

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK USIA 16 – 19
TAHUN SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 2 BANJARBARU
DITINJAU DARI AKTIVITAS FISIK**



**Oleh :
SALAMIAH
NIM. 1610122320048**

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 JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
BANJARBARU
2023**

ABSTRAK

SALAMIAH. NIM. 1610122320048. *Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Usia 16-19 Tahun Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Banjarbaru Ditinjau Dari Aktivitas Fisik*. Skripsi, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat. Pembimbing: (I) Mita Erliana, S.Pd., M.Or (II) Drs. Athar, M.Kes. AIFO.

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani peserta didik usia 16-19 tahun Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Banjarbaru ditinjau dari aktivitas fisik.

-

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey, dengan pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran.

Menurut Sugiyono (2015: 12) metode survey digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah, tetapi peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data, misalnya mengedarkan kuisioner, tes, wawancara, dan sebagainya. Penelitian ini bertujuan ingin mengetahui seberapa besar tingkat kesegaran jasmani peserta didik usia 16 - 19 tahun Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Banjarbaru ditinjau dari aktivitas fisik.

-

Populasi dalam penelitian adalah peserta didik yang berusia 16 - 19 tahun laki laki dan perempuan khusus kelas XII Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Banjarbaru yang berjumlah 311 peserta didik. Untuk sampel penelitian, peneliti menggunakan teknik purposive sampling sehingga nantinya dapat diambil jumlah sampel sesuai kebutuhan dan izin dari pihak sekolah. Sampel penelitian sebanyak 32 peserta didik. Menurut Sugiyono (2015: 144) *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu.

Dari hasil penelitian Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Banjarbaru Kalimantan Selatan, hasil analisis tingkat kesegaran jasmani peserta didik di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Banjarbaru hanya ada 3 kriteriai dari yang baik hingga kurang baik. Kemudian aktifitas fisik peserta didik juga sangat berbeda ada yang tinggi hingga yang rendah. Akan tetapi peneliti tidak mengambil kesimpulan bahwa oarng yang memiliki kesegaran jasmani yang baik pasti berasal dari aktifitas fisik yang tinggi, begitu pula sebaliknya. Tetapi banyak faktor lain yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani peserta didik di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Banjarbaru diantaranya adalah lingkungan diluar sekolah, keseharian peserta didik, serta kebutuhan sehari-hari peserta didik

Kata Kunci: *Tingkat Kesegaran Jasmani, Aktivitas Fisik*

ABSTRACT

SALAMIAH. NIM. 1610122320048. Physical Fitness Level of Students Ages 16-19 Years of State Senior High School Judging from Physical Activity. Thesis, Department of Sports and Health Education, Faculty of Teacher Training and Education, Lambung Mangkurat University. Advisor: (One) Mita Erliana, S.Pd., M.Or (Two) Drs. Athar, M.Kes. AIFO.

The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of students aged 16-19 years of State Senior High School 2 Banjarbaru in terms of physical activity.

The method used in this study is a survey method, with data collection using tests and measurements. According to Sugiyono (2015: 12) "survey method is used to get data from a particular place that is natural, but researchers do the treatment in collecting data, for example, distributing questionnaires, tests, interviews, and so on". This study aims to find out how much the level of physical fitness of students aged 16-19 years of State Senior High School 2 Banjarbaru in terms of physical activity.

The population in the study were students aged 16-19 years old male and female special class XII State Senior High School 2 Banjarbaru, amounting to 311 students. For the research sample, researchers used a purposive sampling technique so that later the number of samples can be taken according to the needs and permits of the school. The research sample of 32 students. According to Sugiyono (2015: 144) "Purposive sampling is a data source sampling technique with certain considerations.

From the research results of the South Kalimantan State High School 2 Banjarbaru, the results of the analysis of the physical fitness level of students in the State Senior High School there are only three criteria from good to bad. Then the physical activity of students is also very different there is high to low. However, researchers do not conclude that people who have good physical fitness must come from high physical activity, and vice versa. But many other factors that affect the level of physical fitness of students in State High Schools include the environment outside the school, the daily lives of students, as well as the daily needs of students

Keywords: Physical Fitness, Physical Activity

MOTTO

Barang siapa yang mempelajari ilmu pengetahuan yang seharusnya ditunjukkan untuk mencari ridho allah bahkan hanya untuk mendapatkan kedudukan/kekeyaan duniawi maka ia tidak akan mendapatkan baunya surga nanti pada hari kiamat.

(Riwayat Abu Humairah Radhiallahuannhu)

PERSEMBAHAN

Karya ini didedikasikan kepada

Kepada orangtua tersayang Ayahnda (Noraswad) Dan Ibunda (Kamsiah), Suami Tercinta (Yoga Raja Dewa) dan Adinda (Muhammad Raihan) yang telah memberikan motivasi, Doa, perhatian dan nasehatnya kepada peneliti untuk meraih keberhasilan.

HALAMAN PERSETUJUAN

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK USIA 16-19
TAHUN SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 2 BANJARBARU
DITINJAU DARI AKTIVITAS FISIK**

Oleh :

Salamiah

NIM 16101222320048

Pembimbing Utama



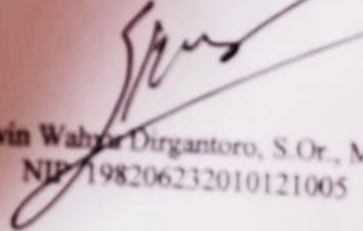
**Mita Erliana, S.Pd., M.Or.
NIP 198002222005012007**

Pembimbing Pendamping



**Drs. H. Athar, M.Kes., AIFO
NIP 195902271988111001**

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






**Edwin Wahya Dirgantoro, S.Or., M.Pd.
NIP 198206232010121005**

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 : April 2020

Dewan Penguji

1. Mita Erliana, S.Pd., M.Or. (Ketua).....
2. Drs. H. Athar, M.Kes., AIFO (Sekretaris).....
3. Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd... (Anggota).....

Mengetahui:

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



Dr. Maruful Kahri, M. Pd.
NIP. 196006161987031004

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Salamiah
NIM : 1610122320048
Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Program Studi : Pendidikan Jasmani
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, Maret 2020

Yang membuat pernyataan


Salamiah

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah Subhannahu wata'ala yang telah melimpahkan Rahmat, Taufiq dan Hidayah-Nya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul "Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Usia 16 - 19 Tahun Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Banjarbaru Ditinjau Dari Aktivitas Fisik". 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 skripsi ini, terutama ucapan kepada:

1. Prof. Dr. H. Sutarto Hadi, M.Si., M.Sc. Rektor ULM Banjarmasin, yang telah menerima peneliti sebagai mahasiswi PSPJ JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
2. Dr. Chairil Faif Pasani, M.Si. Dekan FKIP ULM Banjarmasin, yang telah menerima peneliti sebagai mahasiswi PSPJ JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
3. Dr. Hj. Atiek Winarti, M.Pd., M.Sc. Wakil Dekan I FKIP ULM Banjarmasin, yang telah menerima peneliti sebagai mahasiswi PSPJ JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
4. Dr. Imam Yuwono, M.Pd. Wakil Dekan II FKIP ULM Banjarmasin, yang telah menerima peneliti sebagai mahasiswi dan memberikan fasilitas dalam penelitian PSPJ JPOK FKIP ULM Banjarbaru.

5. Prof. Dr. Dwi Atmono, M.Pd., M.Si. Wakil Dekan III FKIP ULM Banjarmasin, yang telah menerima peneliti sebagai mahasiswi PSPJ JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
6. Dr. Ma'ruful Kahri, M.Pd. Ketua JPOK FKIP ULM Banjarbaru, yang telah menerima peneliti sebagai mahasiswi PSPJ JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
7. Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd. Koordinator PSPJ JPOK FKIP ULM Banjarbaru, yang telah menerima peneliti sebagai mahasiswi PSPJ JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
8. Mita Erliana, S.Pd., M.Or. Dosen Pembimbing Utama yang telah banyak membantu, membimbing dan memberikan motivasi selama penulisan skripsi ini.
9. Drs. Athar, M.Kes. AIFO. Dosen Pembimbing Pendamping yang telah banyak membantu, membimbing dan memberikan motivasi selama penulisan skripsi ini.
10. Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd. Sekretasi Program Studi Pendidikan Jasmani dan Dosen Penguji yang telah banyak membantu, membimbing dan memberikan motivasi selama penulisan skripsi ini.
11. Seluruh Dosen PJKR JPOK FKIP ULM yang telah banyak membantu dan memberikan informasi dalam pengumpulan data penelitian.
12. Eksan Wasesa, S.Pd, M.M.Pd Kepala SMA Negeri 2 Banjarbaru, yang telah memberikan ijin penelitian dan dukungan kepada peneliti untuk kuliah lanjut.
13. Drs. Ismail, Guru Pendidikan Jasmani SMA Negeri 2 Banjarbaru, yang telah memberikan ijin penelitian dan membantu proses penelitian kepada peneliti.

14. Peserta Didik SMA Negeri 2 Banjarbaru, yang bersedia menjadi sampel penelitian.
15. Ayahnda (Noraswad) dan Ibunda (Kamsiah) yang selalu mendidik dan memberikan motivasi dan dukungan doa sampai menyelesaikan pendidikan S-1 JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
16. Seluruh petugas peneliti yang memberikan dukungan sehingga peneliti bisa melewati setiap tahapan.

Semoga ibadah yang telah diberikan mendapat balasan dari Allah Subhannahu wata'ala. Amin Ya Rabbal Alamin

Banjarbaru, Maret 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
ABSTRAK.....	iii
MOTTO	v
HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI.....	vi
HALAMAN PENGESAHAN	vii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Hasil Guna Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teoritis	6
1. Pengertian Kesegaran Jasmani	6
2. Pengertian Aktivitas Fisik	8
B. Penelitian Yang Relevan	9
C. Kerangka Berpikir	10
D. Hipotesis Penelitian.....	12
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Variabel Penelitian	13
B. Definisi Konseptual dan Oprasional Variabel.....	13
C. Tempat Dan Waktu Penelitian	14
D. Metode Penelitian.....	14
E. Populasi dan Sampel	14
F. Instrumen Penelitian	15
G. Teknik Pengumpulan Data.....	16
H. Analisis Data	19

BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	A. Deskripsi Data	23
	B. Analisis Data	27
	C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	30
BAB V	PENUTUP	
	A. Kesimpulan.....	33
	B. Saran-saran	33
DAFTAR PUSTAKA.....		34

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Penilaian Tes Lari Cepat 60 Meter.....	16
3.2. Penilaian Tes Gantung Siku Tekuk 60 Detik.....	17
3.3. Penilaian Tes Baring Duduk 60 detik	18
3.4. Penilaian Tes Loncat Tegak	19
3.5. Penilaian Lari	19
3.6. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	20
4.1. Jumlah Nilai Hasil TKJI Peserta Didik Putra dan Putri Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Banjarbaru.....	24
4.2. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Peserta Didik Putra Dan Putri Usia 16 – 19 Tahun Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Banjarbaru.....	25
4.3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia usia 16 – 19 Tahun.....	25
4.4. Jumlah dan Persentasi Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Putra dan Putri Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Banjarbaru..	27
4.5. Jumlah dan Persentasi Analisis tingkatan aktifitas fisik peserta didik putra dan putri Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Banjarbaru	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
4.1. Diagram Histogram Hasil Secara Keseluruhan Status Kesehatan Jasmani Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Banjarbaru	25
4.2. Gambar Distribusi Frekuensi Hasil Analisis Aktifitas Fisik Berdasarkan Kriteria Pada Peserta Didik Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Banjarbaru	28
1. Alat Penelitian	67
2. Peneliti Memberikan Pengarahan Kepada Petugas Penelitian	67
3. Peneliti Bersama Petugas Penelitian	68
4. Peneliti Memberikan Pengarahan Kepada Sampel Penelitian	68
5. Peneliti Bersama Sampel Penelitian	69
6. Sampel Penelitian Melakukan Pemanasan	69
7. Tes Lari Cepat 60 Meter	70
8. Tes Lari Cepat 60 Meter	70
9. Tes Lari Cepat 60 Meter	71
10. Tes Gantung Siku Tekuk 60 detik	71
11. Tes Baring Duduk 60 detik	72
12. Tes Baring Duduk 60 detik	72
13. Tes Loncat Tegak	73
14. Tes Loncat Tegak	73
15. Tes Loncat Tegak	74
16. Tes Loncat Tegak	74
17. Tes Loncat Tegak	75

18.	Tes Lari 1200 Meter.....	75
19.	Tes Lari 1200 Meter.....	76
20.	Tes Lari 1200 Meter.....	76
21.	Tes Lari 1000 Meter.....	77
22.	Tes Lari 1000 Meter.....	77
23.	Tes Lari 1000 Meter.....	78
24.	Peneliti Bersama Guru Pendidikan Jasmani dan Sampel Penelitian....	78

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Penunjukan Pembimbing Dan Penguji Skripsi.....	37
2. Surat Permohonan Izin Penelitian Kepada Kepala Dinas Pendidikan Kota Banjarbaru.....	38
3. Surat Balasan dari Kepala Dinas Pendidikan Kota Banjarbaru.....	39
4. Surat Permohonan Izin Penelitian Kepada BP2T Kota Banjarbaru.....	40
5. Surat Balasan Dari Kepala BP2T Kota Banjarbaru.....	41
6. Surat Permohonan Izin Penelitian Kepada Kepala SMA Negeri 2 Banjarbaru.....	42
7. Surat Balasan Dari Kepala SMA Negeri 2 Banjarbaru.....	43
8. Surat Permohonan Peminjaman Alat Sarana Prasarana.....	44
9. Surat Permohonan Peminjaman Alat Laboratorium.....	45
10. Surat Undangan Penelitian Dosen Pembimbing Utama.....	46
11. Surat Undangan Penelitian Dosen Pembimbing Pendamping.....	47
12. Surat Undangan Penelitian Dosen Penguji.....	48
13. Surat Undangan Penelitian Peserta Didik SMA Negeri 2 Banjarbaru.....	49
14. Surat Undangan Penelitian Guru Pendidikan Jasmani SMA Negeri 2 Banjarbaru.....	50
15. Surat Undangan Penelitian Panitia Pelaksana Penelitian.....	51
16. Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing I.....	52
17. Lembar Bimbingan Skripsi Pembimbing I.....	53
18. Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing II.....	54
19. Lembar Bimbingan Skripsi Pembimbing II.....	55

20.	Formulir Tes dan Pengukuran.....	56
21.	Formulir Kuisisioner.....	57
22.	Data Hasil Tes Dan Pengukuran Dilapangan TKJI Peserta Didik Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Banjarbaru.....	59
23.	Hasil Analisis TKJI Peserta Didik Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Banjarbaru.....	61
24.	Hasil Tes Kuisisioner Aktivitas Fisik Peserta Didik Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Banjarbaru.....	62