

**“ANALISIS KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK DITINJAU DARI
AKTIVITAS FISIK DILUAR JAM PELAJARAN SEKOLAH DI KOTA
BANJARMASIN”**



Oleh:

Lukman Nul Hakim

NIM 1910122210032

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata-1 Pendidikan
Jasmani Olahraga dan Kesehatan

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
BANJARBARU**

JUNI

2023

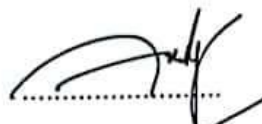
HALAMAN PENGESAHAN

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 : 8 juni 2023

Dewan Penguji

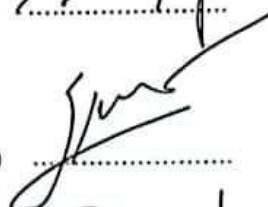
Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd., M. Pd.

(Ketua)



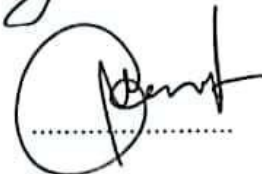
Edwin Wahyu Dirgantoro, S, Or., M. Pd.

(Sekretaris)



Dr. Nurdiansyah, M. Pd.

(Anggota)



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



PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Lukman Nul Hakim

Nim : 1910122210032

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, 10 Mei 2023

Yang membuat pernyataan,



Lukman Nul Hakim

1910122210032

ABSTRAK

LUKMAN NUL HAKIM 1910122210032. *“Analisis Kebugaran Jasmani Peserta Didik Di Tinjau Dari Aktivitas Fisik di Luar Jam Sekolah Di Kota Banjarmasin”*. 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), Dosen Pembimbing Edwin Wahyu Dirgantoro,S.Or,M.Pd.

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 kota Banjarmasin. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuantitatif deskriptif yang dilakukan dengan tes dan kuisioner. Dari hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa indeks massa tubuh peserta didik SD SN Sungai Miai 7 memiliki klasifikasi kategori gizi baik. Tingkat kebugaran jasmani peserta didik SDSN Sungai Miai 7 memiliki klasifikasi kategori cukup. Peserta didik senang berolahraga bulutangkis dan renang , terdapat peserta didik yang mengikuti klub olahraga diluar jam sekolah. Dari hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa indeks massa tubuh peserta didik SMPN 13 Banjarmasin memiliki klasifikasi kategori gizi baik. Tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMPN 13 Banjarmasin memiliki klasifikasi kategori kurang. Peserta didik senang berolahraga dan terdapat peserta didik mengikuti club olahraga diluar jam sekolah.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Aktivitas Fisik di Luar Jam Sekolah Kabupaten/kota

ABSTRACT

LUKMAN NUL HAKIM 1910122210032. *"Analysis of Students' Physical Fitness in the Review of Physical Activities Outside School Hours in the City of Banjarmasin"*. 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), Supervisor Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or, M.Pd.

The problem of this research is that there are teachers who still do not encourage students to improve physical fitness. This study aims to determine the physical fitness of students in terms of analysis of physical activity outside school hours in the city of Banjarmasin. The method used in this study is descriptive quantitative tests and questionnaires. From the results of this study it can be concluded that the body mass index of SDSN Sungai Miai 7 students has a good nutritional category classification. The level of physical fitness of SDSN Sungai Miai 7 students has a sufficient category classification. Students enjoy playing badminton and swimming, there are students who take part in sports clubs outside of school hours. From the results of this study, it can be concluded that the body mass index of SMPN 13 Banjarmasin students has a good nutrition category. The level of physical fitness of SMPN 13 Banjarmasin students has a poor category classification. Students like to exercise and there are students participating in sports clubs outside of school hours.

KEY WORDS: *Analysis, Physical Fitness, Physical Activity Outside School Hours, Banjarmasin city.*

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“RAHASIA UNTUK MAJU ADALAH MEMULAI”

“Aku memiliki prinsip keseimbangan untuk mencapai kehidupan yang tenteram. Yakni cinta, kesehatan, dan keamanan.” -James Thurber

Karya ini dipersembahkan kepada:

Saya sendiri sebagai penulis yang telah mampu melewati berbagai banyak perjuangan dan pengalaman pada setiap proses kehidupan yang telah saya lewati. Serta kedua Orang Tua Saya yaitu ayahanda Burahat dan ibunda Lis Berliani, dan seluruh keluarga yang sudah ikut mendukung terbentuknya skripsi ini, serta seorang yang selalu mendukung saya dan selalu ada membuat saya selalu semangat, yang selalu memberikan dukungan, motivasi, dorongan moral dan tenaga. Tidak lupa pula kepada teman-teman skripsi payung dan teman yang turut ikut membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah Subhanallahu wa ta'ala yang telah melimpahkan rahmat, inayah dan hidayah nya jualah. Penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul “Aktivitas Fisik Peserta Didik Dengan Studi Kasus Aktivitas Fisik Diluar Jam Sekolah Pada Peserta didik SD dan SMP Di Kabupaten Banjarmasin”.

Sebagai persyaratan untuk mendapat gelar S1 pada program studi pendidikan jasmani (PSPJ), dan Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK), Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan (FKIP), Universitas Lambung Mangkurat di Banjarbaru. Peneliti memohon masukan dan saran ke arah perbaikan kepada dosen Pembimbing Utama dan Pembimbing Pendamping serta penguji dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih pada semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini :

1. Prof.Dr.Ahmad,SE.,M.Si. Rektor Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
2. Dr.Chairil Faif Fasani,M.Si. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
3. Dr.HJ.Atiék Winarti, M.Pd. Wakil Dekan I Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
4. Dr.Imam 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 Dirgantoro, S. Or., M. Pd. Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani (PSPJ) Jurusan Pendidikan Olahraga Kesehatan (JPOK) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru.
9. Dr. Eka Purnama Indah, S. Pd., M. Pd. Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani (PSPJ) Jurusan Pendidikan Olahraga Kesehatan (JPOK) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru.
10. Seluruh Dosen 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. Lazuardy Akbar Fauzan, S. Pd., M. Pd. sebagai Dosen Pembimbing Utama yang memeberikan bimbingan, motivasi serta arahan dalam penulisan skripsi ini.
12. Kedua orang tua yang tercinta Ayahanda Burahat S. Pd. dan Ibunda Lis Berlian S. Pd. beserta kedua saudara saya yang memberikan semangat, dorongan moral, materi, dan do'anya selama ini sehingga skripsi ini dapat selesai dengan tepat waktu.
13. Sutaibi, Muhammad Mahreza Irsyad, Nanda Akhmadi Adam, Wahyu Dwi Yulianto, Sa'wadzatul Adawiyyah, Nor Hayati, Septianing Sari, Ike Widyaning Setia, Mim Azzahra dan seluruh sahabat yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah menjadi teman peneliti selama menempuh pendidikan di Program Studi Pendidikan Jasmani (PSPJ) Jurusan Pendidikan Olahraga Kesehatan (JPOK).
14. Untuk pemilik NIM 1910119120016 yang telah kebersamai peneliti dalam pengerjaan tugas akhir ini

15. Paling spesial saya ucapkan sangat berterima kasih terhadap diri saya sendiri yang menjadi support system terbaik, terimakasih telah bertahan hingga saat ini

Banjarbaru, Mei 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR/GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	9
1.3 Pembatasan Masalah	10
1.4 Rumusan Masalah	11
1.5 Tujuan Penelitian	11
1.6 Hasil Guna Penelitian	11
BAB II KAJIAN TEORI	12
2.1 Penelitian Yang Relevan	12
2.2 Pengertian Analisis	13
2.3 Kebugaran Jasmani	14
2.4 Karakteristik Peserta didik SD dan SMP	21
2.5 Aktivitas Fisik Peserta Didik	23
2.6 Tingkat Kesadaran Aktivitas Fisik.....	26
2.7 Kerangka Berpikir	26
2.8 Hipotesis Penelitian	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	29
3.1 Variabel Penelitian	29
3.2 Definisi Operasional	30
3.3 Tempat Dan Waktu Penelitian	31
3.4 Metode Penelitian	32
3.5 Populasi Dan Sampel	32
3.6 Instrumen Penelitian	33
3.7 Pengumpulan Data	51
3.8 Analisis Data	52
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	54
4.1 Deskripsi Data.....	54
4.2 Analisis Data.....	58
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian	81
BAB V PENUTUP	86
5.1 Kesimpulan	86

5.2 Saran	86
DAFTAR PUSTAKA	88

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Jumlah Klasifikasi Peserta Didik SD SN Sungai Miai 7	51
Tabel 4.2 Jumlah Klasifikasi Peserta Ddik SMPN 13 Banjarmasin	55
Tabel 4.3 Klasifikasi dan Presentase TKPN putra SD	59
Tabel 4.4 Klasifikasi dan Presentase TKPN putri SD.....	59
Tabel 4.5 Klasifikasi dan Presentase TKPN putra SMP	61
Tabel 4.6 Klasifikasi dan Presentase TKPN putra SMP	61
Tabel 4.7 Hasil Kuisisioner SDN SN Sungai Miai 7	63
Tabel 4.8 Hasil Kuisisioner SMPN 13 Banjarmasin	66

DAFTAR GAMBAR/GRAFIK

	Halaman
Gambar 3.1 SDN Sungai Miai 7	45
Gambar 3.2 SMPN 13 Banjarmasin.....	45
Gambar 3.3 Membagikan Angket SD.....	46
Gambar 3.4 Membagikan Angket SMP.....	47
Gambar 3.5 Pengukuran Tinggi Badan.....	48
Gambar 3.6 Pengukuran Berat Badan.....	50
Gambar 3.7 Sikap Awal V Sit Reach Test.....	53
Gambar 3.8 Sikap Akhir V Sit Reach Test	54
Gambar 3.9 Rangkaian 1 gerakan Sit Up.....	58
Gambar 3.10 Gerakan Squat TThrust	60
Gambar 4.1 Diagram Tes TKPN SDN SN Sungai Miai 7.....	63
Gambar 4.2 Diagram Tes TKPN SMPN 13 Banjarmasin.....	67
Gambar 4.3 Diagram Jawaban Angket Soal No. 1	69
Gambar 4.4 Diagram Jawaban Angket Soal No.2	69
Gambar 4.5 Diagram Jawaban Angket Soal No.3	70
Gambar 4.6 Diagram Jawaban Angket Soal No. 4	70
Gambar 4.7 Diagram Jawaban Angket Soal No. 5	71
Gambar 4.8 Diagram Jawaban Angket Soal No.6	72
Gambar 4.9 Diagram Jawaban Angket Soal No.7	73
Gambar 4.10 Diagram Jawaban Angket Soal No.8	74
Gambar 4.11 Diagram Jawaban Angket Soal No. 9	74
Gambar 4.12 Diagram Jawaban Angket Soal No.10	74
Gambar 4.13 Diagram Jawaban Angket Soal No.11	75
Gambar 4.14 Diagram Jawaban Angket Soal No. 12	75
Gambar 4.15 Diagram Jawaban Angket Soal No. 13	76
Gambar 4.16 Diagram Jawaban Angket Soal No. 14	76
Gambar 4.17 Diagram Jawaban Angket Soal No. 15	77
Gambar 4.18 Diagram Jawaban Angket Soal No. 16	77
Gambar 4.19 Diagram Jawaban Angket Soal No. 17	78
Gambar 4.20 Diagram Jawaban Angket Soal No. 18	78

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat izin Penelitian Dari Program Studi	86
Lampiran 2. Surat Izin KESBANGPOL Banjarmasin.....	89
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian SDN SN Sungai Miai 7.....	90
Lampiran 4. Surat Balasan Penelitian SDN SN Sungai Miai 7	91
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian SMPN 13 Banjarmasin	92
Lampiran 6. Surat Balasan Penelitian SMPN 13 Banjarmasin	93
Lampiran 7. Surat Penunjukkan Pembimbing dan Penguji Skripsi	94
Lampiran 8. Kartu Bimbingan 1 dan 2	95
Lampiran 9. Angket dan kuisisioner.....	97
Lampiran 10. Timeline Penelitian.....	101
Lampiran 11. Angket dan Kuisisioner Online SDN SN Sungai Miai 7 & SMPN 13 Banjarmasin.....	102
Lampiran 12. Hail Rekapitulasi Angket SDN SN Sungai Miai 7.....	109
Lampiran 13. Hail Rekapitulasi Angket SMPN 13 Banjarmasin	114
Lampiran 14. Hail Rekapitulasi TKPN SDN SN Sungai Miai 7	119
Lampiran 15. Hail Rekapitulasi TKPN smpn 13 Banjarmasin	122
Lampiran 16. Soal Tes TKPN.....	125
Lampiran 17. Daftar Riwayat Hidup.....	131