

ANALISIS KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK DI TINJAU DARI AKTIVITAS FISIK DI LUAR JAM SEKOLAH DI KABUPATEN TAPIN



OLEH :

SEPTIANING SARI

NIM. 1910122120011

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 SEKOLAH DI KABUPATEN TAPIN**



OLEH :

SEPTIANING SARI

NIM. 1910122120011

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

SEPTIANING SARI. 1910122120011. *“Analisis Kebugaran Jasmani Peserta Didik Di Tinjau Dari Aktivitas Fisik di Luar Jam Sekolah Di Kabupaten Tapin”*. Skripsi, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lambung Mangkurat (ULM) Banjarbaru 2023. Dosen Pembimbing: Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd. (utama). Lazuardy Akbar Fauzan S.Pd., 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 tapin. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode survey dan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Variabel penelitian ini menggunakan variabel tunggal yaitu kebugaran jasmani peserta didik ditinjau dari aktivitas fisik di luar jam sekolah. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik SDN Binuang 3 dengan jumlah 80 peserta didik sedangkan SMPN 1 Salam Babaris dengan jumlah 130 peserta didik. Sampel yang digunakan untuk penelitian ini yaitu 30 orang Peserta didik Sekolah Dasar (SD) kelas 4 dan 30 orang peserta didik Sekolah Menengah Pertama (SMP) kelas 8 jadi jumlah sampel yang akan diteliti adalah 60 orang peserta didik SD dan SMP di kabupaten Tapin.

Berdasarkan hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa indeks massa tubuh peserta didik SDN Binuang 3 dalam kategori gizi baik. Tingkat kebugaran jasmani peserta didik dalam kategori cukup. Dari analisis aktivitas peserta didik diluar jam sekolah melakukan aktivitas fisik kategori sedang selama 7 hari dengan rentan waktu 1 jam per hari. peserta didik senang berolahraga bulutangkis dan terdapat peserta didik yang mengikuti klub olahraga diluar jam sekolah sedangkan indeks massa tubuh peserta didik SMPN 1 Salam Babaris dalam kategori gizi baik. Tingkat kebugaran jasmani peserta didik dalam kategori kurang. Dari analisis aktivitas peserta didik di luar jam sekolah melakukan aktivitas fisik kategori sedang selama setiap hari dalam seminggu dengan rentan waktu 2 jam per hari. peserta didik tidak 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 Tapin.

ABSTRACT

SEPTIANING SARI. 1910122120011. "Analysis of Physical Fitness of Students in Review of Physical Activity Outside School Hours in Tapin Regency". Thesis, Department of Sports and Health Education (PJOK). Faculty of Teacher Training and Education (FKIP) Lambung Mangkurat University (ULM) Banjarbaru 2023. Supervisor: Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd. (main). Lazuardy Akbar Fauzan S.Pd., M.Pd. (Assistant).

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 Tapin district. carried out with tests and questionnaires. The variable of this study uses a single variable, namely the physical fitness of students in terms of physical activity outside of school hours. The research method used in this study is the survey method and the Indonesian Student Fitness Test (TKPN). The population in this study were students at SDN Binuang 3 with a total of 80 students while SMPN 1 Salam Babaris with a total of 130 students. The sample used for this research was 30 grade 4 Elementary School (SD) students and 30 8th grade Junior High School (SMP) students, so the number of samples to be studied was 60 elementary and junior high school students in Tapin district.

Based on the results of this study it can be concluded that the body mass index of students at SDN Binuang 3 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 7 days with a vulnerability of 1 hour per day. students enjoy playing badminton and there are students who take part in sports clubs outside of school hours while the body mass index of SMPN 1 Salam Babaris students is in the good nutrition category. The level of physical fitness of students is in the less 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 do not like 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 Tapin Regency.

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Tidak Ada Kesuksesan Tanpa Kerja Keras Tidak Ada Keberhasilan Tanpa Kebersamaan Tidak Ada Kemudahan Tanpa Doa.”

PERSEMBAHAN :

Skripsi ini di persembahkan kepada :

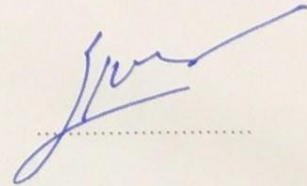
- Bapak Sukarno dan Ibu Tumarti dan Kakak Lia Ariani, karena engkau aku bisa terlahir ke dunia, karena engkau aku bertahan dengan semua suka cita kehidupan, dan karena engkau aku bisa menjadi diriku yang sekarang.
- Seluruh Bapak, Ibu guru dan dosen yang telah mengajarkan saya ilmu yang sangat bermanfaat dalam kehidupan sehingga membuat saya terus berkembang dan berada pada saat titik ini.
- Orang yang istimewa Wahyu Aditya yang selalu memberikan semangat serta motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
- Serta seluruh keluarga dan sahabat yang telah memberikan do'a, semangat, motivasi, serta membantu hingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.

HALAMAN PENGESAHAN

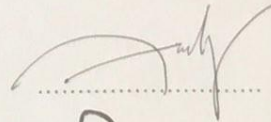
Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada Tanggal : 08 Juni 2023

Dewan Penguji

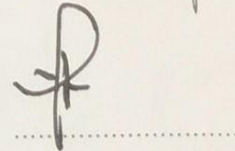
1. Edwin Wahyu Dirgantoro, S, Or., M. Pd. (Ketua)



2. Lazuardy Akbar Fauzan, S. Pd., M. Pd. (Sekretaris)



3. Dr. Ma'ruful Kahri, 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.
0006161987031004

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Septianing Sari
Nim : 1910122120011
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,



Septianing Sari

1910122120011

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah peneliti panjatkan kehadiran Allah Subhanahu wata'ala yang telah melimpahkan Rahmat, Taufiq dan Hidayah-Nya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“ANALISIS KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK DI TINJAU DARI AKTIVITAS FISIK DI LUAR JAM SEKOLAH DI KABUPATEN TAPIN”** 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'riful 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 sekaligus sebagai Dosen Pembimbing Utama dan Dosen Pembimbing Akademik yang memberikan bimbingan, motivasi serta arahan untuk sempurnanya penulisan skripsi ini.
9. Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd. Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani (PJOK) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru
10. Seluruh Dosen Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Kesehatan (PJOK) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru yang telah banyak membantu dan memberikan informasi dalam pengumpulan data penelitian.
11. Kedua orang tua tercinta ayahanda Ginah Sukarno dan ibunda Tumarti yang memberikan semangat, dorongan moral, bantuan dana dan do'a nya selama ini.
12. Sutaibi, Muhammad Mahreza Irsyad, Nanda Akhmadi Adam, Wahyu Dwi Yulianto, Lukman Nul Hakim, Sa'wadzatul Adawiyah, Nor Hayati, 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 (PJOK).
13. 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.

Banjarbaru, 30 Mei 2023

Penulis

DAFTAR ISI

ANALISIS	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	v
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Hasil Guna Penelitian	10
BAB II	12
KAJIAN PUSTAKA	12
A. Deskripsi Teori	12
1. Pengertian Pendidikan Jasmani	12
2. Pengertian Kebugaran Jasmani	13
3. Pengertian Aktivitas Fisik	19
B. Penelitian Relevan	20
C. Kerangka Berfikir	23
BAB III	27
METODOLOGI PENELITIAN	27
A. Variabel Penelitian	27
B. Definisi Istilah Dan Definisi Operasional	27
C. Tempat dan Waktu Penelitian	28
D. Metode Penelitian	30
E. Populasi dan Sampel	31\
F. Instrumen Penelitian	31
G. Pengumpulan Data	52
H. Analisis Data	52
BAB IV	66
HASIL DAN PEMBAHASAN	66
A. Deskripsi Data	66

B. Analisis Data	72
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	102
BAB V.....	112
PENUTUP	112
A. Kesimpulan.....	112
B. Saran.....	112
DAFTAR PUSTAKA	113
LAMPIRAN.....	117
DOKUMENTASI PENELITIAN	161

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Standar Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Anak Laki-Laki Umur 9-18 Tahun.....	35
Tabel 3. 2 Standar Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Anak Perempuan Umur 9-18 Tahun.....	37
Tabel 3. 3 Norma Tes.....	40
Tabel 3. 4 Norma Tes.....	43
Tabel 3. 5 Norma Tes Squat Thrust	46
Tabel 3. 6 Lembar Penilaian Pacer Test (Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run).....	49
Tabel 3. 7 Contoh Lembar Penilaian.....	50
Tabel 3. 8 Norma Tes PACER usia 9-18	50
Tabel 3. 9 Paser Test	51
Tabel 3. 10 Lembar kisi-kisi Kuisisioner Kebugaran Jasmani	51
Tabel 3. 11 Norma Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN).....	52
Tabel 4. 1 Rekapitulasi TKPN Peserta Didik di SDN Binuang 3.....	66
Tabel 4. 2 Tingkat Kebugaran Peserta Didik di SDN Binuang 3	67
Tabel 4. 3 Rekapitulasi TKPN Peserta Didik di SMPN 1 Salam Babaris	69
Tabel 4. 4 Tingkat Kebugaran Peserta Didik di SMPN 1 Salam Babaris.....	70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian Ke Kepala Dinas Kabupaten Tapin	117
Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian Dari Kepala Dinas Kabupaten Tapin.....	118
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian Ke Kepala Sekolah SDN Binuang 3	120
Lampiran 4 Surat Balasan Penelitian Dari Kepala Sekolah SDN Binuang 3	121
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian Ke Kepala Sekolah SMPN 1 Salam Babaris	122
Lampiran 6 Surat Balasan Penelitian Dari Kepala Sekolah SMPN 1 Salam Babaris	123
Lampiran 7 Surat Penunjukan Pembimbing dan Penguji Skripsi	124
Lampiran 8 Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing I	125
Lampiran 9 Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing II.....	126
Lampiran 11 Lembar Angket Penelitian	127
Lampiran 12 Timeline Penelitian.....	131
Lampiran 13 Responden Kuisisioner Google From Kebugaran Jasmani Teori METsPeserta Didik Di SDN Binuang 3	132
Lampiran 14 Responden Kuisisioner Google From Kebugaran Jasmani Teori METs Peserta Didik Di SMPN 1 Salam Babaris.....	133
Lampiran 15 Tabel Rekapitulasi Angket SD dan SMP	134
Lampiran 16 Lembar Tes TKPN Di SDN Binuang 3	156
Lampiran 17 Lembar Tes TKPN Di SMPN 1 Salam Babaris	157
Lampiran 18 Rekapitulasi Hasil TKPN SD dan SMP	158

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Bagan Kerangka Berfikir.....	24
Gambar 3. 1 Profil SDN Binuang 3	29
Gambar 3. 2 Profil SMPN 1 Salam Babaris.....	29
Gambar 3. 3 Alamat Peta Google Maps SDN Binuang 3	29
Gambar 3. 4 Alamat Peta Google Maps SMPN 1 Salam Babaris.....	30
Gambar 3. 5 Pengukuran Tinggi Badan.....	33
Gambar 3. 6 Pengukuran Berat Badan	34
Gambar 3. 7 Sikap Awal V Sit Reach.....	40
Gambar 3. 8 Rangkaian 1 Gerakan Sit Up (a, b, c).....	43
Gambar 3. 9 Gerakan Squat Thrust.....	46
Gambar 4. 1 Diagram Tingkat Kebugaran Peserta Didik di SDN Binuang 3.....	68
Gambar 4. 2 Diagram Tingkat Kebugaran Peserta Didik di SMPN 1 Salam Babaris.....	71
Gambar 4. 3 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 1	72
Gambar 4. 4 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 2	73
Gambar 4. 5 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 3	74
Gambar 4. 6 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 4	75
Gambar 4. 7 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 5	76
Gambar 4. 8 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 6	77
Gambar 4. 9 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 7	78
Gambar 4. 10 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 8	79
Gambar 4. 11 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 9	80

Gambar 4. 13 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 13.....	81
Gambar 4. 14 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 14.....	82
Gambar 4. 15 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 15.....	83
Gambar 4. 16 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 17.....	83
Gambar 4. 17 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 18.....	84
Gambar 4. 18 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 19.....	85
Gambar 4. 19 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 20.....	86
Gambar 4. 20 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 21.....	87
Gambar 4. 21 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 1.....	88
Gambar 4. 22 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 2.....	88
Gambar 4. 23 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 3.....	89
Gambar 4. 24 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 4.....	90
Gambar 4. 25 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 5.....	91
Gambar 4. 26 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 6.....	92
Gambar 4. 27 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 7.....	93
Gambar 4. 28 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 8.....	93
Gambar 4. 29 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 9.....	94
Gambar 4. 30 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 11.....	95
Gambar 4. 31 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 13.....	95
Gambar 4. 32 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 14.....	96
Gambar 4. 33 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 15.....	97
Gambar 4. 34 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 17.....	97
Gambar 4. 36 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 19.....	99

Gambar 4. 37 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 20.....	100
Gambar 4. 38 diagram rekapitulasi jawaban soal nomor 21	101
Gambar 1 Pemanasan Sebelum Melakukan Tes TKPN.....	162
Gambar 2 pengukuran tinggi badan dan berat badan.....	163
Gambar 3 Tes V Sit And Reach	165
Gambar 4 Tes Sit Up 60 Detik.....	166
Gambar 5 Tes Squat Thrust 30 Detik.....	167
Gambar 6 Tes PACER Test	168
Gambar 7 Foto Bersama.....	169