

TINGKAT AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK SMP NEGERI 1 BANJARBARU



OLEH:

AKBAR MUHAMMAD NOOR

NIM: 1910122310024

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Per syarat an Dalam Mendapat kan Gelar Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS
LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS PERGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PENDIDIKAN LAH RAGAD AN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
BANJARBARU
2024**

ABSTRAK

AKBAR MUHAMMAD NOOR. NIM. 1910122310024. *Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik SMP Negeri 1 Banjarbaru.* Skripsi, jurusan Pendidikan olahraga dan kesehatan, fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Lambung Mangkurat. Pembimbing utama: Ramadhan Arifin., S.Pd., M.Pd. Pembimbing Pendamping: Dr. Rahmadi., S.Pd., M.Pd.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik siswa SMP Negeri 1 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 pengumpul data utama (Singarimbun, 2006). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Banjarbaru yang berjumlah 951 orang. Sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Banjarbaru yang berjumlah 102 orang dengan menggunakan teknik Cluster Sampling. Menurut Maksum (2009:43) Cluster sampling adalah kelompok atau wilayah populasi yang dijadikan sampel penelitian.

Dari hasil perhitungan aktivitas fisik peserta didik SMP Negeri 1 Banjarbaru didapatkan data sehingga dapat disimpulkan dengan klasifikasi sangat tinggi tidak ada, peserta didik persentase sebesar 0%. Klasifikasi tinggi dengan jumlah 4 peserta didik dengan persentase 3,94%, klasifikasi sedang dengan jumlah 17 peserta didik dengan persentase 16,66%, kemudian pada klasifikasi rendah dengan jumlah 56 peserta didik dengan persentase 54,90%, selanjutnya klasifikasi sangat rendah dengan jumlah 25 peserta didik dengan persentase 24,50%. Hasil persentase terbesar yang ditemukan aktivitas fisik pada peserta didik SMP Negeri 1 Banjarbaru dengan klasifikasi "rendah" sebanyak 56 peserta didik dengan persentase 54,90%.

Kata kunci: Tingkat Aktivitas Fisik

ABSTRACT

AKBAR MUHAMMAD NOOR. NIM. 1910122310024. *Level of Physical Activity of Students of SMP Negeri 1 Banjarbaru. Thesis, department of sport and health education, faculty of teaching and education, Lambung Mangkurat University. Main advisor: Ramadhan Arif in., S.Pd.,M.Pd. Accompanying Advisor: Dr. Rahmadi., S.Pd., M.Pd.*

The purpose of this study was to determine the level of physical activity of students at SMP Negeri 1 Banjarbaru. The method used in this research is 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 951 grade VIII students of SMP Negeri 1 Banjarbaru. While the sample in this study were 102 students of class VIII SMP Negeri 1 Banjarbaru 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 1 Banjarbaru, the data is obtained so that it can be concluded that there is no very high classification, the percentage of students is 0%. High classification with a total of 4 students with a percentage of 3,94%, medium classification with a total of 17 students with a percentage of 16,66%, then in the low classification with a total of 56 students with a percentage of 54,90%, then very low classification with a total of 25 students with a percentage of 24,50%. The highest percentage results found that physical activity was found in students of SMP Negeri 1 Banjarbaru with a "low" classification of 56 students with a percentage of 54,90%.

Keywords: *Level Of Physical Activity*

Di ketahui:.....

Ramadhan Arif in., S.Pd.,M.Pd.

HALAMAN PERSETUJUAN

**TINGKAT AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK
SMP NEGERI 1 BANJARBARU**

Oleh :

Akbar muhammad noor

NIM.1910122310024

Pembimbing Utama



Ramadhan Arifin, S.Pd., M.pd.
NIP. 198803072019031008

Pembimbing Pendamping



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

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



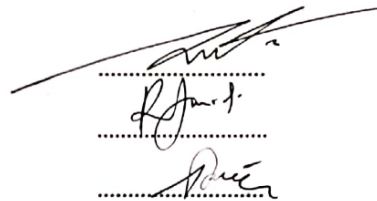
Dr. Rahmadi, S.Pd., M. Pd.
NIP. 197807312002121001

HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Padatanggal: 16 Juni 2023

Dewan Penguji

1. Ramadhan Arifin, S.Pd., M. Pd.
2. Dr. Rahmadi, S.Pd., M. Pd.
3. Aryadi rachman, S.Pd., M. Pd. AIFMO-P



Mengetahui:

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



Drs. Perdianto, M. Pd.
NIP. 196309251988031002

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda dan di bawah ini:

Nama : Akbar muhammad noor
NIM : 1910122210050
Tempat, Tanggal lahir : Barabai, 17 Oktober 2000
Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI
Alamat : Jl. Surapati komplek melati, RT/RW.001/001, Desa
banua jingah, Kecamatan barabai, Kabupaten
Hulu sungai tengah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar tulisan saya dan menggunakan aplikasi mendeley. Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi ini penulisannya menggunakan aplikasi Mendeley maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarmaru, 08 Maret 2023
Pembuat pernyataan

Materai
Rp 10.000,-

(Akbar muhammad noor)
NIM.1910122310024

HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Terkadang orang dengan masa lalu paling kelam akan menciptakan masa depan paling cerah.”

Umar bin Khat tab

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

QS Al Baqarah 28

“Peneliti persembahkan Skripsi ini kepada kedua Orang Tua yang tercinta dan tersayang Ayahanda Devecy Alrian noor dan Ibunda Noorliana, yang selalu memberikan dukungan, motivasi, dorongan moral, bantuan dana, dan do’anya selama ini sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan tepat waktu. Skripsi ini juga peneliti persembahkan kepada kedua Kakak dan adik peneliti yang tersayang Kakanda Muhammad Rahardian noor dan Adik Putri Apriliyana noor.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhannahu wa Ta'ala dengan limpahan rahmat dan hidayahNya jualah penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul "Tingkat aktivitas fisik peserta didik Smp negeri 1 banjarbaru".Penulis menyadari bahwa dalam penyelesaian penulisan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, arahan, dan masukan dari para dosen Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Program Studi Pendidikan Jasmani (PSPJ), Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Universitas Lambung Mangkurat (ULM) di Banjarbaru.Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penelitian skripsi ini.

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Penguji, Pembimbing Utama, dan Pembimbing Pendamping dalam penyelesaian penulisan Skripsi ini. Kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si. Rektor Universitas Lambung Mangkurat.
2. Bapak Dr. Charil Faif Pasani, M.Si Selaku Dekan Fakultas Krguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Bapak Drs. Perdinanto, M. Pd. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK) FKIP ULM Banjarbaru.
4. BapakE dwinwahyuDir gant or o,S.Or.,M.Pd. Sekertaris Jurusan

Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru

5. Bapak Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru sekaligus sebagai Pembimbing Pendamping
6. Bapak Ramadhan Arifin, S.Pd., M.Pd. sebagai pembimbing akademik sekaligus Pembimbing Utama menjadi yang memberikan bimbingan dan arahan serta motivasi untuk sempurnanya penulisan skripsi ini.
7. Bapak Aryadi Rachman, S. Pd., M. Pd., AIFMO sebagai Penguji yang memberikan masukan dan saran untuk sempurnanya skripsi ini.
8. Bapak Dita Bela Novita Asmara, S.Pd sebagai Operator Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah banyak membantu dalam hal penjadwalan dan konfirmasi terlaksananya tugas akhir Skripsi ini.
9. Seluruh Dosen dan Staf Tata Usaha Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM yang telah memberikan ilmunya dan membantu dalam pengumpulan data penelitian ini.
10. Ibu Hj. Emi Ambarwati, M.Pd Kepala sekolah SMPN 1 Banjarbaru
11. Kedua orang tua saya yang bernama Bapak Devecy Alrianor. dan Ibu Noorliana, yang selalu berkontribusi atas kelancaran pelaksanaan penelitian skripsi ini.
12. Abdul Rasyid, Aspihannor, Fahrilnor, Hamli, dan Syarifah Mutmainah magfirah. Yang selalu memberikan dukungan dan motivasi..

Banjarbaru, 14 Maret 2023

Akbar muhammad noor
1910122310024



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
HALAMAN PERSE TUJUAN.....	v
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Hasil Guna Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORI.....	7
A. Deskripsi Teoritis.....	7
B. Penelitian Relevan.....	20
C. Kerangka Berpikir.....	21

BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	23
A. Variabel Penelitian.....	23
B. Definisi Operasional.....	23
C. Metode Penelitian.....	24
D. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	24
E. Populasi Dan Sampel.....	25
F. Instrumen Penelitian.....	25
G. Pengumpulan Data.....	26
H. Analisis Data.....	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	30
A. Deskripsi Data.....	30
B. Analisis Data.....	37
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	38
BAB V PENUTUP.....	41
A. Kesimpulan.....	41
B. Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA.....	42

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Hasil Modifikasi aktivitas Paq- A.....	26
Tabel 3. 2 The Physical Activity Questionnaire For Adolescents (Paq- A) Oleh Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. Tahun 2004.....	28
Tabel 3. 3 Norma Penilaian Paq- A.....	29
Tabel 4.1 Hasil Nilai Aktivitas Fisik Peserta Didik Usia 13-14 Tahun Peserta Didik Smp 1 Banjarbaru	31
Tabel 4.2 Tabulasi Data Aktivitas Fisik Peserta Didik Berusia 13- 14 Tahun peserta didik Smpn1 Banjarbaru.....	36
Tabel 4.3 The physical activity questionnaire for adolescents (Paq- A) Oleh kowalski, K. C., Crocker, P.R., & Donen, R. M. Tahun 2004.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Data Kuesioner	45
Lampiran 2 Surat Pertunjukkan Pembimbing Utama, Pembimbing Pendamping, Dan Penguji Skripsi.....	46
Lampiran 3 Surat Permohonan Izin Penelitian Skripsi Kepada Dpm & Pts Kota Banjarbaru.....	47
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian Skripsi Kepada Kepala Sekolah Smpn 1 Banjarbaru.....	48
Lampiran 5 Surat Balasan Dari Dinas Pendidikan.....	49
Lampiran 6 Surat Balasan Dari Dpm & Pts.....	50
Lampiran 7 Surat Balasan Dari Sekolah	51
Lampiran 8 Lembaran Bimbingan Skripsi Pembimbing I.....	52
Lampiran 9 Lembar Bimbingan Skripsi.....	53
Lampiran 10 Lembaran Bimbingan Skripsi Pembimbing II.....	54
Lampiran 11 Lembaran Bimbingan Skripsi.....	55
Lampiran 12 Lampiran Instrumen Online.....	56
Lampiran 13 Lampiran Kuisisioner Dari Google Form.....	65