

**TINGKAT AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK
SMP NEGERI 4 BANJARBARU**



**OLEH:
ASPIHANNOR
NIM. 1910122310009**

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 MAGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
BANJARBARU
2023**

ABSTRAK

ASPIHANNOR. NIM. 1910122310009. *Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik SMP Negeri 4 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 4 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 256 orang. Sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII SMP Negeri 3 Banjarbaru dengan jumlah 85 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 4 Banjarbaru didapatkan data dengan klasifikasi sangat tinggi tidak ada, peserta didik persentase sebesar 0%. Klasifikasi tinggi dengan jumlah 6 peserta didik dengan persentase 7,06 %, klasifikasi sedang dengan jumlah 37 peserta didik dengan persentase 43,52 %, kemudian pada klasifikasi rendah dengan jumlah 39 peserta didik dengan persentase 45,90 %, selanjutnya klasifikasi sangat rendah dengan jumlah 3 peserta didik dengan persentase 3,52 %. Hasil persentase terbesar yang ditemukan aktivitas fisik pada peserta didik SMP Negeri 3 Banjarbaru dengan klasifikasi "sedang" sebanyak 39 peserta didik dengan persentase 45,90 %.

Kata kunci: Aktivitas Fisik

ABSTRACT

ASPIHANNOR. NIM. 1910122310009. Level of Physical Activity of Students of SMP Negeri 4 Banjarbaru. Thesis, majoring in Physical Education, 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.

From the results of the calculation of the physical activity of students at SMP Negeri 4 Banjarbaru, it was found that data with a very high classification did not exist, the percentage of students was 0%. High classification with a total of 6 students with a percentage of 7,06 %, medium classification with a total of 37 students with a percentage of 43,52 %, then in the low classification with a total of 39 students with a percentage of 45,90 %, then very low classification with a total of 3 students with a percentage of 3,52 %. The highest percentage results found that physical activity was found in students of SMP Negeri 4 Banjarbaru with a "low" classification of 39 students with a percentage of 45,90 %.

Keywords: Physical Activity

MOTTO

“Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras. Tidak ada keberhasilan tanpa kebersamaan. Tidak ada kemudahan tanpa doa”

PERSEMBAHAN :

Karya ini peneliti persembahkan kepada keluarga tersayang, Ayah Ahmad Sofia, Ibu Rimawati, adik tercinta Nelna Kamil, Noor Anisah, Shafwatunnisa dan Noor Jauza Afidah yang telah memberikan motivasi dan do'a yang tidak pernah putus, serta perhatian dan nasehatnya kepada peneliti untuk meraih keberhasilan.

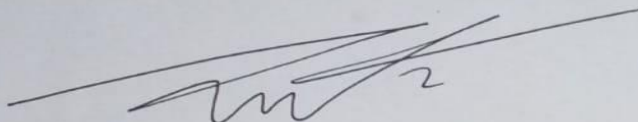
HALAMAN PERSETUJUAN

**TINGKAT AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK SMP NEGERI 4
BANJARBARU**

Oleh:

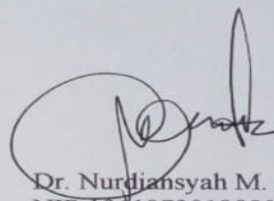
Aspihannor
NIM 1910122310009

Pembimbing Utama



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

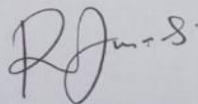
Pembimbing Pendamping



Dr. Nurdjansyah M. Pd.
NIP 196107301988031001

Mengetahui,

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



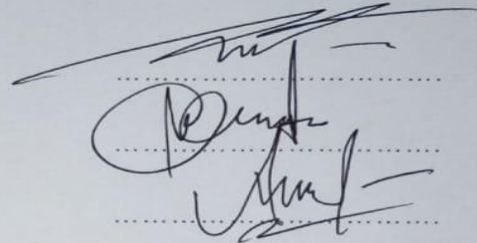
Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd.
NIP 197807312002121001

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



Akhmad Amirudin, M.Pd.
0309251988031002

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Peneliti yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Aspihannor

NIM :1910122310009

Program Studi : Pendidikan Jasmani (PSPJ)

Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)

Universitas : Lambung Mangkurat (ULM)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Apabila kemudian hari dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi untuk perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku

Banjarbaru, 11 Juni 2023
Yang membuat pernyataan,

Aspihannor
NIM. 1910122310009

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 4 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 pe nyusunan 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 :

- Bapak Prof. Dr. Ahmad S.E., M.Si Selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat
- Bapak Dr. Chairil Faif Pasani, M. Si Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
- Bapak Dr. Ma'ruful Kahri, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
- Bapak 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
- Bapak 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.
- Bapak Dr. Nurdiansyah M. Pd. Dosen Pembimbing Pendamping yang telah membantu dalam menyusun skripsi ini, dan telah memberikan masukan yang sangat berarti bagi penulis.

- Bapak 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.
- Ibu Ida Ernawati, S.Pd. selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 4 Banjarbaru yang telah memberikan izin penelitian.
- Kedua Orang tua penulis Ayahanda Ahmad Sofia, Ibunda Rimawati serta adik tercinta Nelna Kamil, Nor Anisah, Shafwatunnisa dan Nor Jauza Afidah yang telah memberikan semangat, dorongan moral, bantuan dana, dan do'anya selama ini sehingga penulisan skripsi ini dapat selesai dengan tepat waktu.
- Abdulrasyid, Syarifah Mutmainah Maghfirah, Akbar Muhammad Noor, Fahrizal Noor, Hamli selaku sahabat yang selalu memberikan semangat serta motivasi dan bantuan dalam penyusunan skripsi serta penelitian ini dalam penulisan skripsi ini
- Semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa saya sebutkan semuanya.

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

Banjarbaru, 31 Mei 2023

Aspihannor

NIM. 1910122310009

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
Abstrak.....	ii
Abstrac	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
PERNYATAAN PENGESAHAN.....	vi
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Hasil Guna Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. Deskripsi Teoritis	6
B. Penelitian Yang Relevan	7
C. Kerangka Berfikir.....	9
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	11
A. Variabel Penelitian	11
B. Definisi Konseptual Dan Operasional Variabel	11
C. Tempat Dan Waktu Penelitian	11
D. Metode Penelitian	12
E. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	12

F. Instrument Penelitian	12
G. Teknik Pengambilan Data	13
H. Analisis Data	15
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	18
A. Hasil Penelitian	18
B. Analisis Data	23
C. Pembahasan Hasil Penelitian	24
BAB V PENUTUP.....	26
A. Kesimpulan	26
B. Saran.....	26
DAFTAR PUSTAKA	27
LAMPIRAN.....	28
DOKUMENTASI PENELITIAN	49

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Hasil Modifikasi Aktivitas PAQ-A.....	14
Tabel 3.2 The Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A) oleh Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. tahun 2004.....	16
Tabel 4 1 Hasil Nilai Aktivitas Fisik Peserta Didik Usia 13-14 Tahun Peserta Didik SMPN 4 Banjarbaru.....	18
Tabel 4 2 Tabulasi Data Aktivitas Fisik Peserta Didik Berusia 13-14 Tahun Peserta Didik SMPN 4 Banjarbaru	23
Tabel 4 3 The Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A) oleh Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. tahun 2004.....	23

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 Kota Banjarbaru.	30
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian Kepada Kepala Sekolah.....	31
Lampiran 4 Surat Balasan Dari Dinas Pendidikan.....	32
Lampiran 5 Surat Balasan Dari DPM & PTST	33
Lampiran 6 Surat Balasan Dari Kepala Sekolah.....	34
Lampiran 7 Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing I	35
Lampiran 8 Lembar Bimbingan Skripsi.....	36
Lampiran 9 Lembaran Bimbingan Skripsi Pembimbing II.....	37
Lampiran 10 Lembaran Bimbingan Skripsi.....	38
Lampiran 11 Lampiran Instrumen Online.....	39
Lampiran 12 Lampiran kuisisioner dari google from.....	46

Daftar Gambar

	Halaman
Gambar 4 1 Diagram Histogram Hasil Secara Keseluruhan Aktivitas Fisik Peserta Didik Berusia 13-14 Tahun Peserta Didik Smpn 4 Banjarbaru.....	24
Gambar 1 Meminta Izin Penelitian	50
Gambar 2 Pelaksanaan Penelitian.....	51