

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DI MASA PANDEMI
COVID-19 PADA SISWA SMP NEGERI 1 BONE
KABUPATEN BONE BOLANGO**

Oleh:

REYNALDO HADJU
NIM : 831 417 058

Telah diperiksa dan disetujui

Pembimbing I



Drs. Aswan Dai, M.Pd
NIP. 19610221 198603 1 002

Pembimbing II



Ella H. Tumuloto, S.Pd, M.Pd
NIP. 19870428 201903 2 014

Mengetahui,

**Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan
Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo**



Drs. Aswan Dai, M.Pd
NIP. 19610221 198603 1 002

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DI MASA PANDEMI
COVID-19 PADA SISWA SMP NEGERI 1 BONE
KABUPATEN BONE BOLANGO

Oleh:

REYNALDO HADJU
NIM : 831 417 058

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada :
Hari/tanggal : Senin, 10 Januari 2022
Pukul : 09.00 s/d selesai

Dosen Penguji :

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Drs. Sarjan Mile, M.S</u> NIP. 19610508 198703 1 003		_____
2. <u>Surivadi Datau, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19820419 200604 1 001		_____
3. <u>Ella H. Tumuloto, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19870428 201903 2 014		_____
4. <u>Drs. Aswan Dai, M.Pd</u> NIP. 19610221 198603 1 002		_____

Mengetahui,

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo



Prof. Dr. Ha. Herlina Jusuf, Dra., M.Kes
NIP. 19631001 198803 2 002

ABSTRAK

Reynaldo Hadju. 2021. Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Dimasa Pandemi Covid 19 Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Bone Kabupaten Bone Bolango. Skripsi Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Drs Aswan Dai, M.Pd dan Pembimbing II Ella H. Tumuloto, S.Pd, M.Pd.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Dimasa Pandemi Covid 19 Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Bone Kabupaten Bone Bolango.

Penelitian ini menggunakan metode survei, sedangkan pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Sampel berjumlah 24 Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Bone. Teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Istrumen penelitian menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang terdiri dari (1) *Pull-Up*, (2) *Vertical Jump*, (3) *Sit-Up*, (4) Lari 50 Meter, (5) lari 800-1000 meter. Teknik analisa data adalah dengan menggunakan analisis deskriptif kualitatif dengan *persentase*.

Hasil penelitian menjelaskan bahwa tes kebugaran jasmani indonesia 1) Puul-Up menunjukkan nilai rata-rata kurang baik. 2) Vertical jump menunjukkan nilai rata-rata cukup baik. 3) Sit-Up menunjukkan nilai rata-rata cukup baik. 4) Sprint 50 Meter menunjukkan nilai rata-rat cukup baik. Dan yang ke 5) Lari dengan jarak 800 meter dan 1000 meter menunjukkan nilai rata-rata cukup baik. Sehingga dari semua bentuk tes yang dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa siswa memiliki tingkat kebugaran yang cukup baik atau pada kategori Sedang. Berdasarkan hasil penelitian disarankan perlu adanya peningkatan latihan yang mengarah pada Kondisi fisik dimasa Pandemi. Pola pembinaan fisik yang mengarah pada pembentukan otot yang berlebihan akan menyebabkan otot-otot tubuh terasa kaku. Untuk itu pola pembinaan fisik harus seimbang, sehingga tujuan pembinaan fisik yang dituntut pada pembentukan otot yang kuat tetap tercapai, tetapi otot tetap lentur, oleh karena itu terbentuk gerak otot tubuh yang kuat tapi lincah, koordinasinya mudah serta fleksibilitas otot tetap terjaga.

Kata Kunci: Tingkat Kebugaran Jasmani, Siswa SMP Negeri 1 Bone

ABSTRACT

Reynaldo Hadju. 2021. Survey of the Levels of Physical Fitness during the Covid-19 Pandemic of the 8th Graders at SMP Negeri 1 Bone, Bone Bolango Regency. Undergraduate Thesis, Department of Sports Education, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. The Principal Supervisor is Drs. Aswan Dai, M.Pd and the Co Supervisor is Ella H. Tumuloto, S.Pd, M.Pd

This research aims at figuring out the levels of physical fitness during the Covid 19 pandemic of the 8th graders at SMP Negeri 1 Bone, Bone Bolango Regency

This research uses a survey method. Techniques of data collection are tests and measurements. The samples are the 8th graders of SMP Negeri 1 Bone totaling 24 students. The research instrument applies the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) comprising (1) Pull-Ups, (2) Vertical Jumps, (3) Sit-Ups, (4) 50-meter dash, (5) 800- to 1000-meter run. Technique of data analysis is descriptive qualitative with percentages.

Findings reveal that the TKJI test in 1) Pull-Up obtains a poor average score. 2) Vertical jump obtains a fair average score, 3) Sit-Ups obtains a fair average score 4) 50-Meter dash obtains a fair average score, and 5) 800- to 1000-meter run obtains a fair average score. Based on all forms of tests conducted, it concludes that the students have fairly good levels of fitness or are in the moderate category. Hence, it is recommended that the students should do exercises that are able to improve their physical conditions in the midst of the pandemic. The physical development pattern that leads to an excessive increase in muscle volume and mass will cause muscle stiffness. For this reason, the physical development pattern should be in balance in order to be able to increase muscle strength with muscles that remain flexible. The strong and agile muscle development will result in effortless coordination and muscle flexibility that is maintained.

Keywords: Physical Fitness, Students of SMP Negeri 1 Bone

