

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VI
SD NEGERI SETIADARMA 01 KABUPATEN BEKASI
PASCA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Satu
Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



Oleh

FAJRI MUHAROM
41182191190047

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VI
SD NEGERI SETIADARMA 01 KABUPATEN BEKASI
PASCA PANDEMI COVID-19**

Oleh

Fajri Muharom
41182191190047

Telah disetujui oleh:

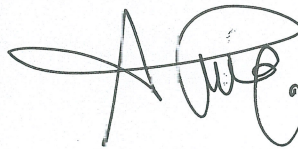
Pembimbing



Tatang Iskandar, M.Pd

Tanggal 26 Juli 2023

Disyahkan oleh
Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.
NIK 45101122011035

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VI SD NEGERI SETIADARMA 01 KABUPATEN BEKASI PASCA PANDEMI COVID-19

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

Fajri Muharom
41182191190047

Telah dipertahankan di depan Dewa Penguji

Pada tanggal 31 Juli 2023

dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd

Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.

Penguji I : Dr. Giri Prayogo, M.Pd

Penguji II : Muflikhul Fajri, M.Pd

Penguji III : Andini Dwi Intani, M.Or

.....
.....
.....
.....
.....

Bekasi, 31 Juli 2023
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi


Yudi Budianti, M.Pd
NIK 45101022012015

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fajri Muharom

NPM : 41182191190047

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam "45"
Bekasi.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **"Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI SD Negeri Setiadarma 01 Kabupaten Bekasi Pasca Pandemi Covid-19"** ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material maupun non-material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinil atau otentik. Bila kemugian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak maupun demi menegakan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 31 Juli 2023

akan

Fajri Muharom

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

Menuntut ilmu adalah takwa. Menyampaikan ilmu adalah ibadah. Mengulang-ulang ilmu adalah zikir. Mencari ilmu adalah jihad.

” – Abu Hamid Al Ghazali-“

Persembahan

*Skripsi ini
Saya persembahkan pada istri tercinta, almarhum
kedua Orang tua tercinta, Kakak dan Adekku
yang tersayang, serta teman-temanku
seperjuangan*

ABSTRAK

Fajri Muharom, NPM: 41182191190047, “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI SD Negeri Setiadarma 01 Kabupaten Bekasi Pasca Pandemi *Covid-19*” Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam “45” Bekasi.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri Setiadarma 01 Kabupaten Bekasi pasca pandemi *Covid-19*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif, sedangkan populasi dan sampel dalam kelas VI SD Negeri Setiadarma 01 Kabupaten Bekasi yang berjumlah 130 orang.

Hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan pada siswa kelas VI SD Negeri Setiadarma 01 Kabupaten Bekasi pasca pandemi *Covid-19* dengan menggunakan item tes kebugaran jasmani, tergambar bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa rata-rata masuk kategori sedang, yaitu 59.23% atau 77 orang siswa dari 130 total siswa yang diteliti. Dilihat dari komponen kebugaran jasmani, siswa kelas VI SD Negeri Setiadarma 01 Kabupaten Bekasi pasca pandemi *Covid-19* yang paling baik adalah kekuatan dan ketahanan otot perut yaitu 87.7% atau 114 orang siswa masuk kategori kebugaran jasmani baik dan baik sekali. Selanjutnya diikuti oleh *power* tungkai sebanyak 76 orang siswa atau 58.46% masuk kategori kebugaran jasmani baik dan baik sekali. Komponen yang paling jelek adalah daya tahan yaitu 56.93% atau 74 siswa dari 130 siswa masuk kategori kurang dan kurang sekali. Sedangkan dua komponen lagi yaitu kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu dan kecepatan masuk dalam kategori sedang.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Komponen tes TKJL, pasca pandemi Covid-19

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penyusun panjatkan kepada Allah SWT yang melimpahkan karunia rahmat serta petunjuk sehingga penyusun bisa menyelesaikan usulan yang berupa penelitian yang berjudul ”Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI SD Negeri Setiadarma 01 Kabupaten Bekasi Pasca Pandemi *Covid-19*.”

Selama menyusun skripsi ini telah banyak hambatan yang penyusun lewati dan tanpa bantuan banyak pihak tentu akan sulit untuk penyusun menyelesaikan skripsi ini, untuk itu penyusun mengucapkan ribuan terima kasih pada:

1. Dr. Hermanto, Drs., M.M. M.Pd. selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Yudi Budianti, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Dr. Apta Mylsidayu, M.Or, sebagai Ketua Jurusan Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi dan Sebagai Dosen Pembimbing Akademik yang sangat berjasa selama penulis melaksanakan proses bimbingan dan penyusunan skripsi ini
4. Tatang Iskandar, M.Pd selaku Pembimbing Skripsi yang telah membantu penulisan skripsi ini
5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi
6. Rekan-rekan mahasiswa FKIP Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi.
7. Bapak Kepala Sekolah dan Bapak/ Ibu Guru SD Negeri Setiadarma 01 Kabupaten Bekasi yang telah membantu penelitian ini.

8. Istri saya Sari Wulandhani yang berjuang dan selalu memotivasi saya untuk bersama-sama menempuh skripsi.
9. Rekan – Rekan mahasiswa seperjuangan kelas PJKR Reguler C 2019 khususnya grup “Beban sampai lulus” yang saling mendukung dan memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata penyusun ucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang membantu serta semoga Allah SWT selalu melimpahkan berjuta karunianya dalam semua amal kebaikan kita serta diberikan balasan yang baik pula. Amin.

Bekasi , 31 Juli 2023

Fajri Muharom,
NPM: 41182191190047

DAFTAR ISI

	halaman
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAKSI.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Definisi Operasional.....	6
 BAB II TINJAUAN TEORITIS.....	 7
A. Kerangka Teori.....	7
1. Hakikat Pendidikan Pasca Pandemi Covid19.....	7
a. Pengertian Pandemi Covid19.....	7
b. Pendidikan Pasca Pandemi Covid19.....	10
2. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	12
a. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	12
b. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani.....	15
c. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	18
B. Penelitian Relevan.....	25
C. Kerangka Pemikiran.....	28

BAB III	PROSEDUR PENELITIAN.....	31
	A. Metode Penelitian.....	31
	B. Populasi dan Sampel.....	32
	C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	33
	D. Desain dan Instrumen Penelitian.....	33
	E. Prosedur Analisa Data.....	41
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
	A. Analisis Data Pra Siklus.....	43
	B. Hasil Penelitian.....	44
	C. Diskusi dan Penemuan.....	54
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
	A. Simpulan.....	56
	B. Saran.....	56

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

	halaman
Gambar 3.1	Prosedur Penelitian..... 34
Gambar 3.2	Lari 40 meter..... 35
Gambar 3.3	Gantung Siku Tekuk..... 36
Gambar 3.4	Baring Duduk (<i>Sit Up</i>) Selama 30 detik..... 37
Gambar 3.5	Loncat tegak (<i>Vertical Jump</i>)..... 39
Gambar 3.6	Tes Lari 600 meter..... 40
Gambar 4.1	Grafik Klasifikasi kecepatan siswa VI SD Negeri Setiadarma 01 Kabupaten Bekasi pasca pandemi Covid-19..... 45
Gambar 4.2	Grafik Klasifikasi kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu siswa VI SD Negeri Setiadarma 01 Kabupaten Bekasi pasca pandemi Covid-19..... 47
Gambar 4.3	Grafik Klasifikasi kekuatan dan ketahanan otot perut siswa VI SD Negeri Setiadarma 01 Kabupaten Bekasi pasca pandemi Covid-19..... 49
Gambar 4.4	Grafik Klasifikasi power otot tungkai siswa VI SD Negeri Setiadarma 01 Kabupaten Bekasi pasca pandemi Covid-19..... 50
Gambar 4.5	Grafik Klasifikasi daya tahan tungkai siswa VI SD Negeri Setiadarma 01 Kabupaten Bekasi pasca pandemi Covid-19..... 52
Gambar 4.6	Grafik Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jamani siswa kelas VI SD Negeri Setiadarma 01 Kabupaten Bekasi pasca pandemi Covid-19..... 53

DAFTAR TABEL

	halaman
Tabel 3.1	Nilai TKJI Untuk Anak Umur 10-12 tahun Putri..... 40
Tabel 3.2	Tabel 3.2 Nilai TKJI Untuk Umur 10-12 tahun Putra..... 41
Tabel 3.3	Norma Tes Kesegaran Jamani Indonesia..... 41
Tabel 4.1	Deskripsi Data..... 43
Tabel 4.2	Klasifikasi kecepatan siswa VI SD Negeri Setiadarma 01 Kabupaten Bekasi pasca pandemi Covid-19..... 44
Tabel 4.3	Klasifikasi kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu siswa VI SD Negeri Setiadarma 01 Kabupaten Bekasi pasca pandemi Covid-19..... 46
Tabel 4.4	Klasifikasi kekuatan dan ketahanan otot perut siswa VI SD Negeri Setiadarma 01 Kabupaten Bekasi pasca pandemi Covid-19..... 47
Tabel 4.5	Klasifikasi power otot tungkai siswa VI SD Negeri Setiadarma 01 Kabupaten Bekasi pasca pandemi Covid-19..... 49
Tabel 4.6	Klasifikasi daya tahan siswa VI SD Negeri Setiadarma 01 Kabupaten Bekasi pasca pandemi Covid-19..... 51
Tabel 4.7	Klasifikasi Kebugaran jasmani siswa VI SD Negeri Setiadarma 01 Kabupaten Bekasi pasca pandemi Covid-19..... 52

DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran 1 Surat Keputusan Pembimbing.....	58
Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian.....	59
Lampiran 3 Surat Keterangan Penelitian.....	60
Lampiran 4 Analisi Data.....	61
Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian.....	77
Lampiran 6 Biodata Penulis.....	80