



**SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DI SMA NEGERI 1
BULAKAMBA KELAS XII PASCA PEMBELAJARAN DARING DI
KABUPATEN BREBES**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka Penyelesaian Studi Strata 1

Untuk mencapai Gelar Sarjana

Oleh :

Muhamad Khairul Khuluq

NPM : 17230203

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL DAN
KEOLAHRAGAAN**

UNIVERSITAS PGRI SEMARANG

2022



**SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DI SMA NEGERI 1
BULAKAMBA KELAS XII PASCA PEMBELAJARAN DARING DI
KABUPATEN BREBES**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka Penyelesaian Studi Strata 1

Untuk mencapai Gelar Sarjana

Oleh :

Muhamad Khairul Khuluq

NPM : 17230203

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL DAN
KEOLAHRAGAAN**

UNIVERSITAS PGRI SEMARANG

2022

LEMBAR PENYELESAIAN BIMBINGAN

Kami selaku pembimbing skripsi I dan II dari mahasiswa Universitas PGRI Semarang

Nama : Muhamad Khairul Khuluq
NPM : 17230203
Fakultas/Progdi : FPIPSKR/PJKR
Judul Skripsi : Survey Tingkat Kebugaran Jasmani di SMA Negeri 1 Bulakamba kelas XII Pasca Pembelajaran Daring di Kabupaten Brebes

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi tersebut sudah selesai dan siap untuk diujikan

Semarang, 21 Maret 2022

Pembimbing I

Dr. Tubagus Herlambang S.Pd., M.Pd
NPP. 148601428

Pembimbing II

Danang Aji Setyawan S.Pd., M.Pd
NPP. 158901500

Mengetahui,

Dekan FPIPSKR



Dr. Agus Sutono, S.fil., M.phil
NPP. 107801284

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DI SMA NEGERI 1 BULAKAMBA KELAS XII PASCA PEMBELAJARAN DARING DI KABUPATEN BREBES”

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan disahkan oleh Panitia Ujian Skripsi FPIPSKR Universitas PGRI Semarang :

Pada hari : jum'at

Tanggal : 15 Juli 2022

Panitia Ujian

Ketua



Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil.
NPP. 107801284

Sekretaris

Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or
NPP. 149001426

Penguji

1. Dr. Tubagus Herlambang M.Pd
NPP. 148601428
2. Danang Aji Setyawan S.Pd., M.Pd
NPP. 158901500
3. Ibnu Fatkhu Royana S.Pd., M.Pd
NPP. 159001502

Tanda Tangan

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

1. Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras, tidak ada keberhasilan tanpa kebersamaan dan Tidak ada kemudahan tanpa do'a.
2. Apapun yang menjadi takdirmu, akan mencari jalannya menemukanmu (Alii bin Abi Tholib)

Persembahan :

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT atas selesainya penyusunan skripsi ini. Skripsi ini peneliti persembahkan untuk :

1. Almamater Universitas PGRI Semarang.
2. Kedua orang tua saya, Bapak Rosihin dan Ibu Khodijah yang selalu mendoakan dan mendukung saya.
3. Kakak saya Khairul Amri serta Adik Saya khairul Anam yang telah memberikan motivasi dan semangat sampai saat ini.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhamad Khairul Khuluq

NPM : 17230203

Progam Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 11 Februari 2022



Muhamad Khairul Khuluq

NPM. 17230203

ABSTRAK

Muhamad Khairul Khuluq. “Survey Tingkat Kebugaran Jasmani di SMA Negeri 1 Bulakamba Kelas XII Pasca Pembelajaran Daring Di Kabupaten Brebes”, Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang, 2022.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya pembelajaran Daring dengan menggunakan aplikasi *Google Classroom*, *whatsapp group*, *zoom*, dan aplikasi yang berbentuk pembelajaran yang lainnya dan akhirnya memulai melaksanakan Pembelajaran Tatap Muka (PTM). pembelajaran *Blanded Learning* atau daring seharusnya di imbangi dengan kegiatan olahraga dengan melakukan kebugaran jasmani sehingga Kondisi Kebugaran Jasmani mereka tentunya selalu bugar serta tetap melakukan kegiatan dan olah raga meskipun di rumah.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Bulakamba pasca pembelajaran daring di Kabupaten Brebes. Penelitian ini merupakan penelitian Deskriptif Kuantitatif dengan menggunakan metode survey dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Metode penelitian tersebut menjadi dasar penetapan desain penelitian dalam penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan “one shoot method” model, artinya model pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data pada “suatu saat”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Bulakmba Pasca Pembelajaran Daring di Kabupaten Brebes.

Hasil dapat di Deskripsikan tentang Tingkat Kebugaran Jasmani pada keseluruhan sampel kelas XII SMA Negeri 1 Bulakamba, yakni sebanyak 2 Siswa (2,7%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran yang baik, sebanyak 27 siswa (37,5%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran sedang, sebanyak 40 siswa (55%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran kurang, sedangkan 3 siswa lainnya (4,1%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran kurang sekali.

Kata Kunci : *Kondisi Kebugaran Jasmani, Model, Pembelajaran, SMA N 1 BULAKAMBA*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, berkah, dan karunia-nya, skripsi yang disusun oleh penulis untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Universitas PGRI Semarang dengan judul “Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Bulakamba Kelas XII Pasca Pembelajaran Daring Di Kabupaten Brebes ” dapat diselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dorongan beberapa pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas PGRI Semarang yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas PGRI Semarang.
2. Dr. Agus Sutono S. Fill., M. Phil Dekan Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Keolahragaan Universitas PGRI Semarang yang telah memberikan izin penelitian.
3. Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
4. Dr. Tubagus Herlambang, S.Pd., M.Pd. Dosen Pembimbing I yang membimbing dan tiada henti untuk terus mengarahkan dan memberi motivasi hingga selesainya penulisan Skripsi ini.
5. Danang Aji Setyawan S.Pd., M.Pd. Dosen Pembimbing II yang membimbing dan mengarahkan penulis dengan penuh ketulusan.

6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberi bekal ilmu, meluangkan waktu untuk berbagi pengalaman dan membimbing penulis selama belajar di Universitas PGRI Semarang.
7. Ayah, Ibu dan keluarga tercinta yang terus memberikan do'a restu dan semangat kepada penulis.
8. Bapak Ghofur dan Bapak Soni Wicaksono selaku Guru SMA Negeri 1 Bulakamba yang Sudah Bersedia untuk di lakukannya penelitian di sekolah tersebut.
9. Siti Izmi Fadhilah S.Farm yang selalu memberikan arahan serta motivasi dalam mengerjakan skripsi.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, peneliti berharap agar pembaca dapat memberikan kritik dan saran yang membangun. Penulis mohon maaf apabila dalam penulisan skripsi ini masih terdapat banyak kesalahan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Semarang, 11 februari 2022



Muhamad Khairul Khuluq

NPM. 17230203

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL LUAR.....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
LEMBAR PENYELESAIAN BIMBINGAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Rumusan Masalah.....	8
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	8
F. Sistematika Penulisan Skripsi	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Kajian Hasil Peneliti Terdahulu	11
B. Landasan Teori.....	14
C. Hipotesis Penelitian	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
A. Desain Penelitian	25
B. Populasi dan Sampel	25
C. Definisi Operasional	26
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	27
1. Teknik Pengumpulan Data	27

E. Validitas dan Realibilitas Instrumen.....	38
1. Validitas.....	38
2. Realibilitas Instrumen	38
F. Validitas dan Reliabilitas Tes.....	38
1. Uji Validitas.....	38
2. Uji Reliabilitas.....	39
G. Teknik Analisis Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian	40
B. Hasil Penelitian dan Analisis Data.....	40
1. Hasil Penelitian	40
2. Pembahasan	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	53
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel Penilaian TKJI Putra.....	35
Tabel 3.2 Tabel Penilaian TKJI Putri.....	35
Tabel 3.3 Tabel Penilaian Klasifikasi Kebugaran Jasmani.....	36
Tabel 3.4 Formulir TKJI.....	37
Tabel 4.1 Jumlah Sampel Siswa Berdasarkan Kelas.....	41
Tabel 4.2 Rekapitulasi Nilai TKJI Siswa Laki-laki XII IPS 3.....	41
Tabel 4.3 Rekapitulasi Nilai TKJI Siswa Laki-laki XII MIPA 4.....	43
Tabel 4.4 Rekapitulasi Nilai TKJI Siswi Perempuan XII IPS 3.....	44
Tabel 4.5 Rekapitulasi Nilai TKJI Siswi Perempuan XII MIPA 4.....	45
Tabel 4.6 Rekapitulasi Nilai TKJI Seluruh Siswa XII IPS 3.....	47
Tabel 4.7 Rekapitulasi Nilai TKJI Seluruh Siswa XII MIPA 4.....	48
Tabel 4.8 Rekapitulasi Nilai TKJI Seluruh Sampel XII.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Diagram Klasifikasi TKJI Siswa Laki-laki XII IPS 3.....	42
Gambar 4.2 Diagram Klasifikasi TKJI Siswa Laki-laki XII MIPA 4.....	43
Gambar 4.3 Diagram Klasifikasi TKJI Siswi Perempuan XII IPS 3.....	45
Gambar 4.4 Diagram Klasifikasi TKJI Siswi Perempuan XII MIPA 4.....	46
Gambar 4.5 Diagram Klasifikasi TKJI Siswa Kelas XII IPS 3.....	47
Gambar 4.6 Diagram Klasifikasi TKJI Siswa Kelas XII MIPA 4.....	49
Gambar 4.7 Diagram Klasifikasi TKJI Seluruh Sampel XII.....	50

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Undang-Undang Republik Indonesia nomor 20 Tahun 2003 perihal Sistem Pendidikan Nasional (Sisdiknas) sudah merumuskan fungsi serta tujuan pendidikan nasional. Pasal 3 UU tersebut menyatakan, “Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan serta membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar sebagai manusia yang beriman serta bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab.” Supriatin (2017) Pendidikan merupakan bagian dari kegiatan kehidupan bermasyarakat dan berbangsa. Oleh sebab itu kegiatan pendidikan merupakan perwujudan dari cita-cita bangsa. Dengan demikian kegiatan pendidikan nasional perlu diorganisasikan dan dikelola sedemikian rupa supaya pendidikan nasional sebagai suatu organisasi dapat menjadi sarana untuk mewujudkan cita-cita nasional.

Pendidikan merupakan hal penting bagi manusia. Melalui proses pendidikan seseorang mendapatkan kesempatan untuk mengembangkan berbagai potensi pada dirinya. Potensi tersebut dapat berkembang dengan baik apabila proses pendidikan yang dilalui memiliki mutu yang berkualitas. Pendidikan yang berkualitas berperan dalam menciptakan dan

mengembangkan manusia yang bermutu baik. Terciptanya warga negara yang bermutu baik merupakan salah satu upaya dalam mewujudkan cita-cita bangsa Indonesia agar terwujud. Pendidikan jasmani atau biasa dikenal dengan PJOK merupakan bentuk pendidikan yang menggunakan aktivitas gerak sebagai media. Sepanjang usia pertumbuhan dan perkembangannya, seorang siswa akan mengalami tahap-tahap perkembangan tertentu. Tahap-tahap perkembangan tersebut memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Perbedaan tersebut secara langsung memberikan implikasi yang berbeda terhadap rancang bangun program pembelajaran yang akan disusun. (Victor, 2008)

Kebugaran jasmani memiliki fungsi yang sangat kompleks dalam melakukan aktivitas olahraga. Dalam komponen kebugaran jasmani memiliki peranannya masing-masing dalam membentuk aspek fisik. Kebugaran jasmani yaitu suatu hal yang dapat mempengaruhi di dalam melakukan pencapaian prestasi seorang olahragawan (aprilianto & fahrizqi, 2020). Seseorang bisa dikatakan melakukan kebugaran jasmnai yang baik jika terpenuhinya derajat dari kebugaran yang baik bagi parameternya (ciptadi, 2013).

Kebugaran jasmani memiliki fungsi yang sangat kompleks dalam melakukan aktivitas olahraga. Dalam komponen kebugaran jasmani memiliki peranannya masing-masing dalam membentuk aspek fisik. Kebugaran jasmani yaitu suatu hal yang dapat mempengaruhi di dalam melakukan pencapaian prestasi seorang olahragawan (aprilianto &

fahrizqi, 2020).

Pada hakikatnya, kebugaran jasmani menjadi satu diantara aspek kepentingan dari setiap individu. Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dari tiap insan manusia untuk melangsungkan kegiatan serta rutinitas tanpa harus mengalami rasa lelah dan masih bisa menikmati waktu luang, jadi kebugaran jasmani adalah perwujudan dari peranan seseorang dalam melakukan kegiatan tertentu dengan hasil yang baik dan membahagiakan (Wirnantika, Pratama, & Hanief, 2017).

Pratama dkk. (2018) Pendidikan jasmani memiliki peranyang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan.

Pendidikan merupakan hal penting bagi manusia. Melalui proses pendidikan seseorang mendapatkan kesempatan untuk mengembangkan berbagai potensi pada dirinya. Potensi tersebut dapat berkembang dengan baik apabila proses pendidikan yang dilalui memiliki mutu yang berkualitas. Pendidikan yang berkualitas berperan dalam menciptakan dan mengembangkan manusia yang bermutu baik. Terciptanya warga negara yang bermutu baik merupakan salah satu upaya dalam mewujudkan cita-cita bangsa Indonesia agar terwujud. Pendidikan jasmani atau biasa dikenal dengan PJOK merupakan bentuk pendidikan yang menggunakan aktivitas gerak sebagai media. Sepanjang usia pertumbuhan dan perkembangannya, seorang siswa akan mengalami tahap-tahap

perkembangan tertentu.

Yuliawan (2016). Pendidikan jasmani sebagai salah satu mata pelajaran yang disajikan di sekolah, menggunakan aktivitas fisik dengan persentase yang lebih banyak digunakan sebagai media pembelajaran, maka proporsi psikomotor lebih banyak proporsinya dalam pembelajaran pendidikan jasmani dibanding dengan kawasan kognitif dan afektif.

Dalam pendidikan jasmani,terdapat istilah “komponen penjas”. Beberapa diantaranya adalah kekuatan (*strenght*), daya tahan (*Endurance*), keseimbangan (*Balance*),kecepatan (*Speed*). Komponen-komponen tersebut sangat berperan penting bagi kehidupan sehari-hari. Agar seseorang dapat melakukan aktivitasnya sehari-hari tanpa ada hambatan,maka diperlukan pula kebugaran tubuh yang baik.

Idris (2018) berpendapat Pembelajaran berbasis blended learning dimulai sejak ditemukan komputer, walaupun sebelum itu juga sudah terjadi adanya kombinasi (blended). Terjadinya pembelajaran awalnya karena adanya tatap muka dan interaksi antara pengajar dan pebelajar, setelah ditemukan mesin cetak maka guru memanfaatkan media cetak.

Menurut Bonk dan Graham yang dikutip dari jurnal Idris (2018) Blended learning juga sering didefinisikan sebagai sistem belajar yang dilakukan dengan menggabungkan pembelajaran face-to-face dengan pembelajaran bermediasi teknologi (technology mediated instruction)

Pada bulan Maret tahun 2020, WHO (*World Health Organization*) atau Badan Kesehatan Dunia secara resmi mengumumkan bahwa virus corona

sebagai pandemi pada tanggal 9 Maret 2020. Hal ini dikarenakan virus corona telah menyebar secara luas di dunia dengan cepat. Sehingga muncul virus corona yang menjadi pandemi. Masyarakat diharapkan agar tetap mengikuti anjuran pemerintah dengan menaati semua kebijakan sosial distancing atau dikenal pula *physical distancing* (untuk menjaga jarak fisik), dilakukan sebagai upaya untuk meminimalisir dan mencegah penyebaran virus *Covid-19*.

Pandemi *COVID-19 (Coronavirus Disease-19)* telah mempengaruhi sistem pendidikan di seluruh dunia, yang mengarah ke penutupan sekolah, universitas, dan perguruan tinggi. Pada tanggal 27 April 2020, sekitar 1,7 miliar siswa terkena dampak sebagai respons terhadap pandemi. Menurut pemantauan UNICEF, 186 negara saat ini telah menerapkan penutupan berskala nasional dan 8 negara menerapkan penutupan lokal. Hal ini berdampak pada sekitar 98.5% populasi siswa di dunia (UNESCO, 2020).

Sudah lebih dari satu tahun pembelajaran sekolah maupun perkuliahan di Indonesia menggunakan pembelajaran Daring dengan menggunakan aplikasi *Google Classroom*, *whatsapp group*, *zoom*, dan aplikasi yang berbentuk pembelajaran yang lainnya. Namun pada hari senin, tanggal 6 september pemerintah Kabupaten Brebes akhirnya memulai melaksanakan Pembelajaran Tatap Muka (PTM). Sejumlah persiapan telah dilakukan Pemkab Brebes melalui Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga (Disdikpora) Brebes. Di bukanya Pembelajaran Tatap Muka di Kabupaten Brebes karena status *Covid-19*-nya sudah berada di level 2 dengan posisi

zona kuning. Sesuai dengan Regulasi yang ada, maka Pembelajaran Tatap Muka boleh di laksanakan dengan kapasitas 50 persen, dengan sistem dan mekanisme sesuai Standar Operasional Pemerintah (SOP).

SMA Negeri 1 Bulakamba merupakan Sekolah Menengah Atas yang berada di Kecamatan Bulakamba Kabupaten Brebes. Saat ini rata-rata Sekolah di Kecamatan Bulakamba Kabupaten Brebes ini sudah melakukan pembelajaran tatap muka. Dimana dengan pembelajaran tatap muka dengan terbatas dengan 50 persen pembelajaran di sekolah sesuai dengan peraturan Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga (Disdikpora) kabupaten Brebes dan pembelajaran ini tentunya dengan menggunakan protokol yang sesuai dengan peraturan yang ada.

Pada hari selasa tanggal, 28 september 2021 melakukan izin ke guru pamong di SMA N 1 Bulakamba untuk melakukan observasi di sekolah guna mendapatkan data keterampilan siswa dalam pembelajaran mata pelajaran Penjas berupa materi kebugaran jasmani dengan menentukan kondisi fisik. Materi yang di berikan pada kelas XII di SMA N 1 Bulakamba berupa Teori dengan materi Kebugaran Jasmani dengan menentukan tes menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Materi teori yang di berikan pada kelas XII di SMA N 1 Bulakamba berupa kebugaran jasmani yang menyangkup aspek penilaian diantaranya yaitu penilaian dari Psikomotorik (ketrampilan dari gerak), Aspek Kognitif (pengetahuan siswa), dan Aspek Afektif (penilaian dari sikap siswa).dalam hal ini tentunya sangat berpengaruh dalam aktivitas kebugaran jasmani

siswa ketika melakukan kegiatan pembelajaran daring. Entah itu akan menjadi lebih baik atau sebaliknya, karena ketika pengalaman magang 3 di salah satu sekolah SMA di bulakamba, rata-rata hanya sekedar hadir tanpa adanya interaksi yang signifikansi antara guru dan siswa. Pemberian tugas berupa beberapa aktivitas fisik telah diberikan tetapi pada pelaksanaannya banyak siswa yang mengerjakan praktek yang dikerjakan hanya dilakukan dengan seadanya saja tidak melibatkan kegiatan fisik sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa masih dirasa kurang dalam melakukan aktivitas fisiknya. Seharusnya dalam mengikuti kegiatan sekolah dengan metode pembelajaran *Blanded Learning* atau daring seharusnya di imbangi dengan kegiatan olahraga dengan melakukan kebugaran jasmani sehingga Kondisi Kebugaran Jasmani mereka tentunya selalu bugar. Dan tetap melakukan kegiatan dan olah raga meskipun di rumah. Dengan harapan mereka dapat meraih prestasi dan dapat menjaga kondisi tubuhnya agar tetap bugar kapanpun dan dimanapun dan tentunya agar terhindar dari covid-19 dan tentunya bebas dari segala penyakit. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Bulakamba kelas XII Pasca Pembelajaran Daring di Kabupaten Brebes”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka di identifikasi permasalahan yaitu belum di ketahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Bulakamba kelas XII Pasca Pembeajaran Daring di Kabupaten Brebes.

C. Rumusan Masalah

Bagaimana Tingkat Survey Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Bulakamba kelas XII Pasca Pembelajaran Daring di Kabupaten Brebes.

D. Tujuan Penelitian

Setiap kegiatan penelitian pasti memiliki tujuan yang akan di capai, dalam penelitian ini, untuk mengetahui Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Bulakamba kelas XII Pasca Pembelajaran Daring di Kabupaten Brebes”. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu Untuk Mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Bulakamba kelas XII Pasca Pembelajaran Daring di Kabupaten Brebes Brebes.

E. Manfaat Penelitian

Dalam kegiatan penelitian yang dilakukan ini dapat diambil manfaat yang dapat berguna baik secara langsung atau tidak langsung, diantaranya :

1. Manfaat Teoritis

Dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan mengenai Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Bulakamba kelas XII Pasca Pembelajaran Daring di Kabupaten Brebes Brebes.

2. Manfaat Praktis

1) Bagi Guru

Diharapkan dengan penelitian ini guru mampu memahami dan menambah pengetahuan dalam upaya meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Bulakamba kelas XII Pasca

Pembelajaran Daring di Kabupaten Brebes Brebes.

2) Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan bagi pihak sekolah untuk meningkatkan kondisi fisik pada peserta didik.

3) Bagi Penulis

Penelitian ini akan menjadi acuan bagi peneliti untuk melakukan pembaharuan menyikapi masalah Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa.

3. Manfaat bagi Dosen

Memberikan informasi bagi Dosen tentang bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Bulakamba kelas XII Pasca Pembelajaran Daring di Kabupaten Brebes Brebes.

4. Manfaat bagi Universitas

Dengan adanya judul “survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Bulakamba kelas XII Pasca Pembelajaran Daring di Kabupaten Brebes” diharapkan mampu menjadi kontribusi yang positif yang dapat di jadikan gambaran di dunia Pendidikan.

F. Sistematika Penulisan Skripsi

Untuk mempermudah melihat dan mengetahui pembahasan yang ada pada skripsi ini secara menyeluruh, maka perlu dikemukakan sistematika yang merupakan kerangka dan pedoman penulisan proposal skripsi. Adapun sistematika penulisannya adalah sebagai berikut:

1. Bagian awal berisi : Halaman Sampul Skripsi, Halaman Pengesahan, Daftar Isi

2. Bagian isi meliputi :

A. Latar Belakang Masalah

B. Identifikasi Masalah

C. Rumusan Masalah

D. Tujuan Penelitian

E. Manfaat Penelitian

F. Sistematika Penulisan Skripsi

G. Kajian Pustaka :

1. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

2. Landasan Teori

3. Hipotesis Penelitian

H. Metode Penelitian

1. Desain Penelitian

2. Populasi dan Sampel

3. Definisi Operasional dan Pengukuran

4. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

5. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

6. Teknik Analisis Data

3. Bagian Akhir Meliputi:

1. Daftar Pustaka

2. Lampiran

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Hasil Peneliti Terdahulu

Berdasarkan hasil peneliti yang sejenis dalam Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Bulakamba kelas XII Pasca Pembelajaran Daring di Kabupaten Brebes. sebagai Berikut :

1. (Sulistiono, 2014) dengan judul “Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: tingkat kebugaran siswa belum seluruhnya berada dalam kondisi yang baik. Masih ditemukan 42,27 persen siswa sekolah dasar dengan tingkat kebugaran jasmani rendah, siswa sekolah menengah pertama sebanyak 36,87 persen, dan siswa sekolah menengah atas sebanyak 46,11 persen. Siswa putra memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan kebugaran jasmani siswa putri. Di sekolah dasar semakin tinggi kelas semakin tinggi tingkat kebugaran jasmaninya, sedangkan pada jenjang sekolah menengah pertama, kebugaran jasmani siswa putra semakin tinggi kelas, semakin tinggi kebugaran jasmaninya, sedangkan untuk siswa putri kebugaran jasmaninya sama di semua tingkatan kelas. Kebugaran jasmani siswa sekolah menengah atas, baik siswa putra maupun siswa putri, semakin tinggi kelas kebugaran jasmaninya tetap sama. Diketahui bahwa semakin tinggi jenjang pendidikan siswa semakin berkurang aktivitas fisik siswa. Dengan demikian, dapat

disimpulkan bahwa tingkat kebugaran siswa di semua jenjang pendidikan belum berada dalam kondisi baik, dan semakin tinggi jenjang pendidikan, semakin berkurang aktivitas fisik siswa, sehingga berdampak pada penurunan kebugaran jasmaninya.

2. Fahrizqi dkk (2020) dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-19” Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa pendidikan Olahraga yaitu sebanyak 14 orang (17,95%) dengan klasifikasi baik, lalu dengan klasifikasi sedang sebanyak 43 orang (55,13%), dan dengan klasifikasi kurang sebanyak 21 orang (26,92%). Dengan demikian, hasil tes tingkat kebugaran jasmani mahasiswa olahraga selama new normal pandemi covid-19 adalah dapat dikategorikan sedang.
3. Zoki & Zen (2020) dengan judul “Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMA Negeri Jogoroto Jombang” Dari hasil kelima item tes didapat nilai untuk putra rata-rata sebesar 17,41 dengan kriteria baik. Sedangkan untuk putri didapat rata-rata sebesar 16,36 dengan kriteria sedang. Simpulan dari hasil penelitian didapat tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMA Negeri Jogoroto Jombang kelas X IPA untuk putra dengan prosentase tertinggi 36% klasifikasi nilai TKJI kategori baik. Sedangkan untuk putri didapat nilai dengan prosentase tertinggi 47% klasifikasi nilai TKJI kategori sedang.

4. Cahyadi (2016) Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rasau Jaya Kabupaten Kubu Raya. Selain itu penelitian ini juga untuk mendapatkan informasi tentang hasil dari setiap item tes kebugaran jasmani. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif dan bentuk penelitiannya survey. Teknik pengumpulan data menggunakan pengukuran sedangkan alat pengumpul data menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rasau Jaya dikategorikan sedang.
5. Nurcahyo, Eko & Nasution (2014) dengan judul “Survey Tingkat Kesegaran Jasmani siswa Kelas XI SMK Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan” Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa putra sebanyak 67% memiliki tingkat kesegaran jasmani baik dan sebanyak 33% memiliki kesegaran jasmani sedang. Sementara itu siswa putri sebanyak 50% memiliki tingkat kesegaran jasmani baik, sebanyak 36% memiliki kesegaran jasmani sedang, sebanyak 14% memiliki tingkat kesegaran jasmani kurang. Kata Kunci : Survei,,Tingkat Kesegaran Jasmani.

B. Landasan Teori

1. Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran yaitu interaksi antar peserta didik melalui berbagai media/sumber belajar. Pembelajaran secara garis besar dapat di definisikan sebagai suatu proses interaksi antara komponen-komponen sistem pembelajaran dengan tujuan untuk mencapai suatu hasil belajar. Sagala (2010) mengatakan bahwa pembelajaran adalah membelajarkan siswa menggunakan asas pendidikan maupun teori belajar merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah usaha sadar dari guru membuat siswa belajar, yaitu terjadinya tingkah laku pada siswa yang belajar, dimana perubahan itu dengan didapaannya kemampuan baru dan karena ada adanya usaha.

Sedangkan menurut Dwiyogo (2010) pembelajaran merupakan bagian dari pendidikan dan spesifik, proses di mana lingkungan seseorang di kelola agar ia dapat belajar atau melibatkan diri dalam perilaku yang spesifik dengan kondisi tertentu ataupun agar ia dapat memberikan respon terhadap situasi siswa yang spesifik.

2. Komponen Pembelajaran

a. Kurikulum

Kurikulum adalah perangkat pengalaman belajar yang akan di dapatkan oleh peserta didik selama mengikuti suatu proses pembelajaran dan di rancang untuk mencapai tujuan yang di

inginkan. Munir (2008) mengemukakan bahwa definisi Kurikulum sebagai rencana belajar dengan mengungkapkan, bahwa *a curriculum is a plan for learning*. Dengan kata lain kurikulum adalah rencana pendidikan atau pembelajaran.

b. Guru

Peraturan pemerintah RI Nomor 74 tahun 2008 tentang guru, pasal yang menyatakan bahwa kompetensi guru meliputi kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial, dan kompetensi profesional. Kompetensi pedagogik pada dasarnya tidak terlepas dari pemahaman tentang kurikulum dan pembelajaran. Salah satu syarat guru yang berkualitas adalah guru yang memiliki kompetensi pedagogik.

Habibullah (2012) kompetensi pedagogik di bagi menjadi sepuluh kompetensi inti atau sub kompetensi yang seharusnya dikuasai guru, yaitu :

- 1) Menguasai karakteristik peserta didik dari aspek fisik, moral, spiritual, sosial, kultural, emosional dan intelektual.
- 2) Menguasai teori belajar dan prinsip-prinsip pembelajaran yang mendidik
- 3) Mengembangkan kurikulum yang terkait dengan mata pelajaran yang diampuh
- 4) Menyelenggarakan pembelajaran yang mendidik

- 5) Memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi untuk kepentingan pembelajaran
- 6) Memfasilitasi pengembangan potensi peserta didik untuk mengaktualisasikan berbagai potensi yang dimiliki
- 7) Berkomunikasi secara efektif, empatik, dan santun dengan peserta didik
- 8) Menyelenggarakan penilaian dan evaluasi proses dan hasil belajar
- 9) Memanfaatkan hasil penilaian dan evaluasi untuk kepentingan pembelajaran
- 10) Melakukan tindakan reflektif untuk peningkatan kualitas pembelajaran.

3. Metode Pembelajaran

Dalam dunia pendidikan terdapat berbagai macam metode mengajar, yang dalam penggunaannya harus disesuaikan dengan berbagai hal, seperti situasi dan kondisi kegiatan belajar mengajar sedang berlangsung, fasilitas yang tersedia, dan sebagainya harus disesuaikan dengan tujuan pendidikan yang hendak dicapai.

Islam (2013) Metode pembelajaran merupakan suatu alat dalam pelaksanaan pendidikan, yakni yang digunakan dalam penyampaian materi tersebut. Materi pelajaran yang mudah pun kadang-kadang sulit berkembang dan sulit diterima oleh peserta didik, karena cara atau metode yang digunakannya kurang tepat.

4. Pembelajaran *Blended Learning*

Menurut Suciati (2021). *Blended Learning* merupakan metode pembelajaran yang memadukan pertemuan tatap muka dengan materi online secara harmonis. Perpaduan antara pembelajaran konvensional dimana pendidik dan peserta didik bertemu langsung dan bertemu secara online yang dapat diakses kapan saja dan dimana saja. Model pembelajaran *blended learning* dilakukan dengan kehadiran pengajar dan dengan komunikasi elektronik. Kehadiran pengajar dapat dilakukan bergantian antara fisik dan virtual.

Menurut Widiara (2018) dalam jurnal Charman mengungkapkan bahwa terdapat lima kunci untuk melaksanakan pembelajaran dengan menggunakan *blended learning*:

- a. *Live Event*. Pembelajaran langsung atau tatap muka (*instructor-led instruction*) secara sinkronous dalam waktu dan tempat yang sama (*classroom*) ataupun waktu sama tapi tempat berbeda (*virtual classroom*). Bagi beberapa orang tertentu, pola pembelajaran langsung seperti ini masih menjadi pola utama. Namun demikian, pola pembelajaran langsung inipun perlu didesain sedemikian rupa untuk mencapai tujuan sesuai kebutuhan. Pola ini, juga bisa saja mengkombinasikan teori *behaviorisme*, *kognitivism* dan *konstruktivism* sehingga terjadi pembelajaran yang bermakna.
- b. *Self-Paced Learning*. Yaitu mengkombinasikan dengan pembelajaran mandiri (*self-paced learning*) yang memungkinkan peserta belajar

kapan saja, dimana saja dengan menggunakan berbagai konten (bahan belajar) yang dirancang khusus untuk belajar mandiri baik yang bersifat *text-based* maupun *multimedia based* (video, animasi, simulasi, gambar, audio, atau kombinasi dari kesemuanya). Bahan belajar tersebut, dalam konteks saat ini dapat disampaikan secara online (melalui web maupun melalui mobile device dalam bentuk: streaming audio, streaming video, dan e-book) maupun offline (dalam bentuk CD, dan cetak).

- c. *Collaboration*. Mengkombinasikan baik pendidik maupun peserta didik yang kedua-duanya bisa lintas sekolah/kampus. Dengan demikian, perancang blended learning harus meramu bentuk-bentuk kolaborasi, baik kolaborasi antar teman sejawat atau kolaborasi antar peserta didik dan pendidik melalui tool-tool komunikasi yang memungkinkan seperti chatroom, forum diskusi, *email*, *website/webblog*, dan *mobile phone*.
- d. *Assessment*. Dalam *blended learning*, perancang harus mampu meramu kombinasi jenis penilaian baik yang bersifat tes maupun non-tes, atau tes yang lebih bersifat otentik (*authentic assessment/portfolio*).

Performance Support Materials. Jika kita ingin mengkombinasikan antara pembelajaran tatap muka dalam kelas dan tatap muka virtual, perhatikan sumber daya untuk mendukung hal tersebut siap atau tidak, ada atau tidak. Bahan belajar disiapkan

dalam bentuk digital, apakah bahan belajar tersebut dapat diakses oleh peserta belajar baik secara offline (dalam bentuk CD, MP3 dan DVD) maupun secara online. Jika pembelajaran dibantu dengan suatu Learning/Content Management System (LCMS), pastikan juga bahwa aplikasi sistem ini telah terinstal dengan baik dan mudah diakses.

5. Pembelajaran Jasmani Kesehatan dan Olahraga

a. Hakikat Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga

Dalam dunia pendidikan jasmani mengandung bahwa mata pembelajaran ini menggunakan aktivitas pembelajaran yang di rencanakan, tujuannya agar dapatb meningkatkan kebugaran jasmnai di dalam setiap individu.

Menurut Rahayu yang dikutip dari Putra (2020) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani adalah fase dari program pendidikan keseluruhan yang memberikan kontribusi, terutama melalui pengalaman gerak, untuk pertumbuhan dan perkembangan secara utuh untuk tiap siswa. Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai pendidikan dan melalui gerak dan harus dilaksanakan dengan cara cara yang tepat agar memiliki makna bagi siswa. Pendidikan jasmani merupakan program pembelajaran yang memberikan perhatian yang proporsional dan memadai pada domain-domain pembelajaran, yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif.

b. Tujuan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga

Secara garis besar, Pendidikan Jasmani terdiri dari tiga Aspek yaitu diantaranya Aspek Afektif, Aspek Kognitif dan Aspek Psokomotorik. Dari hal tersebut secara luas pendidikan jasmani bermuara pada peralihan sosok pribadi yang *adaptable* dengan lingkungannya. Arfamaini (2016). Dalam pelaksanaan pendidikan jasmani memiliki tujuan dan fungsi tidak hanya menumbuh kembangkan siswa dari satu aspek fisik saja, namun pendidikan jasmani juga menumbuhkan aspek-aspek yang lain seperti psikomotor, afektif, dan kognitif secara menyeluruh dan seimbang.

Hal di atas juga di perkuat menurut Suyono (2010 :4) bahwa tujuan pendidikan jasmani menyangkupi sebagai berikut :

- 1) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani.
- 2) Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis, dan agama.
- 3) Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui pelaksanaan tugas-tugas ajar pendidikan jasmani.
- 4) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani, permainan dan olahraga.
- 5) Mengembangkan ketrampilan gerak dan ketrampilan berbagai macam permainan dan olahraga.

- 6) Mengembangkan ketrampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga.
 - 7) Mengembangkan ketrampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
 - 8) Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat.
6. Fungsi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga
- menurut Junaedi (2016) yang dikutip dari jurnal Kristiyandaru tujuan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Olahraga meliputi sebagai berikut :
- a. Aspek Organik: menjadikan fungsi sistem tubuh lebih baik, meningkatkan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler, dan fleksibilitas
 - b. Aspek Neuromuskuler: meningkatkan keharmonisan fungsi saraf dan otot, mengembangkan keterampilan lokomotor, non lokomotor, manipulatif, ketepatan, irama, power, kecepatan reaksi, kelincahan, berbagai keterampilan olahraga, dan keterampilan reaksi
 - c. Aspek Persektual: mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat kemampuan ruang koordinasi, gerak visual, keseimbangan tubuh, dominasi dan image tubuh

- d. Aspek Kognitif: mengembangkan kemampuan mengeksplorasi menemukan sesuatu, memperoleh pengetahuan dan membuat keputusan.
- e. Aspek Sosial: menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan, belajar komunikasi dan bertukar pikiran dengan orang lain, mengembangkan kepribadian, sikap, dan nilai-nilai yang positif dalam masyarakat.
- f. Aspek Emosional: mengembangkan respon yang sehat terhadap aktivitas jasmani dan rekreasi yang positif sebagai penonton, memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreativitas menghargai pengalaman estetika dari berbagai aktivitas yang relevan.

Berdasarkan pendapat di atas, fungsi pendidikan jasmani, kesehatan dan olahraga tersebut berkaitan dengan peningkatan fungsi tubuh, mengembangkan kemampuan, ketrampilan dan pengetahuan, serta mengembangkan respon yang positif.

7. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

Kebugaran Jasmani yang berkaitan dengan tiap individu siswa merupakan aspek yang harus di jaga. Untuk mempertahankan kebugaran jasmnai, setiap individu siswa dituntut untuk menjaga kebugaran jasmaninya secara teratur dengan melakukan kegiatan olahraga dan memperoleh asupan makanan yang cukup. Dengan begitu setiap individu dapat memiliki tingkat kebugaran jasmani yang

tinggi dan dapat dan dapat menggunakan pikiran dan tenaganya ketika melakukan kegiatan aktivitas sekolah. Menurut Widiasturti (2010) TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan, terus- menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya dalam 3 menit. Perlu dipahami bahwa butir tes dalam TKJI bersifat baku dan tidak boleh dibolak-balik , dengan urutan pelaksanaan tes sebagai berikut :

Pertama : Lari 60 Meter (Usia 16-19 tahun)

Kedua : Gantung Angkat Tubuh (Perempuan) dan *Pul Up*
(Laki-laki)

Ketiga : Baring Duduk (*sit up*)

Keempat : Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

Kelima : Lari 1200 Meter.

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Di mana rumusan masalah penelitian di nyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. (sugiyono 2016).

Berdasarkan uraian di atas, penulis dapat menyimpulkan sebuah hipotesis sebagai berikut :

Ho : Rendahnya Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Bulakamba Pasca Pembelajaran daring di Kabupaten Brebes.

Ha : Tingginya Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa kelas XII SMA negeri 1

Bulakamba Pasca Pembelajaran Daring di Kabupaten Brebes.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian Deskriptif Kuantitatif dengan menggunakan metode survey dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Metode penelitian tersebut menjadi dasar penetapan desain penelitian dalam penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan “one shoot method” model, artinya model pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data pada “suatu saat” (Suharsimi Ari Kunto, 2013). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Bulakmba Pasca Pembelajaran Daring di Kabupaten Brebes.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan sekumpulan objek yang di tentukan melalui suatu kriteria tertentu yang akan di kategorikan ke dalam objek yang akan di teliti.

Menurut Sugiyono, (2017:80) definisi populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian di tarik kesimpulannya. Maka

dalam penelitian ini, populasi yang di gunakan adalah semua siswa kelas XII SMA 1 Bulakamba sebanyak 430 siswa.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi. Sugiyono (2016:81) mendefinisikan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang di miliki oleh populasi tersebut. Pengukuran sampel merupakan suatu langkah untuk menentukan besarnya sampel yang di ambil dalam melaksanakan penelitian suatu objek. Untuk menentukan besarnya sampel bisa di lakukan dengan statistik atau berdasarkan estimasi penelitian. Pengambilan sampel ini harus di lakukan sedemikian rupa sehingga di peroleh sampel yang benar-benar dapat berfungsi atau dapat menggambarkan keadaan populasi yang sebenarnya, dengan istilah lain harus representatif (mewakili).

Untuk data sampel nantinya menggunakan *simple random sampling*, dimana pengambilan kelas dengan kriteria tertentu yang telah di sepakati oleh guru pamong. dalam penelitian ini, siswa kelas XII IPA 4 dan XII IPS 3 telah memenuhi syarat dan kriteria yang sudah di tentukan.

C. Definisi Operasional

(Sugiyono, 2017) mengemukakan Bahwa suatu variabel bebas penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang lain, objek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang di terapkan oleh

peneliti untuk di pelajari dan kemudian di tarik kesimpulannya.

1. Variabel Bebas

Sugiyono, (2017) Variabel Bebas (Variabel Independen) yaitu variabel yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya antar variabel dependen (terikat). Variabel dalam penelitian ini adalah Tingkat Kebugaran Jasmani.

2. Variabel Terikat

Variabel terikat (variabel dependen) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel independen (bebas) (Sugiyono, 2017). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Tingkat Kebugaran Jasmani Pasca Pembelajaran Daring.

D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara-cara yang di lakukan untuk memperoleh data dan keterangan yang perlu di lakukan dalam penelitian.

Teknik pengumpulan data merupakan langkah paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. (Sugiyono, 2019). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu tes kebugaran jasmnai secara langsung dengan siswa siswi kelas XII. Pada penelitian ini penulis mengetes

dengan melakukan survey Kebugaran Jasmani Siswa-Siswi pasca Pembelajaran Daring.

Menurut (Sugiyono, 2013) Di dalam penelitian kuantitatif, kualitas instrumen penelitian berkenaan dengan validasi dan reliabilitas instrumen dan kualitas pengumpulan data berkenaan dengan ketepatan cara-cara yang di gunakan untuk mengumpulkan data.

a. Instrumen Pengumpulan data

Instrumen yang di gunakan dalam penelitian ini untuk mengambil data yang berkaitan dengan Survey Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XII di SMA N 1 Bulakamba Pasca pembelajaran Daring, dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia sebagai berikut :

1. Lari 60 Meter

a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

b) Alat dan Fasilitas

1) Lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 60 meter.

2) Bendera Start

3) Peluit

4) Tiang pancang

5) Stop watch

- 6) Formulir TKJI
- 7) Alat tulis
- c) Petugas tes
 - 1) Petugas pemberangkatan
 - 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil tes
- d) Pelaksanaan
 - 1) Sikap Pemulaan

Peserta berdiri di belakang garis start
- e) Gerakan
 - a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari
 - b) Pada aba-aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish
 - c) Lari masih bisa di ulangi apabila siswa-siswi :
 - 1) Mencuri start
 - 2) Tidak melewati garis finish
 - 3) Terganggu oleh pelari lainnya
 - 2) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu di lakukan dari saat bendera start di angkat sampai pelari melintasi garis finish
 - 3) Pencatatan hasil
 - a) Hasil yang di catat adalah waktu yang dicapai oleh pelari unyuk menempuh jarak 60 meter dalam

satuan detik Waktu di catat satu angka di belakang koma

b) Waktu di catat satu angka di belakang koma

2. Tes Gantung Angkat Tubuh untuk Putra, Tes Gantung Siku Tekuk Untuk Putri

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Lantai rata dan bersih
- 2) Palang tunggal yang sudah diatur dengan ketentuannya
- 3) Stopwatch
- 4) Alat tulis

c. Petugas tes

- 1) Pengamat waktu
- 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan Tes

- 1) Siswa berdiri di bawah palang tunggal dengan kedua tangan berpegangan di palang tunggal selebar bahu, dan telapak tangan menghadap ke belakang
- 2) Dengan bantuan tolakan kaki, pesetra melompat ke atas sampai melakukan gerakan gantung siku tekuk

e. Pencatat tes

Hasil tes yang di catat adalah waktu yang diperoleh siswa dalam mempertahankan sikap tersebut dalam waktu satuan detik

3. Tes Baring Duduk

a. Tujuan

Mengukur kekuatan dan Ketahanan Otot Perut

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Lantai/lapangan rata dan bersih
- 2) Stopwatch
- 3) Alat tulis

c. Pelaksanaan

1) Sikap pemulaan

- a) Berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° dengan kedua jari-jarinya diletakkan di belakang kepala
- b) Peserta lain menekan/memegangi kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat

2) Gerakan

- a) Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal.
- b) Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60 detik

d. Pencatat hasil

- 1) Gerakan Tes tidak di hitung apabila
 - a) pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi
 - b) kedua siku tidak sampai menyentuh paha
 - c) menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh
- 2) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
- 3) Apabila dari Peserta didik yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0)

4. Tes Lompat Tegak (*vertical Jump*)

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak/tenaga eksplosif

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata Atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.
- 2) Serbuk kapur
- 3) Alat tulis

c. Petugas tes

Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan tes

1) Sikap permulaan

- a) Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur /magnesium karbonat
- b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan / kiri badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.

2) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas
- b) Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain

3) Pencatatan hasil

- a) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
- b) Ketiga selisih hasil tes dicatat
- c) Masukkan hasil selisih yang paling besar

5. Tes lari 1200 meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru, peredaran darah dan pernafasan

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lintasan lar
- 2) Stopwatch
- 3) Bendera start
- 4) Peluit
- 5) Tiang pancang
- 6) Alat tulis

c. Petugas tes

- 1) Petugas pemberangkatan
- 2) Pengukur waktu
- 3) Pencatat hasil
- 4) Pengawas dan pembantu umum

d. Pelakdsanaan tes

- 1) Sikap permulaan Peserta berdiri di belakang garis start
Peserta berdiri di belakang garis start
- 2) Gerakan
 - a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari
 - b) Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finish

3) Pencatatan hasil

- a) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat Melintasi garis finish.

Adapun dalam tabel penilaian TKJI untuk usia 16-19 tahun yaitu sebagai berikut :

3.1 Tabel Untuk Putra

No	Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring Duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Nilai
1.	s.d-7,2"	19- keatas	41-keatas	73 keatas	s.d-3'14"	5
2.	7,3"-8,3"	14-18	30-40	60-72	3'15"-4'25"	4
3.	8,4"-9,6"	9-13	21-29	50-59	4'26"-5'12"	3
4.	9,7"-11,0"	5-8	10-20	39-49	5'13"-6'33"	2
5.	11"-dst	0-4	0-9	38 dst	6'34" dst	1

3.2 Tabel Untuk Putri

No	Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring Duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Nilai
1.	s.d-8,5"	41- keatas	28-keatas	50 keatas	s.d-3'52"	5
2.	8,5"-9,5"	22"-40"	20-28	39-49	3'53"-4'56"	4
3.	9,9"-11,4"	10"-21"	10-19	31-38	4'57"-5'58"	3
4.	11,5"-13,4"	3"-9"	3-9	23-30	5'59"-7'23"	2
5.	13,5"-dst	0'-2"	0-2	22 dst	7'24" dst	1

Untuk mendapatkan hasil akhir, maka perlu diganti dalam satuan yang sama yaitu NILAI. Setelah hasil kasar setiap tes diubah menjadi

satuan nilai, maka dilanjutkan dengan menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir TKJI. Hasil penjumlahan tersebut digunakan untuk dasar penentuan klasifikasi kesegaran jasmani remaja.

3.3 Tabel Penilaian Klasifikasi Kebugaran Jasmani.

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kebugaran Jasmani
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	5-9	Kurang Sekali (KS)

Adapun untuk formulir TKJI dapat di contohkan sebagai berikut :

FORMULIR TKJI

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Nama Sekolah :

3.4 Tabel Formulir TKJI

No	Jenis tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 40 meter detik		
2	Gantung siku tekuk detik		
3	Baring duduk 30 detik kali		
4	Loncat tegak a. Tinggi raihan:..... cm b. Loncatan I:.....cm c. Loncatan II:.....cm d. Loncatan III:.....cm cm		
5	Lari 600 meter menit		
6	Jumlah Nilai (Tes 1+ tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)			
7	Klasifikasi Tingkat kebugaran Jasmani			

E. Validitas dan Realibilitas Instrumen

1. Validitas

(Sugiyono, 2017) validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan daya yang dapat di laporkan oleh penelitian dengan data sesungguhnya terjadi pada objek penelitian. Penelitian ini berupa tes dan pengukuran.

2. Realibilitas Instrumen

Realibilitas berkenan dengan derajat konsistensi dan stabilitas data atau temuan. Dalam pandangan positivistik (kuantitatif), suatu data di nyatakan realibel apabila dua atau lebih penelitian dalam objek yang sama menghasilkan data yang sama, atau peneliti sama dalam waktu berbeda menghasilkan data yang sama atau sekelompok data bila di baca menjadi dua menunjukkan data yang tidak berbeda. (Sugiyono, 2012)

F. Validitas dan Reliabilitas Tes

1. Uji Validitas

Uji validitas adalah ukuran yang menyatakan ketepatan alat tes dan memenuhi persyaratan dalam pembuatan tes. menurut Murti (2011) Validitas penelitian adalah derajat kebenaran kesimpulan yang ditarik dari sebuah penelitian, yang dipengaruhi dan dinilai berdasarkan metode penelitian yang digunakan, keterwakilan sampel penelitian, dan sifat populasi asal sampel.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas instrumen dapat diuji dengan beberapa uji reliabilitas. Amanda dkk (2019) uji reliabilitas adalah pengujian indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau diandalkan.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan teknik deskriptif kuantitatif. Setelah data diolah, lalu disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi berdasarkan presentase. Adapun rumus yang digunakan menurut Suharsimi Arikunto yang dikutip dari Setiyawan (2015) :

$$\frac{\text{Jumlah siswa per-kategori}}{\text{Jumlah siswa keseluruhan}} \times 100\%$$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

Penelitian ini bertempat di SMA Negeri 1 Bulakamba yang berlokasi di jalan raya Desa Grinting Kecamatan Bulakamba Kabupaten Brebes. Untuk pengambilan data di laksanakan pada tanggal 26-27 Januari 2022 yang melibatkan Siswa Kelas XII MIPA 4 dan XII IPS 3. Pada saat dilakukannya penelitian di lakukan di beberapa tempat atau pos diantaranya :

1. Pos 1 lari 60 meter berada di halaman sekolah
2. Pos 2 *Pull up* atau Gantung siku berada di halaman dekat Lapangan Tennis
3. Pos 3 Baring Duduk berada di samping musholah
4. Pos 4 Loncat Tegak berada di samping tembok lapangan Tennis
5. Pos 5 Lari 1200 Meter berada di area sekolahan dengan memutari halaman sekolahan sebanyak 4 Kali.

B. Hasil Penelitian dan Analisis Data

1. Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XII setelah Pembelajaran Daring di SMA Negeri 1 bulakamba Kabupaten Brebes. Adapun tes yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.

a. Profil Responden

Jumlah siswa kelas XII MIPA 4 dan XII IPS 3 di SMA Negeri 1 Bulkamba Brebes yang di jadikan Objek atau Sampel Penelitian dapat di lihat tabel 4.1 di bawah ini. Responden dalam penelitian ini siswa berjenis kelamin Laki-laki dan Perempuan yang berjumlah 72 Siswa.

Tabel 4.1 jumlah siswa berdasarkan kelas

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	XII MIPA 4	36
2	XII IPS 3	36

Sumber : Hasil Pengolahan data, 2022

b. Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani

Rekapitulasi analisis deskriptif data tingkat Kebugaran Jasmani Siswa laki-laki XII IPS 3 SMA Negeri 1 Bulakamba Brebes dapat di lihat pada tabel 4.2 berikut ini :

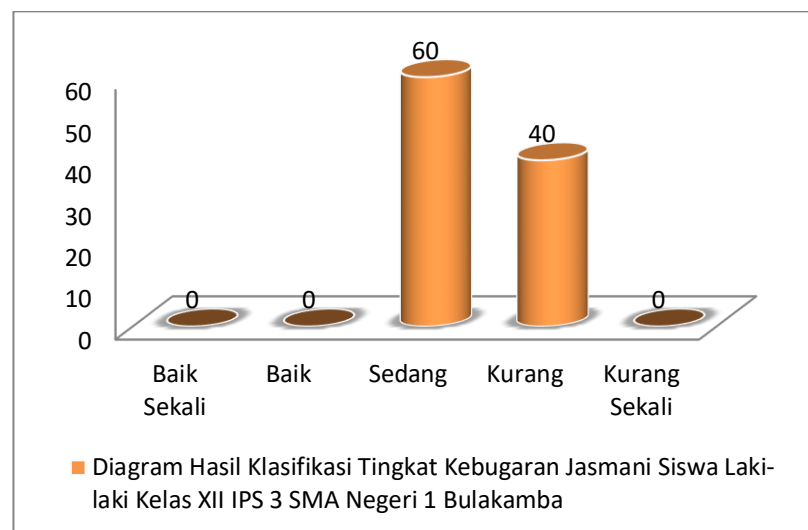
Tabel 4.2 Rekapitulasi nilai tingkat kebugaran jasmani laki-laki kelas XII IPS 3 SMA Negeri 1 Bulakamba

No.	Jumlah Nilai	Frekuensi	Presentase (%)	Klasifikasi
1	22-25	0	-	Baik Sekali
2	18-21	0	-	Baik
3	14-17	6	60	Sedang
4	10-13	4	40	Kurang
5	5-9	0	-	Kurang Sekali

Sumberr Hasil : Pengelolaan Data 2022

Berdasarkan tabel 4.2 dapat di Deskripsikan tentang Tingkat Kebugaran Jasmani pada siswa laki-laki kelas XII IPS 3 SMA Negeri 1 Bulakamba, yakni sebanyak 6 Siswa (60%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran yang sedang, sebanyak 4 siswa (40%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran kurang. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut :

Gambar 4.1 Diagram Hasil Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Laki-laki Kelas XII IPS 3 SMA Negeri 1 Bulakamba



Sumber Hasil : Pengelolaan Data 2022

Untuk rekapitulasi analisis deskriptif data tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki kelas XII MIPA 4 SMA Negeri 1 Bulakamba Brebes dapat di lihat pada tabel 4.3 berikut ini :

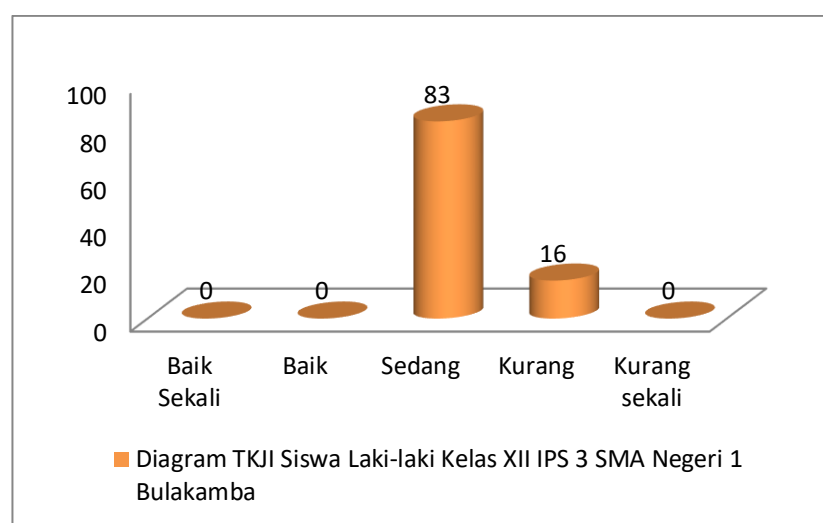
Tabel 4.3 Rekapitulasi nilai tingkat kebugaran jasmani Siswa laki-laki kelas XII MIPA 4 di SMA Negeri 1 Bulakamba Brebes.

No.	Jumlah Nilai	Frekuensi	Presentase (%)	Klasifikasi
1	22-25	0	-	Baik Sekali
2	18-21	0	-	Baik
3	14-17	5	83	Sedang
4	10-13	1	16	Kurang
5	5-9	0	-	Kurang Sekali

Sumber hasil : pengolahan data 2022

Berdasarkan tabel 4.3 dapat di Deskripsikan tentang Tingkat Kebugaran Jasmani pada siswa laki-laki kelas XII MIPA 4 SMA Negeri 1 Bulakamba, yakni sebanyak 5 Siswa (83%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran yang sedang, sebanyak 2 siswa (16%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran kurang. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut :

Gambar 4.2 Diagram Hasil Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Laki-laki Kelas XII MIPA 4 SMA Negeri 1 Bulakamba



Sumber hasil : pengolahan data 2022

Rekapitulasi analisis deskriptif data tingkat Kebugaran Jasmani Siswi Perempuan XII IPS 3 SMA Negeri 1 Bulakamba Brebes dapat dilihat pada tabel 4.4 berikut ini :

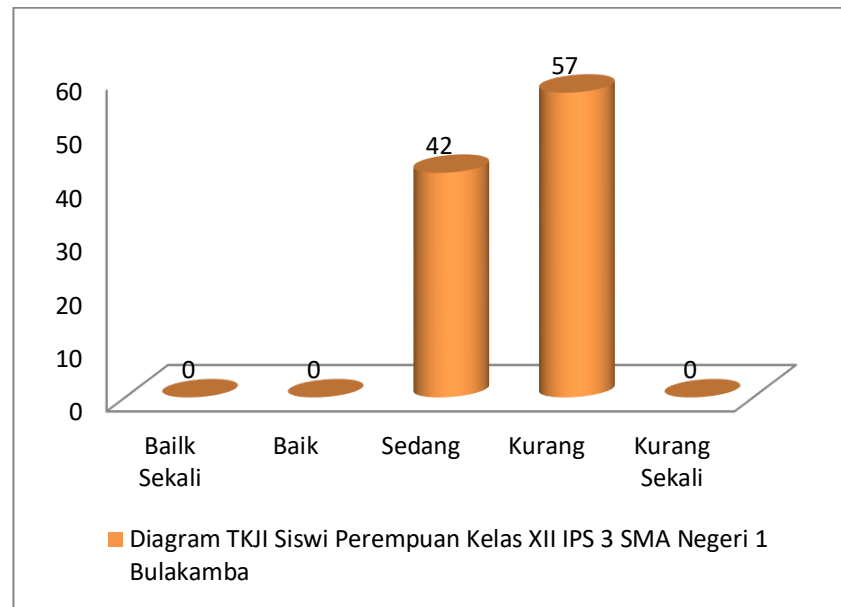
Tabel 4.4 Rekapitulasi Nilai Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi Perempuan XII IPS 3 SMA Negeri 1 BULAKAMBA

No.	Jumlah Nilai	Frekuensi	Presentase (%)	Klasifikasi
1	22-25	0	-	Baik Sekali
2	18-21	0	-	Baik
3	14-17	11	42	Sedang
4	10-13	15	57	Kurang
5	5-9	0	-	Kurang Sekali

Sumber Hasil: Pengolaan Data 2022

Berdasarkan tabel 4.4 dapat di Deskripsikan tentang Tingkat Kebugaran Jasmani pada siswi Perempuan kelas XII IPS 3 SMA Negeri 1 Bulakamba, yakni sebanyak 11 Siswi (42%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran yang sedang, sebanyak 15 siswa (57%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran kurang. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut :

Gambar 4.3 Diagram Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi Kelas XII IPS 3 SMA Negeri 1 Bulakamba



Sumber Hasil: Pengolaan Data 2022

Rekapitulasi analisis deskriptif data tingkat Kebugaran Jasmani Siswi Perempuan XII MIPA 3 SMA Negeri 1 Bulakamba Brebes dapat dilihat di tabel 4.5 sebagai berikut :

Tabel 4.5 Rekapitulasi Nilai Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi Perempuan XII MIPA 4 SMAN 1 BULAKAMBA

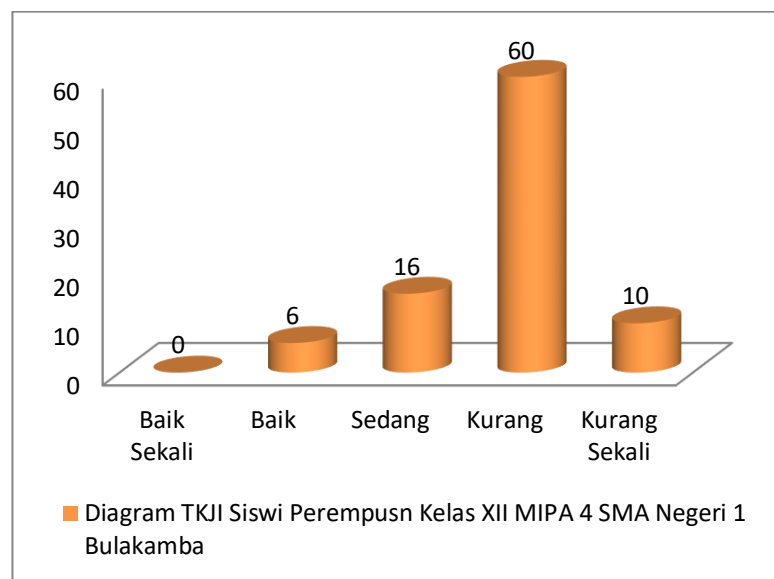
No.	Jumlah Nilai	Frekuensi	Presentase (%)	Klasifikasi
1	22-25	0	-	Baik Sekali
2	18-21	2	6	Baik
3	14-17	5	16	Sedang
4	10-13	20	60	Kurang
5	5-9	3	10	Kurang Sekali

Sumber Hasil: Pengolaan Data 2022

Berdasarkan tabel 4.5 dapat dideskripsikan tentang Tingkat Kebugaran Jasmani pada siswi Perempuan kelas XII MIPA 4 SMA

Negeri 1 Bulakamba, yakni sebanyak 2 Siswa (6%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran yang baik, sebanyak 5 siswa (16%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran sedang, sebanyak 20 siswa (60%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran kurang, sedangkan 3 siswa lainnya (10%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran kurang sekali. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut :

Gambar 4.4 Diagram Hasil Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi Perempuan Kelas XII MIPA 4 SMA Negeri 1 Bulakamba



Sumber Pengelolaan Data 2022

Di bawah ini merupakan rekapitulasi analisis deskriptif data Tingkat Kebugaran Jasmani siswa menurut kelas XII IPS 3 dan XII MIPA 4 SMAN 1 BULAKAMBA dapat dilihat pada tabel 4.6 dan 4.7, sebagai berikut :

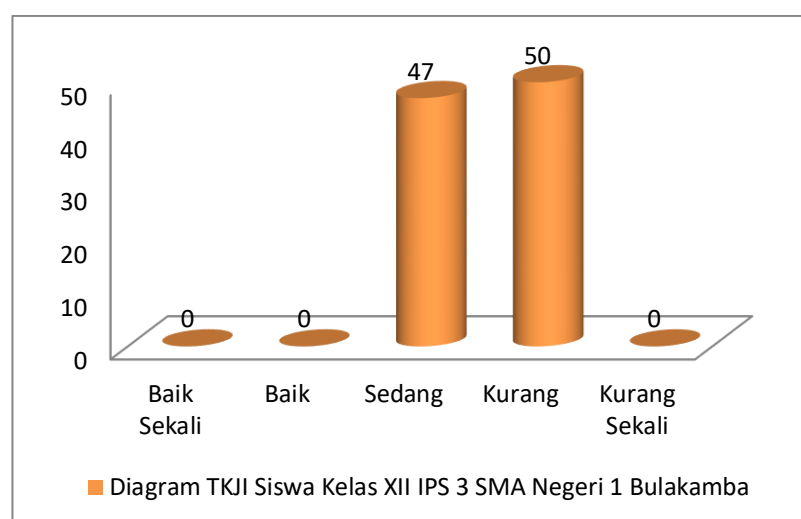
Tabel 4.6 Rekapitulasi Nilai Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa
XII IPS 3 SMA Negeri 1 BULAKAMBA

No.	Jumlah Nilai	Frekuensi	Presentase (%)	Klasifikasi
1	22-25	0	-	Baik Sekali
2	18-21	0	-	Baik
3	14-17	17	47	Sedang
4	10-13	19	52	Kurang
5	5-9	0	-	Kurang Sekali

Sumber Hasil: Pengolaan Data 2022

Berdasarkan tabel 4.6 dapat di Deskripsikan tentang Tingkat Kebugaran Jasmani pada siswa kelas XII IPS 3 SMA Negeri 1 Bulakamba, yakni sebanyak 17 Siswa (47%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran yang sedang, sebanyak 19 siswa (52%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran kurang. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut :

Gambar 4.5 Diagram Hasil Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XII IPS 3 SMA Negeri 1 Bulakamba



Sumber Hasil: Pengolaan Data 2022

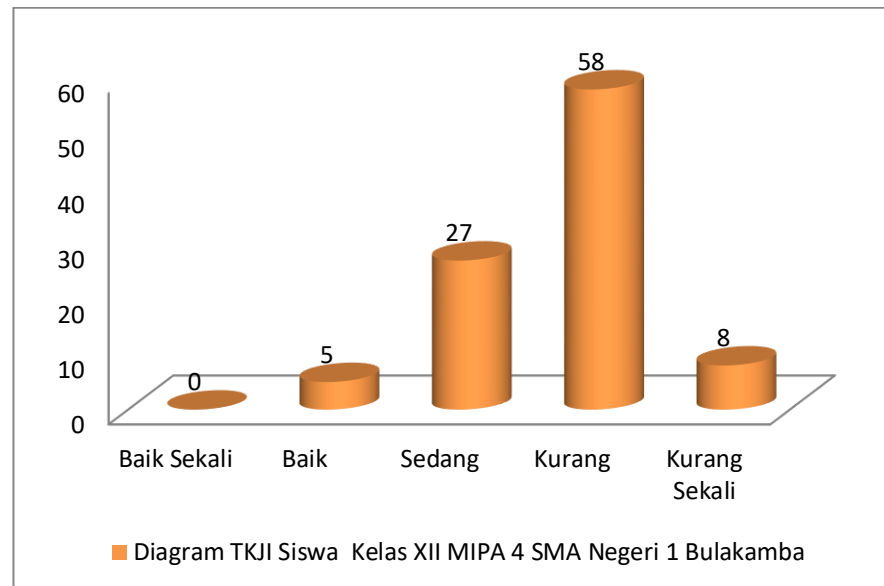
Tabel 4.7 Rekapitulasi Nilai Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa
XII MIPA 4 SMA Negeri 1 BULAKAMBA

No.	Jumlah Nilai	Frekuensi	Presentase (%)	Klasifikasi
1	22-25	0	-	Baik Sekali
2	18-21	2	5	Baik
3	14-17	10	27	Sedang
4	10-13	21	58	Kurang
5	5-9	3	8	Kurang Sekali

Sumber Hasil: Pengolaan Data 2022

Berdasarkan tabel 4.7 dapat di Deskripsikan tentang Tingkat Kebugaran Jasmani pada siswa kelas XII MIPA 4 SMA Negeri 1 Bulakamba, yakni sebanyak 2 Siswa (5%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran yang baik, sebanyak 10 siswa (27%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran sedang, sebanyak 21 siswa (58%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran kurang, sedangkan 3 siswa lainnya (8%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran kurang sekali. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut :

Gambar 4.6 Diagram Hasil Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XII MIPA 4 SMA Negeri 1 Bulakamba



Sumber Hasil: Pengolaan Data 2022

Rekapitulasi analisis deskriptif data tingkat Kebugaran Jasmani Seluruh Siswa Kelas XII yang menjadi sampel SMA Negeri 1 Bulakamba Brebes dapat di lihat pada tabel 4.8 berikut ini :

Tabel 4.8 Rekapitulasi Nilai Tingkat Kebugaran Jasmani Keseluruhan Sampel Kelas XII SMA Negeri 1 BULAKAMBA

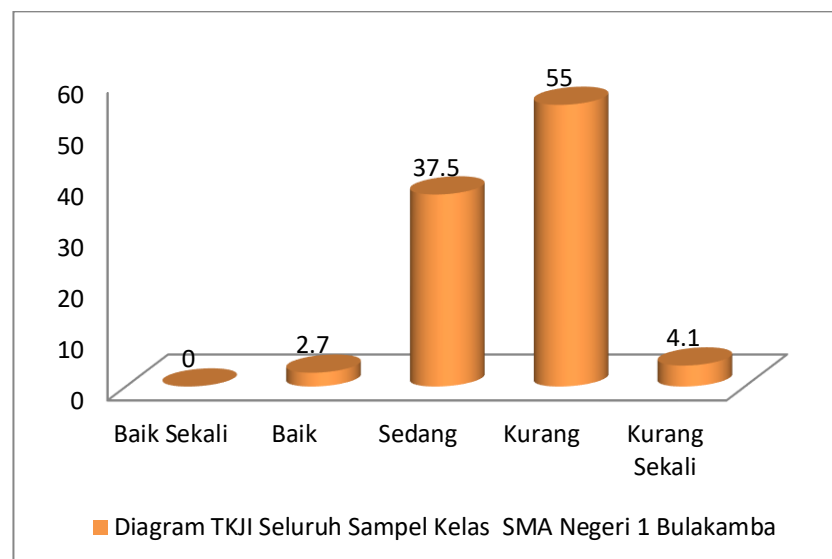
No.	Jumlah Nilai	Frekuensi	Presentase (%)	Klasifikasi
1	22-25	0	-	Baik Sekali
2	18-21	2	2,7	Baik
3	14-17	27	37,5	Sedang
4	10-13	40	55	Kurang
5	5-9	3	4,1	Kurang Sekali

Sumber Hasil: Pengolaan Data 2022

Berdasarkan tabel 4.8 dapat di Deskripsikan tentang Tingkat Kebugaran Jasmani pada keseluruhan sampel kelas XII SMA Negeri 1 Bulakamba, yakni sebanyak 2 Siswa (2,7%) dinyatakan

memiliki tingkat kebugaran yang baik, sebanyak 27 siswa (37,5%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran sedang, sebanyak 40 siswa (55%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran kurang, sedangkan 3 siswa lainnya (4,1%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran kurang sekali. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut :

Gambar 4.7 Diagram Hasil Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Seluruh Sampel Kelas XII SMA Negeri 1 Bulakamba



2. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XII setelah Pembelajaran Daring di SMA Negeri 1 bulakamba Kabupaten Brebes. Adapun tes yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia yang menggunakan tes antara lain tes lari 60 meter, tes pull up untuk laki-laki dan gantung siku selama 60 detik, tes baring

duduk selama 60 detik, tes lompat tegak (*vertical Jump*) dan tes lari sepanjang 1200 meter.

Kebugaran jasmani unuk pelajar sangat membantu meningkatkan prestasi belajar siswa, siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mendukung proses belajar sehingga penyerapan materi pelajaran yang di berikan dapat di terima dengan baik. Berdasarkan analisis hasil penelitian yang sudah dilakukan, maka di paparkan pembahasannya mengenai hasil peneliti. Adapun Pembahasan ini berupa dari hasil penelitian saya yang berjudul survey tingkat kebugaran jasmani di SMA Negeri 1 Bulakamba kelas XII pasca pembelajaran daring di Kabupaten Brebes.

Hasil analisis data penelitian dari jumlah seluruh siswa kelas XII MIPA 4 dan XII IPS 3 yang di teliti sebanyak 72 siswa, ternyata sebanyak 2 siswa memiliki skor klasifikasi TKJI dengan nilai Baik, Dan sebanyak 27 siswa memiliki skor klasifikasi TKJI dengan nilai Sedang, untuk 40 siswa memiliki skor klasifikasi TKJI dengan nilai Kurang, dan hanya 3 siswa yang memiliki skor klasifikasi TKJI dengan nilai kurang sekali. Kebugaran jasmani seseorang dapat di pengaruhi oleh dua faktor diantaranya faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh yang bersifat menetap, contohnya faktor genetik, umur dan jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal merupakan aktivitas fisik dan lingkungan.

Peranan kebugaran jasmani bagi siswa sangat penting, apabila kondisi fisik atau kebugaran jasmani kurang sehat akan mempengaruhi pada aktivitas yang akan lebih mudah merasa lelah selama melakukan kegiatan pembelajaran di sekolah atau tugas yang tidak menunjang prestasi atau hasil kerja yang di harapkan. Mengakibatkan ada beberapa dari siswa yang tertidur atau malas-malasan dalam melakukan pembelajaran sehingga berpengaruh terhadap prestasi belajar.

Adapun menurut penelitian yang dilakukan oleh Nurcahyo, Eko & Nasution (2014) dengan judul “Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI (Sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan”, di dapatkan hasil penelitian dikategorikann dengan baik. Penelitian tersebut dilakukan pada tahun 2014 dimana belum adanya Virus Civid-19 di Indonesia. Hal ini berbeda dengan penelitan yang dilakukan penulis yang melakukan penelitiann pada bulan januari 2022 dengan hasil penelitian kelas XII di SMA Negeri 1 Bulakamba Kabupaten Brebes dengan mendapatkan kategori klasifikasi kurang. Hal ini dikarenakan adanya pasca pembelajaran daring dimana saat pembelajaran daring rata-rata siswa melakukan pembelajaran penjas hanya melakukan interaksi yang kurang terhadap guru dan melakukan aktivitas fisikyang kurang maksimal dengan seadanya saja dalam penugasan mata pelajaran penjas. Hal ini bisa menjadi faktor perbedaan dalam penelitian si penulis dengan penelitian Nurcahyo, Eko & Nasution (2014).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tes TKJI pada siswa siswi kelas XII IPS 3 dan MIPA 4, sebanyak 72 siswa, ternyata sebanyak 2 siswa memiliki skor klasifikasi TKJI dengan nilai Baik, Dan sebanyak 27 siswa memiliki skor klasifikasi TKJI dengan nilai Sedang, untuk 40 siswa memiliki skor klasifikasi TKJI dengan nilai Kurang, dan hanya 3 siswa yang memiliki skor klasifikasi TKJI dengan nilai kurang sekali. Kesimpulan dari penelitian ini adalah penurunan tingkat kebugaran jasmani terhadap tingkat kebiasaan kurangnya berolahraga pada siswa kelas XII MIPA dan IPS di SMAN 1 Bulakamba.

B. Saran

Ada beberapa saran yang dapat di berikan, di antaranya :

1. Adanya kebiasaan berolahraga yang rendah pada siswa, memungkinkan dapat diantisipasi dengan melakukan kegiatan secara berkelompok atau beregu sehingga dengan banyaknya siswa yang terlibat dapat memotivasi siswa lain untuk melakukan berolahraga.
2. Masih banyaknya siswa yang mempunyai kesegaran jasmani kurang, sehingga supaya lebih meningkatkannya dapat melakukan kegiatan olahraga secara rutin.

3. Melakukan keordinasi intensif lagi dengan guru dalam melakukan kegiatan aktivitas berolahraga.
4. bagi peneliti selanjutna agar mampu diharapkan menggunakan sampel populasi supaya lebih luas lagi, agar data Tingkat Kebugaran Jasmani lebih teridentifikasi lebih luas.


DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, V. F., Yaherwandi, & Efendi, S. (2019). Kelimpahan Populasi Helopeltis sp. dan Tingkat Kerusakan Buah Kakao di Kecamatan Sitiung Kabupaten Dharmasraya. *Agrika: Jurnal Ilmu-Ilmu Pertanian*, 14(1), 33–46.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipata
- Arfamaini, R. (2016). Tingkat Keterlaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMK NEGERI DI Se-Kabupaten Bantul Title. *Applied Microbiology and Biotechnology*, 85(1), 2071–2079.
- Amanda, L., Yanuar, F., & Devianto, D. (2019). *PARTISIPASI POLITIK MASYARAKAT KOTA PADANG. VIII(1)*, 179–188.
- Cahyadi, A. (2016). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rasau Jaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 35–43.
- Dwiyogo, W. D. (2015). Analisa kebutuhan pengembangan model rancangan pembelajaran berbasis blended learning (pbbl) untuk meningkatkan hasil belajar pemecahan masalah. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran (JPP)*, 21(1), 71-78.
- Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). *Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama. 0383*, 53–62.
- Habibullah, A. (2012). Kompetensi Pedagogik Guru. *EDUKASI: Jurnal Penelitian Pendidikan Agama dan Keagamaan*, 10(3).
- Idris, H. (2018). Pembelajaran Model Blended Learning. *Jurnal Ilmiah Iqra'*, 5(1), 61–73.
- Islam, P. A., Islam, M. P., Universitas, A., & Ulama, N. (2013). *PERANAN METODE PEMBELAJARAN TERHADAP MINAT DAN PRESTASI BELAJAR PENDIDIKAN AGAMA ISLAM Oleh : Siti Maesaroh. 1(1)*, 150–168.
- Junaedi, A. (2016). Survei Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Di Sma, Smk, Dan Ma Negeri Se-Kabupaten Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(3), 834–842.
- Munir. (2008). *Kurikulum berbasis teknologi informasi dan komunikasi*. Alfabeta.
- Murti, Sumarni. (2011). Pengaruh Employee Retention Terhadap Turnover Intention dan Kinerja Karyawan, Akmenika UPY. Vo. 8.

- Nurchahyo, Eko & Nasution, J. D. H. (2014). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI (Sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2(1), 88–93.
- Pratama, R., Jumain, & Buluban, A. (2018). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas X Sma Negeri 3 Palu. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 6(1), 74–81.
- Putra, A. N. (2020). Implementasi Pembelajaran Pjok Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Sd Negeri Se-Kecamatan Lendah Kabupaten Kulon Progo daerah Istimewa Yogyakarta. *Skripsi*, 1, 70.
- setiyawan (2015), "Tingkat Daya Tahan Aerobik (VO2MAX) Siswa Kelas IX Tata Boga SMK Ma'arif Tempel Sleman Yogyakarta". Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. Tidak di terbitkan.
- Suciati, D. I. (2021). *Penerapan Pembelajaran Blended Learning Pada Masa Pandemi Covid- 19 Di Mi Ma ' Arif Mayak Skripsi*. 107.
- Sulistiono, A. A. (2014). Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 20(2), 223.
- Supriatin, A., & Nasution, A. R. (2017). Implementasi Pendidikan Multikultural Dalam Praktik Pendidikan Di Indonesia. *Elementary: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 3(1), 1.
- Widiastuti. (2010). Formulir Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). *Olahraga Kebugaran Jasmani*, 1200, 71–87.
- Wirnantika dkk. (2017). “Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017”. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*. Vol. 3 (2): 241.
- Yuliawan, D. (2016). Pembentukan Karakter Anak Dengan Jiwa Sportif Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Sportif*, 2(1), 101–112.
- Zoki, A., & Zen, M. Z. Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMA Negeri Jogoroto Jombang. In *Conference on Research & Community Services/ ISSN* (Vol. 2686, p. 1259).’/

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Usulan Tema atau Judul



UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN
 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang

USULAN TEMA/JUDUL SKRIPSI DAN PEMBIMBING

Yth. Ketua Program Studi
 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini,

N a m a : Muhamad Khairul Khulus

N P M : 17230203

bermaksud mengajukan tema skripsi dengan judul :

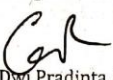
Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1
Bulakamba kelas XII Pasca Pembelajaran Daring di
Kabupaten Brebes


Selanjutnya, untuk penentuan dosen pembimbing skripsi kami serahkan sepenuhnya kepada Ketua Program Studi, dengan keputusan pembimbing :

1. Dr. Tubagus Herlambang, S.Pd., M.Pd.
2. Danang Aji Setiawan S.Pd., M.Pd.

Menyetujui, Semarang, 17 Januari 2022

Ketua Program Studi, Yang mengajukan,


 Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or
 NPP 149001426


khairul khulus

DAFTAR PEMBIMBING

1. Dr. Agus Wiyanto, S.Pd., M.Pd	11. Utvi Hida Zhannisa, S.Pd., M.Or
2. Donny Anhar Fahmi, S.Si., M.Pd	12. Setyawan, S.Pd., M.Or
3. Dr. Tubagus Herlambang, S.Pd., M.Pd	13. Danang Aji Setiawan, S.Pd., M.Pd
4. Osa Maliki, S.Pd., M.Pd	14. Pandu Kresnapati, S.Pd., M.Pd
5. Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or	15. Ibnu Fatkhu Royana, S.Pd., M.Pd
6. Nur Aziz Rohmiansyah, S.Pd., M.Or	16. Husnul Hadi, S.Pd., M.Or
7. Maftukhin Hudah, S.Pd., M.Pd	17. Dani Slamet Pratama, S.Pd., M.Pd
8. Buyung Kusumawardhani, S.Pd., M.Kes	18. Rahmat Hidayat, S.Pd., M.Or
9. Fajar Ari Widiyatnoko, S.Pd., M.Pd	19. Yulia Ratimiasih, S.Pd., M.Pd
10. Bertika Kusumaprastwi, S.Pd., M.Pd	20. Muh. Isna Nurdin, S.Pd., M.Kes

Lampiran 2 Bukti Acc Proposal Skripsi

PERSETUJUAN PROPOSAL SKRIPSI


Proposal skripsi dengan judul "Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Bulakamba Kelas XII Pasca Pembelajaran Daring di Kabupaten Brebes", disusun oleh:

Nama : Muhamad Khairul Khuluq
NPM : 17230203
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan

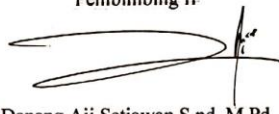
Telah disetujui dan disahkan pada:

Hari : Senin
Tanggal : 17 Januari 2022


Pembimbing I


Dr. Tubagus Herlambang S.Pd., M.Pd.
NPP. 148601428

Pembimbing II


Danang Aji Setiawan S.pd., M.Pd.
NPP. 15901500

Mengetahui,
Ketua Program Studi PJKR


Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or.
NPP. 149001426

Lampiran 3 Surat Permohonan Ijin Penelitian



UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN
Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang. Telp : (024) 8316377, 8448217

Nomor : 88 /AM/FPIPSKR/1/2022
Lampiran : 1 (satu) berkas
Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Semarang, 20 Januari 2022

Yth. Kepala SMA Negeri 1 Bulakamba
di Brebes

Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami :

N a m a : MUHAMAD KHAIRUL KHULUQ
N P M : 17230203
Fak. / Program Studi : FPIPSKR / PJKR

Akan mengadakan penelitian dengan judul :

**SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA NEGERI 1 BULAKAMBA
KELAS XII PASCA PEMBELAJARAN DARING DI KABUPATEN BREBES**

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon perkenan Bapak/Ibu
memberikan ijin mahasiswa tersebut untuk melakukan penelitian.


Atas perkenan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.



Dekan,
Fak. Pendidikan IPS dan Keolahragaan,
Universitas PGRI Semarang
Drs. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil
NPP 107801284



Lampiran 4 Surat Bukti Penelitian Sekolah



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 BULAKAMBA
 Jalan Raya Grinting-Bulakamba_Brebes Telp (0283) 870788
 Kode Pos : 52253

Surat Elektronik : smanbulakamba@yahoo.co.id


SURAT KETERANGAN
 NOMOR : 241.7/008/2022

Sehubungan dengan surat dari Fakultas Pendidikan IPS dan Kelolahragaan Universitas PGRI Semarang, Nomor: 88/AM/FPIPSKR/I/2022. Perihal Permohonan Ijin Penelitian tertanggal 20 Januari 2022, maka Kepala SMA N 01 BULAKAMBA dengan ini menyatakan nama mahasiswa di bawah ini :

Nama	: Muhamad Khairul Khuluq
NPM	: 17230203
Fak/Program Studi	: FPIPSKR/PJKR
Jenjang	: S1

Yang bersangkutan pada bulan Januari 2022 benar-benar telah melaksanakan penelitian di SMA Negeri 1 Bulakamba dengan judul "Survey Tingkat Kebugaran Jasmani di SMA Negeri 1 Bulakamba Kelas XII Pasca Pembelajaran Daring di Kabupaten Brebes".
 Demikian surat keterangan ini di buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Brebes, 2 Februari 2022
 Kepala sekolah


 Imam Bagus Winaryto, M.Pd
 NIP. 19680904 199702 1 003

Lampiran 5 Formulir Tes kebugaran Jamani Indonesia

FORMULIR TKJI

Nama :
 Jenis Kelamin : Laki-laki
 Usia :
 Nama Sekolah : SMA Negeri 1 Bulakamba

No	Jenis tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 60 meter detik		
2	Pull Up 60 Detik Kali		
3	Baring duduk 60 detik kali		
4	Loncat tegak a. Tinggi raihan:..... cm b. Loncatan I:.....cm c. Loncatan II:.....cm d. Loncatan III:.....cm cm		
5	Lari 1200 meter menit		
6	Jumlah Nilai (Tes 1+ tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)			
7	Klasifikasi Tingkat kebugaran Jasmani			

Lampiran 6 Daftar Responden atau Daftar Kehadiran Siswa-Siswi

a. Kelas XII MIPA 4

**DAFTAR HADIR PESERTA DIDIK
SMA NEGERI 1 BULAKAMBA TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

Wali Kelas : SONNI WICAKSONO PUTRO, M.Pd. Kelas : XII MIPA 4

Nomor		NAMA SISWA	L / P	Kelas	Hari / Tanggal Kehadiran Siswa					Ket
Urut	NIS				Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	
1	9023	ADITYA AMARUL KHISNI	L	XII MIPA 4						
2	9024	AINUN NAWATI	P	XII MIPA 4						
3	9025	AKBAR RAHARDIANTORO	L	XII MIPA 4						
4	9026	ANISAH ERFIYANA	P	XII MIPA 4						
5	9027	CANDRA ANDRIYANTO	L	XII MIPA 4						
6	9028	CUCI LINA MUSTIKA	P	XII MIPA 4						
7	9029	DIA SETIAWATI	P	XII MIPA 4						
8	9030	DIKI WAHYUDI	L	XII MIPA 4						
9	9031	DINDA YUNITA UTAMI	P	XII MIPA 4						
10	9032	DITA WITANTRI	P	XII MIPA 4						
11	9033	DURROTUN NAFIAH	P	XII MIPA 4						
12	9034	ELSA RUKHIYANI	P	XII MIPA 4						
13	9035	ELY SETIAWATI TIARA NINGSI	P	XII MIPA 4						
14	9036	ERINA HIDAYAH	P	XII MIPA 4						
15	9037	FAHMI SAHRU MALDANI	L	XII MIPA 4						
16	9038	IIN INAYAH	P	XII MIPA 4						
17	9039	JANATUN	P	XII MIPA 4						
18	9040	LENY HARDIANTI	P	XII MIPA 4						
19	9041	LINDA NATALIA	P	XII MIPA 4						
20	9042	LUGAS MULIA HAFIDZ	L	XII MIPA 4						
21	9043	MILKHATUN NISA	P	XII MIPA 4						
22	9044	NINA KARINA	P	XII MIPA 4						
23	9045	NUR MAULANI DUWI	P	XII MIPA 4						
24	9046	PUTRI DWIYANTI	P	XII MIPA 4						
25	9047	PUTRI PERTIWI	P	XII MIPA 4						
26	9048	SALSABILA AZZAHRA PUTRI	P	XII MIPA 4						
27	9049	SILVI OKTAVIANI	P	XII MIPA 4						
28	9050	SITI NURKHOLISAH	P	XII MIPA 4						
29	9051	TIA MAHARANI	P	XII MIPA 4						
30	9052	TITA PUSPITA NANTYA	P	XII MIPA 4						
31	9053	TITANIAH DWI YULITA	P	XII MIPA 4						
32	9054	TRI MEGA UTAMI	P	XII MIPA 4						
33	9055	UUN MAFRIKHATUN	P	XII MIPA 4						
34	9056	WENI AYU	P	XII MIPA 4						
35	9057	WULANDARI	P	XII MIPA 4						
36	9058	YULIANA DEWI TRI RAHMAWA	P	XII MIPA 4						

L 6
P 30
36

Bulakamba, 12 Juli 2021
Kepala Sekolah,

IMAM BAGUS WINARTO, M.Pd
NIP 19680904 199702 1 003

b. Kelas XII IPS 3

**DAFTAR HADIR PESERTA DIDIK
SMA NEGERI 1 BULAKAMBA TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

Wali Kelas : R. WISNU MURTI, S.Pd

Kelas : XII IPS 3

Urut	Nomor NIS	NAMA SISWA	L / P	Kelas	Hari / Tanggal Kehadiran Siswa					Ket
					Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	
1	9166	ABI YAZID HASAN	L	XII IPS 3						
2	9167	ACHMAD BAIHAQI AZZINDANI	L	XII IPS 3						
3	9168	AFIF ADI SAPUTRA	L	XII IPS 3						
4	9169	AMALIYAH FITRI NURJANAH	P	XII IPS 3						
5	9170	ANDARA OKTAVIANA	P	XII IPS 3						
6	9171	AZIS BAKTI PAMUNGKAS	L	XII IPS 3						
7	9172	BAGAS MAXS ARTHUR WIBOW	L	XII IPS 3						
8	9173	DEA INDRİYANI	P	XII IPS 3						
9	9174	DEWI LIMRO ATI SOLIKHA	P	XII IPS 3						
10	9175	DIAN SASISKA	P	XII IPS 3						
11	9176	DIVAN RICKY FIRMANSYAH	L	XII IPS 3						
12	9177	EPICTEUS ANANDALU	L	XII IPS 3						
13	9178	FARAH NURUL KA'BAH	P	XII IPS 3						
14	9179	HANIEK DWI LISTIYANI	P	XII IPS 3						
15	9180	IDA NUR LAELA	P	XII IPS 3						
16	9181	IRMA ANGGI KRISTIN RONI	P	XII IPS 3						
17	9182	ISNAENI WIJAYANTI	P	XII IPS 3						
18	9183	LINDA WIDIA SARI	P	XII IPS 3						
19	9184	LITA FRANSISKA	P	XII IPS 3						
20	9185	M. FERDIANSYAH	L	XII IPS 3						
21	9186	MAILANI MAYA SANTI	P	XII IPS 3						
22	9187	MARIFA INDRİYANI NURFAIZAH	P	XII IPS 3						
23	9188	MEY NUR HIKMAH	P	XII IPS 3						
24	9189	MIFTAKHUL MUTTAQIN	L	XII IPS 3						
25	9190	NADIA FATIKA SARI	P	XII IPS 3						
26	9191	NITA ROKHAENI	P	XII IPS 3						
27	9192	NOVI NUR FITRIYAH	P	XII IPS 3						
28	9193	NURIYAH TAHTA ALFINA	P	XII IPS 3						
29	9194	PUTRI MAULANA	P	XII IPS 3						
30	9195	PUTRI RIZKI AMALIA	P	XII IPS 3						
31	9196	RAFIFAH KHAIRUN NISA	P	XII IPS 3						
32	9197	RENI FATMAWATI	P	XII IPS 3						
33	9198	RIYANTI	P	XII IPS 3						
34	9199	ROYANI	P	XII IPS 3						
35	9200	SALBET AFNISKI GUSTIN	P	XII IPS 3						
36	9201	SATYA ANDIKA KUSUMA	L	XII IPS 3						

L 10
P 26
36

Bulakamba, 12 Juli 2021
Kepala Sekolah,

IMAM BAGUS WINARTO, M.Pd
NIP 19680904 199702 1 003

Lampiran 6 Dokumentasi

- a. Melakukan Brifing Terlebih Dahulu di masing-masing kelas



- b. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dalam melakukan *Sit Up*



- c. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dalam melakukan *Vertical Jump*



- d. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dalam melakukan *Gantung Siku*



- e. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dalam melakukan *Lari 60 m*



- f. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dalam melakukan *Lari 1200 m*



g. Dokumentasi Sarana & Prasarana





