

**ANALISIS KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK DI TINJAU DARI
AKTIVITAS FISIK DI LUAR JAM PELAJARAN SEKOLAH DI
KABUPATEN TANAH LAUT**



OLEH:

**IKE WIDYANING SETIA
NIM. 1910122220045**

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 KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

BANJARBARU

2023

**ANALISIS KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK DI TINJAU DARI
AKTIVITAS FISIK DI LUAR JAM PELAJARAN SEKOLAH DI
KABUPATEN TANAH LAUT**



OLEH:

**IKE WIDYANING SETIA
NIM. 1910122220045**

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 KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

BANJARBARU

2023

ABSTRAK

IKE WIDYANING SETIA. 1910122220045. “Analisis Kebugaran Jasmani Peserta Didik Di Tinjau Dari Aktivitas Fisik di Luar Jam Sekolah Di Kabupaten Tanah Laut”. Skripsi, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lambung Mangkurat (ULM) Banjarbaru 2023. Dosen Pembimbing: Lazuardy Akbar Fauzan S.Pd., M.Pd.(utama) Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd. (pendamping).

Permasalahan penelitian ini yaitu terdapat guru yang masih belum mendorong peserta didik untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani peserta didik di tinjau dari analisis aktivitas fisik di luar jam sekolah di kabupaten Tanah Laut. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuantitatif deskriptif yang dilakukan dengan tes dan kuisioner. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui indeks massa tubuh peserta didik SDN 4 Angsau dalam kategori gizi baik. Tingkat kebugaran jsmani peserta didik dalam kategori cukup. Dari analisis aktivitas peserta didik diluar jam sekolah melakukan aktivitas fisik kategori sedang selama 3 hari dengan rentan waktu 1,5 jam per hari. peserta didik senang berolahraga bulutangkis dan terdapat peserta didik yang mengikuti klub olahraga diluar jam sekolah. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui indeks massa tubuh peserta didik SMPN 2 Bati-Bati dalam kategori gizi baik. Tingkat kebugaran jasmani peserta didik dalam kategori cukup. Dari analisis aktivitas peserta didik di luar jam sekolah melakukan aktivitas fisik kategori sedang selama 3 hari dalam seminggu dengan rentang waktu 1,5 jam per hari. peserta didik senang berolahraga bulutangkis dan terdapat peserta didik yang mengikuti klub olahraga diluar jam sekolah.

KATA KUNCI : Analisis, Kebugaran Jasmani, Aktivitas Fisik di Luar Jam Sekolah Kabupaten Tanah Laut.

ABSTRAC

IKE WIDYANING SETIA. 1910122220045. "Analysis of Students' Physical Fitness in View of Physical Activities Outside School Hours in Tanah Laut District". Thesis, Department of Sports and Health Education (PJOK). Faculty of Teacher Training and Education (FKIP) Lambung Mangkurat University (ULM) Banjarbaru 2023. Advisor: Lazuardy Akbar Fauzan S.Pd., M.Pd.(main) Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd. (companion).

The problem of this research is that there are teachers who still do not encourage students to improve physical fitness. This research aims to determine the physical fitness of students in terms of the analysis of physical activity outside school hours in Tanah Laut district. which was carried out with tests and questionnaires. Based on the results of the study it was known that the body mass index of students at SDN 4 Angsau was in the category of good nutrition. The physical fitness level of students is in the sufficient category. From the analysis of the activities of students outside of school hours doing moderate category physical activity for 3 days with a vulnerability of 1.5 hours per day. students enjoy playing badminton and there are students who take part in sports clubs outside of school hours. Based on the results of the study, it can be seen that the body mass index of SMPN 2 Bati-Bati students is in the category of good nutrition. The level of physical fitness of students is in the sufficient category. From the analysis of the activities of students outside of school hours doing physical activity in the moderate category for 3 days a week with a span of 1.5 hours per day. students enjoy playing badminton and there are students who take part in sports clubs outside of school hours.

KEY WORDS : Analysis, Physical Fitness, Physical Activity Outside School Hours in Tanah Laut Regency.

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“ Lawan Kita Adalah Diri Kita Sendiri”

(Jerome Polin Sijabat)

“ Apabila Sesuatu Yang Kau Senangi Tidak Terjadi,

Maka Senangilah Apa Yang Terjadi”

(Ali Bin Abi Thalib)

Saya Persembahkan Skripsi ini kepada kedua orang tua tercinta Ayahanda Eko Setiawan dan Ibunda Murrisiati Dewi. Kedua orang tua hebat yang selalu memberikan kasih sayang dan support tiada henti dan akhirnya mampu mengantarkan saya berada dititk ini. Terima kasih kepada diri sendiri yang selalu berusaha tegar dan tetap berjuang sampai sekarang. Dan tidak lupa kedua adik perempuan saya Amira Dheyaning Setia dan Sareefa Shadyaning Setia yang saya sayangi, semoga saya bisa selalu menjadi contoh terbaik untuk kalian sekarang sampai nanti.


HALAMAN PERSETUJUAN

ANALISIS KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK DITINJAU DARI
AKTIVITAS FISIK DI LUAR JAM SEKOLAH DI KABUPATEN TANAH
LAUT

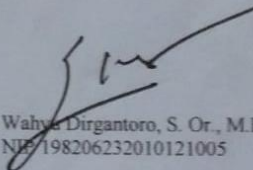
Oleh :

Ike Widyaning Setia
NIM 1910122220045

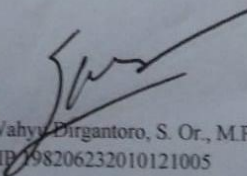
Pembimbing Utama


Lazuardy Akbar Fauzan S.Pd., M.Pd.
NIP 199004162019031009

Pembimbing Pendamping


Edwin Wahyu Dirgantoro, S. Or., M.Pd.
NIP 198206232010121005

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

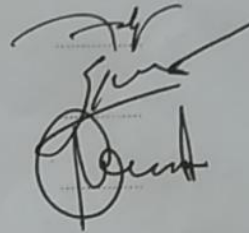

Edwin Wahyu Dirgantoro, S. Or., M.Pd.
NIP 198206232010121005

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 08 Juni 2023

Dewan Penguji

1. Lazuardy Akbar Fauzan S.Pd., M.Pd. (Ketua)
2. Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd. (Sekretaris)
3. Dr. Nurdiansyah, M.Pd. (Anggota)



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



Nurdiansyah, M. Pd.
NIP. 196006161987031004

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ike Widyaning Setia

Nim : 1910122220045

Program studi : Pendidikan Jasmani

Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)

Universitas : Lambung Mangkurat (ULM)

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

Banjarbaru, 30 Mei 2023

Yang membuat pernyataan,



Ike Widyaning Setia

1910122220045

SURAT PERNYATAAN MENDELEY

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ike Widyaning Setia
NIM : 1910122220045
Tempat, Tanggal lahir : Banjarbaru, 11 November 2001
Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI
Alamat : Komplek Wengga Trikora Raya II Jl. Kuda Mas I

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, 1 Februari 2023


59180AMX168567261

Ike Widyaning Setia
NIM. 1910122220045

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah peneliti panjatkan kehadiran Allah Subhanahu wata'alayang telah melimpahkan Rahmat, Taufiq dan Hidayah-Nya kepada peneliti sehinggadapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul Skripsi ini disusun sebagai salahsatu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan PendidikanOlahraga Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas LambungMangkuratdi Banjarbaru.

Pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih pada semuapihakyangtelahbanyakmembantudalampenelitiandanpenulisanskripsiini,terutamaucapan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si. Rektor Universitas Lambung Mangkurat (ULM)Banjarmasin.
2. Dr.ChairilFaifRasani M.Si.DekanFakultasKeguruandanIlmuPendidikan.
3. Dr. Hj. Atiek Winarti, M.Pd., M.Sc Wakil Dekan I Fakultas Keguruan danIlmuPendidikanUniversitasLambungMangkuratBanjarmasin.
4. Dr.IrhamYuwono,M.Pd.WakilDekanIIFakultasKeguruandanIlmuPendidikanUniversitasLambungMangkuratBanjarmasin.
5. Prof. Dr. Dwi Atmono, M.Pd., M.Si. Wakil Dekan III Fakultas Keguruan danIlmuPendidikanUniversitasLambungMangkuratBanjarmasin.
6. Ma'riful Kahri, M.Pd. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru.

7. Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahragadan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru.
8. Edwin Wahyu Dirgontoro, S.Or., M.Pd. Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Profram Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru.
9. Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd. Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Sekaligus dosen Pembimbing Akademik yang membimbing saya selama menempuh pendidikan di Program Studi Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru.
10. Seluruh Dosen Jurusan Pendidikan Olahragadan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru yang telah banyak membantu dan memberikan informasi dalam pengumpulan data penelitian.
11. Kedua orang tua tercinta ayahanda Eko Setiawan S.E ,ibunda Murnisati Dewi, dan seluruh keluarga besar yang memberikan semangat, dorongan moral, bantuan dan ada doanya selama ini.
12. Sutaibi, Muhammad Mahreza Irsyad, Nanda Akhmadi Adam, Wahyu

DwiYulianto, Lukman Nul Hakim, Sa'wadzatul Adawiyah, Septianing Sari, NorHayati , Mim Azzahra dan seluruh sahabat yang tidak dapat penulis sebutkansatu-persatu yang telah menjadi teman peneliti selama menempuh pendidikandiProgram Studi Pendidikan Jasmani.

13. Dan yang paling spesial saya ucapkan banyak terima kasih kepada diri sendiriyang telah kuat dan mampuberjuang pada saat-saat sulitsehingga sampaipadatitikini.

Semoga amal ibadah yang telah diberikan mendapat balasan dari AllahSubhanahuwata'ala. Aamiin.

Banjarbaru,30Mei2023

Ike WidyaningSetia

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vii
SURAT PERNYATAAN MENDELEY.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Masalah	7
F. Hasil Guna Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Deskripsi Teori	8
B. Penelitian Yang Relevan	18
C. Kerangka Berpikir	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	24
A. Variabel Penelitian	24
B. Definisi Konseptual dan Operasional	24

C. Tempat dan Waktu.....	25
D. Metodologi Penelitian.....	29
E. Populasi dan Sampel.....	29
F. Instrumen	30
G. Pengumpulan Data.....	55
H. Analisis Data.....	55
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	58
A. Diskripsi Data.....	58
B. Analisis Data.....	65
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	93
BAB V PENUTUP	99
A. Kesimpulan.....	99
B. Saran	100
DAFTAR PUSTAKA	101
LAMPIRAN.....	103
DOKUMENTASI PENELITIAN	138
RIWAYAT HIDUP.....	147

DAFTAR TABEL

Tabel 3 1	34
Tabel 3 2	35
Tabel 3 3	36
Tabel 3 4	37
Tabel 3 5	37
Tabel 3 6	38
Tabel 3 7	41
Tabel 3 8	45
Tabel 3 9	48
Tabel 3 10	51
Tabel 3 11	52
Tabel 3 12	53
Tabel 3 13	55
Tabel 3 14	55
Tabel 4 1	Jumlah Nilai dan Hasil Klasifikasi Peserta Didik Usia 9-10 Tahun di SDN 4 Angsau Tahun Ajaran 2022/2023.....	59
Tabel 4 2	Jumlah Nilai dan Hasil Klasifikasi Peserta Didik Usia 13-16 Tahun di SMPN 2 Bati-Bati.....	62
Tabel 4 3	
Tabel 4 4	Rekapitulasi Jawaban Kuisisioner di Sekolah SDN 4 Angsau..	120

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	kerangka Berpikir.....	23
Gambar 3 .1	Pengukuran Tinggi Badan.....	31
Gambar 3.2	Pengukuran Berat Badan.....	32
Gambar 3 3	Sikap Awal IV Sit Reach	40
Gambar 3. 4	Sikap Akhir V Sit Reach.....	41
Gambar 3. 5	Gerakan Sit Up	45
Gambar 3 .6	Gerakan Squat Thrus.....	48
Gambar 3. 7	Tingkat Kebugaran Peserta Didik SDN 4 Angsau	61
Gambar 3. 8	Tingkat Kebugaran Peserta Didik di SMPN 2 Bati-Bati	64
Gambar 4.1	Diagram Soal no.1 SDN 4 ANGSAU	65
Gambar 4.2	Diagram Soal no. 2 SDN 4 ANGSAU	66
Gambar 4.3	Diagram Soal no. 3 SDN 4 ANGSAU	67
Gambar 4.4	Diagram Soal no. 4 SDN 4 ANGSAU	68
Gambar 4.5	Diagram Soal no.5 SDN 4 ANGSAU.....	69
Gambar 4.6	Diagram Soal no. 6 SDN 4 ANGSAU	70
Gambar 4.7	Diagram Soal no. 7 SDN 4 ANGSAU	70
Gambar 4.8	Diagram Soal no. 8 SDN 4 ANGSAU	71
Gambar 4.9	Diagram Soal no. 9 SDN 4 ANGSAU	72
Gambar 4.10	Diagram Soal no. 11 SDN 4 ANGSAU	72
Gambar 4.11	Diagram Soal no.13 SDN 4 ANGSAU	73
Gambar 4.12	Soal no. 14 SDN 4 ANGSAU.....	74
Gambar 4.13	Diagram Soal 4.13 SDN 4 ANGSAU	74
Gambar 4.14	Diagram Soal no.17 SDN 4 ANGSAU.....	75
Gambar 4.15	Diagram Soal no.18 SDN 4 ANGSAU	76
Gambar 4.16	Diagram Soal no.19 SDN 4 ANGSAU	77
Gambar 4.17	Diagram Soal no. 20 SDN 4 ANGSAU	78
Gambar 4.18	Diagram Soal no.21 SDN 4 ANGSAU	79

Gambar 4.19	Diagram Soal no. 1 SMPN 2 BATI-BATI.....	80
Gambar 4.20	Diagram Soal no. 2 SMPN 2 BANJARBARU	81
Gambar 4.21	Diagram Soal no. 3 SMPN 2 BANJARBARU	81
Gambar 4.22	Diagram Soal no.4 SMPN 2 BATI-BATI.....	82
Gambar 4.23	Diagram Soal no. 5 SMPN 2 BATI-BATI.....	84
Gambar 4.24	Diagram Soal no.7 SMPN 2 BATI-BATI.....	84
Gambar 4.25	Diagram Soal no.8 SMPN 2 BATI-BATI.....	85
Gambar 4.26	Diagram Soal no.9 SMPN 2 BATI-BATI.....	86
Gambar 4.27	Diagram Soal no.11 SMPN 2 BATI-BATI.....	86
Gambar 4.28	Diagram Soal no.13 SMPN 2 BATI-BATI.....	87
Gambar 4.29	Diagram Soal no.14 SMPN 2 BATI-BATI.....	88
Gambar 4.30	Diagram Soal no.15 SMPN 2 BATI-BATI.....	88
Gambar 4.31	Diagram Soal no.17 SMPN 2 BATI-BATI.....	89
Gambar 4. 32	Diagram Soal no.18 SMPN 2 BATI-BATI.....	90
Gambar 4.33	Diagram Soal no.19 SMPN 2 BATI-BATI.....	91
Gambar 4.34	Diagram Soal no.20 SMPN 2 BATI-BATI.....	92
Gambar 4.35	Diagram Soal no.21 SMPN 2 BATI-BATI.....	93