

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke Hadirat Allah SWT. yang telah memberikan rahmat dan karunia-nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai dengan rencana yang ditentukan. Skripsi yang penulis susun ini berjudul **“Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya Pasca Pandemi”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya. Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis tidak lepas dari berbagai kendala dan hambatan yang dapat melemahkan semangat, namun atas dorongan, bimbingan, dan arahan dari para dosen pembimbing segala hambatan tersebut dapat penulis atasi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik materi maupun cara penyajiannya. Namun meskipun demikian, semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan pikiran serta manfaat khususnya bagi penulis, umumnya bagi semua pembaca. Oleh karena itu, dengan senang hati penulis menerima semua saran dan kritik yang membangun untuk memperbaiki supaya skripsi ini lebih baik lagi.

Tasikmalaya, 01 Maret 2022

Penulis

L C

UCAPAN TERIMAKASIH

Pada kesempatan ini dengan rasa tulus dan kerendahan hati penulis menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis baik moril maupun material selama penyusunan skripsi ini.

1. Tatang Syarifudin (Alm) dan N.Eli, S.Pd., sebagai kedua orang tua penulis, serta keluarga besar yang telah memberikan dorongan materil dan do'a serta pengertian yang besar kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Dian Elta Priana, Sp. dan Rani Fitri Zatnika, S.Psi. sebagai Saudara dari Penulis, yang telah memberikan Dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya beserta stafnya, yang telah banyak memberikan kemudahan penyelesaian berbagai administrasi untuk kelancaran pelaksanaan penelitian.
4. Drs. H. Abdul Narlan, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya, yang selalu memotivasi, membimbing dan memberikan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan studi dengan sebaik-baiknya.
5. H. Agus Mulyadi Drs., M,Pd, selaku dosen pembimbing I dan Arief Abdul Malik, M.Pd., selaku dosen pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu di sela-sela kesibukannya untuk memberikan bimbingan, arahan, pikiran dan pandangannya serta turut membantu pelaksanaan pengambilan data sampai data penelitian ini terhimpun sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Dosen di Lingkungan Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas siliwangi yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan Olahraga, wawasan, kepedulian, komitmen dan ketulusannya

7. Rekan-rekan mahasiswa sepejuangan, Jurusan Pendidikan jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya, dan semua pihak yang tidak mungkin penulis sebutkan di sini satu per satu, yang telah membantu penulis baik moril maupun material.
8. Rekan Rekan saya NBL (Bila, Lola, Nadya, Novita) yang telah memberikan dorongan/motivasi kepada penulis serta bantuan dan kerja sama yang harmonis sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dan penyusunan skripsi ini dengan lancar.
9. Dani Ramdhani selaku rekan saya terimakasih karena sudah banyak membantu.
10. Kepada Seluruh pihak yang penulis tidak bisa cantumkan satu persatu yang turut serta membantu dalam menyusun penelitian ini.

Dengan demikian hanya kepada Allah SWT Penulis memohon semoga amal baik semua pihak mendapat imbalan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Semoga Skripsi ini dapat berguna bagi penulis khususnya, dan para insan pendidik pada umumnya.

Tasikmalaya, 01 Maret 2022

Penulis

LC

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	
PERNYATAAN	iii
HALAMAN PRIBADI.....	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
UCAPAN TERIMAKASIH	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Definisi Operasional.....	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	6
1.5 Kegunaan Penelitian.....	6
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS	8
2.1 Tinjauan Pustaka	8
2.1.1 Pengertian Kebugaran Jasmani.....	8
2.1.2 Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	9
2.1.3 Komponen Kebugaran Jasmani	10
2.1.4 Tujuan Kebugaran Jasmani.....	18
2.1.5 Fungsi Kebugaran Jasmani.....	19

2.1.6	Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani	19
2.1.7	Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	20
2.1.8	Pandemi Covid – 19.....	21
2.1.9	Penularan Covid – 19.....	21
2.1.10	Penggolongan Penderita Covid-19	22
2.1.11	Mekanisme Pencegahan Covid – 19.....	22
2.1.12	Pembelajaran Daring / Jarak Jauh.....	22
2.2	Hasil penelitian yang Relevan	24
2.3	Kerangka Konseptual	25
2.4	Hipotesis	26
BAB 3 METODE PENELITIAN		27
3.1	Metode Penelitian.....	27
3.2	Variabel Penelitian	28
3.3	Desain Penelitian.....	28
3.4	Populasi dan Sampel.....	28
3.5	Teknik Pengumpulan Data	31
3.6	Instrumen Penelitian.....	32
3.6.1	Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	32
3.7	Teknik Analisis Data	44
3.8	Langkah – langkah Penelitian	45
3.9	Waktu dan Tempat Penelitian	46
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		48
4.1	Deskripsi Hasil Penelitian	48
4.1.1	Deskripsi Data.....	48
4.2	Pembahasan.....	58

BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	61
5.1 Simpulan.....	61
5.2 Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN-LAMPIRAN	66

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Siswa SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya	28
Tabel 3.2 Sampel SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya	30
Tabel 3.3 Derajat Validitas dan Realibilitas TKJI.....	33
Tabel 3.4 Kriteria Jarak Tes Lari Cepat (Sprint)	33
Tabel 3.5 Norma Nilai Lari Cepat (dalam detik).....	35
Tabel 3.6 Kriteria Waktu Tes Angkat Tubuh (Pull Up)	36
Tabel 3.7 Norma nilai Tes Angkat Tubuh (Pull Up)	37
Tabel 3.8 Kriteria Waktu Tes Baring Duduk (Sit Up).....	38
Tabel 3.9 Norma Nilai Tes Baring Duduk (Sit Up).....	39
Tabel 3.10 Norma Nilai Tes Loncat Tegak (Vertical Jump)	41
Tabel 3.11 Kriteria Jarak Tes Lari Jarak Sedang.....	42
Tabel 3.12 Norma Nilai Tes Lari Jarak Sedang	44
Tabel 3.13 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)	44
Tabel 3.14 Rangkaian Kegiatan Penelitian.....	45
Tabel 4.1 Hasil Konversi Tes Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya.....	48
Tabel 4.2 Hasil Analisis Deskriptif TKJI Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Tes Lari Cepat (Sprint)	34
Gambar 3.2 Tes Angkat Tubuh (Pull Up)	37
Gambar 3.3 Tes Baring Duduk (Sit Up).....	39
Gambar 3.4 Tes Loncat Tegak (Vertical Jump)	41
Gambar 3.5 Tes Lari Jarak Menengah.....	43
Gambar 3.6 Peta SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya.....	47
Gambar 4.1 Grafik Kategori TKJI Keseluruhan	53
Gambar 4.2 Grafik Hasil Tes Lari 60 meter	53
Gambar 4.3 Grafik Hasil Tes Angkat Tubuh.....	54
Gambar 4.4 Grafik Hasil Tes Baring Duduk	54
Gambar 4.5 Grafik Hasil Tes Loncat Tegak.....	55
Gambar 4.6 Grafik Hasil Tes Lari Jarak Menengah.....	55
Gambar 4.7 Grafik Kategori TKJI Perempuan.....	56
Gambar 4.8 Grafik Kategori TKJI Laki-laki	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil TKJI Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 2 Tasikmalaya	66
Lampiran 2 Formulir TKJI Peserta Didik	71
Lampiran 3 SK Pembimbing dan Penelitian	72
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian.....	73
<i>Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian di SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya ..</i>	<i>74</i>
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian	75
Lampiran 7. Riwayat Hidup.....	87