

**ANALISIS KEBUGARAN JASMANI PASCA PANDEMI *COVID-19***

**PESERTA DIDIK SDN 1 LANDASAN ULIN UTARA**

**KELAS V USIA 10-12 TAHUN**



**OLEH:  
MUHAMMAD IQBAL NAJIB  
NIM. 1810122310013**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan  
Gelar Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
BANJARBARU  
2023**

## ABSTRAK

Muhammad Iqbal Najib, NIM 1810122310013, 2023, *Analisis Kebugaran Jasmani Pasca Pandemi Covid-19 Peserta Didik SDN 1 Landasan Ulin Utara Kelas V Usia 10 – 12 Tahun*. Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Lambung Mangkurat. Pembimbing Satu Drs. Athar M.kes., AIFO. dan Pembimbing Dua Dr. AR. Shadiqin, M. Kes.

Tujuan penelitian ini adalah Ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V usia 10-12 Tahun SDN 1 Landasan Ulin Utara pasca pandemi *Covid-19*.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan teknik pengambilan data melalui tes dan pengukuran.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik Usia 10 – 12 Tahun kelas V di SDN 1 Landasan Ulin Utara yang berjumlah 127 peserta didik terdiri dari 69 orang putra dan 58 orang putri. Sampel dalam penelitian Proses pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan teknik sistematis *Purposive sampling*, Sampel yang digunakan dalam penelitian cukup dari satu unit saja. Sehingga diperoleh sampel sebanyak 20 peserta didik putra.

Analisis data Seluruh data yang di dapat saat penelitian dianalisis dengan teknik persentase yaitu membandingkan data yang muncul dari keseluruhan anak dikali 100% data ditampilkan dalam bentuk tabel dan diolah secara deskriptif.

Penelitian ini adalah menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V putra Sekolah Dasar Negeri 1 Landansan Ulin Utara usia 10 – 12 tahun berada pada klasifikasi “Kurang Sekali” sebesar 10% (2 peserta didik), “Kurang” sebesar 45% (9 peserta didik), “Sedang” sebesar 40% ( 8 peserta didik), “Baik” sebesar 5% ( 1 peserta didik), dan “Baik Sekali” sebesar 0%. Berdasarkan nilai rata – rata, yaitu 13 tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V putra Sekolah Dasar Negeri 1 Landasan Ulin Utara usia 10 – 12 tahun dalam klasifikasi “Kurang”.

**Kata Kunci:** Analisis, Kebugaran Jasmani, Pasca Pandemi *Covid-19*

## ABSTRACT

**Muhammad Iqbal Najib, NIM 1810122310013, 202**, *Analysis of Physical Fitness Post-Covid-19 Pandemic Students of SDN 1 North Platform Ulin Class V Age 10 – 12 Years*. Thesis of the Department of Sports and Health Education. Faculty of Teacher Training and Education. Lambung Mangkurat University. Supervisor One Drs. Athar M.kes., AIFO. and Supervisor Two Dr. AR. Shadiqin, M. Kes.

The purpose of this study was to find out the physical fitness level of class V students aged 10-12 years at SDN 1 Landasan Ulin Utara after the Covid-19 pandemic.

The method used in this study is a survey method with measurement test data collection techniques.

The population in this study were all students aged 10-12 years in class V at SDN 1 Landasan Ulin Utara, totaling 127 students consist of 69 male and 58 female. The sample in the study The sampling process in this study was carried out using a systematic purposive sampling technique. The sample used in the study was only one unit. So that a sample of 20 male students was obtained.

Data analysis All data obtained during the study were analyzed using the percentage technique, namely comparing the data that emerged from all children multiplied by 100% the data displayed in tabular form and processed descriptively.

This study shows that the physical fitness level of the fifth grade male students of SD Negeri 1 Landansan Ulin Utara aged 10-12 years is in the "Less Once" classification of 10% (2 students), "Less" by 45% (9 participants). students), "Medium" by 40% (8 students), "Good" by 5% (1 student), and "Excellent" by 0%. Based on the average value, there are 13 levels of physical fitness of the male and female fifth graders of SD Negeri 1 North Ulin Elementary School aged 10-12 years in the "Less" classification.

**Keywords: Analysis, Physical Fitness, Post Covid-19 Pandemic**

## **Motto**

***“Tidak Peduli Sekuat Apapun Dirimu  
Jangan Mencoba Menanggung Semuanya  
Seorang Diri” (Uchiha Itachi)***

**KARYA INI PENELITI PERSEMBAHKAN UNTUK :**

**Kedua Orang Tua Abah, Mama dan Seluruh keluarga yang Selalu Memberi Dukungan dan Motivasi Sampai Peneliti dapat Menyelesaikan Perkuliahan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Universitas Lambung Mangkurat (ULM) Banjarbaru.**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**ANALISIS KEBUGARAN JASMANI PASCA PANDEMI *COVID-19*  
PESERTA DIDIK SDN 1 LANDASAN ULIN UTARA  
KELAS V USIA 10-12 TAHUN**

Oleh :

Muhammad Iqbal Najib  
NIM 1810122310013

Pembimbing Utama



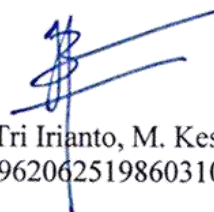
Drs. Athar, M. Kes., AIFO.  
NIP 195902271988111001

Pembimbing Pendamping



Dr. AR. Shadiqin, M. Kes., AIFO.  
NIPK 19530828201809101001

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Banjarbaru,



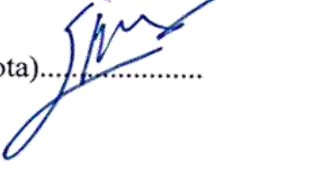


Dr. Tri Irianto, M. Kes.  
NIP 196206251986031003

**HALAMAN PENGESAHAN**

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Pada tanggal : 3 Januari 2023

**Dewan Penguji**

1. Drs. Athar, M. Kes., AIFO. (Ketua)..... 
2. Dr. AR. Shadiqin, M. Kes., AIFO. (Sekretaris)..... 
3. Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd. (Anggota)..... 

**Mengetahui:**

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Banjarbaru



Dr. Ma'ruful Kahri, M. Pd.  
NIP. 196006161987031004

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Iqbal Najib  
Nim : 1810122310013  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas : Universitas Lambung Mangkurat

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruhnya dari skripsi ini hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, 17 Maret 2022  
Pembuat pernyataan



(Muhammad Iqbal Najib)  
NIM. 1810122310013

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah Subhannahu Wa Ta'ala yang telah memberikan Rahmat, Taufik, Inayah, Hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Analisis Kebugaran Jasmani Pasca pandemi *Covid-19* Peserta Didik SDN 1 Landasan Ulin Utara Kelas V Usiang 10-12 Tahun”

Penelitian dilaksanakan untuk untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan dalam jenjang perkuliahan Strata 1 Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lambung Mangkurat (ULM). Dalam penulisan skripsi ini cukup sering peneliti temui berbagai hambatan dan rintangan, tapi berkat bimbingan, pertolongan, nasehat serta saran dari semua pihak akhirnya peneliti dapat menyelesaikan pembuatan skripsi ini.

Pada kesempatan ini peneliti juga mengucapkan terimakasih yang sebesar - besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Ahmad Alim Bachri S.E., M.Si. Rektor Universitas Lambung Mangkurat (ULM) Banjarmasin, yang telah menerima peneliti sebagai mahasiswa Universitas Lambung Mangkurat (ULM).
2. Dr. Chairil Faif Pasani, M.Si. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan ULM Banjarmasin yang telah menerima peneliti sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
3. Prof. Dr. Atiek Winarti, M.Pd., M.Sc. Wakil Dekan I yang telah melayani di bidang administrasi Universitas Lambung Mangkurat (ULM).

4. Prof. Dr. Imam Yuwono, M.Pd. Wakil Dekan II yang telah menyediakan Sarana dan Prasarana perkuliahan di Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM.
5. Prof. Dr. Dwi Atmono, M.Pd., M.Si. Wakil Dekan III yang telah melayani mahasiswa di bidang kemahasiswaan Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM.
6. Dr. Ma'ruful Kahri, M.Pd. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK) FKIP ULM Banjarbaru yang turut memberikan dorongan, masukan, dan telah menyetujui permohonan penyusunan skripsi ini.
7. Dr. Rahmadi, S.Pd.,M.Pd. Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Kesehatan (JPOK) FKIP ULM Banjarbaru yang banyak membantu dan memberi pengawasan untuk bekal dibidang keolahragaan.
8. Dr. Tri Irianto, M.Kes, AIFO. Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP ULM Banjarbaru yang banyak memberikan dorongan moral dalam penyusunan skripsi ini.
9. Drs. Athar, M.Kes., AIFO Dosen Pembimbing I Sekaligus Dosen Pembimbing Akademik yang telah banyak membantu serta membimbing dan memberikan motivasi selama perkuliahan dan penulisan skripsi ini.
10. Dr. AR. Shadiqin, M.Kes, AIFO. Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu serta membimbing dan memberikan motivasi selama perkuliahan dan penulisan skripsi ini.

11. Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd. dosen penguji yang telah banyak membantu serta membimbing dan memberikan motivasi selama perkuliahan dan penulisan skripsi ini.
12. Seluruh Dosen dan Staf Karyawan JPOK FKIP ULM Banjarbaru yang telah banyak membantu dan memberikan informasi dalam pengumpulan data penelitian.
13. Kedua Orang Tua tercinta yang telah rela berkorban jiwa dan raga dan selalu memberikan dukungan serta motivasi untuk menyelesaikan perkuliahan ini yaitu Abah dan Mama.
14. Kepala Sekolah Serta Seluruh Guru Sdn 1 Landasan Ulin Utara yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian.
15. Siti Aisyah, S.Pd. Guru Pendidikan Jasmani SDN 1 Landasan Ulin Utara sekaligus guru pamong yang telah membantu sehingga penelitian peneliti berjalan lancar.
16. Peserta Didik kelas v SDN 1 Landasan Ulin Utara yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
17. Kepada Teman-Teman yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan dalam kelancaran skripsi ini.

Semoga ibadah yang telah diberikan mendapat balasan dari Allah Subhannahu Wa Ta'ala. Amin.

Banjarbaru, 2023

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>MOTTO</b> .....	iii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	v
<b>HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG</b> .....	vi
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Hasil Guna Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	8
A. Deskripsi Teori.....	8
B. Penelitian yang Relevan .....	14
C. Profil Sekolah.....	16
D. Kerangka Berfikir.....	17
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	19
A. Variable Penelitian .....	19
B. Definisi konseptual dan operasional .....	19
C. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	21
D. Metode Penelitian.....	21
E. Populasi Dan Sampel .....	22

F. Instrument Penelitian.....	22
G. Teknik Pengumpulan Data.....	23
H. Rancangan Analisi Data.....	29
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>30</b>
A. Deskripsi Data.....	30
B. Analisis Data.....	31
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	33
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>35</b>
A. Kesimpulan.....	35
B. Saran.....	35
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>37</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>38</b>

**DAFTAR TABEL**

<b>Tabel :</b>	<b>Halaman</b>
3.1 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 10 -12 Tahun	
Putra .....	28
3.2 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia .....	28
4.1 Hasil Nilai TKJI Peserta Didik SDN 1 Landasan Ulin Utara .....	30
4.2 Jumlah dan Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani SDN 1 Landasan Ulin	
Utara .....	32

**DAFTAR GAMBAR**

<b>GAMBAR :</b>	<b>Halaman</b>
3.1 Tes Lari 40 Meter.....	23
3.2 Tes Gantung Siku.....	24
3.3 Tes Baring Duduk.....	25
3.4 Tes Loncat Tegak.....	26
3.5 Tes Lari 600 Meter.....	27

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>LAMPIRAN :</b>	<b>Halaman</b>
1. Surat Penunjukan Pembimbing Dan Penguji Skripsi.....	39
2. Surat Pengantar izin Ke DPM & PTSP.....	40
3. Surat Rekomendasi Izin DPM & PTSP .....	41
4. Surat Pengantar izin Ke Dinas Pendidikan Banjarbaru .....	42
5. Surat Rekomendasi izin Dinas Pendidikan Banjarbaru .....	43
6. Surat Pengantar Izin Penelitian SDN 1 Landasan Ulin Utara.....	44
7. Surat Rekomendasi Izin Penelitian SDN 1 Landasan Ulin Utara .....	45
8. Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing I.....	46
9. Kartu Paraf Bimbingan Skripsi Pembimbing I .....	47
10. Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing II .....	48
11. Kartu Paraf Bimbingan Skripsi Pembimbing II.....	49
12. Formulir Tes TKJI .....	50
13. Data Kebugaran Jasmani Indonesia SDN 1 Landasan Ulin Utara.....	51