

**UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI DI ERA  
NEW NORMAL PANDEMI *COVID-19* DENGAN LATIHAN  
FISIK PADA SISWA KELAS VII DI MTs TARBIYATUS  
SHIBYAN**

**SKRIPSI**



**Rya Martien  
185900129**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2021**

# **HALAMAN JUDUL**

## **UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI DI ERA NEW NORMAL PANDEMI *COVID-19* DENGAN LATIHAN FISIK PADA SISWA KELAS VII DI MTs TARBIYATUS SHIBYAN**

### **SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI  
Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian Persyaratan dalam  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi  
Pendidikan Jasmani

**Rya Martien**  
**NIM 185900129**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2021**


## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Rya Martien  
NIM : 185900129  
Judul : Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Di Era New Normal Pandemi Covid-19 Dengan Latihan Fisik Pada Siswa Kelas VII Di Mts Tarbiyatus Shibyan

Surabaya, 29 Juni 2021

Menyetujui,

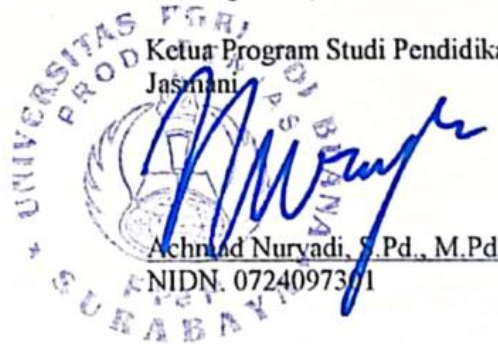
Dosen Pembimbing



Dr. Suharti, M.Si., M.Pd  
NIDN.0712067403

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan  
Jasmani



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.  
NIDN. 0724097301

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Rya Martien dengan judul Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Di Era New Normal Pandemi Covid-19 Dengan Latihan Fisik Pada Siswa Kelas VII Di Mts Tarbiyatus Shibyan.

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Pada tanggal 20 Januari 2022.

Dewan Penguji:

1. Dr. Suharti., M.Si.,M.Pd

(Ketua)

2. Moh. Hanafi., S.Pd, M.Pd.

(Anggota)

3. Gatot Margisal Utomo., S.Pd, M.Pd.

(Anggota)

Mengesahkan  
Dekan FPP



Dr. Santika Rentiha Harjo., M.Kes

Mengetahui  
Ketua Program Studi,

Ahmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

**Saya yang bertanda tangan dibawah ini:**

**Nama** : Rya Martien  
**NIM** : 185900129  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani  
**Fakultas** : Fakultas Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri; bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.  
Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 17 Februari 2021

Yang membuat pernyataan



## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani di Era New Normal Pandemi COVID-19 Dengan Latihan Fisik Pada Siswa Kelas VII DI MTs Tarbiyatus Shibyan”

Dalam proses penyusunan ini, saya banyak mendapatkan dukungan, bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Dan saya menyadari tanpa bantuan dan bimbingan Bapak atau Ibu, saya tidak dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr M Subandowo, M.S, Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Achmad Nuryandi, S.Pd., MPd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Dr. Suharti, S.Pd., M.Si., M.Pd., AIFO-FIT, selaku dosen pembimbing skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Pandagogik dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
5. Moh. Hanafi, S.Pd, M.Pd. selaku dosen penguji Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
6. Gatot Margisal Utomo, S.Pd, M.Pd. selaku dosen penguji Pogram Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
7. Kedua orang tua tercinta yang selalu memberikan dukungan dan semangat.
8. Bapak Ibu Mts Tarbiyatus Shibyan yang sudah menfalitasi dalam penelitian ini.

9. Bapak/Ibu Dosen Pendidikan Jasmani atas bekal ilmu yang diberikan selama di perkuliahan.
10. Seluruh keluarga besar dan teman-teman yang telah memberikan semangat dan mendo'akan saya sehingga penyusunan skripsi ini terselesaikan tepat waktu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan atau jauh dari kesempurnaan, hal ini disebabkan karena keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang kita miliki.

Oleh karena itu, besar harapan penulis untuk memberikan saran dan kritik yang bersifat membangun dari pembaca untuk menuju yang lebih baik dan lebih sempurna. Akhir kata semoga skripsi ini bermanfaat khususnya bagi penulis serta bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan menjadi referensi bagi penelitian sejenis yang selanjutnya.

Surabaya, 10 Agustus 2021

Rya Martien  
185900129

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT .....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang .....	1
B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah .....	3
C. Rumusan Masalah .....	3
D. Tujuan Masalah .....	3
E. Variabel Penelitian .....	3
F. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kajian Pustaka.....	5
B. Penelitian terdahulu yang relevan .....	11
C. Kerangka Konseptual .....	12



D. Hipotesis Penelitian.....	12
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Rancangan Penelitian .....	13
B. Populasi dan Sampel .....	13
C. Metode Pengumpulan Data .....	14
D. Teknik Analisis Data.....	19
E. Jadwal Penelitian.....	22
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	23
B. Pembahasan.....	28
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan.....	31
B. Saran.....	31
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>32</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Usia 13-15 Tahun Putera .....	19
Tabel 3.2 Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Usia 13-15 Tahun Puteri .....	19
Tabel 3.3 Norma Tes kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Putera dan Puteri .....	20
Tabel 4.1 Norma tes kebugaran jasmani .....	23
Tabel 4.2 Data Awal Penelitian Tes Kebugaran Jasmani siswa kelas VII Mts Tarbiyatus Shibyan .....	23
Tabel 4.3 Data akhir Penelitian Tes Kebugaran Jasmani siswa kelas VII Mts Tarbiyatus .....	24
Tabel 4.4 Deskriptif Data .....	24
Tabel 4.5 Uji Normalitas .....	25
Tabel 4.6 Uji Homogenitas .....	26
Tabel 4.7 Uji Beda Paired Sample T Test .....	26

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Lari 50 meter .....	16
Gambar 3.2 Gantung Angkat Tubuh dan Gantung Siku Tekuk..	17
Gambar 3.3 Sit Up .....	18
Gambar 3.4 Vertical Jump .....	19
Gambar 3.5 Lari 800 dan 1000 meter .....	19
Gambar Grafik Data.....	27
Gambar Dok 1. Pemanasan .....	46
Gambar Dok 2. Lompat Tegap .....	46
Gambar Dok 3. Sit Up .....	47
Gambar Dok 4. Sprint .....	47
Gambar Dok 5. Pull Up .....	48
Gambar Dok 6. Lari 1000m. ....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

Surat Pernyataan Keaslian Tulisan .....	v
Surat Permohonan Izin Penelitian .....	49
Surat Keterangan Penelitian .....	50
Program Latihan .....	51
Data Mentah Penelitian .....	57
Data SPSS .....	59
Dokumentasi.....	61