

**ANALISIS KEBUGARAN JASMANI DARI ASPEK DURASI OLAH
RAGA PADA PESERTA DIDIK SMPN 1 KERTAK HANYAR
KABUPATEN BANJAR**



OLEH:

**MUHAMMAD HASANUDDIN
1810122310092**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, Dan TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU
PENDIDIKAN JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
BANJARBARU
2022**

**ANALISIS KEBUGARAN JASMANI DARI ASPEK DURASI OLAH
RAGA PADA PESERTA DIDIK SMPN 1 KERTAK HANYAR
KABUPATEN BANJAR**



OLEH:

**MUHAMMAD HASANUDDIN
1810122310092**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, Dan TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU
PENDIDIKAN JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
BANJARBARU
2022**

ABSTRAK

Muhammad Hasanuddin, 2018, NIM 181012310092. *Analisis Kebugaran Jasmani*

Dari Aspek Durasi Olahraga Pada Peserta Didik SMP Negeri 1 Kertak

Hanyar. Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan Ilmu dan Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat. Pembimbing (I) Dr. Tri Irianto, M.Kes, Pembimbing (II) Edwin Wahyu Dirgantoro, M.Or.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dari aspek durasi olahraga pada peserta didik smp negeri 1 kertak hanyar yang berjumlah 94 peserta didik.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif. Dapat di artikan dalam penelitian ini, survei sebagai cara atau metode untuk bisa mendapatkan data dengan teknik tes tkji untuk menghitung tingkat kebugaran jasmani peserta didik dan angket untuk menganalisis mengapa peserta didik tersebut menjadi tidak bugar. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 94 peserta didik, dan yang menjadi sample 94 peserta didik. Teknik sampel yang digunakan *Total Sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel semua.

Hasil penelitian pada tes TKJI dan pembagian angket masih banyak peserta didik yang durasi olahraganya kurang dalam melakukan suatu kegiatan olahraga baik itu pada saat didalam kegiatan sekolah maupun pada saat di luar kegiatan sekolah. Sehingga penelitian ini menunjukkan bahwa untuk tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik SMP Negeri 1 kertak hanyar menunjukkan bahwa rata-rata masuk dalam kategori kurang.

Kata Kunci : Tes Kebugaran Jasmani, Teori F.I.T.T dan Durasi Olahraga

ABSTRACT

Muhammad Hasanuddin, 2018, NIM 1810122310092. *Analysis Of Physical Fitness From The Aspect Of Exercise Duration The Are Students At SMP Negeri 1 Kertak hanyar*. Thesis of the Department of Sports and Health Education, Faculty of Teacher Training and Education, Lambung

Mangkurat University. Supervisor (I) Dr. Tri Irianto, M.Kes, Supervisor (II) Edwin Wahyu Dirgantoro, M.Or.

This study aims to determine the level of physical fitness from the aspect of exercise of SMP Negeri 1 kertak hanyar, totaling 94 Students.

This study use descriptive quantitative research methods. Can be interpreted in this research,, survey as a way or method to be able to get data with the tkji test technique to calculate the level of physical fitness of students and a questionnaire to analyze why these students become unfit. The population in this study amounted to 94 students and the sample was 94 students. The sample technique used is total sampling, which is a sampling technique where all members of the population are sampled.

The results of the research on the TKJI test and the distribution of questionnaires, there were still many students whose duration of exercise was lacking in carrying out a sports activity, both during school activities and outside school activities. So this study shows that for the level of physical fitness in students of SMP Negeri 1 kertak hanyar, it shows that the average is in the poor category.

Kata Kunci : Tes Kebugaran Jasmani, Teori F.I.T.T dan Durasi Olahraga

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Awali semua hal dengan Bismillah dan akhiri semua hal dengan Alhamdulillah. Dan jangan lupa untuk selalu berdoa kepada-Nya dan meminta doa kepada kedua Orang tua.

Sujud syukur kusembahkan kepadaMu ya Allah, Tuhan Yang Maha Agung dan Maha Tinggi. Atas takdirmu saya bisa menjadi hamba yang berpikir, berilmu, beriman dan bersabar. Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal untuk masa saya, dalam meraih cita-cita saya. Dengan ini saya persembahkan karya ini untuk Abah. Terima kasih atas kasih sayang yang berlimpah dari mulai saya lahir, hingga saya sudah sebesar ini. Lalu teruntuk Mama, terima kasih juga atas limpahan doa yang tak berkesudahan. Serta segala hal yang telah Mama lakukan, semua yang terbaik. Terima kasih yang tak terhingga untuk para dosen, Bapak/Ibu yang dengan sabar membimbing saya selama perkuliahan. Terima kasih juga untuk papadaan metro jaya, balitan 13, tim payung durasi, dan semua pihak yang mendukung keberhasilan skripsi saya yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu.

HALAMAN PERSETUJUAN

ANALISIS KEBUGARAN JASMANI DARI ASPEK DURASI PADA
OLAHRAGA PESERTA DIDIK SMP NEGERI 1 KERTAK HANYAR
KABUPATEN BANJAR

Oleh:

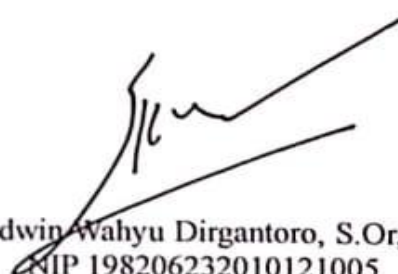
Muhammad Hasanuddin
NIM 1810122310092

Pembimbing Payung :

Pembimbing Pendamping



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



Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or, M.Pd
NIP 198206232010121005

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




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


HALAMAN PENGESAHAN

**ANALISIS KEBUGARAN JASMANI DARI ASPEK DURASI PADA
OLAHRAGA PESERTA DIDIK SMP NEGERI 1 KERTAK HANYAR
KABUPATEN BANJAR**

Oleh:

Muhammad Hasanuddin
NIM 1810122310092

1. Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd (Ketua) 


2. Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or, M.Pd (Sekretaris) 

3. Dr. Nurdiansyah, M.Pd (Anggota) 

Mengetahui,

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




Drs. Perdimanto, M.Pd
NIP.196309251988031002

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Peneliti yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Hasanuddin
NIM : 1810122310092
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)
Universitas : Lambung Mangkurat (ULM)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini yang saya tulis ini benar benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Apabila kemudian hari dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi untuk perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru,

Yang membuat pernyataan,

METERA TEMPEL
41293AJX737411550

Muhammad Hasanuddin

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Saya panjatkan puji syukur kehadirat-Nya yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, serta inayah-Nya kepada saya sehingga saya bisa menyelesaikan penulisan untuk Uji Kelayakan Skripsi ini yang berjudul “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Dari Aspek Durasi Olahraga Pada Peserta Didik SMP Negeri 1 Kertak Hanyar”.

Penulis menyadari bahwa dalam penyelesaian penulisan Uji Kelayakan 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. Uji Kelayakan 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, peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penelitian dan penulisan Uji Kelayakan Skripsi ini. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar - besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si Rector ULM Banjarmasin
2. Bapak Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes Dekan FKIP ULM Banjarmasin
3. Ibu Dr. Hj. Atiek Winarti, M.Pd., M.Sc selaku wakil Dekan I Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin
4. Bapak Dr. Imam Yuwono, M.Pd. selaku wakil Dekan II Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
5. Bapak Prof. Dr. Dwi Atmono, M.Pd, M.Si. selaku Wakil Dekan III Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
6. Bapak Drs. Perdinanto, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru.
7. Bapak Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd Selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.

8. Bapak Dr. Rahmadi, M.Pd Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru dan Pembimbing Penelitian Payung yang memberikan bimbingan, motivasi serta arahan demi sempurnanya karya tulisan ini.
9. Bapak Dr. Arie Rakhman, M.Pd Sekretaris Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru dan Pembimbing Pendamping Penelitian yang memberikan bimbingan, motivasi serta arahan demi sempurnanya karya tulisan ini.
10. Bapak Dr. Nurdiansyah, M.Pd Selaku dosen Penguji yang memberikan bimbingan, motivasi serta arahan demi sempurnanya karya tulis ini.

Semoga ibadah mereka semua mendapat balasan dari Allah

Subhannahu wa Ta'ala. Aamiin ya robbal alamin.

Banjarbaru, 1 Februari 2022

Muhammad Hasanuddin

NIM. 1810122310092

DAFTAR ISI

ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
HALAMAN PERSETUJUAN UJI KELAYAKAN SKRIPSI ... Error! Bookmark not defined.	
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	vii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah.....	4
F. Tujuan Penelitian.....	4
G. Kegunaan Hasil Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	6
A. Deskripsi Teoritis	6
B. Penelitian yang Relevan	12
C. Kerangka Berpikir	12
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	14
A. Variabel Penelitian.....	14
B. Variabel Konseptual dan Variabel Operasional	14
C. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	15
D. Metode Penelitian	15
E. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	15
F. Instrumen Penelitian	17
G. Teknik Pengumpulan Data	29
H. Analisis Data	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAAN	34
A. Deskripsi Data.....	34
B. Analisa Data.....	41

C. Pembahasan Hasil Penelitian	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	63
A. Kesimpulan	63
B. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	68
GAMBAR.....	74

