

KATA PENGANTAR

Puji syukur penyusun panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan karunia beserta rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat beserta salam semoga selamanya dilimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, shahabat dan umatnya.

Penelitian ini merupakan salah satu syarat untuk menempuh gelar Sarjana Pendidikan, Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi Tasikmalaya. Penelitian yang penulis lakukan dengan judul Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Al-Ahyar Sukaratu Pada Masa Pandemi Covid-19. Studi deskriptif pada siswa kelas VIII SMP Al-Ahyar Sukaratu Kabupaten Tasikmalaya Tahun Ajaran 2021/2022.

Penulis menyadari dalam penyusunan laporan penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Besar harapan penulis akan saran dan kritik yang bersifat membangun. Akhirnya penyusun berharap agar laporan ini dapat bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca sekalian.

Tasikmalaya, Juli 2021

Penulis

KHOERUDIN

172191178

UCAPAN TERIMAKASIH

Dalam penyusunan laporan ini penulis tidak sedikit menghadapi hambatan dan tantangan. Penulis mendapatkan dorongan baik moril maupun materil, Laporan ini tidak akan selesai tanpa bantuan dan kerjasama dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Orang tua yang tidak henti mendoakan dan memotivasi untuk senantiasa semangat dan tak mengenal kata menyerah, Terimakasih atas segalanya;
2. Bapak Prof. Dr. H. Rudi Priyadi, MS. Selaku Rektor Universitas Siliwangi;
3. Bapak Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi;
4. Bapak H. Abdul Narlan, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi;
5. Bapak Iman Rubiana, M.Pd Selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi;
6. Bapak Nuriska Subekti, M.Pd Selaku dosen wali yang telah membimbing dengan baik;
7. Bapak H. Gumilar Mulya, M.Pd selaku dosen pembimbing I yang telah mengarahkan dalam penyusunan proposal ini;
8. Ibu Selly Purnama, M.Pd selaku dosen pembimbing II yang telah mengarahkan dalam penyusunan proposal ini;
9. Seluruh Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi;
10. Keluarga besar Pendidikan Jasmani 2017-E yang telah memberikan informasi, semangat dan dukungan dalam menyelesaikan laporan ini;
11. Seluruh angkatan Pendidikan Jasmani 2017 yang memberikan semangat;
12. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dan mendukung hingga terselesaikannya laporan ini, terimakasih.

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERYATAAN.....	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	4
1.3. Definisi Operasional.....	4
1.4. Tujuan Penelitian	4
1.5. Kegunaan Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN TEORETIS	6
2.1. Tinjauan Pustaka	6
2.1.1.Kebugaran Jasmani	6
2.1.1.1.Komponen Kebugaran Jasmani	6
2.1.1.2.Tujuan Kebugaran Jasmani.....	9
2.1.1.3.Fungsi Kebugaran Jasmani	10
2.1.1.4.Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	10

2.1.1.5. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani	11
2.1.2. Pandemi Covid-19.....	14
2.1.2.1. Penularan Covid-19	14
2.1.2.2. Penggolongan Penderita Covid-19	15
2.1.2.3. Mekanisme Pencegahan Covid-19	16
2.1.3. Pembelajaran Daring.....	16
2.1.3.1. Kelebihan Pembelajaran Daring.....	17
2.1.3.2. Kekurangan Pembelajaran Daring.....	18
2.1.4. Landasan Pembelajaran Tatap Muka Terbatas	18
2.2. Penelitian Yang Relevan.....	18
2.3. Kerangka Konseptual.....	19
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
3.1. Metode Penelitian.....	21
3.2. Variabel Penelitian	21
3.3. Desain Penelitian.....	22
3.4. Populasi dan Sampel	22
3.5. Teknik Pengumpulan Data.....	22
3.6. Instrumen Penelitian.....	23
3.7. Teknik Analisa Data	31
3.8. Langkah-Langkah Penelitian	32
3.9. Waktu dan Tempat Penelitian	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
4.1. Deskripsi Hasil Penelitian.....	34
4.1.1. Deskripsi Data.....	34
4.2. Pembahasan.....	39

BAB V SIMPULAN DAN SARAN	41
5.1. Simpulan	41
5.2. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	xiii
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	xvi

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1. Sikap start tes lari cepat.....	25
Gambar 3.2. Tes angkat tubuh	26
Gambar 3.3. Tes gantung siku tekuk.....	27
Gambar 3.4. Tes baring duduk.....	29

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Reliabilitas dan Validitas Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	23
Tabel 3.2. Item TKJI usia 13-15 tahun	23
Tabel 3.3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 13-19 tahun Putra	31
Tabel 3.4. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 13-19 tahun Putri	32
Tabel 3.5. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	32
Tabel 4.1. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Al-Ahyar Sukaratu.....	35
Tabel 4.2. Hasil Konversi Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Al- Ahyar Sukaratu.....	37
Tabel 4.3. Hasil analisis deskriptif TKJI Siswa Kelas VIII SMP Al-Ahyar Sukaratu.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Daftar Peserta Tes Kebugaran Jasmani	42
Lampiran 2. Formulir Tes Kebugaran Jasmani Siswa	43
Lampiran 3. SK Pembimbing dan Penelitian.....	44
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian.....	45
Lampiran 5. Surat Izin melakukan Penelitian di SMP Al-Ahyar.....	46
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian	47
Lampiran 7. Riwayat Hidup Penulis	50