3	2	2	11	Kurang
3.	L	7,7	22	16	31	2,33	3	3	3	3	3	15	Sedang
4.	P	7,7	18	11	28	4,50	3	3	3	3	2	14	Sedang
5.	L	6,5	33	19	38	2,32	4	4	4	4	3	19	Baik
6.	P	8,5	21	12	26	4,20	2	3	3	2	2	12	Kurang
7.	L	8,0	29	17	32	3,40	3	3	3	3	2	14	Sedang
8.	P	8,5	17	10	28	4,21	2	3	3	3	2	13	Kurang
9.	L	7,8	28	18	38	2,45	3	3	4	4	3	17	Baik
10.	P	7,7	11	9	29	4,21	3	3	3	3	2	12	Sedang

**Keterangan:**

No	Jumlah nilai	Klasifikasi	Kategori
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)

**INSTRUMEN PENELITIAN**

**SDN 5 Alafan (Pesisir)**

No	L/K	Nilai Mentah					Kategori Nilai					TKJI	Kategori
		Lari 40	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 dtk	Locat tegak	Lari 600m	Lari 40	Gantung Siku Tekuk	Baring duduk 30 dtk	Locat tegak	Lari 600m		
1.	L	6,7	31	19	35	2,30	4	4	4	3	4	19	Baik
2.	P	7,5	21	12	28	3,25	4	4	3	3	3	17	Sedang
3.	L	7,7	29	18	36	2,40	3	3	4	3	3	17	Sedang
4.	P	8,3	17	10	29	3,25	3	3	3	3	3	15	Sedang
5.	L	7,4	32	20	38	2,20	4	4	4	4	4	20	Baik
6.	P	8,2	15	11	30	3,20	3	3	3	3	3	15	Sedang
7.	L	7,8	29	20	39	2,30	3	3	4	4	4	18	Baik
8.	P	8,1	16	11	26	3,15	3	3	3	2	3	14	Sedang
9.	L	7,2	33	18	35	3,30	4	4	4	3	4	19	Baik
10.	P	8,7	12	10	28	4,10	2	3	3	3	2	13	Kurang

**Keterangan:**

No	Jumlah nilai	Klasifikasi	Kategori
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)

**INSTRUMEN PENELITIAN**

**SDN 9 Alafan (Pegunungan)**

No	L/K	Nilai Mentah					Kategori Nilai					TKJI	Kategori
		Lari 40	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 dtk	Locat tegak	Lari 600m	Lari 40	Gantung Siku Tekuk	Baring duduk 30 dtk	Locat tegak	Lari 600m		
1.	L	6,3	35	19	46	2,28	5	4	4	5	4	22	Baik sekali
2.	P	7,4	13	14	34	3,20	4	3	4	4	3	18	Baik
3.	L	6,9	30	20	40	2,30	4	3	4	4	4	19	Baik
4.	P	8,2	15	11	35	3,27	3	3	3	4	3	16	Sedang
5.	L	7,2	32	18	45	2,20	4	4	4	4	4	20	Baik
6.	P	7,9	10	13	38	3,28	3	3	3	4	3	16	Sedang
7.	L	7,3	37	19	38	2,40	4	4	4	4	3	19	Baik
8.	P	7,4	11	14	34	3,25	4	3	4	4	3	18	Baik
9.	L	7,5	40	21	41	2,22	4	4	4	4	4	20	Baik
10.	P	8,1	12	11	32	3,28	3	3	3	3	3	15	Sedang

**Keterangan:**

No	Jumlah nilai	Klasifikasi	Kategori
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)