

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET PENCAK SILAT UKM PSHT ULM  
CABANG BANJARBARU DITINJAU DARI TINGKAT STATUS GIZI**



**OLEH:**

**NANDA LOVIANSYAH**

**NIM. 1710122310051**

**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  
2024**

## ABSTRAK

**Nanda Loviansyah. 2023.** Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Pencak Silat UKM PSHT ULM Cabang Banjarbaru Ditinjau Dari Tingkat Status Gizi. Skripsi, Prodi. Pendidikan Jasmani, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat. Pembimbing: (I) Drs. Abd. Hamid, M. Pd. (II) Norma Anggara, S. Pd., M. Pd.

Berolahraga membuat kebugaran menjadi lebih baik karena dapat mempengaruhi kegiatan yang dilakukan oleh seseorang. Semua orang pasti mengharapkan tubuh yang sehat dan bugar.

Penelitian ini tujuannya yaitu untuk mengetahui status tingkat kebugaran jasmani ditinjau dari status gizi pada kelompok anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Persaudaraan Setia Hati Terate.

Sampel pada penelitian berjumlah 7 orang atlet UKM PSHT ULM Banjarmasin cabang Banjarbaru yang terdiri 3 orang perempuan dan 4 orang laki-laki, metode yang digunakan di penelitian ini kuantitatif deskriptif.

Berdasarkan analisis data yang telah dihasilkan ditunjukkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet UKM PSHT ULM Banjarmasin cabang Banjarbaru berada dalam kategori baik yaitu 57% dan diikuti kategori sedang yaitu 43%.

**Kata Kunci :** Atlet UKM PSHT ULM Banjarmasin, Kebugaran Jasmani, Status Gizi.

## ABSTRACT

**Nanda Loviansyah. 2023.** *The Physical Fitness Level of Pencak Silat Athletes at PSHT ULM Banjarbaru Branch in View of the Level of Nutritional Status. Thesis, Study Program. Physical Education, Department of Sports and Health Education, Teaching and Education Faculty, Lambung Mangkurat University. Supervisors: (I) Drs. Abd. Hamid, M.Pd. (II) Norma Anggara, S. Pd., M. Pd.*

*Exercising improves fitness because it can influence an individual's activities. Everyone certainly hopes for a healthy and fit body.*

*This study the purpose is to determine the level of physical fitness status in terms of nutritional status among members of the Setia Hati Terate Student Activity Unit.*

*The sample in the study consisted of 7 athletes from the Setia Hati Terate Student Activity Unit at ULM Banjarmasin, Banjarbaru branch, comprising 3 females and 4 males. This research used a descriptive quantitative research method.*

*Based analyzed on data, it can be concluded that the Physical Fitness Level of the Setia Hati Terate Student Activity Unit athletes at ULM Banjarmasin, Banjarbaru branch, falls into the good category at 57%, followed by the moderate category at 43%.*

**Keywords:** *PSHT ULM Banjarmasin UKM Athletes, Physical Fitness, Nutritional Status.*

# MOTTO & PERSEMBAHAN

**”Kamu Tidak Harus Menjadi Hebat Untuk Memulai,  
Tetapi Kamu Harus Mulai Untuk Menjadi Hebat”**

**-Zig Ziglar-**

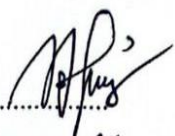


Karya ini Didedikasikan Kepada

- Saya Sendiri
- Kedua Orang Tua
- Adik
- Dst

## 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 : 29 Januari 2024

### Dewan Penguji

1. Drs. Abd. Hamid, M. Pd (Ketua).....
2. Norma Anggara, S. Pd., M. Pd (Sekretaris).....
3. Edwin Wahyu Dirgantoro, S. Or., M. Pd (Anggota).....

### Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Banjarbaru



Dr. Ferdianto, M. Pd  
NIP. 196309251988031002

## HALAMAN PERSETUJUAN

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET PENCAK SILAT UKM PSHT  
ULM CABANG BANJARBARU DITINJAU DARI TINGKAT STATUS GIZI

Oleh :

Nanda Loviansyah  
NIM 1710122310051

Pembimbing Utama



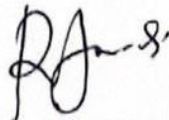
Drs. Abd. Hamid, M. Pd  
NIP. 196005071988031004

Pembimbing Pendamping



Norma Anggara, S. Pd., M. Pd  
NIP. 199106032022031009

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

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nanda Loviansyah  
NIM : 1710122310051  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas : Lambung Mangkurat

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar – benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi.

Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi ini hasil dari plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, 22 Juni, 2023  
Yang Membuat Pernyataan,



**Nanda Loviansyah**  
NIM. 1710122310051

## **KATA PENGANTAR**

Puji Syukur kehadiran Allah Subhanahua Ta'ala atas segala rahmat, nikmat serta hidayahnya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET PENCAK SILAT UKM PSHT ULM CABANG BANJARBARU DITINJAU DARI TINGKAT STATUS GIZI.”

Proposal skripsi ini disusun sebagai memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat di Banjarbaru. Dalam penyusunan skripsi ini melalui proses yang cukup panjang, banyak hambatan dan rintangan yang peneliti hadapi namun pada akhirnya peneliti dapat melaluinya berkat bantuan dari berbagai pihak baik secara moral maupun spiritual. Sehubungan dengan ini peneliti mengucapkan banyak-banyak terimakasih kepada kedua orang tua, kedua orang tua angkat, dosen pembimbing, serta seluruh pihak terkait yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan tugas ini. Oleh karena itu peneliti juga mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Ahmad, SE., M.Si., Selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat.
2. Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M. Kes. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
3. Drs. Perdinanto, M. Pd Selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan kesehatan FKIP ULM Banjarbaru.



4. Dr. Rahmadi, S. Pd M. Pd. Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru sekaligus sebagai penguji skripsi.
5. Drs. Abd. Hamid, M. Pd. Selaku Dosen Pembimbing utama yang memberikan bimbingan, motivasi serta arahan demi sempurnanya karya tulis ini
6. Norma Anggara, S. Pd., M. Pd Selaku Dosen Pembimbing pendamping yang memberikan bimbingan, motivasi serta arahan demi sempurnanya karya tulis ini
7. Seluruh Dosen Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM yang telah memberikan ilmunya dengan ikhlas selama masa perkuliahan.
8. Kepada Keluarga saya yang telah mendoakan serta memberikan dukungan baik fisik dan mental.
9. Semua pihak yang telah memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Akhir kata semoga amal ibadah dari semua pihak yang telah membantu penulisan skripsi ini mendapat ganjaran yang berlimpah dari Allah Subhanahua Ta'ala, dan semoga skripsi ini dapat membuka wawasan dan bermanfaat bagi para pembaca. Serta semoga hal-hal baik senantiasa berpihak kepada kita.

Banjarbaru, 15 Maret 2023



Nanda Loviansyah  
NIM. 1710122310051

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT .....	iii
MOTTO DAN PEMBAHASAN .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN .....	v
HALAMAN PERSETUJUAN .....	vi
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah .....	3
D. Perumusan Masalah .....	3
E. Tujuan Penelitian .....	3
F. Hasil Guna Penelitian.....	4
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>5</b>
A. Landasan Teori.....	5
1. Kesegaran Jasmani .....	5
2. Status Gizi .....	10
3. Karakteristik Pencak Silat PSHT.....	11
4. Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat PSHT.....	12
B. Penelitian yang Relevan.....	13
C. Kerangka Berpikir.....	13
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>15</b>
A. Variabel Penelitian .....	15

B. Definisi Konseptual dan Operasional Variabel.....	15
1. Definisi Konseptual Variabel .....	15
2. Definisi Operasional Variabel .....	16
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	16
D. Metode Penelitian .....	16
E. Populasi dan Sampel Penelitian .....	17
F. Instrumen Penelitian.....	17
G. Teknik Pengambilan Data .....	19
H. Teknik Analisis Data.....	27
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>29</b>
A. Deskripsi Data.....	29
1. Deskripsi Hasil Penelitian .....	29
a. Variabel Tingkat Kebugaran Jasmani.....	29
b. Variabel Tingkat Status Gizi .....	34
B. Pembahasan.....	35
1. Tingkat Kebugaran Jasmani (TKJI) .....	35
2. Tingkat Status Gizi .....	39
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>41</b>
A. Kesimpulan .....	41
B. Saran .....	41
<b>Daftar Pustaka.....</b>	<b>43</b>
<b>Lampiran .....</b>	<b>45</b>
<b>Dokumentasi Penelitian .....</b>	<b>55</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Indeks Massa Tubuh .....	18
3.2 Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 16 - 19 tahun putera.....	26
3.3 Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 16 - 19 tahun puteri.....	27
3.4 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	27
4.1 Norma Penilaian Lari 50 meter .....	29
4.2 Norma Penilaian Gantung Angkat Tubuh/Siku .....	30
4.3 Norma Penilaian Baring Duduk.....	31
4.4 Norma Penilaian Loncat Tegak.....	31
4.5 Norma Penilaian Lari 1000/1200 Meter .....	32
4.6 Norma Penilaian Kebugaran Jasmani Mahasiswa UKM PSHT ULM Banjarmasin .....	33
4.7 Tingkat Status Gizi Mahasiswa UKM PSHT ULM Banjarmasin .....	34
4.8 Tabel Kategori Tingkat Status Gizi Mahasiswa UKM PSHT ULM Banjarmasin .....	34

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa UKM PSHT ULM Banjarmasin.....	45
2. Data Status Gizi Mahasiswa UKM PSHT ULM Banjarmasin .....	46
3. Surat Pengantar Dari Kampus Ke Ketua UKM PSHT ULM Kota Banjarbaru .....	47
4. Surat Pengantar Dari Kampus Ke Pelatih UKM PSHT ULM Kota Banjarbaru.....	48
5. Surat Penunjukkan Pembimbing dan Penguji .....	49
6. Kartu Bimbingan Pembimbing Utama.....	50
7. Kartu Bimbingan Pembimbing Pendamping .....	51
8. Lembar Bimbingan Pembimbing Utama .....	52
9. Lembar Bimbingan Pembimbing Pendamping .....	53