

**PERBANDINGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SISWI SMPN 1
AWAYAN DENGAN SMPN 4 PARINGIN KELAS VIII DI TINJAU
DARI AKTIFITAS FISIKNYA**



**OLEH:
HASIM AHMADI
NIM.2210122210070**

BOOK CHAPTER

Di Ajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Jurusan Pendidikan Jasmani

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
BANJARBARU**

2026

HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji
Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada tanggal : 16 juli 2026

Dewan Penguji

1. Norma Anggara, S. Pd., M. Pd.
2. Ramadhan Arifin, S. Pd., M. Pd.
3. Lazuardy Akbar Fauzan, S. Pd., M. Pd.

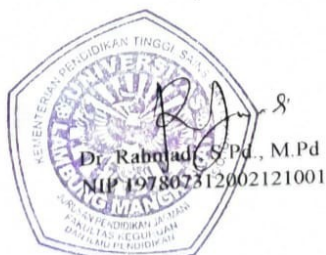
(Ketua).....

(Sekretaris).....

(Anggota).....

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru



Scanned with
TapScanner

**HALAMAN PERSETUJUAN
PENILAIAN BOOK CHAPTER**

RAGAM TINGKAT KEBUGARAN JASMANI REMAJA

Oleh :

Hasim Ahmadi
NIM 2210122210070

Pembimbing Utama :
Norma Anggara, S. Pd., M. Pd
NIP 199106032022031009

 18-7-2026

Pembimbing Pendamping :
Ramadhan Arifin, S.Pd., M.Pd.
NIP 199104092024211001

 16-07-2026

Penguji :
Lazuardy Akbar Fauzan, S. Pd., M. Pd.
NIP 199004162019031009

 16-07-2026

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru,



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



Scanned with
TapScanner

PERNYATAAN

Dengan ini saya nyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjaan disurat perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah di tulis atau di terbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacudalam naskah ini dan di sebutkan dalam daftar Pustaka.

Banjarbaru, 1

september 2026



Hasim Ahmadi



Scanned with
TapScanner

ABSTRAK

Kebugaran jasmani adalah hal penting yang membantu menjaga kesehatan, mempermudah kegiatan sehari-hari, dan mendukung proses belajar siswa. Kondisi kebugaran badan bisa berubah karena rutin melakukan kegiatan fisik, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Berdasarkan pengamatan awal, terdapat variasi dalam jenis aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa kelas VIII di SMPN 1 Awayan dan SMPN 4 Paringin. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memahami dan menganalisis perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII di SMPN 1 Awayan dan SMPN 4 Paringin, berdasarkan jenis aktivitas fisik yang mereka lakukan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode komparatif dan desain penelitian non-eksperimen, yaitu *ex post facto*. Populasi dan sampel penelitian ini mencakup semua siswa kelas VIII yang berjumlah 57 orang, terdiri dari 25 siswa di SMPN 1 Awayan dan 32 siswa di SMPN 4 Paringin. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode total sampling. Aktivitas fisik diukur menggunakan kuesioner aktivitas fisik untuk remaja (PAQ-A) yang sudah diubah ke dalam bahasa Indonesia. Sementara itu, tingkat kebugaran jasmani diukur melalui tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN), yang mencakup gerakan sit-up, V-sit and reach, squat thrust, dan PACER. Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif dan uji Shapiro-Wilk untuk menentukan apakah data memiliki distribusi normal atau tidak. Karena data kebugaran jasmani di kedua kelompok tidak memiliki distribusi normal dengan nilai signifikansi kurang dari 0,001, maka pengujian perbedaan dilakukan dengan menggunakan uji nonparametrik Mann-Whitney U. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa di SMPN 4 Paringin adalah 1,62 dengan standar deviasi 0,541, sedangkan di SMPN 1 Awayan adalah 1,55 dengan standar deviasi 0,523. Hasil uji Mann-Whitney U menunjukkan nilai U sebesar 366,000, Z sebesar -0,550, dan nilai Asymp. Sig.(2-tailed) sebesar 0,582. Karena nilai signifikansi 0,582 lebih besar dari 0,05, maka hipotesis nol diterima dan hipotesis alternatif ditolak. Sehingga, tidak ada perbedaan yang secara statistik signifikan dalam tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII dari SMPN 1 Awayan dan SMPN 4 Paringin jika dilihat dari aktivitas fisik mereka. Meskipun secara deskriptif, rata-rata dan mean rank SMPN 4 Paringin sedikit lebih tinggi, perbedaan tersebut tidak cukup untuk menunjukkan perbedaan yang memiliki makna secara statistik. Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa di kedua sekolah hampir sama, sehingga perlu dilakukan pembiasaan aktivitas fisik dan pengembangan kebugaran secara merata di kedua sekolah tersebut.

Kata Kunci: aktivitas fisik, kebugaran jasmani, PAQ-A, TKPN, siswa SMP.

Abstract

Physical fitness is crucial for maintaining health, facilitating daily activities, and supporting students' learning processes. Physical fitness levels can change due to regular physical activity, whether at school or outside of it. Preliminary observations revealed variations in the types of physical activities performed by 8th-grade students at SMPN 1 Aawayan and SMPN 4 Paringin. Therefore, this study aims to understand and analyze the differences in physical fitness levels between 8th-grade students at SMPN 1 Aawayan and SMPN 4 Paringin based on the types of physical activities they engage in. The study employs a quantitative approach using a comparative method and a non-experimental research design—specifically, an **ex post facto** design. The study population and sample comprise all 57 8th-grade students: 25 from SMPN 1 Aawayan and 32 from SMPN 4 Paringin. A total sampling method was used. Physical activity was measured using the Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A), adapted into Indonesian. Meanwhile, physical fitness levels were assessed using the **Tes Kebugaran Pelajar Nusantara** (TKPN), which includes sit-ups, the V-sit and reach, squat thrusts, and the PACER test. Data analysis involved descriptive statistics and the Shapiro-Wilk test to determine data normality. As the physical fitness data for both groups were not normally distributed (significance value < 0.001), the Mann-Whitney U test—a non-parametric test—was used to analyze differences. Descriptive analysis results indicate that the mean physical fitness level for students at SMPN 4 Paringin was 1.62 (standard deviation: 0.541), while for students at SMPN 1 Aawayan, it was 1.55 (standard deviation: 0.523). The Mann-Whitney U test results yielded a U-value of 366.000, a Z-value of -0.550, and an Asymp. Sig. (2-tailed) value of 0.582. Since the significance value of 0.582 exceeds 0.05, the null hypothesis is accepted and the alternative hypothesis is rejected. Consequently, there is no statistically significant difference in the physical fitness levels of 8th-grade students from SMPN 1 Aawayan and SMPN 4 Paringin regarding their physical activity. Although the mean and mean rank for SMPN 4 Paringin were slightly higher in descriptive terms, the difference was insufficient to indicate statistical significance. The study demonstrates that physical fitness levels among students at both schools are comparable; therefore, it is necessary to foster physical activity habits and promote fitness development consistently across both schools.

Keywords: physical activity, physical fitness, PAQ-A, TKPN, junior high school students.

KATA PENGANTAR

Puji dan terima kasih penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal artikel penelitian yang berjudul “Perbandingan Kebugaran Jasmani Siswa/i SMPN 1 Awayan dengan SMPN 4 Paringin Kelas VIII Ditinjau dari Aktivitas Fisiknya” dengan baik dan waktu yang tepat.

Proposal ini disusun sebagai salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat. Dalam penyusunan proposal ini, penulis menyadari bahwa tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak.

Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M. Kes., AIFO. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.
2. Dr. Rahmadi, S. Pd., M. Pd. Selaku ketua jurusan Pendidikan jasmani yang memberikan arahan tentang tugas akhir
3. Bapak Norma Anggara, S. Pd., M. Pd. Selaku dosen pembimbing 1 yang selalu memberikan arahan kepada mahasiswanya. Sekaligus dosen pembimbing akademik
4. Bapak Ramadhan Arifin, S. Pd., M. Pd. Selaku dosen pembimbing pendamping yang selalu memberikan arahan kepada mahasiswanya.
5. Kedua orang tua yang selalu memberi semangat dan dukungan kepada penulis.
6. Pihak sekolah SMPN 1 Awayan dan SMPN 4 Paringin yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian.
7. Teman-teman yang telah membantu dan memberikan motivasi dalam penyusunan proposal ini.

Penulis menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari sempurna, baik dari segi isi maupun penulisan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan di masa yang akan datang.

Akhir kata, penulis berharap semoga proposal ini dapat memberikan manfaat bagi penulis sendiri serta bagi pembaca, khususnya dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan jasmani.

Banjarbaru ,6 april 2026

Peneliti

Hasim Ahmadi

Nim .2210122210070

DAFTAR ISI

HALAMAN PENILAIAN BOOK CAPTER.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
BAB I.....	11
PENDAHULUAN.....	11
A. Latar belakang.....	11
B. Edentifikasi masalah.....	16
C. Batasan Masalah.....	16
D. Rumusan masalah.....	16
E. Tujuan Penelitian.....	17
BAB II.....	18
TINJAUAN FUSTAKA.....	18
A. Kajian Teori.....	18
1. Kebugaran Jasmani.....	18
2. Komponen Kebugaran jasmani.....	21
3. Aktifitas Fisik.....	22
4. Siswa SMP.....	25
B. Hasil Kajian Yang Relevan.....	27
C. Kerangka teoritik.....	29
D. Hepotesis penelitian.....	31
BAB III.....	31
METODOLOGI PENELITIAN.....	31
A. Tujuan penelitian.....	31
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	32
C. Metode penelitian.....	32
D. Populasi dan sampel.....	32
E. Rencana perlakuan.....	33
F. Teknik pengumpulan data.....	42
G. Teknik Analisis Data.....	46
H. Hipotesis statistika.....	49
DAFTAR FUSTAKA.....	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 penunjukan pembimbing.....	84
Lampiran 2 kartu pembimbing Saturday.....	85
Lampiran 3 Kartu pembimbing kedua.....	86
Lampiran 4 data kebugaran jasmani SMPN 4 Paringin.....	87
Lampiran 5 data kebugaran jasmani SMPN 1 Awayan.....	88
Lampiran 6 data aktivitas fisik SMPN 4 Paringin.....	89
Lampiran 7 data aktifitas fisik SMPN 1 Awayan.....	90
Lampiran 8 Uji Mann-Whitney Test Dan Test Statistic.....	91
Lampiran 9 surat balasan izin penelitian SMPN 4 Paringin.....	92
Lampiran 10 surat balasan izin penelitian SMPN 1 Awayan.....	93
Lampiran 11 hasil uji TKPN SMPN 4 Paringin.....	94
Lampiran 12 hasil uji TKPM SMPN 1 Awayan	95

DAFTAR TABLE

Tabel 3.1 pacer test.....	40
Tabel 3.2 hasil modifikasi aktivitas PAQ-A.....	41
Table 3.3 norma TKPN.....	43
Tabel 3.4 Kategori dari hasil capaian tes kebugaran jasmani	44
Tabel 3.5 instrumen aktifitas fisik.....	45
Tabel 3.6 penelitian aktivitas fisik.....	48
Tabel 3.6 penelitian aktivitas fisik.....	48
Tabel 3.7 norma penelitian PAQ-A.....	49
Tabel 4.1 Deskripsi Data.....	50
Tabel 4.2 Distribusi Tingkat Kebugaran Jasmani.....	51
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk.....	53
Tabel 4.4 Ringkasan Peringkat (Ranks) Hasil Uji Mann-Whitney U.....	54