

**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PASCA *PANDEMIC*
COVID 19 PADA SISWA SMP DI DESA DAN KOTA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi



Oleh :

Muhammad Ilham Sufiawan

1700331

PROGRAM STUDI

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2023

LEMBAR HAK CIPTA
ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PASCA *PANDEMIC COVID*
***19* PADA SISWA SMP DI DESA DAN KOTA**

Oleh

Muhammad Ilham Sufiawan

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Olahraga Pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Muhammad Ilham Sufiawan 2023
Universitas Pendidikan Indonesia

Januari 2023

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh di perbanyak seluruhnya atau sebagian, Dengan dicetak
tukang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN
ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PASCA
PANDEMIC COVID 19 PADA SISWA SMP DI DESA DAN KOTA

disetujui dan disahkan oleh Pembimbing :

Dosen Pembimbing I :



Dr. Yusuf Hidayat, M.Si

1968083019999031001

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmanu Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia



Dr. Yusuf Hidayat, M.Si

1968083019999031001

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PASCA PANDEMIC COVID 19 PADA SISWA SMP DI DESA DAN KOTA**” ini beserta seluruh isinya adalah benar- benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan, Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Januari 2023

Penulis,



Muhammad Ilham Sufiawan

KATA PENGANTAR


Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PASCA PANDEMIC COVID 19 PADA SISWA SMP DI DESA DAN KOTA**”

Penyusunan skripsi ini untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik untuk menyelesaikan pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmanu Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan.

selama proses penelitian dan penulisan skripsi ini saya menyadari banyak sekali hambatan seperti tempat,waktu,dana, dan usaha. Penulis menyadari dalam menyusun skripsi ini banyak sekali mendapat dukungan dan motivasi dari keluarga teman serta para dosen yang selalu membimbing .

saya selaku penulis beranggapan bahwa skripsi ini adalah karya terbaik yang dapat saya persembahkan saat ini. Tetapi saya menyadari dan tidak menutup kemungkinan terdapat kekurangan – kerurangan yang di sebabkan oleh saya. Oleh karena itu saya sebagai penulis meminta kritik dan saran yang dapat membantu dan menyempurnakan karya tulis ini. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan bagi para pembaca pada umumnya.

Bandung, Januari 2023



Muhammad Ilham Sufiawan

NIM.1700331

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa saya banyak mendapatkan bantuan, bimbingan serta petunjuk dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof.Dr. H. M. Solehuddin, M.Pd,MA. selaku Rektor Universitas pendidikan Indonesia
2. Bapak Prof.DR.H.RD. BOYKE MULYANA. M.Pd.selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga Kesehatan
3. Bapak Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes, AIFO. Selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia
4. Bapak Dr. Yusuf Hidayat, M.Si selaku ketua prodi jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang juga sekaligus berperan sebagai dosen pembimbing I yang telah membimbing dalam menyusun skripsi ini
5. Ir. Novendy acham hadiawan selaku orang tua sekaligus sponsor yang selalu memberi saya dukungan serta dana yang saya butuhkan dalam menyusun skripsi ini.
6. Hasrat sinurat selaku orang tua yang selalu mendukung saya dan mengingatkan saya agar segera menyelesaikan skripsi ini.
7. SMP NEGERI 1 BANDUNG selaku tempat melakukan pengambilan data untuk katagori kota. Yang sudah mendukung dan meluakang waktu di tengah kesibukan pembelajaran yang di lakukan .
8. MTs. MA'ARIF SUKAKARYA selaku tempat melakukan pengambilan data untuk katagori Desa. Yang sudah mendukung dan meluakang waktu di tengah kesibukan pembelajaran yang di lakukan.
9. Untuk semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu penulisan skripsi ini.

ABSTRAK

ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PASCA PANDEMIC COVID 19 PADA SISWA SMP DI DESA DAN KOTA

Muhammad Ilham Sufiawan ilhamsufiawan@upi.edu

Program Studi PJKR, Universitas Pendidikan Indonesia

Pembimbing I : Dr. Yusuf Hidayat, M.Si

Tujuan penelitian ini mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMP di Kota dan Desa pasca *pandemic covid 19*. Setelah melakukan pembelajaran daring selama setahun tingkat kebugaran jasmani siswa mengalami penurunan karna siswa memiliki ruang gerak yang terbatas, maka dari itu di masa new normal maka dilakukanlah penelitian mengenai analisis tingkat kebugaran siswa SMP di Kota dan di Desa pasca pandemi covid 19 Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penilitian deskriptif, Metode penelitian ini adalah metode yang dilakukan untuk mengetahui nilai variable mandiri, baik satu variable atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variable lain. Penelitian ini memakai tehnik random sampling salah satu Sekolah Menengah Pertama siswa kelas VII yang berada di Desa dan Kota sebanyak 96 Dari tabel hasil keseluruhan tes TKJI putra dan putri siswa SMP Kota yang berjumlah Terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes TKJI SMP Kota dan Desa berdasarkan jenis kelamin perbedaan antara putra dan putri SMP kota dan desa terdapat perbedaan yang signifikan , Hal ini diakibatkan oleh beberapa faktor seperti pembiasaan setelah pandemic covid 19 hal ini sangat berpengaruh dikarenakan selama masa pandemic covid 19 siswa melakukan aktivitas hanya di rumah, disamping itu siswa lebih memilih untuk bermain gadget, dan game tanpa menghiraukan aktivitas fisik, berbeda dengan siswa SMP yang berada di daerah Desa, mereka mempunyai aktivitas yang baik disamping tinggal di dekat daerah pegunungan dan aktivitas siswa di Desa lebih mengacu kepada aktivitas fisik.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Covid 19, Siswa SMP

ABSTRACT

ANALYSIS OF POST-PANDEMIC COVID-19 POST PANDEMIC FITNESS LEVELS OF JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS IN VILLAGES AND CITIES

Muhammad Ilham Sufiawan ilhamsufiawan@upi.edu

Program Studi PJKR, Universitas Pendidikan Indonesia

Supervisor I : Dr. Yusuf Hidayat, M.Si

The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of junior high school students in cities and villages after the covid 19 pandemic. After conducting online learning for a year, the level of physical fitness of students decreased because students had limited space for movement, therefore in the new normal period, research was conducted on analysis the fitness level of junior high school students in cities and villages after the covid 19 pandemic. The method used in this research is descriptive research method. with other variables. This study used a random sampling technique in one of the junior high schools for class VII students who were in villages and cities as many as 96. there is a significant difference between male and female junior high schools in urban and rural areas, this is caused by several factors such as habituation after the covid 19 pandemic, this is very influential because during the covid 19 pandemic, students carried out activities only at home, besides that students playing gadgets and games regardless of physical activity, in contrast to junior high school students who are in rural areas, they have good activities besides living near mountainous areas and student activities in villages refer more to physical activity.

Key Words : physical fitness, Covid 19, Junior High School Students

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA.....	2
LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
BAB I	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	Error! Bookmark not defined.
BAB II.....	Error! Bookmark not defined.
KAJIAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 Kebugaran Jasmani	Error! Bookmark not defined.
2.2 Hakikat Kebugaran Jasmani	Error! Bookmark not defined.
2.3 Komponen Kebugaran Jasmani	Error! Bookmark not defined.
2.4 Pengertian Siswa Sekolah Menengah Pertama	Error! Bookmark not defined.
2.5 Pandemi Covid 19.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III.....	Error! Bookmark not defined.
METODOLOGI PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
3.1 Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.2 Partisipan.....	Error! Bookmark not defined.
3.3 Populasi dan sampel	Error! Bookmark not defined.
3.4 Instrumen penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.5 Prosedur penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.6 Analisis data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV.....	Error! Bookmark not defined.
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
4.1 Analisis Data dan Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.1.1 Hasil Tes TKJI Putra dan Putri usia 13-15 Tahun di Kota Bandung.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.2 Hasil Tes TKJI Putra dan Putri usia 13-15 Tahun di Desa.....	Error! Bookmark not defined.

4.1.3	Hasil Perbandingan Nilai Keseluruhan SMP Kota dan Desa	Error! Bookmark not defined.
4.1.4	Hasil Perbandingan Nilai Keseluruhan siswa putra dan putri SMP Kota	Error! Bookmark not defined.
4.2	Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB V		Error! Bookmark not defined.
	KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
5.1	Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
5.2	Saran	Error! Bookmark not defined.
	DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
	LAMPIRAN LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jarak Tempuh Tes Lari cepat	18
Tabel 3.2 Norma Penilaian Tes Lari cepat	19
Tabel 3.3 Kategori Tes Pull Up Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin	20
Tabel 3.4 Kategori Tes Sit Up Berdasarkan Usia dan jenis Kelamin	21
Tabel 3.5 Kategori Tes Vertical Jump Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin	22
Tabel 3.6 Jarak Tempuh Lari Berdasarkan Kelompok Umur	23
Tabel 3.7 Norma Penilaian Lari Jarak Sedang	23
Tabel 3.8 Norma Norma Tes Kebugaran Jasmani	24
Tabel 4.1 Hasil tes TKJI lari 50 Meter Putra	25
Tabel 4.2 Hasil tes TKJI lari 50 Meter Putri Kota	26
Tabel 4.3 Hasil tes <i>Pull up</i> 60 detik putra Kota	27
Tabel 4.4 Hasil tes <i>Pull up</i> 60 detik putri Kota	28
Tabel 4.5 Hasil tes <i>sit up</i> 60 detik putra Kota	30
Tabel 4.6 Hasil tes <i>sit up</i> 60 detik putri Kota	31
Tabel 4.7 Hasil tes <i>vertical jump</i> putra Kota.....	32
Tabel 4.8 Hasil tes <i>vertical jump</i> putri Kota	33
Tabel 4.9 Hasil tes lari jarak sedang 1000 meter putra Kota	34
Tabel 4.10 Hasil tes lari jarak sedang 1000 meter putri Kota	35
Tabel 4.11 Hasil Keseluruhan <i>item</i> tes TKJI Putra Kota	36
Tabel 4.12 Hasil Keseluruhan <i>item</i> tes TKJI Putri Kota	36
Tabel 4.13 Hasil Analisis Keseluruhan <i>item</i> tes TKJI SMP Kota	37
Tabel 4.14 Hasil Analisis Keseluruhan <i>item</i> tes TKJI Putra Kota	37
Tabel 4.15 Hasil Analisis Keseluruhan <i>item</i> tes TKJI Putri Kota	38
Tabel 4.16 Hasil tes TKJI lari 50 Meter Putra Desa	39
Tabel 4.17 Hasil tes TKJI lari 50 Meter Putri Desa	40
Tabel 4.18 Hasil tes <i>Pull up</i> 60 detik putra Desa	41
Tabel 4.19 Hasil tes <i>Pull up</i> 60 detik putri Desa	42
Tabel 4.20 Hasil tes <i>sit up</i> 60 detik putra Desa	43
Tabel 4.21 Hasil tes <i>sit up</i> 60 detik putri Desa	44
Tabel 4.22 Hasil tes <i>vertical jump</i> putra Desa	45

Tabel 4.23 Hasil tes <i>vertical jump</i> putri Desa	46
Tabel 4.24 Hasil tes lari jarak sedang 1000 merer putra Desa	47
Tabel 4.25 Hasil tes lari jarak sedang 800 meter putri Desa	49
Tabel 4.26 Hasil Hasil Keseluruhan <i>item</i> tes TKJI Putra Desa	50
Tabel 4.27 Hasil Hasil Keseluruhan <i>item</i> tes TKJI Putri Desa	50
Tabel 4.28 Hasil Analisis Keseluruhan TKJI SMP Desa.....	51
Tabel 4.29 Hasil Analisis Keseluruhan TKJI Siswa Putra SMP Desa	51
Tabel 4.30 Hasil Keseluruhan Tes TKJI Putra dan Putri SMP Desa	52
Tabel 4.31 Perbandingan nilai rata rata hasil tes TKJI SMP Desa dan Kota	53
Tabel 4.32 Perbandingan nilai rata rata hasil tes TKJI siswa putra SMP Desa dan Kota	54
Tabel 4.33 Perbandingan nilai rata rata hasil tes TKJI siswa putri SMP Desa dan Kota	55
Tabel 4.34 Hasil Keseluruhan Tes TKJI Putra dan Putri SMP Kota.....	55
Tabel 4.35 Hasil Keseluruhan Tes TKJI Putra dan Putri SMP Desa	56

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1 Hasil tes TKJI lari 50 Meter Putra	27
Diagram 4.2 Hasil tes TKJI lari 50 Meter Putri Kota	28
Diagram 4.3 Hasil tes <i>Pull up</i> 60 detik putra Kota	29
Diagram 4.4 Hasil tes <i>Pull up</i> 60 detik putri Kota	30
Diagram 4.5 Hasil tes <i>sit up</i> 60 detik putra Kota	31
Diagram 4.6 Hasil tes <i>sit up</i> 60 detik putri Kota	32
Diagram 4.7 Hasil tes <i>vertical jump</i> putra Kota	33
Diagram 4.7 Hasil tes <i>vertical jump</i> putri Kota	34
Diagram 4.9 Hasil tes lari jarak sedang 1000 meter putra Kota	35
Diagram 4.10 Hasil tes lari jarak sedang 800 meter putri Kota	36
Diagram 4.11 Hasil tes TKJI lari 50 Meter Putra Desa	38
Diagram 4.12 Hasil tes TKJI lari 50 Meter Putri Desa	39
Diagram 4.13 Hasil tes <i>Pull up</i> 60 detik putra Desa	41
Diagram 4.14 Hasil tes <i>Pull up</i> 60 detik putri Desa	42
Diagram 4.15 Hasil tes <i>sit up</i> 60 detik putra Desa	43
Diagram 4.16 Hasil tes <i>sit up</i> 60 detik putri Desa.....	44
Diagram 4.17 Hasil tes <i>vertical jump</i> putra Desa	45
Diagram 4.18 Hasil tes <i>vertical jump</i> putri Desa	46
Diagram 4.19 Hasil tes lari jarak sedang 1000 meter putra Desa	47
Diagram 4.20 Hasil tes lari jarak sedang 800 meter putri Kota	48