

ABSTRAK

GINANJAR TRI ASMARA.2022.**Dampak Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani.** Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Kota Tasikmalaya.

Aktivitas dalam Olahraga dapat dikaitkan dengan tujuan kesehatan dan prestasi yang terdiri dari beberapa faktor dan salah satu diantaranya adalah kebugaran jasmani. Terkait dengan kebugaran jasmani pada peserta didik kelas XI SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya khususnya selama new normal pandemi Covid-19 atau pada pembelajaran tatap muka terbatas belum diketahui. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Dampak Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani pada peserta didik kelas XI SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dan sampel penelitian ini adalah peserta didik kelas XI SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya, dengan jumlah 67 siswa. Teknik pengambilan data pada penelitian ini menggunakan instrumen tes kebugaran jasmani yang terdiri dari item tes yaitu: tes kecepatan lari sprint 60 meter, tes pull up, tes sit up, tes vertical jump, tes lari 1200 meter. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dengan penyajian berupa persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas XI SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya yaitu sebanyak 0 orang (0%) dengan klasifikasi sangat baik, klasifikasi baik sebanyak 2 orang (3%), klasifikasi sedang sebanyak 40 orang (60%), klasifikasi kurang sebanyak 25 orang (37%) dan klasifikasi kurang sekali 0 orang (0%). Dengan demikian, hasil tes tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas XI SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya selama pembelajaran tatap muka terbatas adalah dapat dikategorikan sedang.

Kata kunci : PTMT, Kebugaran Jasmani, Olahraga, Covid-19

ABSTRACT

GINANJAR TRI ASMARA. 2022. *The Impact of Limited Face-to-Face Learning on Physical Fitness Levels.* Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya City.

Activities in sports can be related to health and achievement goals which consist of several factors and one of them is physical fitness. Regarding the physical fitness of class XI students at SMA Negeri 2 Tasikmalaya City, especially during the new normal for the Covid-19 pandemic or in limited face-to-face learning, it is not yet known. The purpose of this study was to determine the impact of limited face-to-face learning on the level of physical fitness in class XI students of SMA Negeri 2 Tasikmalaya City. This research uses descriptive quantitative research. The population and sample of this study were students of class XI SMA Negeri 2 Tasikmalaya City, with a total of 67 students. The data collection technique in this study used a physical fitness test instrument consisting of test items, namely: a 60 meter sprint running speed test, a pull up test, a sit up test, a vertical jump test, a 1200 meter run test. The data analysis technique used in this research is descriptive statistical analysis with percentage presentation. The results showed that the level of physical fitness of students in class XI SMA Negeri 2 Tasikmalaya City was 0 people (0%) with very good classification, good classification was 2 people (3%), moderate classification was 40 people (60%), classification was good less than 25 people (37%) and the classification is very less 0 people (0%). Thus, the results of the physical fitness level test of class XI students of SMA Negeri 2 Tasikmalaya City during limited face-to-face learning can be categorized as moderate.

Keywords: *PTMT, Physical Fitness, Sports, Covid-19*