

**TINGKAT AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK  
SMP NEGERI 3 BANJARBARU**



**Oleh :**

**ABDUL RASYID  
NIM. 1910122210050**

**SKRIPSI**

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

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

## ABSTRAK

**ABDUL RASYID. NIM. 19101222100350. Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik SMP Negeri 3 Banjarbaru.** Skripsi, jurusan Pendidikan Jasmani, olahraga dan kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat. Pembimbing utama: Ramadhan Arifin, S.Pd., M. Pd. Pembimbing Pendamping: Dr. Nurdiansyah M.Pd.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik SMP Negeri 3 Banjarbaru. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, penelitian survei adalah penelitian yang mengambil sampel dari satu populasi dan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data yang pokok (Singarimbun, 2006). Populasi dalam penelitian ini adalah Peserta Didik kelas VIII SMP Negeri 3 Banjarbaru dengan jumlah 677 orang. Sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII SMP Negeri 3 Banjarbaru dengan jumlah 27 orang Teknik teknik *Cluster Sampling*. "Menurut Maksum (2009: 43)" Cluster sampling adalah kelompok atau area populasi yang dijadikan sampel penelitian".

Hasil Penelitian ini menunjukkan aktivitas fisik peserta didik SMP Negeri 3 Banjarbaru didapatkan data dengan klasifikasi sangat tinggi tidak ada, peserta didik persentase sebesar 0%. Klasifikasi tinggi dengan jumlah 2 peserta didik dengan persentase 7.40%, klasifikasi sedang dengan jumlah 5 peserta didik dengan persentase 18.52%, kemudian pada klasifikasi rendah dengan jumlah 19 peserta didik dengan persentase 70.38%, selanjutnya klasifikasi sangat rendah dengan jumlah 1 peserta didik dengan persentase 3.70%. Hasil persentase terbesar yang ditemukan aktivitas fisik pada peserta didik SMP Negeri 3 Banjarbaru dengan klasifikasi "rendah" sebanyak 27 peserta didik dengan persentase 70.38%.

***Kata kunci:*** *Aktivitas Fisik*

## **ABSTRACT**

**ABDUL RASYID. NIM. 1910122210050.** *Level of Physical Activity of Students of SMP Negeri 3 Banjarbaru. Thesis, majoring in Physical Education and health, Faculty of Teacher Training and Education, Lambung Mangkurat University. Main advisor: Ramadhan Arifin, S.Pd., M. Pd. Accompanying Advisor: Dr. Nurdiansyah M.Pd*

*The purpose of this study was to determine the level of physical activity of students at SMP Negeri 3 Banjarbaru. The method used in this study is a survey method. Survey research is research that takes samples from one population and uses a questionnaire as the main data collection tool (Singarimbun, 2006). The population in this study were students of class VIII SMP Negeri 3 Banjarbaru with a total of 677 people. While the sample in this study were students of class VIII SMP Negeri 3 Banjarbaru with a total of 27 people using the Cluster Sampling technique. "According to Maksum (2009: 43)" Cluster sampling is a group or population area that is used as a research sample.*

*While the sample in this study was students of class VIII SMP Negeri 3 Banjarbaru with a total of 62 people. From the results of the calculation of the physical activity of students at SMP Negeri 3 Banjarbaru, it was found that data with a very high classification didnot exist, the percentage of students was 0%. High classification with a totalof 2 students with a percentage of 7.40%, medium classification with a totalof students with a percentage of 18.52%, then in the low classification with a total of 19 students with a percentage of 70.38%, then very low classification with a total of 1 students with a percentage of 3.70 %. The highest percentageresults found that physical activity was found in students of SMP Negeri 3 Banjarbaru with a "low" classification of 19 students with a percentage of 70.38%.*

**Keywords: Physical Activity**

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

*“Bukan ingin menjadi lebih baik dari orang lain, tapi aku hanya ingin lebih baik dari diriku yang dulu.”*

### PERSEMBAHAN

Karya Ini Peneliti Persembahkan Kepada Keluarga Tersayang, Ayah Rida Ansari, Ibu Tati Armini, Istri Tercinta Nadia Mahfuzah, Kaka Rahmiatussa'diah Dan Suami Yang Telah Memberikan Motivasi Dan Do'a Yang Tidak Pernah Putus, Serta Perhatian Dan Nasehatnya Kepada Peneliti Untuk Meraih Keberhasilan

**HALAMAN PERSETUJUAN**

TINGKAT AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK  
SMP NEGERI 3 BANJARBARU

Oleh :

Abdul Rasyid

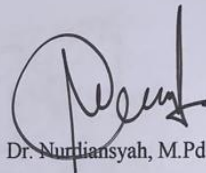
NIM 1910122210050

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



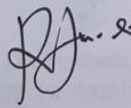
Ramadhan Arifin, S.Pd., M. pd.  
NIPK. 1991049201702101001



Dr. Nurdiansyah, M.Pd.  
NIP196107301988031001

Mengetahui,

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



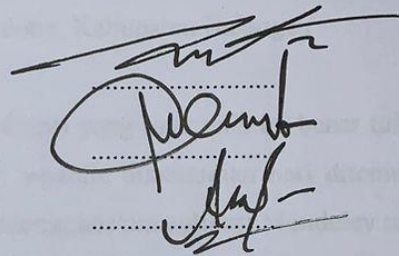
Dr. Rahmadi, S.Pd., M. Pd.  
NIP 197807312002121001

## HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Pada tanggal : 16 Juni 2023

Dewan Penguji

1. Ramadhan Arifin, S.Pd., M. pd.
2. Dr. Nurdiansyah, M. Pd.
3. Akhmad Amirudin, S. Pd., M. Pd.



Mengetahui:

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



Drs. Perdianto, M. Pd.

NIP. 196309251988031002

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Abdul Rasyid  
NIM : 1910122210050  
Tempat, Tanggal lahir : Tabuan, 15 Oktober 2001  
Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI  
Alamat : Tabuan NO. 111 Desa. Tabuan Kab. Halong

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar benar tulisan saya dan menggunakan aplikasi Mendeley. Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi ini penulisannya tanpa menggunakan aplikasi Mendeley maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.  
Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarbaru, 14 Maret 2023  
Pembuat pernyataan



Abdul Rasyid  
NIM. 1910122210050

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhannahu wa Ta'ala dengan limpahan rahmat dan hidayahNya jualah penulis dapat menyelesaikanpenulisan skripsi yang berjudul “Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik SMP Negeri 3 Banjarbaru”.

Penulis menyadari bahwa dalam penyelesaian penulisan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, arahan, dan masukan dari para dosen Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UniversitasLambung Mangkurat. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Program Studi Pendidikan Jasmani (PSPJ), Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Universitas Lambung Mangkurat (ULM) di Banjarbaru.

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Penguji, Pembimbing Utama, dan Pembimbing Pendamping dalam penyelesaian penulisan Skripsi ini. Kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si. Rektor Universitas Lambung Mangkurat.
2. Bapak Dr. Charil Faif Pasani, M.Si Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.



3. Bapak Drs. Perdianto, M. Pd. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK) FKIP ULM Banjarbaru.
4. Bapak Edwin wahyu Dirgantoro, S. Or., M. Pd. Sekretaris Jurusan Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
5. Bapak Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
6. Bapak Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd., AIFO Sebagai Penasehat Akademi yang memberikan bimbingan, motivasi serta arahan untuk sempurnanya penulisan skripsi ini.
7. Bapak Ramadhan Arifin, S.Pd., M.Pd. Sebagai Pembimbing Utama yang memberikan Bimbingan dan arahan serta motivasi untuk sempurnanya penulisan skripsi ini.
8. Bapak Dr. Nurdiansyah, M. Pd. Sebagai Pembimbing Pendamping yang memeberikan bimbingan, motivasi serta arahan untuk sempurnanya penulisan skripsi ini.
9. Bapak Akhmad Amirudin, S. Pd., M. Pd. Sebagai Penguji yang memberikan masukan dan saran untuk sempurnanya skripsi ini.
10. Bapak Dita Bela Novita Asmara, S.Pd Sebagai Operator Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah banyak membantu dalam hal penjadwalan dan konfirmasi terlaksananya tugas akhir Skripsi ini.
11. Seluruh Dosen dan Staf Tata Usaha Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM yang telah memberikan ilmunya dan membantu dalam pengumpulan data penelitian ini.
12. Kepela sekolah SMPN 3 Banjarbaru
13. Kedua orang tua saya yang bernama Bapak Rida Ansari,S.Pd. dan Ibu Tati Armini, yang selalu berkontribusi atas kelancaran pelaksanaan penelitian skripsi ini.
14. Kepada Istri Tercinta yang bernama Nadia Mahfuzah dan

Buah hati yang tersayang Aretha Zayba Almira. Yang selalu memberikan Soppot kepada saya. Akbar muhammad noor, Aspihannor, fahrijalnor, Hamli, dan Syarifah Mutmainah magfirah. Yang selalu memberikaan kejutan yg diluar akal.

Banjarbaru, 14 Maret 2023

Abdul Rasyid  
1910122210050

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	
Abstrak.....	ii
<b>Abstrac</b> .....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN .....	vi
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Hasil Guna Penelitian .....	4
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	5
A. Deskripsi Teoritis .....	5
B. Penelitian Yang Relevan .....	10
C. Kerangka Berpikir .....	11
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	12
A. Variabel Penelitian .....	12
B. Definisi Konseptual dan Operasional Variabel .....	12
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	13

D. Metode Penelitian.....	13
E. Populasi dan Sampel Penelitian .....	14
F. Instrumen Penelitian.....	14
G. Teknik Pengambilan Data .....	14
H. Analisis Data .....	17
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	19
A. Hasil Penelitian.....	19
B. Analisis Data .....	22
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	23
BAB V PENUTUP.....	25
A. Kesimpulan .....	25
B. Saran-Saran .....	25
DAFTAR PUSTAKA .....	27
LAMPIRAN.....	28
DOKUMENTASI PENELITIAN .....	51

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 3. 1 Hasil Modifikasi Aktivitas PAQ-A .....	16
Tabel 3. 2 The Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A) oleh Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. tahun 2004. ...	18
Tabel 3. 3 Norma Penilaian PAQ-A.....	18
Tabel 4.1 Hasil Nilai aktivitas Fiiik Peserta Didik Usia 13-14 Tahun Di SMPN 3 Banjarbaru .....	20
Tabel 4 2 Tabulasi Data Aktivitas Fisik Peserta Didik Berusia 13-14 Tahun Peserta Didik SMPN 3 Banjarbaru.....	21
Tabel 4 3 The Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A) oleh Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. tahun 2004. ...	22

## DAFTAR LAMPIRAN

### Halaman

Lampiran 1 Surat Pertunjukkan Pembimbing utama, Pembimbing Pendamping, dan Penguji Skripsi.....	29
Lampiran 2 Surat Permohonan Izin Penelitian skripsi Kepada DPM & PTSP KotaBanjarbaru. ....	30
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian Skripsi Kepada Kepala Sekolah SMPN 3 Banjarbaru. ....	31
Lampiran 4 Surat Balasan Dari Dinas Pendidikan .....	32
Lampiran 5 Surat Balasan Dari DPM & PTST .....	33
Lampiran 6 Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing I.....	34
Lampiran 7 Lembar Bimbingan Skripsi .....	35
Lampiran 8 Lembaran Bimbingan Skripsi Pembimbing II .....	36
Lampiran 9 Lembaran Bimbingan Skripsi .....	37
Lampiran 10 Lampiran Instrumen Online.....	38
Lampiran 11 Lampiran kuisisioner dari google from .....	48

## DAFTAR GAMBAR

### Halaman

gambar 4 1 Diagram Histogram Hasil Secara Keseluruhan Aktivitas Fisik Peserta Didik Berusia 13-14 Tahun Peserta Didik SMPN 3 Banjarbaru.....	24
Gambar 1 Meminta Izin Penelitian Kepada Guru PJOK di SMP 3 Banjarbaru.....	52
Gambar 2 Mengirim link kuisisioner Aktivitas Fisik.....	52
Gambar 3 Memberikan Berkas dan Memberikan Gambaran Tentang Penelitian Aktivitas Fisik Peserta didik SMPN 3 Banjarbaru.....	53





