

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 “**Dampak Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani**”. (Studi Deskriptif Kuantitatif pada Peserta Didik kelas XI SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya).

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, orang tua, serta rekan-rekan 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 bermanfaat khususnya bagi penulis umumnya bagi pembaca. Oleh karena itu, dengan senang hati penulis menerima semua saran dan kritik yang membangun untuk memperbaiki supaya skripsi ini lebih baik lagi.

Tasikmalaya, Mei 2022

Penulis,

Ginanjari Tri Asmara
NPM. 182191152

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN	ii
HALAMAN PRIBADI	iv
MOTTO	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
UCAPAN TERIMA KASIH	ix
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Definisi Operasional	7
1.4 Tujuan Penelitian	8
1.5 Kegunaan Penelitian	8
BAB II TINJAUAN TEORETIS	9
2.1 Kajian Pustaka	9
2.1.1 Pengertian Kebugaran Jasmani.....	9
2.1.2 Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	10
2.1.3 Komponen Kebugaran Jasmani	11
2.1.4 Tujuan Kebugaran Jasmani.....	14
2.1.5 Fungsi Kebugaran Jasmani	15
2.1.6 Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani	15
2.1.7 Pandemi <i>Covid-19</i>	16
2.1.8 Penularan <i>Covid-19</i>	17
2.1.9 Penggolongan Penderita <i>Covid-19</i>	17

2.1.10 Mekanisme Pencegahan <i>Covid-19</i>	18
2.1.11 Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (PTMT)	18
2.1.12 Dampak Pembelajaran Tatap Muka Terbatas	18
2.1.13 Kelebihan Pembelajaran Tatap Muka Terbatas	19
2.1.14 Kekurangan Pembelajaran Tatap Muka Terbatas	19
2.1.15 Landasan Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (PTMT).....	20
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	20
2.3 Kerangka Konseptual	21
2.4 Hipotesis Penelitian	22
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	23
3.1 Metode Penelitian	23
3.2 Variabel Penelitian	24
3.3 Populasi dan Sampel	24
3.4 Teknik Pengumpulan Data	26
3.5 Instrumen Penelitian	26
3.6 Teknik Analisis Data	32
3.7 Langkah-langkah Penelitian.....	37
3.8 Waktu dan Tempat Penelitian	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	39
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	39
4.2 Pembahasan	48
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	50
5.1 Simpulan.....	50
5.2 Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN-LAMPIRAN	56
RIWAYAT HIDUP	68

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1	Jumlah Siswa kelas XI SMAN 2 Kota Tasikmalaya..... 25
Tabel 3.2	Nilai TKJI Untuk Putra Usia 16-19 Tahun..... 31
Tabel 3.3	Nilai TKJI Untuk Putri Usia 16-19 Tahun..... 32
Tabel 3.4	Norma Klasifikasi TKJI..... 32
Tabel 3.5	Norma Nilai Lari Cepat 60 meter (<i>Sprint</i>)..... 33
Tabel 3.6	Norma Nilai Tes Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>)..... 34
Tabel 3.7	Norma Nilai Tes Baring Duduk (<i>Sit Up</i>)..... 34
Tabel 3.8	Norma Nilai Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>)..... 35
Tabel 3.9	Norma Nilai Tes Lari Jarak Sedang..... 35
Tabel 3.10	Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)..... 36
Tabel 3.11	Waktu Penelitian..... 38
Tabel 4.1	Jumlah frekuensi laki-laki dan perempuan..... 39
Tabel 4.2	Analisis Data Hasil Penelitian..... 39
Tabel 4.3	Analisis data keseluruhan kelas XI SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya..... 41
Tabel 4.4	Analisis data Tes Lari 60 Meter..... 42
Tabel 4.5	Analisis data Tes Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>) 43
Tabel 4.6	Analisis data Tes Baring Duduk (<i>Sit Up</i>)..... 44
Tabel 4.7	Analisis data Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>)..... 45
Tabel 4.8	Analisis data Tes Lari Jarak Sedang..... 46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1	Tes Lari Cepat (<i>Sprint</i>).....	27
Gambar 3.2	Tes Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>).....	28
Gambar 3.3	Tes Baring Duduk (<i>Sit Up</i>).....	29
Gambar 3.4	Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>).....	30
Gambar 3.5	Tes Lari Jarak Menengah.....	31
Gambar 4.1	Grafik TKJI keseluruhan siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya usia 16-19 tahun.....	41
Gambar 4.2	Grafik Lari 60 Meter.....	43
Gambar 4.3	Grafik Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>).....	44
Gambar 4.4	Grafik Baring Duduk (<i>Sit Up</i>).....	45
Gambar 4.5	Grafik Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>).....	46
Gambar 4.6	Grafik Lari Jarak Sedang.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Formulir Tes Kebugaran Jasmani (TKJI).....	51
Lampiran 2	Hasil TKJI Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya.....	52
Lampiran 3	Surat Izin Observasi/Penelitian.....	53
Lampiran 4	Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	54
Lampiran 5	Surat Keputusan Pembimbing dan Penelitian.....	55
Lampiran 6	Dokumentasi Penelitian.....	56