

**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

Sahrian Dinanda
1711040037



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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Sahrian Dinanda

Nim : 1711040037

Program studi : Pendidikan Jasmani

Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Pada Masa Pandemi Covid-19 (Studi Kasus Pada SD Negeri Dalam Kecamatan Alafan)

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan pada ujian program sarjana.

Banda Aceh, 21 Januari 2022

Pembimbing I



Didi Yudha Pranata, M.Pd
NIDN. 1313109001

Pembimbing II



Zikrur Rahmat, M.Pd
NIDN. 0131078402

Menyetujui
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani



Zikrur Rahmat, M.Pd
NIDN. 0131078402

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
ABSTRAK	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I PENDAHULUAN	
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
 BAB II LANDASAN TEORI	
2.1	Hakikat
Kesegaran Jasmani	9
2.1.1 Pengertian Kesegaran Jasmani	9

2.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Jasmani.....	11
2.2.....	Bentuk-bentuk
Latihan untuk Meningkatkan Kesehatan 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

BAB III METODE PENELITIAN

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

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian.....	36
4.1.1 Analisis Pelaksanaan Penelitian.....	36
4.1.2 Analisis Hasil Penelitian	36
4.2 Pembahasan.....	50

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan.....	54
5.2 Saran	54

DAFTAR PUSTAKA	56
LAM PIRAN-LAM PIRAN	58
BIODATA PENULIS.....	70



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?