

**ANALISIS KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK DINTINJAU DARI  
AKTIVITAS FISIK DI LUAR JAM SEKOLAH DI KABUPATEN BARITO KUALA**



**OLEH:**

**MUHAMMAD MAHREZA IRSYAD**

**NIM. 1910122210031**

**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 OLAH RAGA DAN KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
BANJARBARU 2023**

## ABSTRAK

**MUHAMMAD MAHREZA IRSYAD. 1910122210031.** *“Analisis Kebugaran Jasmani Peserta Didik Di Tinjau Dari Aktivitas Fisik di Luar Jam Sekolah Di Kabupaten Barito Kuala”*. 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. (Pembimbing utama). Edwin Wahyu Dirgantoro, S. Or., M.Pd. (Pembimbing 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 barito kuala. 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 Belawang 2 dalam kategori gizi baik. Tingkat kebugaran jsmani peserta didik dalam kategori baik. Dari analisis aktivitas peserta didik diluar jam sekolah melakukan aktivitas fisik kategori sedang selama 7 hari dengan rentang waktu 2 jam per hari. peserta didik senang berolahraga bulutangkis dan sepak bola. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui indeks massa tubuh peserta didik SMPN 1 Belawang 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 setiap hari dalam seminggu dengan rentang waktu 2 jam per hari. Peserta didik senang berolahraga olahraga bulutangkis dan sepak bola.

**KATA KUNCI :** Analisis, Kebugaran Jasmani, Aktivitas Fisik di Luar Jam Sekolah Kabupaten Barito Kuala.

## ABSTRACT

**MUHAMMAD MAHREZA IRSYAD. 1910122210031.** *"Analysis of Students' Physical Fitness in View of Physical Activity Outside School Hours in Barito Kuala District"*. Thesis, Department of Sports and Health Education (PJOK). Faculty of Teacher Training and Education (FKIP) Lambung Mangkurat University (ULM) Banjarbaru 2023. Supervisor: 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 an analysis of physical activity outside of school hours in Barito Kuala district. The method used in this study is descriptive quantitative tests and questionnaires. Based on the research results, it can be seen that the body mass index of students at SDN Belawang 2 is in the good nutrition category. The physical fitness level of students is in the good category. From the analysis of the activities of students outside of school hours doing physical activity in the moderate category for 7 days with a span of 2 hour per day. students enjoy playing badminton and football. Based on the research results, it can be seen that the body mass index of students at SMPN 1 Belawang 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 moderate category physical activity during every day of the week with a vulnerability of 2 hours per day. Students enjoy playing badminton and soccer.

**KEY WORDS:** Analysis, Physical Fitness, Physical Activity Outside School Hours, Barito Kuala Regency.

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

*"Jangan selalu menengadah ke atas sesekali tengoklah orang yang berada di bawah kita masih banyak orang yang kurang mampu "*

(Mama ku tersayang)

*“Matematika Allah bukan dihitung dari seberapa langkah kita (ke masjid). Tapi seberapa besar kemauan kita.”*

(Habib Husein Ja'far Al- Hadar)

## **PERSEMBAHAN**

Puji syukur ‘Alhamdulillah’ peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT telah melimpahkan Rahmat, Taufiq, Inayah-Nya. Peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Peneliti persembahkan karya ini kepada orang tua tercinta Bapak. **H.Mahdi** dan Ibu. **HJ.Hamdiah** yang selalu mensupport dan mendo’akan anaknya dalam menuntut ilmu. Kepada Bapak dan Ibu Dosen Pembimbing, serta Penguji yang seslalu sabar dan berdedikasi tinggi dalam membantu, menuntun, mengarahkan, dan memberi semangat serta do’a selama proses penulisan skripsi ini, dan juga kepada keluarga, sahabat, teman, dan adik tingkat yang telah memberikan dukungan dan semangat berupa pesan moral maupun moril sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**ANALISIS KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK DINTINJAU DARI AKTIVITAS FISIK DI LUAR JAM SEKOLAH DI KABUPATEN BARITO KUALA**

Oleh :

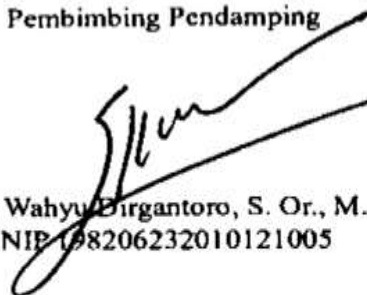
**Muhammad Mahreza Irsyad**  
NIM 1910122210031

**Pembimbing Utama**



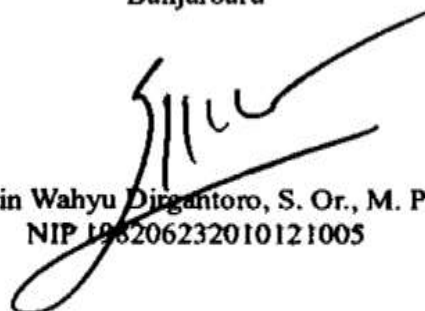
**Lazuardy Akbar Fauzan, S. Pd., M. Pd.**  
NIP 199004162019031009

**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



  
Dr. Ma'ruful Kahri, M. Pd.  
NIP 196006161987031004

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Mahreza irsyad  
NIM : 1910122210031  
Tempat, Tanggal lahir : Batola, 01 Mei 2001  
Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI  
Alamat : Belawang Rt.04 Kab. Barito Kuala

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, 2023

Pembuat pernyataan

The image shows an official stamp of Universitas Tadulisan Raya (UTR) with the text "UNIVERSITAS TADULISAN RAYA" and "101A.00812220402". To the right of the stamp is a handwritten signature in black ink.

Muhammad Mahreza Irsyad

NIM. 1910122210031

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhammad Mahreza Irsyad  
Nim : 1910122210031  
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,

  
Muhammad Mahreza Irsyad

1910122210031



## **KATA PENGANTAR**

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

Pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih pada semua pihak yang telah banyak membantu dalam penelitian dan penulisan skripsi ini, terutama ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si. Rektor Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
2. Dr. Chairil Faif Rasani M. Si. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP).
3. Dr. Hj. Atiek Winarti, M.Pd., M.Sc Wakil Dekan I Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
4. Dr. Irham Yuwono, M.Pd. Wakil Dekan II Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
5. Prof. Dr. Dwi Atmono, M.Pd., M.Si. Wakil Dekan III Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
6. Dr. Ma'ruful Kahri, M.Pd. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Kesehatan (JPOK) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. (FKIP) Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru.
7. Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Kesehatan (JPOK) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru.
8. Edwin Wahyu Dirgontoro, S. Or., M. Pd. Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani (PJOK) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lambung Mangkurat

Banjarbaru

9. Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd. Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani (JPOK) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru
10. Seluruh Dosen Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Kesehatan (JPOK) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru yang telah banyak membantu dan memberikan informasi dalam pengumpulan data penelitian.
11. Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd. sebagai Dosen Pembimbing Utama.
12. Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd., M.Pd. sebagai Dosen Pembimbing Akademik yang memberikan bimbingan, motivasi serta arahan untuk sempurnanya penulisan skripsi ini.
13. Kedua orang tua tercinta ayahanda dan ibunda serta kepada adik tersayang yang memberikan semangat, dorongan moral dan do'a nya selama ini.
14. Muhammad Rasyid Ridho, M.Amin, Muhammad Safarin, M.Indra Maula, Wahyu Dwi Yulianto, Muhammad Fauzi Nor, Muhammad Akbar, Sutaibi, Nor Hayati, Nanda Akhmadi Adam, Lukman Nul Hakim, Sa'wadzatul Adawiyah, Septianing Sari, Ike Widyaning Setia, Mim Azzahra dan seluruh sahabat yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu yang telah menjadi teman peneliti selama menempuh pendidikan di Program Studi Pendidikan Jasmani Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Kesehatan (JPOK).
15. Paling Special saya ucapkan sangat berterima kasih pada diri saya sendiri yang telah kuat dan mampu terus bangkit ketika terpuruk sehingga sampai pada titik ini. Semoga amal ibadah yang telah diberikan mendapat balasan dari Allah Subhanahu wata'ala. Aamiin.

Banjarbaru, 26 Februari 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT .....	iii
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN .....	v
HALAMAN PENGESAHAN .....	vi
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	vii
SURAT PERNYATAAN MANDELAY .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	2
C. Pembatasan Masalah.....	3
D. Perumusan Masalah .....	3
E. Tujuan Penelitian .....	3
F. Hasil Guna Penelitian .....	3
BAB II KAJIAN TEORI .....	5
A. Deskripsi Teori .....	5
B. Penelitian Relevan .....	8
C. Kerangka Berpikir .....	9
BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....	12
A. Variabel Penelitian.....	12
B. Definisi Operasional.....	12
C. Metode Penelitian .....	13
D. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	13
E. Populasi Dan Sampel .....	14
F. Instrumen Penelitian .....	15
G. Pengumpulan Data.....	32
H. Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	34

A. Deskripsi data .....	34
B. Analisis Data .....	39
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	58
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>62</b>
A. Kesimpulan.....	62
B. Saran.....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>64</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
3.1. Tabel Norma Indeks massa tubuh anak laki-laki .....	18
3.2. Tabel Norma Indeks massa tubuh anak perempuan .....	20
3.3. Tabel Norma V Sit Reach Test .....	24
3.4. Tabel Norma Sit Up .....	26
3.5. Tabel Norma Tes Squat Thrust .....	28
3.6. Tabel Penilaian PACER Test .....	30
3.7. Tabel Contoh penilaian Pacer Test .....	31
3.8. Tabel Norma PACER Test .....	31
3.9. Tabel Kisi-kisi kuisisioner .....	32
3.10. Tabel Proporsi Nilai TKPN .....	33
3.11. Tabel Kategori Hasil Capaian .....	33
4.1. Tabel Hasil Rekapitulasi Peserta didik SD .....	35
4.2. Tabel Hasil Rekapitulasi Peserta didik SD .....	35
4.3. Tabel Hasil Rekapitulasi Peserta didik SD .....	36
4.4. Tabel Hasil Rekapitulasi Peserta didik SMP .....	37
4.5. Tabel Hasil Rekapitulasi Peserta didik SMP .....	37
4.6. Tabel Hasil Rekapitulasi Peserta didik SMP .....	38

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1 Gambar Kerangka Berfikir.....	11
3.1 Gambar Sekolah & Map SDN Belawang 2 .....	13
3.2 Gambar Sekolah & Map SMPN 1 Belawang.....	14
3.3 Pengukuran Tinggi Badan.....	17
3.4 Pengukuran Berat Badan.....	17
3.5 Sikap V Sit Reach Test .....	23
3.6 Gerakan Sit Up.....	25
3.7 Gerakan Squat Thurst.....	27
3.8 Lintasan PACER Test .....	29
4.1. Diargam TKPN SD .....	36
4.2. Diargam TKPN SMP .....	38
4.3. Diagram 1 batang hasil kuisisioner SD.....	39
4.4. Diagram 2 batang hasil kuisisioner SD.....	40
4.5. Diagram 3 batang hasil kuisisioner SD.....	40
4.6. Diargam 4 batang hasil kuisisioner SD.....	41
4.7. Diargam 5 batang hasil kuisisioner SD.....	42
4.8. Diargam 6 batang hasil kuisisioner SD.....	42
4.9. Diargam 7 batang hasil kuisisioner SD.....	43
4.10. Diargam 8 batang hasil kuisisioner SD.....	44
4.11. Diargam 9 batang hasil kuisisioner SD.....	44
4.12. Diargam 10 batang hasil kuisisioner SD.....	44
4.13. Diagram 11 batang hasil kuisisioner SD.....	45
4.14. Diagram 12 batang hasil kuisisioner SD.....	45
4.15. Diargam 13 batang hasil kuisisioner SD.....	46
4.16. Diargam 14 batang hasil kuisisioner SD.....	46
4.17. Diargam 15 batang hasil kuisisioner SD.....	46
4.18. Diargam 16 batang hasil kuisisioner SD.....	47
4.19. Diargam 17 batang hasil kuisisioner SD.....	48
4.20. Diargam 1 batang hasil kuisisioner SMP.....	48
4.21. Diargam 2 batang hasil kuisisioner SMP.....	49
4.22. Diargam 3 batang hasil kuisisioner SMP.....	50
4.23. Diargam 4 batang hasil kuisisioner SMP.....	50
4.24. Diargam 5 batang hasil kuisisioner SMP.....	50
4.25. Diargam 6 batang hasil kuisisioner SMP.....	51
4.26. Diargam 7 batang hasil kuisisioner SMP.....	52

4.27.	Diargam 8 batang hasil kuisisioner SMP .....	52
4.28.	Diargam 9 batang hasil kuisisioner SMP .....	53
4.29.	Diargam 10 batang hasil kuisisioner SMP .....	53
4.30.	Diagram 11 batang hasil kuisisioner SMP .....	54
4.31.	Diagram 12 batang hasil kuisisioner SMP .....	54
4.32.	Diargam 13 batang hasil kuisisioner SMP .....	55
4.33.	Diargam 14 batang hasil kuisisioner SMP .....	55
4.34.	Diargam 15 batang hasil kuisisioner SMP .....	56
4.35.	Diargam 16 batang hasil kuisisioner SMP .....	57
4.36.	Diargam 17 batang hasil kuisisioner SMP .....	57

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Izin Penelitian Ke Kepala Sekolah .....	65
Lampiran 2 Surat Balasan Dari Sekolah .....	67
Lampiran 3 Penunjukan Pembimbing dan Penguji Skripsi.....	69
Lampiran 4 Bimbingan 1 .....	70
Lampiran 5 Bimbingan 2.....	71
Lampiran 6 Angket penelitian .....	72
Lampiran 7 Timline Kegiatan .....	73
Lampiran 8 Rekapitulasi angket SD.....	74
Lampiran 9 Rekapitulasi angket SMP .....	78
Lampiran 10 Formulir TKPN .....	79
Lampiran 11 Rekapitulasi TKPN SD.....	80
Lampiran 12 Rekapitulasi TKPN SMP.....	81



## DOKUMENTASI PENELITIAN

## Halaman

Gambar 1 Pengukuran TB/BB .....	81
Gambar 2 V Sit Reach .....	82
Gambar 3 Tes Sit Up.....	83
Gambar 4 Squat Thurst .....	84
Gambar 5 Pacer Test.....	85
Gambar 6 Pengambilan Hasil Tes.....	86