

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK
SEKOLAH DASAR NEGERI 8 SEMENDE DARAT LAUT
(PELAKSANAAN PENDIDIKAN JASMANI DI ERA NORMAL BARU)**

SKRIPSI



**diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan (S.Pd.)**


**Oleh:
OKTA RIADI
NIM 181330008**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN, DAN BAHASA
UNIVERSITAS BINA DARMA
PALEMBANG
2022**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar Negeri 8 Semende Darat Laut (Pelaksanaan Pendidikan Jasmani di Era Normal Baru)
Nama : Okta Riadi
NIM : 181330008
Program Studi : Pendidikan Olahraga

Menyetujui,
Pembimbing


Dr. M. Haris Satria, M.Pd
NIP/NIDN: 120109367/0292128891

Mengesahkan

Ketua
Program Studi
Pendidikan Olahraga,



Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd.
NIP/NIDN: 0216118801

Dekan
Fakultas Sosial Humaniora
Universitas Bina Darma,


Universitas Bina Darma
Fakultas Sosial Humaniora

Nuzsep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D
NIP/NIDN: 0012097607/0019124002

Tanggal lulus 30 Maret 2023

HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK
SEKOLAH DASAR NEGERI 8 SEMENDE DARAT LAUT
(PELAKSANAAN PENDIDIKAN JASMANI DI ERA NORMAL BARU)**

SKRIPSI

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

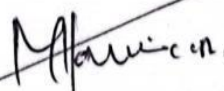
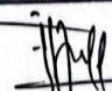
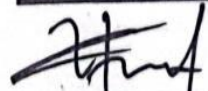
pada

**Program Studi Pendidikan Olahraga
Fakultas Sosial Humaniora
Universitas Bina Darma**

Oleh :

**OKTA RIADI
NIM 181330008**

Skripsi ini telah diujikan tanggal 30 Maret 2023 dan telah disempurnakan berdasarkan saran dan koreksi Komisi Penguji

Komisi Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. M. Haris Satria, M.Pd</u>		08/05 2023
2. <u>Dr. I Bagus Endrawan, M.Pd</u>		08/05 2023
3. <u>Dr. Aprizal Fikri, M. Pd</u>		08/05 2023

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Okta Riadi

NIM : 181330008

dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah saya ajukan untuk mendapatkan gelar sarjana baik di Universitas Bina Darma maupun di perguruan tinggi lain;
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan arahan Tim Pembimbing;
3. di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan memasukkan ke dalam daftar rujukan;
4. saya bersedia skripsi ini dilakukan pengecekan keasliannya menggunakan plagiarism checker serta diunggah ke internet, sehingga dapat diunduh publik secara daring;
5. surat pernyataan ini saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terbukti melakukan penyimpangan atau ketidakbenaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, Maret 2023
Yang membuat pernyataan,

Materai Rp. 10000,00



Okta Riadi
NIM: 181330008

HALAMAN MOTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

Persembahan

Bismillahirrohmanirrohim

Sujud syukur kupersembahkan kepada Allah Yang Maha Kuasa, berkat dan rahmatNYa detak jantung, denyut nadi, nafas dan putaran roda kehidupan yang diberikanNya hingga saat ini saya dapat mempersembahkan Skripsiku ini kepada:

1. Orangtuaku tercinta ayahdan yang tak pernah lelah membesarkanku dengan penuh kasih sayang serta memberi dukungan, perjuangan, motivasi dan pengorbanan dalam hidup ini. Terima kasih ayah dan ibu;
2. Kakak tercinta yang selalu memberikan semangat;

ABSTRAK

Tujuan penelitian untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Dasar Negeri 8 Semende Darat Laut dalam pelaksanaan pendidikan jasmani di era normal baru Covid-19. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *one shot case study*. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik sekolah dasar negeri (SDN) 8 Semende Darat Laut (SDL) 95 orang peserta didik, dan sampel dalam penelitian ini sebanyak 45 orang peserta didik yang berada di kelas 4,5 dan 6. Instrument penelitian yang digunakan yaitu indikator Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) meliputi lari cepat 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter. Berdasarkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik SDN 8 SDL untuk semua kelas berada pada kondisi kurang sekali (KS) dengan nilai akhir TKJI berkisar antara 5-9.

Kata kunci: Baring duduk, lari, loncat, peserta didik, SDN 8 SDL, tingkat kebugaran jasmani

ABSTRACT

The purpose of the study was to determine the level of physical fitness of students at the State Elementary School 8 Semende Darat Laut in the implementation of physical education in the new normal era of Covid-19. This study uses a quantitative descriptive research design with a one shot case study approach. The population in this study were students of public elementary school (SDN) 8 Semende Darat Laut (SDL) 95 students, and the sample in this study was 45 students who were in grades 4,5 and 6. The research instrument used was The indicators of the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) include sprinting 40 meters, hanging elbows, lying down for 30 seconds, jumping upright and running 600 meters. Based on the results of the study showed that the level of physical fitness of SDN 8 SDL students for all classes was in a very poor condition (KS) with the final TKJI score ranging from 5-9.

Kata kunci: Lie down, run, jump, students, SDN 8 SDL, physical fitness level

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas berkat rahmat, hidayah, dan petunjuk-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar Negeri 8 Semende Darat Laut (Pelaksanaan Pendidikan Jasmani di Era Normal Baru)”. Skripsi ini ditulis sebagai salah satu syarat guna menyelesaikan studi untuk memperoleh gelar akademik Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Olahraga; Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, dan Bahasa (FKIPB); Universitas Bina Darma Palembang.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. M. Haris Satria, M.Pd** sebagai dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan arahan atau saran dalam penyelesaian penulisan skripsi ini dan kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Penulis telah berupaya sebaik mungkin dalam membuat tulisan ini, namun penulis juga menyadari akan kekurangan yang terdapat dalam tulisan ini. Oleh karena itu penulis mengharapkan keritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan tulisan ini. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan informasi dan manfaat bagi pihak yang membutuhkannya.

Palembang, Oktober 2022
Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB 2 KAJIAN TEORI	7

1.	Kebugaran Jasmani	7
1.1.	Hakikat kebugaran jasmani	7
1.2.	Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani	9
1.3.	Tujuan dan manfaat kebugaran jasmani	11
1.4.	Komponen-komponen Kebugaran Jasmani	14
2.	Pendidikan Jasmani	18
2.1.	Hakikat pendidikan jasmani	18
2.2.	Tujuan Pendidikan jasmani	20
2.3.	Strategi pembelajaran Pendidikan jasmani	22
3.	Pembelajaran daring	24
3.1.	Pengertian pembelajaran daring	24
3.2.	Tujuan pembelajaran daring	25
3.3.	Strategi pembelajaran daring	25
4.	Peserta didik	27
4.1.	Karakteristik peserta didik sekolah dasar	27
4.2.	Aktivitas peserta didik	29
5.	Covid-19	31
5.1.	Pengertian Covid-19	31
5.2.	Pelaksanaan Pendidikan Jasmani di Era Normal Baru Covid-19	32
5.3.	Strategi pembelajaran pendidikan jasmani pada kondisi Covid 19 ...	32
6.	Penelitian yang relevan	37
7.	Kerangka berpikir	41
	BAB 3 METODOLOGI PENELITIAN	44
A.	Metode Penelitian	44

B.	Tempat dan Waktu Penelitian	44
C.	Populasi dan Sampel Penelitian	45
D.	Teknik Pengumpulan Data	45
E.	Teknik Analisis Data	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		49
A.	Hasil Penelitian.....	49
1.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	49
2.	Karakteristik Sampel Penelitian	49
3.	Deskripsi Data	49
4.	Hasil Analisis Data	50
B.	Pembahasan.....	84
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		88
A.	Simpulan.....	88
B.	Saran.....	88
DAFTAR PUSTAKA		89
LAMPIRAN		95

DAFTAR TABEL

Tabel	Judul	Halaman
1.	Penelitian terdahulu yang relevan	38
2.	Jumlah sampel penelitian berdasarkan jenis kelamin peserta didik	45
3.	Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putra Umur 10-12 Tahun	47
4.	Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putri Umur 10-12 Tahun	47
5.	Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	48
6.	Hasil analisis data lari 40 M peserta didik kelas 4 putra di SDN 8 Semende Darat Laut	50
7.	Distribusi frekuensi lari 40 M peserta didik kelas 4 putra di SDN 8 Semende Darat Laut	51
8.	Hasil analisis data lari 40 M peserta didik kelas 4 putri di SDN 8 Semende Darat Laut	51
9.	Distribusi frekuensi lari 40 M peserta didik kelas 4 putri di SDN 8 Semende Darat Laut	52
10.	Hasil analisis data lari 40 M peserta didik kelas 5 putra di SDN 8 Semende Darat Laut	52

11. Distribusi frekuensi lari 40 M peserta didik kelas 5 putra di SDN 8 Semende Darat Laut	53
12. Hasil analisis data lari 40 M peserta didik kelas 6 putra di SDN 8 Semende Darat Laut	53
13. Distribusi frekuensi lari 40 M peserta didik kelas 6 putra di SDN 8 Semende Darat Laut	54
14. Hasil analisis data lari 40 M peserta didik kelas 6 putrI di SDN 8 Semende Darat Laut	54
15. Distribusi frekuensi lari 40 M peserta didik kelas 6 putrI di SDN 8 Semende Darat Laut	55
16. Hasil analisis data gantung siku tekuk peserta didik kelas 4 putra di SDN 8 Semende Darat Laut	55
17. Distribusi frekuensi gantung siku tekuk peserta didik kelas 4 putra di SDN 8 Semende Darat Laut	56
18. Hasil analisis data gantung siku tekuk peserta didik kelas 4 putrI di SDN 8 Semende Darat Laut	56
19. Distribusi frekuensi gantung siku tekuk peserta didik kelas 4 putri di SDN 8 Semende Darat Laut	57
20. Hasil analisis data gantung siku tekuk peserta didik kelas 5 putra di SDN 8 Semende Darat Laut	57
21. Distribusi frekuensi gantung siku tekuk peserta didik kelas 5 putra di SDN 8 Semende Darat Laut	58
22. Hasil analisis data gantung siku tekuk peserta didik kelas 6 putra di SDN 8 Semende Darat Laut	58
23. Distribusi frekuensi gantung siku tekuk peserta didik kelas 6 putra di SDN 8 Semende Darat Laut	59
24. Hasil analisis data gantung siku tekuk peserta didik kelas 6 putri di SDN 8 Semende Darat Laut	60
25. Distribusi frekuensi gantung siku tekuk peserta didik kelas 6 putri di SDN 8 Semende Darat Laut	60
26. Hasil analisis data baring duduk 30 Detik peserta didik kelas 4 putra di SDN 8 Semende Darat Laut	61

27. Distribusi frekuensi baring duduk 30 Detik peserta didik kelas 4 putra di SDN 8 Semende Darat Laut	62
28. Hasil analisis data baring duduk 30 Detik peserta didik kelas 4 putri di SDN 8 Semende Darat Laut	63
29. Distribusi frekuensi baring duduk 30 Detik peserta didik kelas 4 putri di SDN 8 Semende Darat Laut	63
30. Hasil analisis data baring duduk 30 Detik peserta didik kelas 5 putra di SDN 8 Semende Darat Laut	64
31. Distribusi frekuensi baring duduk 30 Detik peserta didik kelas 5 putra di SDN 8 Semende Darat Laut	65
32. Hasil analisis data baring duduk 30 Detik peserta didik kelas 6 putra di SDN 8 Semende Darat Laut	66
33. Distribusi frekuensi baring duduk 30 Detik peserta didik kelas 6 putra di SDN 8 Semende Darat Laut	66
34. Hasil analisis data baring duduk 30 Detik peserta didik kelas 6 putri di SDN 8 Semende Darat Laut	67
35. Distribusi frekuensi baring duduk 30 Detik peserta didik kelas 6 putri di SDN 8 Semende Darat Laut	68
36. Hasil analisis data loncat tegak peserta didik kelas 4 putra di SDN 8 Semende Darat Laut	69
37. Distribusi frekuensi loncat tegak peserta didik kelas 4 putra di SDN 8 Semende Darat Laut	69
38. Hasil analisis data loncat tegak peserta didik kelas 4 putri di SDN 8 Semende Darat Laut	70
39. Distribusi frekuensi loncat tegak peserta didik kelas 4 putri di SDN 8 Semende Darat Laut	71
40. Hasil analisis data loncat tegak peserta didik kelas 5 putra di SDN 8 Semende Darat Laut	72
41. Distribusi frekuensi loncat tegak peserta didik kelas 5 putra di SDN 8 Semende Darat Laut	72
42. Hasil analisis data loncat tegak peserta didik kelas 6 putra di SDN 8 Semende Darat Laut	73

43. Distribusi frekuensi loncat tegak peserta didik kelas 6 putra di SDN 8 Semende Darat Laut	74
44. Hasil analisis data loncat tegak peserta didik kelas 6 putri di SDN 8 Semende Darat Laut	75
45. Distribusi frekuensi loncat tegak peserta didik kelas 6 putri di SDN 8 Semende Darat Laut	75
46. Hasil analisis data Lari 600 M peserta didik kelas 4 putra di SDN 8 Semende Darat Laut	76
47. Distribusi frekuensi Lari 600 M peserta didik kelas 4 putra di SDN 8 Semende Darat Laut	77
48. Hasil analisis data Lari 600 M peserta didik kelas 4 putri di SDN 8 Semende Darat Laut	77
49. Distribusi frekuensi Lari 600 M peserta didik kelas 4 putri di SDN 8 Semende Darat Laut	78
50. Hasil analisis data Lari 600 M peserta didik kelas 5 putra di SDN 8 Semende Darat Laut	78
51. Distribusi frekuensi Lari 600 M peserta didik kelas 5 putra di SDN 8 Semende Darat Laut	79
52. Hasil analisis data Lari 600 M peserta didik kelas 6 putra di SDN 8 Semende Darat Laut	79
53. Distribusi frekuensi Lari 600 M peserta didik kelas 6 putra di SDN 8 Semende Darat Laut	80
54. Hasil analisis data Lari 600 M peserta didik kelas 6 putri di SDN 8 Semende Darat Laut	81
55. Distribusi frekuensi Lari 600 M peserta didik kelas 6 putri di SDN 8 Semende Darat Laut	81
56. Hasil Akhir TKJI SDN 8 Semende Darat Laut Kelas 4 Putra	82
57. Hasil Akhir TKJI SDN 8 Semende Darat Laut Kelas 4 Putri	82
58. Hasil Akhir TKJI SDN 8 Semende Darat Laut Kelas 5 Putra	83
59. Hasil Akhir TKJI SDN 8 Semende Darat Laut Kelas 6 Putra	83
60. Hasil Akhir TKJI SDN 8 Semende Darat Laut Kelas 6 Putri	83



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Judul	Halaman
1.	Kerangka berfikir penelitian	43
2.	Diagram persentase gantung siku tekuk SDN 8 Semende Darat Laut Kelas 6 Putra	47
3.	Diagram persentase gantung siku tekuk SDN 8 Semende Darat Laut Kelas 6 Putri	61
4.	Diagram persentase baring duduk 30 Detik SDN 8 Semende Darat Laut Kelas 4 Putra	62
5.	Diagram persentase baring duduk 30 Detik SDN 8 Semende Darat Laut Kelas 4 Putri	64
6.	Diagram persentase baring duduk 30 Detik SDN 8 Semende Darat Laut Kelas 5 Putra	65
7.	Diagram persentase baring duduk 30 Detik SDN 8 Semende Darat Laut Kelas 6 Putra	67
8.	Diagram persentase baring duduk 30 Detik SDN 8 Semende Darat Laut Kelas 6 Putri	68
9.	Diagram persentase loncat tegak SDN 8 Semende Darat Laut Kelas 4 Putra	70
10.	Diagram persentase loncat tegak SDN 8 Semende Darat Laut Kelas 4 Putri	71
11.	Diagram persentase loncat tegak SDN 8 Semende Darat Laut Kelas 5 Putra	73
12.	Diagram persentase loncat tegak SDN 8 Semende Darat Laut Kelas 6 Putra	74
13.	Diagram persentase loncat tegak SDN 8 Semende Darat Laut Kelas 6 Putri	76
14.	Diagram persentase Lari 600 M SDN 8 Semende Darat Laut Kelas 6 Putra	80

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Judul	Halaman
1.	Rekapitulasi data penelitian	96
2.	Dokumentasi penelitian.....	98



Universitas Bina
Dharma

