

**TINGKAT AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK
SMP NEGERI 9 BANJARBARU**



**OLEH
SYARIFAH MUTMAINAH MAGFIRAH
NIM 1910122320038**

PROPOSAL 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 OLAHRAGA DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
BANJARBARU
2023**

ABSTRAK

SYARIFAH MUTMAINAH MAGFIRAH. NIM. 1910122320038. *Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik SMP Negeri 9 Banjarbaru.* Skripsi, jurusan Pendidikan Jasmani, 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 9 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 seluruh Peserta Didik SMP Negeri 9 Banjarbaru dengan jumlah 654 orang. Sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII SMP Negeri 9 Banjarbaru dengan jumlah 62 orang. Penelitian ini menggunakan teknik Cluster Sampling. "Menurut Maksun (2009: 43)" Cluster sampling adalah kelompok atau area populasi yang dijadikan sampel penelitian".

Hasil penelitian ini menunjukkan aktivitas fisik peserta didik SMP Negeri 9 Banjarbaru didapatkan data dengan klasifikasi sangat tinggi tidak ada, peserta didik persentase sebesar 0%. Klasifikasi tinggi dengan jumlah 4 peserta didik dengan persentase 6.46%, klasifikasi sedang dengan jumlah 25 peserta didik dengan persentase 40.32 %, kemudian pada klasifikasi rendah dengan jumlah 28 peserta didik dengan persentase 45.16 %, selanjutnya klasifikasi sangat rendah dengan jumlah 5 peserta didik dengan persentase 8.06 %. Hasil persentase terbesar yang ditemukan aktivitas fisik pada peserta didik SMP Negeri 9 Banjarbaru dengan klasifikasi "rendah" sebanyak 28 peserta didik dengan persentase 45.16 %.

Kata kunci: Aktivitas Fisik

ABSTRACT

SYARIFAH MUTMAINAH MAGFIRAH. NIM. 1910122320038. Level of Physical Activity of Students of SMP Negeri 9 Banjarbaru. Thesis, majoring in Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Lambung Mangkurat University. Main advisor: Ramadhan Arifin, S.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 9 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 all students of SMP Negeri 9 Banjarbaru with a total of 654 people. While the sample in this study were students of class VIII SMP Negeri 9 Banjarbaru with a total of 62 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. The results of this study show that the physical activity of students at SMP Negeri 9 Banjarbaru obtained data with very high classification does not exist, the percentage of students is 0%. High classification with a total of 4 students with a percentage of 6.46%, medium classification with a total of 25 students with a percentage of 40.32%, then in the low classification with a total of 28 students with a percentage of 45.16%, then very low classification with a total of 5 students with a percentage of 8.06 %. The highest percentage results found that physical activity was found in students of SMP Negeri 9 Banjarbaru with a "low" classification of 28 students with a percentage of 45.16%.

Keywords: Physical Activity

MOTTO

“Jangan pernah merasa segala sesuatunya berjalan terlalu cepat atau terlalu lambat, karena ada waktu yang tepat untuk setiap orang” – Jennie Kim

PERSEMBAHAN:

Karya ini peneliti persembahkan kepada keluarga tersayang, Ayah Said Hasan (alm), Ibu Syarifah sa'diyah, Kaka Syarifah Noor Hijrah dan Abang Said Rahman 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 9
BANJARBARU

Oleh:

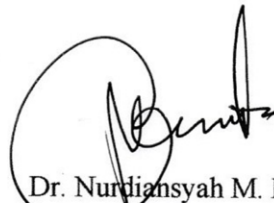
Syarifah Mutmainah Magfirah
NIM 1910122320038

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



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



Dr. Nurdiansyah M. Pd.
NIP 196107301988031001

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 Didepan 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



Edinanto, M.Pd.
309251988031002

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Syarifah Mutmainah Magfirah
NIM : 1910122320038
Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Program Studi : Pendidikan Jasmani n
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Lambung Mangkurat

Menyatakan bahwa skripsi yang telah ditulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, bukan tiruan atau pikiran orang lain yang diakui sebagai hasil tulisan atau pikiran sendiri. Jika nanti terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil tiruan, peneliti bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Banjarmasin 13 Juni 2023

Yang membuat pernyataan



Syarifah Mutmainah Magfirah

NIM 1910122320038

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : SYARIFAH MUTMAINAH MAGFIRAH
NIM : 1910122320038
Tempat, Tanggal lahir : MARABAHAN, 14 JUNI 2000
Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI
Alamat : JLN. JENDERAL SUDIRMAN KAB.
BARITO KUALA MARABAHAN

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, 11 Juni 2023

Pembuat pernyataan



Syarifah Mutmainah Magfirah
NIM 1910122320038

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah peneliti panjatkan kehadiran Allah Subhanahu wata'ala yang telah melimpahkan Rahmat, Taufiq dan Hidayah-Nya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik SMP Negeri 9 Banjarbaru”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat di Banjarbaru.

Perjalanan Panjang telah peneliti lalui dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini. Banyak hambatan yang dihadapi saat penyusunan ini. Namun berkat kehendak-Nyalah sehingga peneliti berhasil menyelesaikan penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati, pada kesempatan ini sekiranya peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

- Prof. Dr. Ahmad S.E., M.Si Selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat
- Dr. Chairil Faif Pasani, M. Si Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
- Dr. Ma'ruful Kahri, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
- Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or. M.Pd. Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani sekaligus dosen pembimbing akademik

- Semua dosen dan staff kependidikan Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM
- Ramadhan Arifin, S. Pd., M. Pd. Selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini, serta telah memberikan masukan serta nasehat terhadap penulisan skripsi ini.
- Dr. Nurdiansyah M. Pd. Dosen Pembimbing Pendamping yang telah membantu dalam menyusun skripsi ini, dan telah memberikan masukan yang sangat berarti bagi penulis.
- Akhmad Amirudin, S. Pd., M. Pd.. Dosen Penguji yang telah memberikan banyak masukan dalam kegiatan penelitian, dan saran-saran serta kritikan yang membangun semangat dalam mengerjakan skripsi dan menyelesaikan tugas akhir ini.
- Maria Yovita Candra Dewi, S.Si, M.Pd selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 9 Banjarbaru yang telah memberikan izin penelitian, dan Bapak Muzin Muhtadi, S.Pd serta Bapak Suhaimi, S.Pd, selaku Guru PJOK yang telah bersedia membantu penelitian.
- Kedua Orang tua penulis Ayahanda Said Hasan (alm), Ibunda Syarifah sa'diyah serta kaka tercinta Syarifah Noor Hijrah dan abang Said Rahman yang telah memberikan semangat, dorongan moral, bantuan dana, dan do'anya selama ini sehingga penulisan skripsi ini dapat selesai dengan tepat waktu.

- Abdulrasyid, Aspihannor, Akbar Muhammad Noor, Fahrizal Noor, Hamli yang memberikan banyak bantuan dalam penyusunan skripsi serta penelitian ini
- Semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan semuanya.

Akhir kata, peneliti mengharapkan skripsi ini dapat memberikan manfaat khususnya bagi peneliti sendiri serta bagi pembaca pada umumnya.

Banjarbaru, 31 Mei 2023

Syarifah Mutmainah Magfirah
NIM 1910122320038

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| HALAMAN SAMPUL..... | |
| HALAMAN JUDUL | i |
| ABSTRAK. | ii |
| ABSTRACT | iii |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN..... | iv |
| HALAMAN PERSETUJUAN | v |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | vi |
| SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN | vii |
| SURAT PERNYATAAN | viii |
| KATA PENGANTAR..... | ix |
| DAFTAR ISI..... | xii |
| DAFTAR TABEL | xiv |
| DAFTAR GAMBAR..... | xv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xvi |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 4 |
| C. Pembatasan Masalah | 4 |
| D. Rumusan Masalah | 4 |
| E. Tujuan Penelitian | 4 |
| F. Hasil Guna Penelitian | 4 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | |
| A. Deskripsi Teoritis | 6 |
| B. Penelitian Yang Relevan | 10 |
| C. Kerangka Berfikir | 12 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | |
| A. Variabel Penelitian | 14 |
| B. Definisi Konseptual Dan Operasional Variabel | 14 |
| C. Tempat Dan Waktu Penelitian..... | 14 |
| D. Metode Penelitian..... | 15 |

| | |
|---|-----------|
| E. Populasi Dan Sampel Penelitian..... | 15 |
| F. Instrument Penelitian | 15 |
| G. Teknik Pengambilan Data | 16 |
| H. Analisis Data | 18 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Hasil Penelitian..... | 20 |
| B. Analisis Data | 24 |
| C. Pembahasan hasil penelitian..... | 25 |
| BAB V PENUTUP | |
| A. Kesimpulan..... | 27 |
| B.Saran-saran | 27 |
| DAFTAR PUSTAKA | 28 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN | 29 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 3.1. Hasil Modifikasi Aktivitas Paq-A..... | 17 |
| Tabel 3.2 <i>The Physical Activity Questionnaire For Adolescents (Paq-A)</i> Oleh Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. Tahun 2004..... | 18 |
| Tabel 4.1 Hasil Nilai Aktivitas Fisik Peserta Didik Usia 12-14 Tahun Peserta Didik Smp Negeri 9 Banjarbaru | 20 |
| Tabel 4.2 Tabulasi Data Aktivitas Fisik Peserta Didik Berusia 12-14 Tahun Peserta Didik SMP Negeri 9 Banjarbaru..... | 23 |
| Tabel 4.3 <i>The Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)</i> oleh Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. tahun 2004..... | 24 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 4.1 Diagram Histogram Hasil Secara Keseluruhan Aktivitas Fisik Peserta Didik Berusia 12-14 Tahun Peserta Didik SMP Negeri 9 Banjarbaru..... | 24 |
|--|----|

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|----|
| Lampiran 1. Surat Penunjukan Pembimbing Dan Penguji Skripsi | 30 |
| Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian Kepada Kepala Dinas Pendidikan Kota Banjarbaru | 31 |
| Lampiran 3. surat Balasan Dari Kepala Dinas Pendidikan Kota Banjarbaru .. | 32 |
| Lampiran 4. Surat Permohonan Izin Penelitian Kepada Bp2t Kota Banjarbaru | 33 |
| Lampiran 5. Surat Balasan Dari Kepala Bp2t Kota Banjarbaru | 34 |
| Lampiran 6. Surat Permohonan Izin Penelitian Kepada Kepala SMP Negeri 9 Banjarbaru | 35 |
| Lampiran 7. Surat Balasan Dari Kepala SMP Negeri 9 Banjarbaru | 36 |
| Lampiran 8. Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing Utama..... | 37 |
| Lampiran 9. Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing Utama..... | 38 |
| Lampiran 10. Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing Pendamping. | 39 |
| Lampiran 11. Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing Pendamping. | 40 |
| Lampiran 12. Lampiran Instrument..... | 41 |
| Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian..... | 53 |
| Lampiran 14. Dokumentasi Screenshot Chat dengan guru olahraga..... | 54 |