

**PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK
KELAS ATAS SD NEGERI 1 KETENGER KECAMATAN
BATURRADEN KABUPATEN BANYUMAS PADA
PERIODE PEMBELAJARAN DARING DAN
LURING DI MASA PANDEMI *COVID-19***

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Bagus Fauzi Akbar
NIM 18604221013

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
DEPARTEMEN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

**PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK
KELAS ATAS SD NEGERI 1 KETENGER KECAMATAN
BATURRADEN KABUPATEN BANYUMAS PADA
PERIODE PEMBELAJARAN DARING DAN
LURING DI MASA PANDEMI *COVID-19***

Oleh:
Bagus Fauzi Akbar
NIM 18604221013

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani pada periode pembelajaran daring dan luring di masa *Covid-19*. Dalam penelitian ini peneliti menemukan masalah berupa belum diketahui analisis perbedaan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas atas SD Negeri 1 Ketenger Kecamatan Baturraden Kabupaten Banyumas pada periode pembelajaran daring dan luring di masa *Covid-19*.

Penelitian ini menggunakan desain komparatif dengan pendekatan *cross sectional*, jumlah sampel 77 responden. Analisa data statistik menggunakan uji *Wilcoxon Test* dan intrumen penelitian menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas atas pada periode pembelajaran daring dan luring dengan nilai p sebesar 0,001.

Kata kunci: tingkat kebugaran, pembelajaran daring, pembelajaran luring

DIFFERENCES IN THE PHYSICAL FITNESS LEVEL OF THE SENIOR STUDENTS OF SD NEGERI 1 KETENGER, BATURRADEN DISTRICT, BANYUMAS REGENCY IN THE ONLINE LEARNING AND OFFLINE LEARNING PERIOD DURING COVID-19 PANDEMIC

By:

Bagus Fauzi Akbar

NIM. 18604221013

Abstract

This research aims to determine the differences in the physical fitness level in the online and offline learning period during the Covid-19 pandemic. In this research, researchers found a problem in the form of an unknown analysis of the differences in the level of physical fitness of the senior students of SD Negeri 1 Ketenger (Ketenger 1 Elementary School), Baturraden District, Banyumas Regency in the period of online and offline learning during the Covid-19 period.

This research used a comparative design with a cross sectional approach, the number of samples was for about 77 respondents. The statistical data analysis used the Wilcoxon Test and research instruments used the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI).

The results of this research indicate that there is a significant difference on the level of physical fitness of the senior students in the online and offline learning periods with a p value of 0.001.

Keywords: fitness level, online learning, offline learning

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Bagus Fauzi Akbar

NIM 18604221013

Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Judul TAS : Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri 1 Ketenger Kecamatan Baturraden Kabupaten Banyumas Pada Periode Pembelajaran Daring dan Luring di Masa Pandemi *Covid-19*.

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak ada karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 29 Desember 2022

Yang Menyatakan,



Bagus Fauzi Akbar
NIM. 18604221013

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

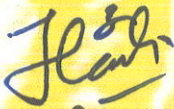


PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS ATAS SD NEGERI 1 KETENGER KECAMATAN BATURRADEN KABUPATEN BANYUMAS PADA PERIODE PEMBELAJARAN DARING DAN LURING DI MASA PANDEMI COVID-19

Disusun oleh:
Bagus Fauzi Akbar
NIM 18604221013

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 17 Januari 2023

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Nurhadi Santoso, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		29-03-2023
Heri Yogo Prayadi, S.Pd.Jas., M.Or. Sekretaris		15-03-2023
Prof. Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes. Penguji		10-03-2023

Yogyakarta, 30 Maret 2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

Siapapun bisa menghadapi kemenangan tapi hanya orang hebatlah yang bisa
menghadapi kekalahan.

(Adolf Hitler)

Keraguan hanya dihilangkan dengan tindakan. Jika kamu tidak bekerja, maka
di situlah keraguan masuk

(Connor McGregor)

PERSEMBAHAN

Tanpa mengurangi rasa syukur Kepada Tuhan Yang Maha Esa sang penguasa alam semesta ini, karya ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua, yaitu Bapak Karsono dan Ibu Warsitem serta keluarga yang senantiasa mendoakan, memotivasi dan mendukung dalam proses penyelesaian skripsi ini.
2. Untuk keluarga besar yang telah memberikan dukungan penuh, semangat, motivasi untuk melangkah maju terus menerus, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan sebaik-baiknya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan berkat, rahmat, nikmat dan karuniaNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri 1 Ketenger Kecamatan Baturraden Kabupaten Banyumas Pada Periode Pembelajaran Daring dan Luring di Masa Pandemi *Covid-19*”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan keolahragaan pada program studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta. Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik juga tidak lupa kepada Bapak Dr. Nurhadi Santoso S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang dengan penuh kesabaran dan ketelitian dalam memberikan bimbingan, dorongan dan motivasi dalam penyusunan skripsi. Oleh karena itu, penulis mengucapkan rasa terima kasih setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., selaku Rektor UNY yang telah memberikan semangat dan motivasi selama penyusunan Tugas Akhir Semester ini.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

3. Bapak dr. Guntur, M.Pd. selaku Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberi persetujuan dalam melaksanakan penelitian ini.
4. Bapak Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes selaku Ketua Departemen Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar dan Koor Program Studi PJSD beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Bapak Prof. Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes. selaku Penguji Utama dan Bapak Heri Yogo Prayadi, S.Pd.Jas., M.Or. selaku Sekretaris yang sudah meberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Guru PJOK dan staf Sekolah Dasar Negeri 1 Ketenger yang telah memberikan bantuan dan memperlancar pengambilan data selama penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang telah memberikan bantuan dan perhantiannya selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini

Semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapat balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir ini menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 6 Januari 2023



Bagus Fauzi Akbar

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT... ..	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	8
B. Kajian Penelitian yang Relevan.....	23
C. Kerangka Berpikir	26
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	29
B. Tempat Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	30
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	31
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	31
F. Teknik Analisis Data	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	36
B. Deskripsi Hasil Penelitian.....	38
C. Pembahasan	39
D. Keterbatasan Penelitian.....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	43
B. Implikasi	43
C. Saran	44

DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN	49

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kelebihan Pembelajaran Luring	16
Tabel 2. Kekurangan Pembelajaran Luring	16
Tabel 3. Kelebihan Pembelajaran Daring	18
Tabel 4. Kekurangan Pembelajaran Daring	19
Tabel 5. Penentuan Nilai Total Hasil Tes Kebugaran Jasmani.....	33
Tabel 6. Penentuan Nilai Tiap Tes Kebugaran Jasmani Putra.....	33
Tabel 7. Penentuan Nilai Tiap Tes Kebugaran Jasmani Putri	34
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Peserta Didik.....	37
Tabel 9. Distribusi Frekuensi TingkatKebugaran Jasmani Pada Periode Pembelajaran Daring	37
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Periode Pembelajaran Luring	38
Tabel 11. Perbedaan Tingkat KebugaranJasmani Peserta Didik Kelas Atas Periode Pembelajaran Daring dan Luring	34

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Paradigma penelitian Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani	28
Gambar 2. Desain penelitian <i>Cross Sectional</i>	29
Gambar 3. Wawancara Penelitian dengan Guru PJOK SD Negeri 1 Ketenger	73
Gambar 4. Pengambilan dan Pencetakan Hasil Data Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri 1 Ketenger	74
Gambar 5. Penyerahan Data Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Oleh Guru PJOK ke Mahapeserta didik Tugas Akhir Skripsi	74

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	49
Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	50
Lampiran 3. Daftar Responden Penelitian.....	51
Lampiran 4. Data Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Pembelajaran Daring.....	54
Lampiran 5. Data Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Pembelajaran Luring.....	59
Lampiran 6. Distribusi Frekuensi	64
Lampiran 7. Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	65
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian	70

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Banyak permasalahan yang muncul semenjak adanya wabah virus *Covid-19* yang telah menyebar di belahan dunia ini termasuk Indonesia. Virus *Covid-19* menyebar hampir ke seluruh penjuru dunia. Data *World Health Organization* (WHO) per 18 April 2020, Amerika Serikat menjadi negara peringkat 1 dunia yang penduduknya paling banyak terjangkit virus Corona, dengan total penduduk yang terkonfirmasi sebanyak 665.330 ribu jiwa dan jumlah kematian sebanyak 30.384 ribu jiwa. Sementara itu, peringkat ke 2 di tempati oleh Spanyol sebanyak 188.068 ribu jiwa dan jumlah kematian sebanyak 19.478 ribu jiwa (Listiani, 2015: 259). Keadaan tersebut memberi dampak yang besar termasuk dalam dunia Pendidikan, dengan adanya wabah virus *Covid-19* sistem pembelajaran berubah yang sebelumnya dilakukan secara luring (luar jaringan) berubah menjadi daring (dalam jaringan). Di dalam Surat Edaran Kemendikbud (Surat Edaran nomor 4 Tahun 2020) menegaskan bahwa pembelajaran dilaksanakan secara Daring atau di rumah masing-masing baik dalam tingkat sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas/kejuruan dan perguruan tinggi.

Situasi pandemi menunjukkan penurunan kasus positif infeksi *Covid-19*. Hal ini dapat diartikan bahwa pandemi *Covid-19* akan menuju masa endemi. Kementerian Kesehatan (Kemenkes) mencatat kasus aktif *Covid-19* kembali turun dan sudah menyentuh angka 399.583 setelah sehari sebelumnya pada 9 Maret 2022 sempat di posisi 417.219. Penurunan kasus aktif ini konsisten sejak 28

Februari 2022, dari 569.736 hingga kini mulai menyentuh angka 300 ribu. Selain itu, angka kasus konfirmasi harian juga mengalami penurunan menjadi 21.311 dari hari sebelumnya yang berada di angka 26.336. Catatan ini membuat angka keterisian rumah sakit nasional menjadi 26% pada 10 Maret. Berkurang dari angka sebelumnya yang sempat tercatat 27%. Dengan arti pandemi *Covid-19* turun ke masa endemi (Surat Edaran Nomor 9 Tentang Protokol Kesehatan Perjalanan Luar Negeri Pada Masa Pandemi *Covid-19*). Menurut Suharso, dkk (2017: 134) menyatakan bahwa “endemi penyakit yang berjangkit di suatu daerah atau pada suatu golongan masyarakat di daerah tertentu”. Dengan berakhirnya masa pandemi, maka sistem pembelajaran kembali dilakukan secara luring, yang diharapkan akan mampu meningkatkan aktivitas serta kebugaran fisik peserta didik.

Sistem pembelajaran secara daring memberikan dampak positif sekaligus dampak negatif. Dampak positif pembelajaran daring adalah menyadarkan potensi penggunaan internet yang sebelumnya tidak dimanfaatkan sepenuhnya dalam berbagai bidang, termasuk bidang pendidikan. Pembelajaran dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun sehingga pembelajaran daring dapat dipenuhi oleh peserta didik di seluruh Indonesia. Sedangkan dampak negatif pembelajaran daring berkaitan kedisiplinan dan kemandirian peserta didik terhadap tugas yang diberikan oleh guru, sulitnya memahami materi pelajaran, peserta didik kurang fokus dan serius dalam belajar. Hal ini dipicu juga dengan banyaknya pemberian materi oleh guru terhadap peserta didik berupa materi membaca dan menulis sehingga mengakibatkan peserta didik lebih banyak menghabiskan waktu berdiam

diri untuk membaca dan menulis sehingga mengurangi aktivitas fisik peserta didik dibanding saat pembelajaran luring.

Penurunan aktivitas fisik dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dalam menunjang segala aktivitas keseharian manusia. Tanpa adanya kebugaran jasmani semua aktivitas akan menjadi kurang maksimal sehingga dapat mengakibatkan kelelahan berlebih pada seseorang. Kebugaran jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupan tubuh dalam melaksanakan pekerjaan secara efisien (Kemendiknas, 2010: 68-69). Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan manusia dalam melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang akan mampu berfikir dengan optimal dan memiliki kinerja yang baik apabila memiliki kebugaran jasmani yang baik, karena dengan kebugaran jasmani yang baik seseorang tidak akan mudah lelah. Tingkat kebugaran jasmani seseorang akan berpengaruh terhadap kesiapan fisik maupun pikiran untuk sanggup menerima beban kerja. Hal ini juga berlaku bagi peserta didik sekolah, peserta didik dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mampu melaksanakan aktivitas belajarnya dengan lancar.

Perkembangan anak dapat dipengaruhi oleh tahapan usia anak. Menurut Suparno (2006: 11) Jean Piaget merupakan seorang ahli Biologi dan Psikologi merumuskan empat tahapan perkembangan kognitif manusia yang terdiri dari tahap sensori (*sensory motor*) pada usia 0-2 tahun, tahap praoperasional (*pre-operational*) pada usia 2-7 tahun, tahap operasi konkrit (*concrete operational*) pada usia 7-11 tahun, dan tahap operasi formal (*formal operational*) pada usia 11 tahun ke atas. Peserta didik kelas V sekolah dasar berada pada usia 11 tahun yang termasuk dalam tahap operasi konkrit. Operasi konkrit adalah tindakan mental

yang berkaitan dengan objek nyata. Peserta didik pada usia ini cenderung memikirkan suatu hal secara rasional dan terorganisir. Pada tahap ini peserta didik dapat berpikir secara logis mengenai peristiwa nyata dan dapat mengklasifikasikan benda-benda ke dalam bentuk yang berbeda. Selain itu, peserta didik pada usia operasi konkrit mempunyai kemampuan untuk mengkombinasikan hubungan secara logis untuk memahami suatu kesimpulan (Marinda, 2020: 124-126).

Dampak penurunan aktivitas fisik pada kebugaran adalah penyakit kurang gerak (hipokinetik) yang dapat menyebabkan menurunnya kebugaran jasmani seseorang. Apabila manusia kurang gerak akan berakibat terhadap penurunan tingkat kebugaran jasmani dan hal ini menyebabkan seseorang tidak mampu melakukan tugas sehari-harinya dengan baik, cepat lelah yang berlebihan (penyakit degeneratif), kurang bergairah, tidak gesit, tidak energik.

Setelah melakukan observasi di SD Negeri 1 Ketenger, Kecamatan Baturraden, Kabupaten Banyumas pada tanggal 23 Mei 2022 dengan mewawancarai guru penjas di SD Negeri 1 Ketenger, maka diperoleh hasil sebagai berikut: Pembelajaran daring dilaksanakan pada semester gasal tahun ajaran 2021/2022, kemudian pembelajaran luring dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2021/2022. Pada saat pembelajaran secara daring guru penjas hanya memberikan materi teori kebugaran jasmani tanpa ada materi praktek melalui via *Whatsapp Group*, setelah itu dilakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada akhir semester gasal. Pada saat pembelajaran luring, guru penjas lebih banyak memberikan materi praktek kepada peserta didik sehingga membuat peserta didik lebih banyak melakukan aktivitas fisik dibandingkan saat pembelajaran daring, kemudian dilakukan kembali Tes Kebugaran Jasmani

Indonesia pada akhir semester genap. Oleh karena itu, belum diketahui apakah ada perbedaan hasil data Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada peserta didik tingkat atas periode pembelajaran daring dan luring di masa pandemi *Covid-19*.

Berdasarkan pembahasan fenomena di atas, maka peneliti ingin mengetahui perbedaan tingkat kebugaran Jasmani peserta didik kelas atas SD Negeri 1 Ketenger, Kecamatan Baturraden, kabupaten Banyumas pada periode pembelajaran daring dan luring di masa pandemi *Covid-19*. Hal ini sangat penting bagi peserta didik dan guru dikarenakan kebugaran jasmani mempunyai peran penting dalam menunjang aktivitas fisik sehari-hari. Maka dari itu, penulis tertarik untuk mengangkat sebuah judul: “Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta didik Kelas Atas SD Negeri Ketenger Kecamatan Baturraden Kabupaten Banyumas pada Periode Pembelajaran Daring dan Luring di Masa Pandemi *Covid-19*”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dapat diidentifikasi masalah:

1. Kurangnya pemberian materi praktek pada saat pembelajaran daring.
2. Menurunnya aktivitas fisik peserta didik pada periode daring.
3. Perubahan sistem pembelajaran secara luring setelah pandemi covid-19 dinyatakan selesai.
4. Peningkatan aktivitas fisik peserta didik pada saat pembelajaran luring.
5. Belum diketahui analisis perbedaan tingkat kebugaran peserta didik kelas atas SD Negeri 1 Ketenger pada periode pembelajaran daring dan luring.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka batasan masalah penelitian ini adalah perbedaan tingkat kebugaran jasmani peserta didik tingkat atas SD Negeri 1 Ketenger saat pembelajaran daring dan sesudah pembelajaran luring.

D. Rumusan masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, permasalahan pokok dalam penelitian adalah “Adakah perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri 1 Ketenger Kecamatan Baturraden Kabupaten Banyumas pada Periode Pembelajaran Daring dan Luring di Masa Pandemi *Covid-19*?”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian tersebut yaitu untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani peserta didik peserta didik kelas atas SD Negeri 1 Ketenger periode pembelajaran daring dan luring pada masa pandemi *Covid-19*.

F. Kegunaan Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan peneliti yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Sebagai landasan teoritis yang memberikan informasi dan wawasan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan mengenai pentingnya kebugaran jasmani terhadap fisik seseorang.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peserta didik

Peserta didik dapat mengetahui kondisi kebugaran jasmaninya saat periode pembelajaran daring dan luring.

b. Bagi guru

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan guru mengetahui kondisi kebugaran jasmani peserta didiknya agar lebih bisa ditingkatkan untuk kedepannya.

c. Bagi orang tua

Penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan agar lebih memerhatikan bagaimana pentingnya kebugaran jasmani anak sebagai penunjang aktivitas fisik sehari-harinya.

d. Bagi peneliti

Penelitian ini digunakan sebagai tambahan pemikiran dalam mengetahui kondisi kebugaran peserta didik saat pembelajaran daring dan luring.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kebugaran Jasmani

Menurut Widiastuti, (2015: 13) “Kebugaran jasmani adalah merupakan aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang tanpa mengakibatkan kelelahan dan masih sanggup untuk melakukan aktivitas yang lain”. Di dalam kebugaran jasmani terdapat unsur-unsur dasar pembangun. Unsur-unsur kebugaran jasmani tersebut yaitu kekuatan, daya tahan, daya ledak, kelentukan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi (Wantona, Ifwandi, & Amir, 2016: 315). Pada unsur-unsur kebugaran jasmani terdapat satu komponen yang menunjang dalam tingkat kebugaran jasmani yaitu daya tahan. Daya tahan terbagi menjadi dua yaitu daya tahan kardiovaskuler dan daya tahan otot. Daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darah secara efektif dalam menjalankan kerja secara terus-menerus yang melibatkan kontraksi otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. Sedangkan, daya tahan otot merupakan kemampuan seseorang dalam menggunakan otot pada tubuh untuk berkontraksi secara terus menerus di waktu yang relatif lama dengan beban tertentu (Duhe, 2020: 1-2).

Eriksen 2001 dalam Lengkana & Muhtar (2021: 6) menyatakan bahwa: kebugaran jasmani keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum dating tugas yang sama pada esok harinya.

Kebugaran memiliki banyak domain dengan kebugaran aerobik atau kardiorespirasi komponen penting lain dari kebugaran termasuk daya tahan otot, kekuatan otot, keseimbangan, kelincahan, komposisi tubuh dan fleksibilitas (Katzmarzyk, 2018: 3452). Sehingga kebugaran jasmani mempunyai peran penting dalam aktivitas fisik seseorang dalam menjalani kegiatan sehari-harinya. Peserta didik sekolah dasar memiliki aktivitas fisik yang tinggi dalam kehidupan sehari-harinya, sehingga kebugaran jasmani yang terjaga untuk peserta didik sekolah dasar sangat bermanfaat bagi peserta didik. Hal ini didukung oleh Dion (2017: 57) yang menyatakan bahwa “dengan adanya kebugaran jasmani yang baik, segala pekerjaan atau kegiatan sehari-hari dapat dilakukan dengan maksimal, dengan sedikit kontribusi dari pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) terhadap kesegaran jasmani anak”.

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting bagi peserta didik dalam meningkatkan mobilitas dan prestasi akademik. Kondisi tubuh seseorang memiliki peranan penting dalam melakukan aktivitas sehari-hari untuk mencapai kebugaran jasmani. Setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran secara ideal untuk disesuaikan dengan kegiatan sehari-hari dalam menjalani kehidupan (Arifin, 2018: 14). Di Indonesia tingkat kebugaran jasmani peserta didik sekolah dasar, sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas masih rendah. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Sulistiono dengan jumlah sampel sebanyak 712 peserta didik di Kota Bandung Kabupaten Majalengka dengan metode penelitian *Cross-sectional* menunjukkan sebagian besar peserta didik mempunyai tingkat kebugaran jasmani belum sepenuhnya dikatakan baik. Hasil penelitian

menunjukkan 42,27 persen peserta didik Sekolah Dasar dengan tingkat kebugaran jasmani rendah, peserta didik Sekolah Menengah Pertama sebanyak 36,87 persen, dan peserta didik Sekolah Menengah Atas sebanyak 46,11 persen. Peserta didik putra memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan kebugaran jasmani peserta didik putri (Sulistiono, 2014: 223).

Oleh karena itu, tingkat kebugaran jasmani peserta didik sangat berpengaruh terhadap kondisi tubuhnya. Semakin baik tingkat kebugaran peserta didik maka peserta didik tidak akan mengalami kelelahan berlebih saat menjalankan aktivitas fisik dalam sehari-harinya secara maksimal.

2. Macam-Macam Tes kebugaran Jasmani

Tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat diketahui melalui beberapa uji tes kebugaran. Terdapat beberapa tes kebugaran, diantaranya tes kebugaran dengan menggunakan *Multistage Fitness Test (MFT)*, Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), tes kebugaran jasmani lari 2,4 Km, *harvard test* atau tes naik turun bangku Susilawati (Susilawati, 2018: 41-44). Menurut Mahardika, (2014:127-143) menyatakan bahwa “dalam mengukur tingkat kebugaran jasmani, pendidik dapat memilih jenis tes kebugaran jasmani yang dianggapnya paling baik dan tepat”. Adapun macam-macam tes untuk mengukur kebugaran jasmani tersebut adalah sebagai berikut:

a. Tes Jalan-lari 15 menit (Tes *Balke*)

Tes jalan-lari dari Balke adalah salah satu tes lapangan yang berfungsi untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atau VO₂Max se-seorang.

b. *Multistage Fitness Test* (MFT).

Multistage Fitness Test (MFT) adalah suatu tes kebugaran jasmani yang digunakan untuk mengukur atau mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang melalui Volume Oksigen Maksimal (VO₂max) sesuai dengan norma yang berlaku.

c. Tes Kebugaran Jasmani Lari 2,4 Km.

Tes lapangan untuk mengukur kebugaran jasmani seseorang melalui kecepatan yaitu dengan cara berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 2,4 km.

d. Tes Kebugaran Jasmani Lari 12 Menit

Pada tes ini seseorang harus berlari selama 12 menit kemudian jarak tempuh baru diukur.

e. *Harvard Test* atau Tes Naik Turun Bangku.

Harvard Test atau Tes Naik Turun Bangku adalah tes untuk menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang berdasarkan proyeksi fungsi organiknya. Fungsi organik diproyeksikan dengan denyut nadi pemulihan (*heart rate recovery*) dalam waktu satu menit setelah seseorang selesai melakukan kegiatan naik turun bangku.

f. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Tes Kebugaran jasmani Indonesia adalah tes yang digunakan untuk mengukur kebugaran seseorang dengan format battery test yang terdiri dari :

- 1) Lari cepat dengan tujuan untuk mengukur kecepatan dan kategori yang ditempuh untuk masing-masing kelompok umur berbeda.

- 2) Gantung siku tekuk atau gantung angkat tubuh dengan tujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- 3) Baring duduk dengan tujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- 4) Loncat tegak (*Vertical Jump*) dilakukan dengan tujuan untuk mengukur daya ledak (*explosive power*) otot tungkai.
- 5) Lari Jarak Sedang dilakukan untuk mengukur daya tahan paru, jantung, dan pembuluh darah.

Untuk melakukan penilaian tes kebugaran jasmani peserta didik sekolah dasar pada umumnya menggunakan metode Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). TKJI terbagi menjadi empat dengan menggunakan usia sebagai pembeda jenis tes, 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun serta dibedakan juga berdasarkan jenis kelamin untuk jenis tes pada masing-masing kelompok umur (Bayu dkk, 2021: 165-177).

Dalam Tes Kebugaran Jasmani Indonesia sampai sekarang belum ada pembaharuan untuk jenis tes dan prosedur pelaksanaannya. Secara teori kebugaran jasmani terbagi menjadi dua, yaitu: kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan aspek keterampilan (Pangrazi & Beighle, 2020: 166). Untuk peserta didik sekolah dasar kelas atas maka digunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia berdasarkan umur 9-12 tahun. Agar terlebih jelas tujuan dan cara pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani pada anak usia 10-12 tahun akan dibahas sebagai berikut:

- a. Lari 60 meter

Lari 60 meter bertujuan untuk mengukur kecepatan.

b. *Pull-up*

- 1) Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan bahu.
- 2) Pelaksanaan tes *pull-up* dinilai dari kekuatan pull-up peserta didik selama 60 detik.

c. *Sit-up*

- 1) *Sit-up* bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- 2) Pelaksanaan tes dilakukan selama 30 detik dengan mengambil jumlah gerakan sit-up yang dilakukan peserta didik.

d. *Vertical jump*

- 1) *Vertikal jump* bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tungkai.
- 2) Pelaksanaan tes dilakukan dengan cara peserta didik melakukan gerakan *vertical jump* sebanyak 3 kali dan mengambil nilai dari loncatan tertinggi.

e. Lari jarak sedang (600 meter)

- 1) Lari jarak sedang bertujuan untuk mengukur daya tahan paru-paru, jantung, dan pembuluh darah.
- 2) Tes lari jarak sedang diambil nilai dengan kecepatan waktu tempuh peserta didik.

3. Pandemi Covid-19

Salah satu wabah virus yang sedang mewabah di dunia ini adalah *Novel coronavirus* atau sering disebut virus *corona*. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020: 11) “*Coronavirus* adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. Ada setidaknya dua jenis *coronavirus* yang diketahui menyebabkan penyakit yang dapat menimbulkan

gejala berat seperti *Midle Eas Respiratory Syndrome (MERS)* dan *Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)*”. *Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)* adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Virus penyebab *Covid-19* ini dinamakan sars-cov-2. Virus *corona* adalah zoonosis (ditularkan antara hewan dan manusia). Banyak pasien yang terinfeksi *SARS-CoV-2* memiliki gejala demam, sakit pada tenggorokan, dan juga batuk ringan. Banyak kasus telah ditangani dengan cepat. Beberapa kasus berkembang menjadi sebuah komplikasi yang sangat fatal yang menyebabkan gagalnya organ, syok septik, edema paru, pneumonia, dan Gangguan Pernafasan Akut (ARDS) (Sohrabi dkk, 2020: 71-72). Virus *Covid-19* menyebar hampir keseluruh penjuru dunia. Data *World Health Organization (WHO)* per 18 April 2020, Amerika Serikat menjadi negara peringkat 1 dunia yang penduduknya paling banyak terjangkiti virus Corona, dengan total penduduk yang terkonfirmasi sebanyak 665.330 ribu jiwa dan jumlah kematian sebanyak 30.384 ribu jiwa. Sementara itu, peringkat ke 2 di tempati oleh Spanyol sebanyak 188.068 ribu jiwa dan jumlah kematian sebanyak 19.478 ribu jiwa (Listiani, 2015: 259).

Pandemi (*Covid-19*) merusak sistem kesehatan, membunuh perekonomian, dan banyak sektor lainnya terutama pendidikan (Rundle et al., 2020: 996). Di Indonesia, mulai dari aspek ekonomi, kesehatan dan tidak terkecuali pendidikan mendapatkan dampaknya. Untuk memutus rantai penularan *Covid-19* Pemerintah Indonesia memutuskan untuk pembelajaran tatap muka ditiadakan mulai dari jenjang pendidikan sekolah dasar sampai perguruan tinggi (Syofian & Gazali, 2021: 10776).

Untuk menghindari serangan virus *Covid-19* diperlukan tubuh yang sehat dan juga menjaga kebugaran jasmani agar imun tubuh kita terjaga dengan baik sehingga tubuh bisa menangkal virus yang masuk dalam tubuh kita.

4. Pembelajaran Luring

Pembelajaran di sekolah menjadi topik pembicaraan ketika pandemi *Covid-19* melanda. Sekolah yang sebelumnya hanya menggunakan sistem pembelajaran secara luring kini sudah tidak asing dengan masuknya pembelajaran daring. Menurut Ambarita (2020: 5), “pembelajaran luring adalah aktifitas yang dilakukan tanpa memanfaatkan akses internet”. Menurut (Malyana, 2020: 16) mengatakan bahwa “pembelajaran luring adalah akronim dari luar jaringan, atau terputus dari jaringan komputer misalnya belajar melalui buku pengangan peserta didik atau pertemuan langsung”. Dari kedua pendapat di atas pembelajaran luring dilakukan secara langsung antara guru dan peserta didik, dan tidak melibatkan bantuan internet.

Pembelajaran luring mempunyai kelebihan yaitu pembelajaran dilaksanakan sesuai dengan aspek pendahuluan, inti dan penutup. Guru juga menggunakan berbagai metode yang bervariasi yang dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan. Selain itu, pembelajaran luring dapat meningkatkan keaktifan dan pemahaman belajar peserta didik. Peserta didik dapat turut serta aktif dalam pembelajaran dan guru dapat merespon langsung apabila terdapat kesalahan teknik dalam proses belajar (Putri, dkk, 2022: 27). Sejalan dengan penelitian Tumuloto (2022, 64) pembelajaran luring pada materi Penjasorkes lebih efektif dibandingkan dengan pembelajaran daring. Hal tersebut dikarenakan pada

pembelajaran luring, guru dapat lebih mudah berinteraksi dengan peserta didik baik secara teori maupun praktik.

Untuk mempermudah dalam memahami kelebihan pembelajaran luring. Berikut disajikan tabel berisi kelebihan pembelajaran luring.

Tabel 1. Kelebihan Pembelajaran Luring

No	Kelebihan Pembelajaran Luring
1.	Pelaksanaan sesuai dengan aspek pendahuluan, inti, dan penutup.
2.	Penggunaan metode bervariasi dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan.
3.	Keaktifan dan pemahaman peserta didik meningkat.
4.	Komunikasi aktif antara guru dan peserta didik terjalin dengan baik.
5.	Interaksi antara guru dan peserta didik terjalin baik baik dalam pembelajaran teori maupun praktik.

Nengrum, Solong, & Iman (2021: 6) pembelajaran luring mempunyai kekurangan yaitu tidak semua peserta didik dapat mengikuti pembelajaran dalam satu waktu. Selain itu, fasilitas pembelajaran biasanya kurang memadai, seperti alat peraga yang tidak dengan jumlah peserta didik. Berikut disajikan tabel berisi kekurangan pembelajaran luring.

Tabel 2. Kekurangan Pembelajaran Luring

No	Kekurangan Pembelajaran Luring
1.	Pembelajaran dalam satu waktu tidak dapat dilakukan untuk semua peserta didik.
2.	Kurangnya fasilitas pembelajaran yang memadai, seperti media maupun alat peraga.

Berdasarkan uraian tersebut, pembelajaran luring mempunyai kelebihan dan kekurangan yang sepenuhnya saling melengkapi diantara keduanya. Kelebihan dan kekurangan sewaktu-waktu dapat menjadi pelengkap di waktu yang tepat.

5. Pembelajaran Daring

Pembelajaran daring banyak dilaksanakan ketika pandemi *Covid-19* melanda Indonesia. Penerapan pembelajaran daring dilakukan untuk menghindari

adanya kerumunan dengan menjaga jarak (*social distancing*). Pratama dan Mulyati (2020: 51) mengungkapkan bahwa, “pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang dilakukan tanpa tatap muka dengan memanfaatkan *platform* yang tersedia. Segala bentuk materi didistribusikan melalui internet, begitupun dengan komunikasi melibatkan bantuan *platform* yang disediakan”. Pembelajaran daring adalah pembelajaran yang dilakukan tanpa tatap muka melalui jaringan internet. (Jayanti, 2020: 2836). Dari pendapat tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwasannya pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang membuat peserta didik belajar secara mandiri dengan memanfaatkan internet atau *platform* yang sudah disediakan oleh guru.

Dari hal itu, peserta didik menjalankan pembelajaran secara daring bertujuan untuk menghindari adanya penularan *Covid-19*. Hal ini dikarenakan pembelajaran daring tidak menarapkan pembelajaran secara tatap mata langsung antara guru dan peserta didik, melainkan melalui media pembelajaran berbasis internet (virtual).

Pembelajaran daring berdampak pada peserta didik yaitu mendapatkan cara belajar baru yang lebih kreatif dan efektif dalam proses transfer ilmu pengetahuan. Pembelajaran juga lebih fleksibel dengan memanfaatkan platform online yang dapat mempertemukan guru dan peserta didik secara bersamaan dalam waktu yang sama. Melalui pembelajaran daring, kemandirian peserta didik dalam belajar akan terasah dengan baik (Khamal, 2020: 3). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratama & Ananda (2020: 46-47) pembelajaran daring mengorientasikan pembelajaran pada peserta didik, sehingga peserta didik lebih

aktif dan kreatif. Selain itu, pembelajaran daring dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun tanpa harus bertatap muka.

Untuk mempermudah dalam memahami kelebihan pembelajaran daring. Berikut disajikan tabel berisi kelebihan pembelajaran daring.

Tabel 3. Kelebihan Pembelajaran Daring

No	Kelebihan Pembelajaran Daring
1.	Menciptakan cara belajar baru yang kreatif dan efektif.
2.	Pembelajaran fleksibel melalui platform online.
3.	Kemandirian belajar peserta didik meningkat.

Pembelajaran daring mempunyai kekurangan dalam pelaksanaan di era pandemi *Covid-19*. Pembelajaran daring dinilai kurang efektif dalam pelaksanaan mata pelajaran Penjasorkes diantaranya peserta didik lebih banyak menghabiskan waktu sehari-hari dengan mengerjakan tugas sekolah. Mata pelajaran Penjasorkes lebih efektif dilaksanakan melalui praktek langsung. Namun adanya pembelajaran daring membuat kegiatan tersebut tidak dapat terpenuhi dan terjadi berbagai permasalahan seperti peserta didik yang kurang melakukan aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmaninya dan disamping itu guru terhambat dalam pelaksanaan monitoring dan evaluasi terkait dengan gerakan pada Penjasorkes (Lidiawati & Muhammad, 2021: 17). Pembelajaran daring dapat mengurangi aktivitas fisik yang berakibat mengakibatkan penurunan jasmani. Majid (2020: 75) menyatakan bahwa, “aktivitas fisik dapat dipengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Manusia dengan badan yang bugur cenderung tidak mengalami penurunan jasmani”.

Berdasarkan hal tersebut, dalam melakukan aktivitas sehari-hari agar tidak mengalami kelelahan, maka peserta didik harus meningkatkan kebugaran jasmani

dengan melakukan olahraga secara teratur. Walaupun pembelajaran daring, namun olahraga tidak boleh ditinggalkan agar tidak terjadi penurunan jasmani.

Untuk mempermudah memahami kekurangan pembelajaran daring. Berikut disajikan tabel berisi kekurangan pembelajaran daring.

Tabel 4. Kekurangan Pembelajaran Daring.

No	Kekurangan Pembelajaran Luring
1.	Kurang efektif dalam pembelajaran praktik, misalnya pada mata pelajaran Penjasorkes.
2.	Mengurangi aktivitas fisik peserta didik yang dapat menurunkan kebugaran jasmani.
3.	Proses monitoring dan evaluasi oleh guru menjadi terhambat.

6. Penerapan pembelajaran pada masa *Covid-19*

Perkembangan anak dapat dipengaruhi oleh tahapan usia anak. Jean Piaget seorang ahli Biologi dan Psikologi merumuskan empat tahapan perkembangan kognitif manusia yang terdiri dari tahap sensori (*sensori motor*) pada usia 0-2 tahun, tahap praoperasional (*pre-operational*) pada usia 2-7 tahun, tahap operasi konkrit (*concrete operational*) pada usia 7-11 tahun, dan tahap operasi formal (*formal operational*) pada usia 11 tahun ke atas. Peserta didik kelas V sekolah dasar berada pada usia 11 tahun yang termasuk dalam tahap operasi konkrit. Operasi konkrit adalah tindakan mental yang berkaitan dengan objek nyata. Peserta didik pada usia ini cenderung memikirkan suatu hal secara rasional dan terorganisir. Pada tahap ini peserta didik dapat berpikir secara logis mengenai peristiwa nyata dan dapat mengklasifikasikan benda-benda ke dalam bentuk yang berbeda. Selain itu, peserta didik pada usia operasi konkrit mempunyai kemampuan untuk mengkombinasikan hubungan secara logis untuk memahami suatu kesimpulan (Marinda, 2020: 124-126).

Dalam kondisi *Covid-19* penerapan model pembelajaran sangat berpengaruh terhadap prestasi dan motivasi peserta didik. Selain itu, faktor terpenting dalam pembelajaran adalah guru. Dalam proses pembelajaran, guru di tuntut harus aktif, inovatif dan kreatif agar peserta didik tidak merasa bosan dengan kegiatan pembelajaran yang dilakukan baik secara daring atau luring. Terlebih lagi pada masa pandemi *Covid-19* saat ini. Guru harus pandai memodifikasi pembelajaran dengan model yang inovatif dan kreatif. (Bhargava dan Pathy, 2011: 9). Menurut Syaharuddin (2020: 9), “pembelajaran di masa pandemi *Covid-19* menjadi sangat bervariasi, ada berbagai model pembelajaran yang digunakan saat ini diantaranya, *daring method*, *luring method*, tatap muka murni, home visit, *blended learning* dan lainnya”.

Salah satu model pembelajaran yang dapat dilakukan pada kondisi saat ini adalah model pembelajaran kombinasi atau yang dikenal dengan istilah *blended learning*, karena dinilai mampu membentuk dan mengembangkan kemandirian belajar peserta didik hingga mahapeserta didik (Yuliati & Saputra, 2020: 9). *Blended learning* adalah sebuah model pembelajaran yang menggabungkan antara pembelajaran tatap muka (*face-to-face*) dengan *e-learning*. *Blended learning* merupakan konsep baru dalam pembelajaran dimana penyampaian materi dapat dilakukan di kelas dan online (Bielawski & Metcalf, 2014: 14). Penggabungan yang dilakukan secara baik antara pengajaran tatap muka pada waktu pengajar dan pebelajar bertemu langsung maupun melalui media online yang bisa diakses kapanpun. Penggabungan pembelajaran tatap muka (*face-to-face*) dengan *e-learning* tersebut disebabkan karena terbatasnya waktu dan mudah membuat

peserta didik merasa cepat bosan dalam proses pembelajaran serta tuntutan perkembangan teknologi yang semakin luas.

Blended learning dikembangkan karena kelemahan-kelemahan yang muncul pada pembelajaran tatap muka (*face-to-face*) dan *e-learning*. Selain dikembangkan karena munculnya kelemahan dari kedua pembelajaran tersebut, *blended learning* dikembangkan karena kelebihan dari pembelajaran tatap muka (*face-to-face*) dan *e-learning*. Adapun kelebihan dari *blended learning* yang diungkapkan oleh Kusairi (2014: 15), yaitu:

- a. peserta didik leluasa untuk mempelajari materi pelajaran secara mandiri dengan memanfaatkan materi materi yang tersedia secara *online*.
- b. peserta didik dapat berkomunikasi/berdiskusi dengan pengajar atau peserta didik lain yang tidak harus dilakukan saat di kelas (tatap muka).
- c. kegiatan pembelajaran yang dilakukan peserta didik di luar jam tatap muka dapat dikelola dan dikontrol dengan baik oleh pengajar.
- d. pengajar dapat menambahkan materi pengayaan melalui fasilitas internet
- e. pengajar dapat meminta peserta didik membaca materi atau mengerjakan tes yang dilakukan sebelum pembelajaran.
- f. pengajar dapat menyelenggarakan kuis, memberikan balikan, dan memanfaatkan hasil tes dengan efektif.
- g. peserta didik dapat saling berbagi file dengan peserta didik lainnya.

Dari hasil pemaparan dari Kusairi maka dapat dinyatakan bahwa kelebihan dari *blended learning* yaitu kegiatan pembelajaran dapat dilakukan di kelas maupun di luar kelas dengan memanfaatkan teknologi untuk menambah materi pelajaran dan soal-soal yang diberikan di kelas maupun melalui *online* yang dikelola dan dikontrol sedemikian rupa oleh guru supaya kegiatan pembelajaran dapat berlangsung, serta komunikasi antar peserta didik dan antara guru dengan peserta didik dapat terjalin baik ketika berada di kelas maupun di luar kelas (*online*) dengan membentuk sebuah grup diskusi yang memanfaatkan

perkembangan teknologi di era ini karena pembelajaran tanpa ada komunikasi tidak akan memberikan hasil sesuai dengan harapan baik dari guru maupun peserta didik. Dewey dan Moore (2016: 15) menyatakan bahwa “komunikasi merupakan peranan penting dalam proses pembelajaran dan mejadi kunci dalam menciptakan lingkungan belajar yang efektif”.

Penerapan sistem *blended learning* sangat cocok dipakai pada kondisi pandemi *Covid-19* ini. Hal ini dikarenakan sistem pembelajaran ini mengurangi jumlah kerumunan sehingga berpengaruh dalam penerapan *social distancing* dan mencegah penularan virus *Covid-19*. *Blended learning* mendukung semua manfaat dari e-learning termasuk pengurangan biaya, efisiensi waktu dan menjamin kenyamanan lokasi bagi peserta didik serta yang penting lagi adalah pemahaman masing-masing pribadi dan motivasinya. (Brown, 2003: 124). Adapun beberapa prinsip *blended learning*, yaitu: penggunaan pemikiran dengan menggabungkan pembelajaran online dengan pembelajaran tatap muka, Pengaturan ulang desain pembelajaran dengan melibatkan peserta didik dalam proses pembelajaran, mengatur ulang cara pembelajaran sebelumnya yang murni dengan melakukan tatap muka. (Garrison dan Faughan, 2008: 124).

Oleh hal itu, maka pembelajaran dengan metode *blended learning* memsatkan agar peserta didik tidak mengalami kejenuhan dalam mengikuti pembelaran secara daring.

7. Karakterisitik Peserta didik

Perkembangan anak dapat dipengaruhi oleh tahapan usia anak. Jean Piaget seorang ahli Biologi dan Psikologi merumuskan empat tahapan perkembangan

kognitif manusia yang terdiri dari tahap sensori (sensori motor) pada usia 0-2 tahun, tahap praoperasional (pre-operational) pada usia 2-7 tahun, tahap operasi konkrit (concrete operational) pada usia 7-11 tahun, dan tahap operasi formal (formal operational) pada usia 11 tahun ke atas. Peserta didik kelas atas (IV, V, VI) sekolah dasar berada pada usia 9-12 tahun yang termasuk dalam tahap operasi konkrit. Operasi konkrit adalah tindakan mental yang berkaitan dengan objek nyata. Peserta didik pada usia ini cenderung memikirkan suatu hal secara rasional dan terorganisir. Pada tahap ini peserta didik dapat berpikir secara logis mengenai peristiwa nyata dan dapat mengklasifikasikan benda-benda ke dalam bentuk yang berbeda. Selain itu, peserta didik pada usia operasi konkrit mempunyai kemampuan untuk mengkombinasikan hubungan secara logis untuk memahami suatu kesimpulan (Marinda, 2020, 124-126).

Oleh sebab itu, penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) lebih efisien terhadap peserta didik kelas atas dikarenakan dapat dianggap lebih mampu atau matang baik pada pola pikir maupun pemahaman dalam menjalankan aktivitas sehari-harinya.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Peneliti menemukan beberapa penelitian yang masih memiliki keterkaitan dengan perbandingan kebugaran jasmani saat pembelajaran daring dan luring, diantaranya sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Fritz Gerald Satyanegara Program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang pada tahun 2022 yang berjudul “Perbandingan Tingkat

Kebugaran Jasmani peserta didik Kelas XI IPA dengan Peserta didik Kelas XI IPS di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Pekanbaru”. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi peneliti yaitu belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas XI IPA dengan peserta didik kelas XI IPS di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Pekanbaru. Dengan demikian tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas XI IPA dengan peserta didik kelas XI IPS di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Pekanbaru. Jenis penelitian ini merupakan penelitian komparatif. Populasi pada penelitian ini yaitu peserta didik kelas XI IPA dan peserta didik kelas XI IPS dengan sampel terdiri dari peserta didik kelas XI IPA berjumlah 20 orang dan peserta didik kelas XI IPS berjumlah 18 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan Proportional Random Sampling Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan tes tingkat kebugaran jasmani yang terdiri dari: 1) Lari 60 meter, 2) Gantung siku tekuk, 3) Baring duduk, 4) Lompat tegak dan 5) Lari 1000 meter untuk putri dan Lari 1200 meter untuk putra Sedangkan analisa data dilakukan menggunakan uji t dengan taraf signifikansi 0,05. Berdasarkan analisis uji t yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan antara peserta didik kelas XI IPA dengan peserta didik kelas XI IPS dengan nilai thitung 2,49 > nilai ttabel 1,69 adalah signifikan, maka selanjutnya adalah uji hipotesis dengan kesimpulan bahwa peserta didik kelas XI IPA memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan peserta didik kelas XI IPS.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Fritz Gerald Satyanegara Program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang pada tahun 2022 yang berjudul “Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI IPA dengan Siswa Kelas XI IPS di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Pekanbaru”. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi peneliti yaitu belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI IPA dengan siswa kelas XI IPS di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Pekanbaru. Dengan demikian tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI IPA dengan siswa kelas XI IPS di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Pekanbaru. Jenis penelitian ini merupakan penelitian komparatif. Populasi pada penelitian ini yaitu siswa kelas XI IPA dan siswa kelas XI IPS dengan sampel terdiri dari siswa kelas XI IPA berjumlah 20 orang dan siswa kelas XI IPS berjumlah 18 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan Proportional Random Sampling Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan tes tingkat kebugaran jasmani yang terdiri dari: 1) Lari 60 meter, 2) Gantung siku tekuk, 3) Baring duduk, 4) Lompat tegak dan 5) Lari 1000 meter untuk putri dan Lari 1200 meter untuk putra Sedangkan analisa data dilakukan menggunakan uji t dengan taraf signifikansi 0,05. Berdasarkan analisis uji t yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan antara siswa kelas XI IPA dengan siswa kelas XI IPS dengan nilai thitung $2,49 >$ nilai ttabel 1,69 adalah signifikan, maka selanjutnya adalah uji

hipotesis dengan kesimpulan bahwa siswa kelas XI IPA memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan siswa kelas XI IPS.

C. Kerangka Berpikir

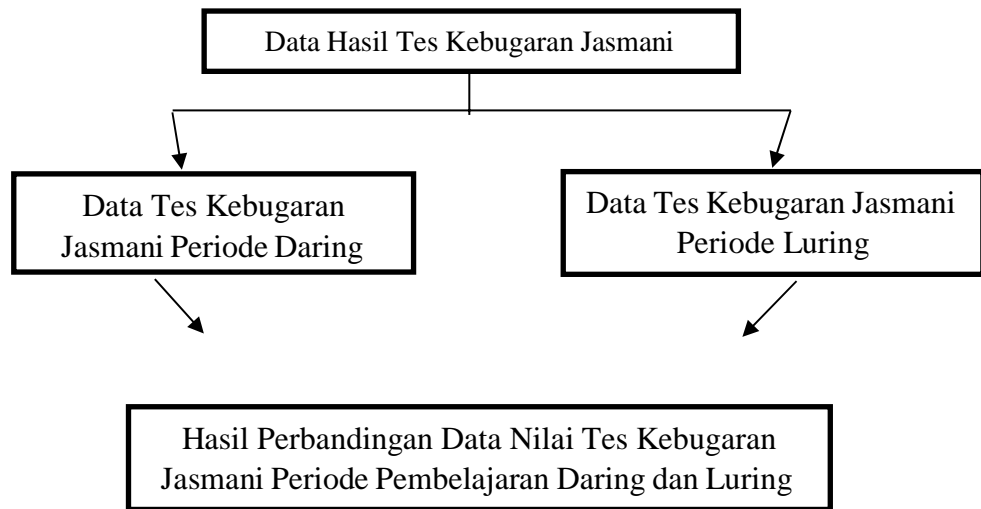
Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Virus penyebab *Covid-19* ini dinamakan sars-cov-2. Di Indonesia, mulai dari aspek ekonomi, kesehatan dan tidak terkecuali pendidikan mendapatkan dampaknya. Untuk memutus rantai penularan *Covid-19* Pemerintah Indonesia memutuskan untuk pembelajaran tatap muka ditiadakan mulai dari jenjang pendidikan sekolah dasar sampai perguruan tinggi.

Pembelajaran di sekolah menjadi topik pembicaraan ketika pandemi *Covid-19* melanda. Sekolah yang sebelumnya hanya menggunakan sistem pembelajaran secara luring kini sudah tidak asing dengan masuknya pembelajaran daring. Pembelajaran daring adalah pembelajaran yang dilakukan tanpa tatap muka melalui jaringan internet. (Jayanti, 2020: 2836). Pada pembelajaran semester genap sekolah mulai diadakan kembali pembelajaran secara luring. Menurut (Malyana, 2020: 16) mengatakan bahwa, “pembelajaran luring adalah akronim dari luar jaringan, atau terputus dari jaringan komputer misalnya belajar melalui buku pengangan peserta didik atau pertemuan langsung”.

Banyak sekali dampak pengaruh pembelajaran daring dan luring tak terkecuali dengan kebugaran peserta didik. Kebugaran jasmani merupakan aspek penting bagi peserta didik dalam meningkatkan mobilitas dan prestasi akademik. Kondisi tubuh seseorang memiliki peranan penting dalam melakukan aktivitas

sehari-hari untuk mencapai kebugaran jasmani. Setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran secara ideal untuk disesuaikan dengan kegiatan sehari-hari dalam menjalani kehidupan (Arifin, 2018: 14). Tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat diketahui melalui beberapa uji tes kebugaran. Terdapat beberapa tes kebugaran, diantaranya tes kebugaran dengan menggunakan Multistage Fitness Test (MFT), Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), tes kebugaran jasmani lari 2,4 Km, harvard test atau tes naik turun bangku Susilawati (Susilawati, 2018: 41-44). Untuk melakukan penilaian tes kebugaran jasmani peserta didik sekolah dasar pada umumnya menggunakan metode Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). TKJI terbagi menjadi empat dengan menggunakan usia sebagai pembeda jenis tes, 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun serta dibedakan juga berdasarkan jenis kelamin untuk jenis tes pada masing-masing kelompok umur (Bayu dkk, 2021: 165-177).

Paradigma penelitian ialah suatu pedoman seorang peneliti dalam mencari fakta-fakta pada saat melaksanakan kegiatan penelitian yang akan dilakukan (Arifin, 2012: 146). Paradigma penelitian menjadi dasar pokok dalam penelitian. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui lebih dalam mengenai Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri 1 Ketenger Kecamatan Baturraden Kabupaten Banyumas Periode Pembelajaran Daring dan Luring pada Masa Pandemi *Covid-19*. Paradigma dalam penelitian ini sebagai berikut:



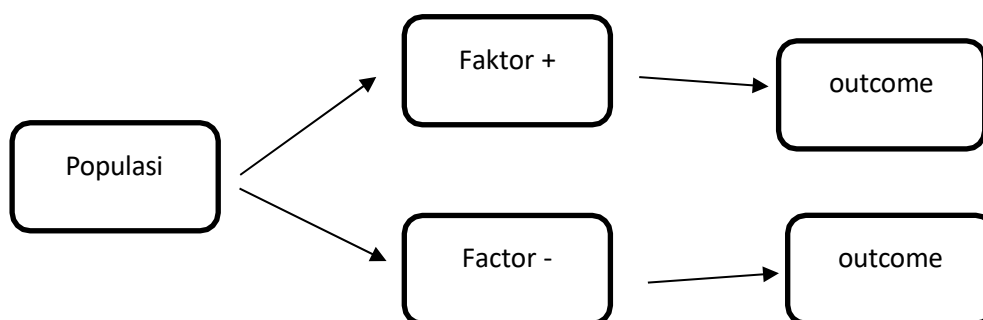
Gambar 1. Paradigma penelitian Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian komparatif. Menurut Sugiyono (2016: 54), “penelitian komparatif merupakan metode untuk melihat perbandingan antara kondisi suatu variabel atau lebih pada dua atau lebih sampel yang berbeda, atau dua waktu yang berbeda”. Penelitian komparatif diarahkan untuk mengetahui apakah antara dua atau lebih dari dua kelompok ada perbedaan dalam aspek atau variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini tidak ada pengontrolan variabel, maupun manipulasi atau perlakuan dari peneliti. Penelitian dilakukan secara alamiah, peneliti menggunakan data secara instrumen yang bersifat mengukur. Hasilnya dianalisis secara statistik untuk mencari perbedaan di antara variabel-variabel yang diteliti. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Yunitasari, Triningsih, & Pradanie (2019: 96) Penelitian *cross sectional* adalah penelitian yang mengukur data variable independent dan dependen hanya sekali pada satu waktu. Desain penelitian ini digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2. Desain Penelitian Cross Sectional
Sumber: Sholikati (2022: 91)

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah peserta didik kelas atas SD Negeri 1 Ketenger Kecamatan Baturraden Kabupaten Banyumas yang terdiri dari 77 peserta didik. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 1 Ketenger Kecamatan Baturraden Kabupaten Banyumas pada tanggal 23 Mei 2022-30 Mei 2022.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Berdasarkan pendapat Sugiyono (2016: 80) populasi yaitu suatu wilayah generalisasi yang terdapat objek dan subjek dan mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti, selanjutnya peneliti akan mempelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah Peserta didik SD Negeri 1 Ketenger, Kecamatan Baturraden, Kabupaten Banyumas. Jumlah populasi pada penelitian ini sebanyak 77 peserta didik.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian kecil dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh sebuah populasi. Sugiyono (2016: 81) berpendapat bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang ada dalam populasi tersebut. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan total sampling dengan harapan semakin banyak sampel yang digunakan semakin bagus hasil yang diperoleh. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana besar sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2007: 124). Sugiyono (2007: 124) menyatakan bahwa “alasan pengambilan total sampling dikarenakan jumlah populasi yang kurang

dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya”. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas atas SD Negeri 1 Ketenger Kecamatan Baturraden Kabupaten Banyumas yang terdiri dari 77 peserta didik.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Penelitian ini mempunyai dua variabel penelitian. Adapun variabel terikat penelitian ini yaitu tingkat kebugaran jasmani pada periode luring, sedangkan variabel bebas yaitu tingkat kebugaran jasmani pada periode daring. Definisi operasional pada penelitian ini meliputi variabel tingkat kebugaran jasmani, yang didefinisikan sebagai tingkat kebugaran jasmani peserta didik berdasarkan hasil data Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) peserta didik kelas atas pada periode pembelajaran daring dan luring di masa pandemic *Covid-19*.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data. Menurut Arikunto (2014: 262) “instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan dalam mengumpulkan data”. Instrumen penelitian ini menggunakan data berupa hasil tes kebugaran jasmani peserta didik pada periode pembelajaran daring dan luring. Adapun indikator isi tes kebugaran jasmani tersebut, diantaranya: *Sprint, Pull Up, Sit Up, Vertical Jump*, Lari 600 meter.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan data Tes Kebugaran Jasmani Indonesia peserta didik kelas atas SD Negeri 1 Ketenger yang diambil oleh guru Penjas SD Negeri 1 Ketenger bernama Bapak Amin Syarifudin, S.Pd. Pengambilan data Tes Kebugaran Jasmani Indonesia pada periode Daring dilakukan pada semester gasal tepatnya pada tanggal 16-18 November 2021 dan untuk pengambilan data Tes Kebugaran Jasmani Indonesia pada periode Luring dilakukan pada semester genap tepatnya tanggal 17-19 Mei 2022.

Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara. Menurut Sudjiono (2009: 36) wawancara adalah cara menghimpun bahan-bahan keterangan yang dilaksanakan dengan melakukan tanya jawab lisan secara sepihak, berhadapan muka dan tujuan yang telah ditentukan. Wawancara dilakukan bersama Bapak Amin Syarifudin, S.Pd. selaku guru Penjasorkes SD Negeri 1 Ketenger. Melalui wawancara, didapatkan hasil bahwa pengambilan data Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada periode daring dilaksanakan pada semester gasal tanggal 16-18 November 2021 dan pengambilan data Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada periode luring dilaksanakan pada semester genap tanggal 17-19 Mei 2022.

Mekanisme pengumpulan data dilakukan dengan beberapa tahapan dan berbeda antara sampel putra dan putri.

1. Untuk putra:

- a) lari 40 Meter (10-12 tahun)
- b) Gantung angkat tubuh (pull up) selama 60 detik

- c) Baring duduk (*sit up*) selama 60 detik
- d) Loncat tegak (*vertical jump*).
- e) lari 600 M.

2. Untuk putri:

- a) Sprint 40 Meter.
- b) Gantung siku tekuk (tahan pull up) selama 60 detik
- c) Baring duduk (*sit up*) selama 60 detik
- d) Loncat tegak (*vertical jump*).
- e) lari 600 M. (Gil et al, 2020: 77).

Adapun tabel penentuan nilai total sebagai acuan penentuan nilai tes kebugaran jasmani sebagai berikut:

Tabel 5. Penentuan nilai total hasil tes kebugaran jasmani

No	Jumlah Nilai	Klafikasi
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Cukup (C)
5	05-09	Kurang (K)

Tabel 6. Penentuan nilai tiap tes kebugaran jasmani putra

Nilai tes	5 (BS)	4 (B)	3 (S)	2 (C)	1 (K)
Lari 40 m	Sd- 6,3 detik	6,4-6,9 detik	7,0-7,7 detik	7,8-8,8 detik	8,9-dst
Pull up	51 detik ke atas	31-51 detik	15-30 detik	05-14 detik	00-04 Detik
Sit up	23 keatas	18-22 kali	12-17 kali	04-11 kali	00-03 kali
Vertikal jump	46 cm keatas	38-45 cm	31-37 cm	24-30 cm	Dibawah 24 cm
Lari 600 Meter	Sd 2'09''	2'10''- 2'30''	2'31''- 2'45''	2'46''- 3'44''	Dibawah 3'44''

Tabel 7. Penentuan nilai tiap tes kebugaran jasmani putri

Nilai tes	5 (BS)	4 (B)	3 (S)	2 (C)	1 (K)
Lari 40 m	Sd- 6,7 detik	6,8-7,5 detik	7,6-8,3 detik	8,4-9,6 detik	8,7-dst
Pull up	40 deti k ke atas	31-51 detik	20-39 detik	02-07 detik	00-01 detik
Sit up	20 keatas	14-19 kali	07-13 kali	02-06 kali	00-01 kali
Vertikal jump	42 c m keatas	34-41 cm	28-33 cm	21-27 cm	Dibawah 21 cm
Lari 600 Meter	Sd 2'32''	2'33''- 2'54''	2'55''- 3'28''	3'29''- 4'22''	Dibawah 4'22''

F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri dan orang lain (Sugiyono, 2008:244). Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis bivariat.

Analisis bivariat bertujuan untuk melihat hubungan antara variabel terikat. Analisis bivariat dilakukan dengan cara melakukan korelasi antara variabel bebas dengan variabel terikat yang digunakan dalam penelitian (Notoatmodjo, 2005: 188). Analisis bivariat penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas atas SD Negeri 1 Ketenger Kecamatan Baturraden Kabupaten Banyumas periode pembelajaran daring dan luring pada masa pandemi *Covid-19*. Uji statistik yang digunakan adalah metode *Wilcoxon Test* untuk melihat perbedaan tingkat kebugaran jasmani saat

pembelajaran daring dan pembelajaran luring. Uji Wilcoxon merupakan metode statistika yang dipergunakan untuk menguji perbedaan dua buah data yang berpasangan, maka jumlah sampel datanya selalu sama banyaknya. Nurhalimah, Marwanti, & Irianto (2017: 193) Rumus Uji *Wilcoxon Signed Rank* yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$Z = \frac{T - \frac{n(n+1)}{4}}{\sqrt{\frac{n(n+1)(2n+1)}{24}}}$$

Analisis data yang digunakan adalah: analisis bivariat dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Analisis *Wilcoxon Signed Rank Test* digunakan untuk menguji perbedaan antara 2 kelompok berpasangan atau *related*. Analisis data dengan menggunakan IBM *Statistical Package for the Social* (SPSS) *Statistics 20*.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Situasi dan penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 1 Ketenger, Kecamatan Baturraden, Kabupaten Banyumas pada tanggal 23 Mei 2022. Letak SD ini berada di daerah kaki pedesaan dimana terletak persis di kaki Gunung Slamet, tidak jauh dari lapangan olahraga sehingga dalam proses pembelajaran PJOK dapat dilaksanakan di lapangan yang luas memungkinkan peserta didik melakukan aktivitas fisik lebih leluasa. Situasi pembelajaran pada semester gasal dilakukan secara daring sebagai upaya pencegahan penularan *virus Covid-19*. Pada semester genap dilaksanakan pembelajaran secara luring dikarenakan meredanya wabah *Covid-19*.

Subjek pada penelitian ini adalah peserta didik kelas atas SD Negeri 1 Ketenger yang terdiri dari kelas 4, 5 dan 6 berjumlah 77 peserta didik. Data deskriptif penelitian ini menyajikan distribusi frekuensi karakteristik responden yang berupa tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas atas SD Negeri 1 Ketenger pada periode pembelajaran daring dan luring. Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada guru penjasorkes menunjukkan bahwa guru mau bekerja sama dengan peneliti untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas atas SD Negeri 1 Ketenger periode pembelajaran daring dan luring di masa pandemi *Covid-19*.

Data distribusi frekuensi karakteristik jenis kelamin peserta didik kelas atas SD Negeri 1 Ketenger disajikan pada tabel 8. Data kategori tingkat kebugaran

jasmani periode daring disajikan pada tabel 9. Sedangkan data kategori tingkat kebugaran jasmani periode luring disajikan pada tabel 10.

Tabel 8. Distribusi frekuensi jenis kelamin peserta didik

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Laki-laki	34	44,2
2.	Perempuan	43	55,8
Total		77	100

Berdasarkan tabel 8. jumlah laki-laki sebanyak 34 dengan persentase (44,2%), sedangkan jumlah perempuan sebanyak 43 dengan persentase (55,8%).

Tabel 9. distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani pada periode pembelajaran Daring

No	Kategori Tingkat kebugaran	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Sangat Baik	0	0
2.	Baik	6	7,8
3.	Sedang	48	62,3
4.	Cukup	23	29,9
5.	Kurang	0	0
Total		77	100

Berdasarkan tabel 9. tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas atas SD Negeri 1 Ketenger periode pembelajaran Daring paling rendah dalam kategori cukup dan paling tinggi dalam kategori baik. Peserta didik yang memiliki kategori tingkat kebugaran jasmani baik berjumlah 6, sedang berjumlah 48 dan cukup berjumlah 23. Mayoritas tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas atas pada periode pembelajaran Daring dalam kategori sedang (62,3%).

Tabel 10. Distribusi frekuensi tingkat kebugran jasmani pada periode pembelajaran Luring

No	Kategori Tingkat Kebugaran	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Sangat Baik	0	0
2.	Baik	19	24,7
3.	Sedang	51	66,2
4.	Cukup	7	9,1
5.	Kurang	0	0
Total		77	100

Berdasarkan tabel 10. tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas atas SD Negeri 1 Ketenger periode pembelajaran Luring paling rendah dalam kategori cukup dan paling tinggi dalam kategori baik. Peserta didik yang memiliki kategori tingkat kebugaran jasmani baik berjumlah 19, sedang berjumlah 51 dan cukup berjumlah 7. Mayoritas tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas atas pada periode pembelajaran Luring dalam kategori sedang (66,2%).

B. Deskripsi Hasil Penelitian

Hasil penelitian dengan membandingkan jumlah frekuensi tingkat kebugaran pada periode daring dan luring diketahui bahwa terdapat peningkatan jumlah kategori tingkat kebugaran sedang dan baik pada periode Luring, sedangkan kategori cukup mengalami penurunan.

Analisis Bivariat penelitian ini membedakan gambaran tingkat kebugaran jasmani peserta didik pada periode Daring dan Luring. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel 11.

Tabel 11. Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas Periode Pembelajaran Daring dan Luring

No	Periode	Mean	Min-Max	Z	P
1	Daring	35,5	C-B	-7,662	0,001
2	Luring				

Berdasarkan tabel 11. diketahui bahwa nilai p sebesar 0,001 yang menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara tingkat kebugaran jasmani periode daring dan periode luring. Nilai minimal tingkat kebugaran berada pada rentang nilai C yang artinya paling rendah kategori tingkat kebugaran jasmani yaitu Cukup sedangkan nilai maksimal menunjukkan nilai B yang artinya kategori tingkat kebugaran adalah Baik.

C. Pembahasan

Hasil penelitian ini diperoleh dengan melakukan pengumpulan data pada responden peserta didik kelas atas SDN 1 Ketenger Baturraden dengan karakteristik jumlah peserta laki-laki sebanyak 34 dengan persentase (44,2%), sedangkan jumlah perempuan sebanyak 43 dengan persentase (55,8%). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa jumlah peserta didik perempuan lebih banyak daripada peserta didik laki-laki, namun demikian proporsi peserta didik kelas atas SDN 1 Ketenger dapat dikatakan seimbang.

Pada proses pembelajaran daring, banyak peserta didik yang mengalami penurunan tingkat kebugaran jasmani, dimana persentase kategori tingkat kebugaran jasmani pada periode pembelajaran luring lebih baik dibandingkan periode pembelajaran daring. Hal ini terbukti bahwa pada pembelajaran daring kategori tingkat kebugaran jasmani baik berjumlah 6 orang sedangkan pada pembelajaran luring mengalami peningkatan menjadi 19 orang, pada kategori sedang pembelajaran daring sebanyak 48 orang sedangkan periode luring sebanyak 51 orang dan dikategori cukup periode daring berjumlah 23 orang sedangkan pada periode luring mengalami penurunan menjadi 7 orang.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik pada periode daring lebih rendah dibandingkan dengan periode luring. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Damayanti dkk (2022: 374) yang menyatakan bahwa “tingkat kebugaran jasmani peserta didik MI di Kecamatan Wates pada masa pandemi covid 19 dalam kategori kurang sekali”. Aktivitas fisik mengalami penurunan pada masa pandemi yang diakibatkan karena adanya *social distancing* sehingga dapat mempengaruhi tingkat kebugaran seseorang yang menjadi lebih rendah (Lestyoningsih, 2022: 63).

Penelitian ini menyajikan data perbedaan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas atas SD Negeri 1 Ketenger periode pembelajaran daring dan luring di masa pandemi *Covid-19*. Berdasarkan hasil uji statistik diketahui bahwa nilai p sebesar 0,001 yang menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara tingkat kebugaran periode daring dan periode luring.

Pembelajaran luring meningkatkan aktivitas fisik peserta didik karena pembelajaran tidak lagi dilaksanakan di rumah masing-masing seperti pada saat periode pandemi. Selain itu pembelajaran luring juga melingkupi aspek pendahuluan, inti dan penutup yang menekankan pada aktivitas pada saat pembelajaran. Guru menggunakan berbagai metode yang bervariasi untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan. Selain itu, pembelajaran luring dapat meningkatkan keaktifan dan pemahaman belajar peserta didik. Peserta didik dapat turut serta aktif dalam pembelajaran dan guru dapat merespon langsung apabila terdapat kesalahan teknik dalam proses belajar (Putri, dkk, 2022: 27).

Pada saat pembelajaran daring peserta didik lebih pasif dan kurang melakukan aktivitas fisik, sehingga menurunkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Hal ini didukung oleh pernyataan bahwa pembelajaran daring membuat kegiatan tersebut tidak dapat terpenuhi dan terjadi berbagai permasalahan seperti peserta didik yang kurang melakukan aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmaninya dan disamping itu guru terhambat dalam pelaksanaan monitoring dan evaluasi terkait dengan gerakan pada Penjasorkes (Lidiawati & Muhammad, 2021: 17).

Tingkat kebugaran jasmani periode pembelajaran daring dan luring terdapat perbedaan yang signifikan. Hal ini ditunjukkan pada analisis bivariat yang menggunakan uji wilcoxon terdapat hasil nilai p sebesar 0,001. Pernyataan tersebut sesuai dengan dasar uji wilcoxon yang menyatakan, “jika nilai p berada $\leq 0,005$, maka terdapat perbedaan yang signifikan”.

Pada pembelajaran luring, tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas atas mengalami peningkatan. Pernyataan tersebut ditunjukkan pada tabel 9 dan 10. Pada periode luring peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik berjumlah 19 dan mengalami kenaikan dibandingkan dengan periode daring dengan jumlah hanya 6 peserta didik. Untuk tingkat kebugaran jasmani periode luring pada kategori sedang berjumlah 51 peserta didik, sedangkan pada periode daring berjumlah 48 peserta didik. Tingkat kebugaran jasmani pada periode luring mengalami penurunan dibandingkan dengan periode daring yaitu sebanyak 7 peserta didik, sedangkan pada periode daring berjumlah 23 peserta didik.

Berdasarkan hasil penjelasan di atas mengenai pembelajaran luring dapat diketahui bahwa pembelajaran luring lebih banyak mendorong adanya aktivitas fisik, sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Pernyataan tersebut didukung oleh Tumuloto (2022: 64) pembelajaran penjasorkes pada periode luring lebih efektif dibandingkan dengan periode daring, karena pada periode luring guru lebih mudah berinteraksi dengan peserta didik baik secara teori maupun praktik. Peserta didik dapat aktif dalam segala kegiatan fisik yang akan mendorong meningkatnya kebugaran jasmani mereka.

D. Keterbatasan Penelitian

Penelitian yang dilakukan di SD Negeri 1 Ketenger, Kecamatan Baturraden, Kabupaten Banyumas ini telah diupayakan untuk memperoleh hasil yang maksimal, namun pada kenyataannya masih terdapat kekurangan-kekurangan yang disebabkan oleh beberapa keterbatasan, diantaranya sebagai berikut:

1. Peneliti tidak dapat melakukan uji Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) kepada peserta didik kelas atas pada periode luring dikarenakan penelitian dilakukan pada saat kegiatan Ujian Akhir Semester.
2. Pengambilan data hanya berupa hasil observasi secara langsung dengan mewawancarai guru penjasorkes SD Negeri 1 Ketenger.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Diketahui bahwa nilai p sebesar 0,001 yang menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara tingkat kebugaran jasmani periode daring dan periode luring. Nilai minimal tingkat kebugaran berada pada rentang nilai C yang artinya paling rendah kategori tingkat kebugaran jasmani yaitu Cukup sedangkan nilai maksimal menunjukkan nilai B yang artinya kategori tingkat kebugaran adalah Baik.

Pada pembelajaran luring, tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas atas mengalami peningkatan. Hal ini ditunjukkan mengalami peningkatan pada kategori yang sebelumnya pada pembelajaran daring hanya berjumlah 6 peserta didik naik menjadi 19 peserta didik. Untuk tingkat kebugaran jasmani periode luring pada kategori sedang berjumlah 51 peserta didik, sedangkan pada periode daring berjumlah 48 peserta didik. Tingkat kebugaran jasmani pada periode luring mengalami penurunan dibandingkan dengan periode daring yaitu sebanyak 7 peserta didik, sedangkan pada periode daring berjumlah 23 peserta didik.

B. Implikasi

Implikasi pada penelitian ini adalah dapat menjadi masukan terhadap sekolah khususnya terhadap guru Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, agar lebih memerhatikan kondisi kebugaran jasmani peserta didik dikarenakan kebugaran jasmani merupakan aspek penting peserta didik dalam menjalani aktivitas fisik sehari-harinya secara maksimal agar tidak mengalami kelelahan

berarti maka diperlukan tingkat kebugaran jasmani yang baik dan bugar, serta juga menentukan tumbuh kembang peserta didik dalam keberlangsungan hidupnya

C. Saran

Untuk membuat penelitian ini bermanfaat, maka perlu kiranya peneliti membuat saran-saran untuk dijadikan salah satu referensi metode untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik. Saran-saran tersebut sebagai berikut:

1. Bagi masyarakat diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani dengan meningkatkan aktivitas fisik agar tingkat kebugaran jasmani semakin meningkat secara konsisten.
2. Bagi peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian terkait tingkat kebugaran jasmani menggunakan metode dan subjek penelitian yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Andaki, J. A., Aling, D. R., Longdong, F. V., dkk. (2022). Analisis Komparatif Usaha Transportasi Perahu sebagai Penunjang Wisata Bahari Sebelum Pandemi Covid-19 dan Masa Normal Baru di Kecamatan Likupang Barat Kabupaten Minahasa Utara. *AKULTURASI: Jurnal Ilmiah Agrobisnis Perikanan*, 10(1), 74-83.
- Ambarita, J., Jarwati, & Restanti, D.k. (2020). *Pembelajaran Luring*. Indramayu: CV. Adanu Abimata.
- Arifin, Z. (2012). *Penelitian Pendidikan Metode dan Paradigma Baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Peserta didik Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris Journal of Education*, Vol. 1, No. 1, 22-29.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bayu, W. I., Destriana, D., Victorian, A. R., dkk. (2021). Fitness Level Effect On The Grade-Point Average Of Physical Education Major Students. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(2), 180-191.
- Bhargava, A., & Pathy, M. (2011). Perception of Student Teachers about Teaching Competencies. *American International of Contemporary*, Vol. 1, 77-81.
- Brown, R. (2003). Blending Learning: Rich Experiences from A Rich Picture. *Training and Development in Australia*, Vol. 30, No.3, 14-17.
- Dion, E. (2017). *Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kebudagaran Jasmani Peserta didik Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY*. Skripsi Diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Damayanti, R., Bekti, R.A., & Kurniawan, W.P. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta didik Kelas Atas pada Masa Pandemi Covid-19 di MI se-Kecamatan Wates. *Jurnal Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi*, 8(2), 369-375.
- Duhe, E.D.P. (2020). *Latihan Fisik untuk Kekuatan dan Daya Tahan Olahraga Voli*. Skripsi ditebitkan, Universitas Negeri Gorontalo, Gorontalo.
- Gandi, A.F. (2018). *Perbedaan Pengetahuan Penanganan Dismenorea Sebelum dan Sesudah Penyuluhan pada Siswi Sekolah Menengah Pertama Santo Yoseph Denpasar Tahun 2018*. Skripsi Diterbitkan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar, Denpasar.




- Garrison, D.R., & Vaughan, N.D. (2008). *Blended Learning in Higher Education: Framework, Principles, and Guidelines*. San Fransisco, CA: Jossey-Bass.
- Jayanti, L.D. (2020). Analisis Persepsi Guru dalam Pelaksanaan Pembelajaran Daring di Sekolah Dasar. *EDUKATIF: Jurnal Ilmu Pendidikan*, Vol. 3, No. 5, 2834 – 2846.
- Katzmarzyk, P. T. (2018). *Physical Activity for Children and Youth: National Physical Activity Plan*. Washington, dc.
- Kemendiknas. (2010). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Khamal, S.Y.B. (2020). Tantangan Pembelajaran Olahraga dalam Pembelajaran Jarak Jauh. *Buletin Pengembangan Perangkat Pembelajaran*, 2(2), 1-7.
- Kusairi. (2014). Blended Learning: Transisi Pembelajaran Konvensional Menuju Online. *Prosiding Seminar Nasional, Universitas Negeri Medan*, 855-860.
- Kusumastuti, F. A. (2020). Pengaruh Integrasi E-book Interaktif pada Kegiatan Belajar Mengajar Sains. *Business Economic, Communication, and Social Sciences (BECOSS) Journal*, 2(1), 83-88.
- Lengkana, A.S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. Bandung: CV Salam Insan Mulia.
- Lestyoningsih, I.H. (2022). Literatur Review: Aktivitas Fisik pada Usia Anak dan Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional, Universitas Negeri Malang*, 58-65.
- Lidiawati, S.D., & Muhammad, H.N. (2021). Efektivitas Pembelajaran Daring Selama Pandemi pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9 (2), 13-18.
- Listiani. (2020). Pengetahuan Sikap Mahapeserta didik Kesehatan Tentang Kesehatan Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kebidanan Volume 11 No. 2 Tahun 2020 H. 258-264*.
- Mahardika, I.M.S. (2014). *Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: UNESA University Press.
- Majid, W. (2020). Perilaku Aktivitas Olahraga terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani pada Masyarakat. *Seminar Nasional Keolahragaan*, 1, 74-80.
- Malyana, A. (2020). Pelaksanaan Pembelajaran Daring dan Luring dengan Metode Bimbingan Berkelanjutan pada Guru Sekolah Dasar Teluk Betung Utara Bandar Lampung. *Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, Vol. 2, No. 1, 67-76.
- Marinda, L. (2020). Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget dan Problematikanya pada Anak Usia Sekolah Dasar. *An-Nisa': Jurnal kajian Perempuan & Keislaman*, Vol .13 No. 1, 116- 152.

- Nengrum, T.A., Solong, N.P., & Iman, M.N. (2021). Kelebihan dan Kekurangan Pembelajaran Luring dan Daring dalam Pencapaian Kompetensi Dasar Kurikulum Bahasa Arab di Madrasah Ibtidaiyah 2 Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Pendidikan*, 30(1), 1-12.
- Notoatmodjo, S. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurhalimah, Marwanti, S., & Irianto, H. (2017). Analisis Dampak Pembangunan Pelabuhan Perikanan Pantai di Tamperan Kecamatan Pacitan Kabupaten Pacitan terhadap Kondisi Sosial Ekonomi Masyarakat Sekitar. *AGRISTA*, 5(1), 191-203.
- Pangrazi, R.P., & Beighle, A. (2020). *Dynamic Physical Education for Elementary School Children (19th Edition)*. Illinois: Human Kinetics
- Pratama, R.R., & Mulyati, S. (2020). Pembelajaran Daring dan Luring pada Masa Pandemi Covid-19. *Gagasan Pendidikan Indonesia*, Vol. 1, No. 2, 49-59.
- Putri, I.E., Budi, D.R., & Listiandi, D.A. (2022). Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah Pertama pada Masa dan Setelah Covid-19. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 11(1), 22-30.
- Puspita, D. A., Utari, N. M. A. W., & Ningtyas, M. P. (2022). Penggunaan Uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk Menganalisis Perbedaan Persistensi Laba, Konservatisme Akuntansi dan Profitabilitas Sebelum dan Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah MEA (Manajemen, Ekonomi, & Akuntansi)*, Vol. 6, No. 1, 867-883.
- Rundle, A. G., Park, Y., Herbstman, J. B., et al. (2020). COVID-19 Related School Closings and Risk of Weight Gain Among Children. *Obesity (Silver Spring, Md.)*, 28(6), 1008.
- Satyanagara, F. G. (2021). *Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta didik Kelas XI IPA dengan Peserta didik Kelas XI IPS di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Pekanbaru*. Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Padang.
- Sholikhati, N. I. (2022). *Sukses Menyelesaikan Tugas Akhir dan Skripsi Dalam 30 Hari*. Yogyakarta: ANAK HEBAT INDONESIA.
- Sibarani, D.M. (2022). *Pengaruh Physical Activity terhadap Mental Health pada Anak dan Remaja: Suatu Tinjauan Sistematis Reviu*. Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Sohrabi, C., Alsafi, Z., O'Neill, N., et al. (2020). World Health Organization declares global emergency: A review of the 2019 novel coronavirus (COVID-19). *International Journal of Surgery*, 76, 71-76.
- Sudjiono, A. (2009). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

- Suharso, & Retnoningsih, A. (2017). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Surabaya: Widya Karya.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sulistiono, A.A. (2014). Kebugaran Jasmani Peserta didik Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, Vol. 20, No. 2, 223- 233.
- Suparno, P. (2006). *Perkembangan Kognitif Jean Piaget*. Yogyakarta: Kanisius.
- Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020
- Surat Edaran Nomor 9 Tentang Protokol Kesehatan Perjalanan Luar Negeri Pada Masa Pandemi Covid-19
- Susilawati, D. (2018). *Tes dan pengukuran*. Bandung: UPI Sumedang Press.
- Syahrudin. (2020). Pembelajaran Masa Pandemi: Dari Konvensional ke daring. *Universitas Lambung Makurat Repository*.
- Syofian, M., & Gazali, N. (2021). Kajian Literatur: Dampak Covid-19 terhadap Pendidikan Jasmani. *Journal of Sport Education*, Vol. 3, No. 2, 93-102.
- Tumaloto, E.H. (2022). Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Selama Pandemi Covid 19. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(1), 60-68.
- Wantona, D., Ifwandi, Amir, N. (2016). Evaluasi Tingkat Kebugaran Jasmani Petani Kopi di Kecamatan Bandar Kabupaten Bener Meriah Tahun 2015. *Jurnal Ilmiah Mahapeserta didik Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*, Vol. 2, No. 4, 314-322.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Yuliati, Y., & Saputra, D.S. (2020). Membangun Kemandirian Belajar Mahapeserta didik Melalui Blended Learning di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Elementarian Edukasi*, Vol. 3, No. 1, 142-149.
- Yunitasari, E., Triningsih, A., & Pradanie, R. (2019). Analysis of Mother Behavior Factor in Following Program of Breastfeeding Support Group in the Region of Asemrowo Health Center Surabaya. *NurseLine Journal*, 4(2), 94-102.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN <small>Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, ex. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092 Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id</small>
<hr/>	
Nomor : B/1109/UN34.16/PT.01.04/2022	20 Mei 2022
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : Izin Penelitian	
Yth. SD Negeri 1 Ketenger, Jl. Raya Barat No.73, Dusun 1 Karang Dule, Karangtengah, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah	
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini	
Nama :	Bagus Fauzi Akbar
NIM :	18604221013
Program Studi :	Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan :	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir :	Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri 1 Ketenger Kecamatan Baturaden Kabupaten Banyumas Pada Periode Pembelajaran Daring dan Luring di Masa Pandemi Covid-19
Waktu Penelitian :	Senin, 23 Mei 2022
Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.	
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.	
	
	
	Dekan Bidang Akademik,
	Dr. Yudit Prasetyo, S.Or, M.Kes. NIP 19820815 200501 1 002
Tembusan :	
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;	
2. Mahasiswa yang bersangkutan.	

Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN BANYUMAS
DINAS PENDIDIKAN
KORWILCAM DINDIK BATURRADEN
SEKOLAH DASAR NEGERI 1 KETENGER

Alamat : Jl. raya Baturraden Barat No.34, Ketenger. ☎ (0281) 681 846 ✉ 53153

Email : sdnegeri1ketenger@yaker.banyumas.go.id

SURAT KETERANGAN

Nomor: 421.2/118/2022

Kepala Sekolah Dasar Negeri 1 Ketenger, Baturraden, Banyumas menerangkan bahwa:

Nama : Bagus Fauzi Akbar

NIM : 18604221013

Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar-S1

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Saudara tersebut benar-benar telah melaksanakan uji coba penelitian di Sekolah Dasar Negeri 1 Ketenger pada tanggal 23 Mei 2022 dengan judul "Perbedaan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri 1 Ketenger Kecamatan Baturraden Kabupaten Banyumas Periode Pembelajaran Daring dan Luring di Masa Pandemi Covid-19"

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Baturraden, 23 Mei 2022

Kepala Sekolah

Evi Murdiyati, S.Pd.

NIP. 19670907 199203 2 008

Lampiran 3. Daftar Responden Penelitian

No	Nama
1	SD (P)
2	TRNS (L)
3	AK (P)
4	AAF (P)
5	ANF (P)
6	AP (L)
7	FRF (L)
8	FTP (P)
9	FOS (L)
10	G (P)
11	MAA (L)
12	NIS (P)
13	NAN (P)
14	NAR (L)
15	SAA (P)
16	SZH (P)
17	TAO (L)
18	AHHM (L)
19	AEB (L)
20	ATP (L)
21	A (L)
22	AK (P)
23	ADM (P)
24	ANO (P)
25	AAP (L)
26	AWP (P)
27	DK (P)
28	DM (L)
29	FDP (L)
30	FMP (L)
31	FDJ (L)
32	FAA (P)
33	FAK (L)
34	FVR (P)
35	GAA (P)

36	HP (L)
37	IN (L)
38	IPU (P)
39	INR (P)
40	NDAP (P)
41	NTA (P)
42	NP (L)
43	NRAP (P)
44	NLL (P)
45	RBS (L)
46	RS (P)
47	RAP (L)
48	SAP (P)
49	SNK (L)
50	SO (P)
51	WAF (P)
52	DH (L)
53	CAS (L)
54	RM (L)
55	RF (L)
56	ASR (P)
57	AAH (P)
58	ARH (P)
59	AS (L)
60	DATKW (P)
61	FLP (L)
62	FA (P)
63	IKA (L)
64	KYJ (L)
65	KNH (P)
66	MDW (L)
67	SN (P)
68	SAP (P)
69	SR (P)
70	SDMW (P)
71	SDMW (L)
72	SDK (P)
73	TPA (P)

74	YG (P)
75	NA (L)
76	AASA (P)
77	SAP (P)

Lampiran 4. Data Tes Kebugaran jasmani Indonesia Periode Pembelajaran

Daring

Data Kebugaran Jasmani kelas 4 SD N 1 Ketenger Semester Gasal

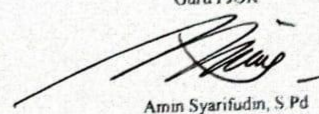
Nama	penilaian						Total	Nilai
	Sprint	Pull up	Sit up	Ver. jump	Lari 600 m			
Silvinna Deswinta (P)	3	2	3	3	3	14	S	
Tryo Risky Nur Setiawan (L)	4	3	3	4	4	18	B	
Aisyatun Khusna (P)	3	2	3	3	3	14	S	
Aliansyah Alfa Fulvian (P)	3	2	3	3	3	14	S	
Atsna Nurul Fadilla (P)	3	2	3	3	3	14	S	
Azzam Pradianto (L)	4	4	4	4	4	20	B	
Febrian Rafka fahreza (L)	4	3	3	4	4	18	B	
Felly Trisila Putri (P)	3	2	3	3	4	15	S	
Farkhan Okta Saputra (L)	4	3	3	3	4	17	S	
Guevera (P)	3	3	3	3	4	16	S	
Muhammad Akmal Aryadhana (L)	3	2	4	3	3	15	S	
Nada Ifitiani Sya'bana (P)	3	2	3	3	4	15	S	
Nayla Ainun Nisya (P)	3	2	3	3	4	15	S	
Neva Adwi Ranata (L)	4	3	3	4	4	18	B	
Silviana Adzra Aqila (P)	3	2	2	3	3	13	C	
Syifa Zulfa Hapsari (P)	3	2	2	3	4	14	S	
Toto Amirza Oktavian (L)	4	3	3	4	4	18	B	
Abrar Hafizh Hisyam Musyary (L)	4	3	3	4	4	18	B	

No	Jumlah Nilai	Klafikasi
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Cukup (C)
5	05-09	Kurang (K)

Baturraden, 16 November 2021


 Kepala Sekolah
 E. Mardiyati, S.Pd
 NIP. 196709071992032008

Mengetahui,

Guru PJOK

 Amin Syarifudin, S.Pd
 NIP. 197110072005011008

Data Kebugaran jasmani Kelas 8 di 11 kategori (sistem skor)

Nama	Penilaian					Total	Nilai
	Spint	Put up	Sit up	Ver jump	Jari (R) m		
Aditya Ika Nuguhara (L)	3	3	3	3	3	15	S
Aji Iri Pamungkas (L)	4	3	3	4	3	16	S
Alfiahurrahman (L)	3	3	3	4	3	16	S
Anggini Kusumastuti (P)	3	2	3	3	3	14	S
Ananya Dewi Mahayani (P)	3	2	3	3	3	14	S
Anisa Nur Oktaviana (P)	3	2	3	3	3	14	S
Ayil Aditya Pratama (L)	4	2	3	4	3	16	S
Ahifa Warda Prasetyani (P)	3	2	3	3	2	13	C
Dua Kamaliah (P)	3	2	3	3	2	13	C
Dwi Marleviano (L)	4	3	3	4	3	17	S
Falini Dwi Pansa (L)	4	3	3	4	3	17	S
Fais Mulya Pratama (L)	4	2	3	3	3	15	S
Faiz Dwino Juansyah (L)	4	3	3	4	3	17	S
Fajrina Annilya Atha (P)	3	2	3	3	3	14	S
Fathan Arif Eurnawan (L)	4	3	3	3	3	16	S
Fellove Virginia Randhika (P)	3	2	3	3	3	14	S
Ghaniya Arifa Anjani (P)	3	2	3	3	2	13	C
Hafid Pramulyo (L)	4	3	3	4	3	17	S
Ilham Nurzaman (L)	4	3	3	4	3	17	S
Ira Putri Utami (P)	3	3	2	3	3	14	S
Isya Nur Rizqy (P)	3	2	2	3	3	13	C
Naira Dwi Anggita Putri (P)	3	2	3	3	3	14	S
Najwa Nuraya Amri (P)	3	2	2	3	3	13	C
Naufal Prasetyo (L)	4	3	3	3	3	16	S
Nesya Rahmania Afianti Putri (P)	3	3	2	3	3	14	S
Nurrul Lailly Latif (P)	3	2	3	3	3	14	S
Ridho Briyan Setiawan (L)	3	3	3	3	3	15	S
Rika Syaffiana (P)	3	2	3	3	3	14	S
Rizqy Aditya Pratama (L)	3	3	3	3	4	16	S
Sakira Arenza Putri (P)	3	2	2	3	3	13	C
Syarif Nur Kholis (L)	3	2	3	3	3	14	S
Syifana Oktaviani (P)	3	3	2	3	3	14	S
Wimadira Altha Funsia (P)	3	3	2	3	3	14	S
Delvin Herdinata (L)	3	2	3	3	3	14	S

no	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22-25	Baik sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Cukup (C)
5	05-09	Kurang (K)



Evi Murdiyati, S Pd
NIP. 196709071992032008

Baturraden, 17 November 2022

Mengetahui,

Guru PJOK

Amin Syarifudin, S Pd
NIP. 197110072005011008

Kecerdasan Kebugaran jasmani Kelas 6 SD N 1 Ketenger semester gasal

Nama	Pemeriksaan					total	Nilai
	Sprint	Pull Up	Sit up	Ver Jmp	Lari 600 m		
Carindra Ari Saputra (L)	4	2	2	3	3	14	S
Ratngisa Marviansyah (L)	4	2	3	3	3	15	S
Rafko Firmansyah (L)	3	2	2	3	3	13	S
Aini Septia Rahmadhona (P)	2	2	2	2	3	11	C
Ainora Annidya Hanum (P)	2	2	2	2	2	10	C
Aryani Saputra (L)	4	2	3	3	3	15	S
Dyah Ayu Tiara Komala Dewi (P)	3	2	2	2	2	11	C
Fauz Lailita Priono (L)	3	2	3	3	3	14	S
Felly Arthica (P)	2	2	2	2	2	10	C
Imani Khoerul Anam (L)	3	2	2	3	3	13	C
Keyzuke Yuniar Java (L)	4	3	3	3	3	16	S
Khanze Nur Hafifah (P)	2	2	2	2	2	10	C
Muhammad Danang Wijayanto (L)	4	3	4	3	3	17	S
Sabrina Nurami (P)	2	2	2	2	2	10	C
Sefit Adelia Putri (P)	2	3	2	2	2	11	C
Sekar Rahayu (P)	2	3	2	2	2	11	C
Selik Dwi Murtiati Wijayadhani (P)	3	2	2	3	3	13	C
Selok Dwi Murtiono Wijayadhani (L)	3	3	3	3	3	15	S
Shinta Dewi Karunia (P)	2	2	2	3	2	11	C
Tiara Putri Amelia (P)	2	2	2	2	2	10	C
Yuanitha Gadisku (P)	3	2	2	2	2	11	C
Nugie Alviano (L)	4	3	3	2	3	15	S
Arana Agna Sigit Azzahra (P)	3	2	2	2	2	11	C
Sasi Athika Putri (P)	2	2	2	2	3	11	C

no	Jumlah Nilai	klafikasi
1	22-25	Baik sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Cukup (C)
5	05-09	Kurang (K)



Evi Murdiyati, S Pd
NIP. 196709071992032008

Baturraden, 18 November 2021

Mengetahui,

Guru PJOK

Amin Syarifudin, S Pd
NIP. 197110072000511008

Lampiran 5. Data Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Pembelajaran Luring

Data Kebugaran Jasmani kelas 4 SD N 1 Ketenger Semester Genap

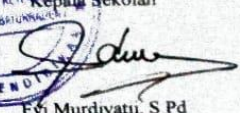
Nama	penilaian						Nilai
	Sprint	Pull up	Sit up	Ver jump	Lari 600 m	Total	
Silvinna Deswinta (P)	3	2	3	3	3	14	S
Tiyo Risky Nur Setiawan (L)	4	3	3	4	4	18	B
Aisyatun Khusna (P)	3	2	3	3	3	14	S
Ahansyah Alfa Fulvian (P)	3	2	3	3	3	14	S
Atsna Nurul Fadilla (P)	3	2	3	3	3	14	S
Azzam Pradianto (L)	4	4	4	4	4	20	B
Febrian Rafka fahreza (L)	4	3	3	4	4	18	B
Felly Trisila Putri (P)	3	2	3	3	4	15	S
Farkhan Okta Saputra (L)	4	3	3	3	4	17	S
Guevera (P)	3	3	3	3	4	16	S
Muhammad Akmal Aryadhana (L)	3	2	4	3	3	15	S
Nada Iftiaani Sya'bana (P)	3	2	3	3	4	15	S
Nayla Amun Nisya (P)	3	2	3	3	4	15	S
Neva Adwi Ranata (L)	3	2	3	3	4	15	S
Silviana Adzra Aqila (P)	4	3	3	4	4	18	B
Syifa Zulfa Hapsari (P)	3	2	2	3	3	13	C
Toto Amirza Oktavian (L)	3	2	2	3	4	14	S
Abrar Hafizh Hisyam Musyary (L)	4	3	3	4	4	18	B
	4	3	3	4	4	18	B

No	Jumlah Nilai	Klafikasi
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Cukup (C)
5	05-09	Kurang (K)


Baturraden, 17 Mei 2022

Mengetahui,

Kepala Sekolah


Evi Murdiyati, S Pd
NIP. 196709071992032008

Guru PJOK


Amin Syarifudin, S Pd
NIP. 197110072005011008

Data Kebugaran Jasmani Kelas 5 SD N 1 Ketenger semester genap

Nama	Penilaian						Total	Nilai
	Sprint	Pull up	Sit up	Ver jump	Lari 600 m			
Aditya Eka Bagaskara (L)	4	3	3	4	4	18	B	
Aji Tri Pamungkas (L)	4	3	3	4	3	17	S	
Aiffathurrohman (L)	4	3	3	4	3	17	S	
Anggun Kusumastuti (P)	3	2	3	3	3	14	S	
Anintya Dewi Mahayani (P)	3	2	3	3	3	14	S	
Anisa Nur Oktaviana (P)	3	2	3	3	3	14	S	
Aqil Aditya Pratama (L)	4	2	4	4	3	17	S	
Athifa Warda Prasetyami (P)	3	2	3	3	2	13	C	
Dina Kamaliah (P)	3	2	3	3	2	13	C	
Dwi Marleviano (L)	4	3	4	4	4	18	B	
Fahmi Dwi Parsa (L)	4	3	4	4	4	19	B	
Fais Mulya Pratama (L)	4	3	4	4	4	19	B	
Faiz Dwino Juansyah (L)	4	3	4	4	4	19	B	
Fajrina Anindya Atha (P)	3	2	3	3	3	14	S	
Farhan Arif Kurniawan (L)	4	3	4	3	4	18	B	
Fellove Virginia Randhika (P)	3	2	3	3	3	14	S	
Ghaniya Arifa Anjani (P)	3	2	3	3	2	13	C	
Hafif Pramulyo (L)	4	3	4	4	3	18	B	
Ilham Nurzaman (L)	4	3	4	4	4	19	B	
Irna Putri Utami (P)	3	3	2	3	3	14	S	
Isya Nur Rizqy (P)	3	2	2	3	3	13	C	
Naira Dwi Anggita Putri (P)	3	2	3	3	3	14	S	
Najwa Tsuraya Amru (P)	3	2	2	3	3	13	C	
Naufal Prasetio (L)	4	3	3	4	4	18	B	
Nesya Rahmania Afianti Putri (P)	3	3	2	3	3	14	S	
Nurrul Lailly Latiif (P)	3	2	3	3	3	14	S	
Ridho Briyan Setiawan (L)	4	3	4	3	4	18	B	
Rika Syaffana (P)	3	2	3	3	3	14	S	
Rizqy Aditya Pratama (L)	4	3	3	3	4	17	S	
Sakira Arenza Putri (P)	3	2	2	3	3	13	C	
Syarif Nur Kholis (L)	4	2	3	4	4	17	S	
Syifana Oktaviani (P)	3	3	2	3	3	14	S	
Winadira Altha Funisa (P)	3	3	2	3	3	14	S	
Delvin Herdinata (L)	4	3	3	4	4	18	B	

no	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22-25	Baik sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Cukup (C)
5	05-09	Kurang (K)

Baturraden, 17 November 2022

Mengetahui,



Evi Murdiyati, S Pd
NIP. 196709071992032008

Guru PJOK

Amin Syarifudin, S Pd
NIP. 197110072005011008

Data Kebugaran jasmani Kelas 6 SD N 1 Ketenger semester genap

Nama	Penilaian					total	Nilai
	Sprint	Pull Up	Sit up	Ver Jmp	Lari 600 m		
Candra Api Saputra (L)	4	2	3	4	3	16	S
Rangga Marviansyah (L)	4	2	3	4	3	16	S
Radho Firmansyah (L)	4	2	3	4	3	16	S
Ani Septia Rahmadhona (P)	3	2	2	4	3	14	S
Almira Anindya Hanin (P)	3	2	2	4	3	14	S
Aria Raissa Hylmi (P)	3	2	3	4	3	15	S
Aryan Saputra (L)	4	2	3	4	3	16	S
Dyah Ayu Tiara Komala Dewi (P)	3	2	2	4	3	15	S
Fauz Lalita Priono (L)	4	2	3	4	3	16	S
Felly Arthica (P)	3	2	3	4	3	15	S
Inam Khoerul Anam (L)	4	2	3	4	3	16	S
Keyzuke Yuniar Jaya (L)	4	3	3	4	3	17	S
Khanza Nur Hafifah (P)	3	2	3	4	3	15	S
Muhammad Danang Wijayanto (L)	4	3	4	4	4	19	B
Sabrina Nuraini (P)	3	2	3	4	3	15	S
Sefit Adelia Putri (P)	3	3	3	4	3	16	S
Sekar Rahayu (P)	3	3	3	4	3	16	S
Selik Dwi Murtiati Wijayadhani (P)	4	2	3	4	3	16	S
Selok Dwi Murtiono Wijayadhani (L)	4	3	4	4	3	18	B
Shinta Dewi Karunia (P)	3	2	3	4	3	15	S
Tiara Putri Amelia (P)	3	2	3	4	2	14	S
Yuanitha Gadisku (P)	3	2	2	4	3	14	S
Nugie Alviano (L)	4	3	3	4	3	17	S
Aruna Agna Sigit Azzahra (P)	3	2	2	4	3	14	S
Sasi Athika Putri (P)	3	2	2	4	3	14	S

no	Jumlah Nilai	Klafikasi
1	22-25	Baik sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Cukup (C)
5	05-09	Kurang (K)


Batuwajan, 19 Mei 2022

Mengstah,

Guru PPK



Aram Syarifudin, S.Pd
NIP. 197110072005001198



Evi Murdyati, S.Pd
NIP. 196709071992032008

Lampiran 6. Distribusi Frekuensi

A. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin

Frequency Table

Jenis_kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
laki-laki	34	44.2	44.2	44.2
Valid perempuan	43	55.8	55.8	100.0
Total	77	100.0	100.0	

B. Distribusi Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Periode Daring

Frequency Table

Nilai_Tes_Kebugaran_Jasmani

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Cukup	23	29.9	29.9	29.9
Valid Sedang	48	62.3	62.3	92.2
Baik	6	7.8	7.8	100.0
Total	77	100.0	100.0	

C. Distribusi Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Periode Luring

Frequency Table

Nilai_Tes_Kebugaran_Jasmani

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Cukup	7	9.1	9.1	9.1
Valid Sedang	51	66.2	66.2	75.3
Baik	19	24.7	24.7	100.0
Total	77	100.0	100.0	

Lampiran 7. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

A. Tabel Data Gabungan Analisis Data Gabungan Nilai TKJI

Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Periode - Nilai_Tes_Kebugaran_Jasmani	Negative Ranks	70 ^a	35.50	2485.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	7 ^c		
	Total	77		

a. Periode < Nilai_Tes_Kebugaran_Jasmani

b. Periode > Nilai_Tes_Kebugaran_Jasmani

c. Periode = Nilai_Tes_Kebugaran_Jasmani

Test Statistics^a

	Periode - Nilai_Tes_Kebugaran_Jasmani
Z	-7.662 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

B. Tabel Data Analisis Data TKJI Berdasarkan Jenis Kelamin

Frequencies

		Statistics	
		Jenis_kelamin	Nilai_Tes_Kebugaran_Jasmani
N	Valid	77	77
	Missing	0	0
Mean		1.5584	3.1558
Std. Deviation		.49983	.56347
Minimum		1.00	2.00
Maximum		2.00	4.00

Frequency Table

Jenis_kelamin

	Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
laki-laki	34	44.2	44.2	44.2
Valid perempuan	43	55.8	55.8	100.0
Total	77	100.0	100.0	

Nilai_Tes_Kebugaran_Jasmani

	Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Cukup	7	9.1	9.1	9.1
Valid Sedang	51	66.2	66.2	75.3
Baik	19	24.7	24.7	100.0
Total	77	100.0	100.0	

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimu m	Maximu m
Nilai_Tes_Kebugaran_ Jasmani	68	3.3529	.51150	2.00	4.00
Periode	68	1.5000	.50372	1.00	2.00

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Periode - Nilai_Tes_Kebugaran_ Jasmani	68 ^a	34.50	2346.00
	0 ^b	.00	.00
	0 ^c		
Total	68		

- a. Periode < Nilai_Tes_Kebugaran_Jasmani
- b. Periode > Nilai_Tes_Kebugaran_Jasmani
- c. Periode = Nilai_Tes_Kebugaran_Jasmani

Test Statistics^a

	Periode - Nilai_Tes_K ebugaran_Jas mani
Z	-7.469 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.

Descriptives

Descriptive Statistics

	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
Jenis_kelamin	34	1.00	1.00	1.0000	.00000
Nilai_Tes_Kebugaran_ Jasmani	34	2.00	4.00	3.1471	.43571
Valid N (listwise)	34				

Descriptives

Descriptive Statistics

	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
Jenis_kelamin	34	1.00	1.00	1.0000	.00000
Nilai_Tes_Kebugaran_ Jasmani	34	3.00	4.00	3.5588	.50399
Periode	34	2.00	2.00	2.0000	.00000
Valid N (listwise)	34				

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Nilai_Tes_Kebugaran_Jasmani	86	2.6628	.47553	2.00	3.00
Periode	86	1.5000	.50293	1.00	2.00

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Periode - Nilai_Tes_Kebugaran_Jasmani Negative Ranks	79 ^a	40.00	3160.00
Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Ties	7 ^c		
Total	86		

a. Periode < Nilai_Tes_Kebugaran_Jasmani

b. Periode > Nilai_Tes_Kebugaran_Jasmani

c. Periode = Nilai_Tes_Kebugaran_Jasmani

Test Statistics^a

	Periode - Nilai_Tes_Kebugaran_Jasmani
Z	-8.147 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Descriptives

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Nilai_Tes_Kebugaran_Jasmani	43	2.00	3.00	2.4884	.50578
Valid N (listwise)	43				

Descriptives

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Nilai_Tes_Kebugaran_Jasmani	43	2.00	3.00	2.8372	.37354
Valid N (listwise)	43				

Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian



**Gambar 3. Wawancara Penelitian Dengan Guru PJOK SD Negeri 1
Ketenger Bapak Amin Syarifudin, S. Pd**



Gambar 4. Pengambilan dan Pencetakan Hasil Data Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri 1 Ketenger



Gambar 5. Penyerahan Data Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Oleh Guru PJOK ke Mahapeserta didik

