

**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS  
VIII SMP NEGERI 1 SIMPANG EMPAT BATU LICIN DITINJAU DARI  
AKTIVITAS GERAK SEHARI – HARI ( *DAILY ACTIVITY* )**



**OLEH :  
MUHAMMAD SYAHREZA  
NIM. 1910122310052**

**SKRIPSI**

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

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RESET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
BANJARBARU 2024**

## ABSTRAK

Muhammad Syahreza. 2024. Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Simpang Empat Batu Licin Ditinjau Dari Aktivitas Gerak Sehari – Hari ( Daily Activity ). Skripsi. Prodi. Pendidikan Jasmani, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat. Pembimbing: (I) Dr. Ma'riful Kahri, M.Pd. (II) Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or. M. Pd.

Kebugaran jasmani adalah suatu modal dasar utama yang wajib dimiliki seseorang untuk melakukan aktivitas jasmani selama hidup dengan penuh semangat yang tinggi tanpa merasa lelah yang sangat berlebihan sehingga dapat bekerja secara efektif.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMP Negeri 1 Simpang Empat Batu Licin ditinjau dari aktivitas gerak sehari – hari (daily activity). Penelitian ini menerapkan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan pengambilan data melalui survei. Sampel yang diambil sebanyak 30 peserta didik dari kelas VIII.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat aktivitas fisik peserta didik yang telah dilakukan memiliki rata-rata sebesar 2,59 pada kategori kurang, 0 peserta didik (0%) pada kategori baik sekali, 0 peserta didik (0%) pada kategori baik, 12 peserta didik (40%) pada kategori sedang, 17 peserta didik (56,67%) pada kategori kurang dan 1 peserta didik (3,33%) pada kategori kurang sekali, artinya sebagian peserta didik memiliki frekuensi aktivitas geraknya rendah sehari-harinya.

Sedangkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik memiliki rata-rata sebesar 12,3 dalam kategori kurang, 0 peserta didik (0%) pada kategori sangat baik, 0 peserta didik (0%) pada kategori baik, 11 peserta didik (36,67%) pada kategori sedang, 13 peserta didik (43,33%) pada kategori kurang dan 6 peserta didik (20%) pada kategori kurang sekali. Hal ini sejalan antara hasil tes kebugaran jasmani dengan tingkat aktivitas peserta didik yang sama-sama rendah.

**Kata Kunci: Analisis, Kebugaran Jasmani, Aktivitas Fisik**

## ABSTRACT

Muhammad Syahreza. 2024. Analysis of the Level of Physical Fitness of Class VIII Students of SMP Negeri 1 Simpang Empat Batu Licin in View of Daily Movement Activities (Daily Activity). Thesis, Study Program. Physical Education, Department of Sports and Health Education, Teaching and Education Faculty, Lambung Mangkurat University. Supervisors: (I) Dr. Ma'ruful Kahri, M.Pd. (II) Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or. M. Pd.

Physical fitness is the main basic capital that a person must have to carry out physical activities throughout life with high enthusiasm without feeling excessively tired so that they can work effectively.

This research aims to analyze the level of physical fitness of students at SMP Negeri 1 Simpang Empat Batu Licin in terms of daily movement activities. This research applies a quantitative descriptive approach by collecting data through surveys. The samples taken were 30 students from class VIII.

The results of the research show that the level of physical activity of students who have carried out has an average of 2.59 in the poor category, 0 students (0%) in the very good category, 0 students (0%) in the good category, 12 students (40%) in the moderate category, 17 students (56.67%) in the poor category and 1 student (3.33%) in the very poor category, meaning that some students have a low frequency of daily movement activities.

Meanwhile, the physical fitness level of students has an average of 12.3 in the poor category, 0 students (0%) in the very good category, 0 students (0%) in the good category, 11 students (36.67%) in the moderate category, 13 students (43.33%) were in the poor category and 6 students (20%) were in the very poor category. This is in line with the results of physical fitness tests and students' activity levels which are both low.

**Keywords: Analysis, Physical Fitness, Physical Activity**

## HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Seseorang Berilmu Karna Banyak Rasa Ingin Tau. Seseorang Itu Cerdas Karna Tidak Bermodal Rasa Malas.”

Karya ini dipersembahkan kepada:

1. Ibunda Normaidah, Ayahanda Rudiansyah yang selalu ada dihati, yang tidak mengenal lelah memberikan do'a yang tidak henti-hentinya, selalu memberikan dukungan, motivasi dan dorongan moral kepada saya.
2. Istri tersayang Ayu Agustiningsih dan Anakku serta Adik tersayang yaitu Gefanda Aurelia Hafizha dan Humayra Nor Indah yang selalu memberikan doa dan dukungan, semangat dalam setiap perjalanan pendidikan saya.
3. Kaka sepupu saya Rifqi Anshari, S.Pd. yang telah membantu dan memotivasi saya beserta seluruh keluarga besar yang tidak bisa saya sebutkan Namanya satu persatu, yang selalu memberikan dukungan, semangat dalam setiap perjalanan pendidikan saya.

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS  
VIII SMP NEGERI 1 SIMPANG EMPAT BATULICIN DITINJAU  
DARI AKTIVITAS GERAK SEHARI – HARI  
(DAILY ACTIVITY)**

Oleh :

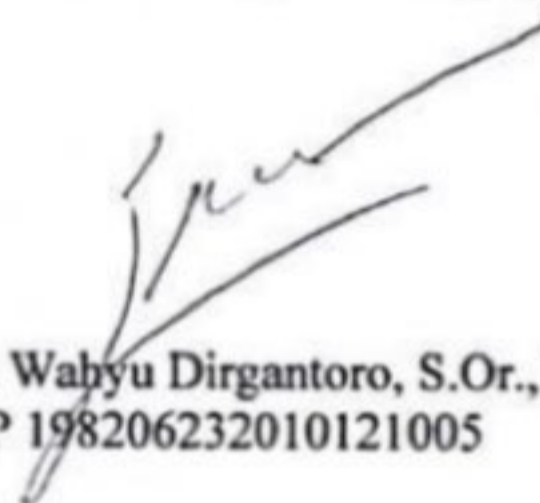
Muhammad Syahreza  
NIM. 1910122310052

Pembimbing Utama



Dr. Ma'ruful Kahri, M.Pd.  
NIP 196006161987031004

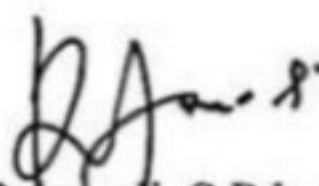
Pembimbing Pendamping



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  
Banjarbaru



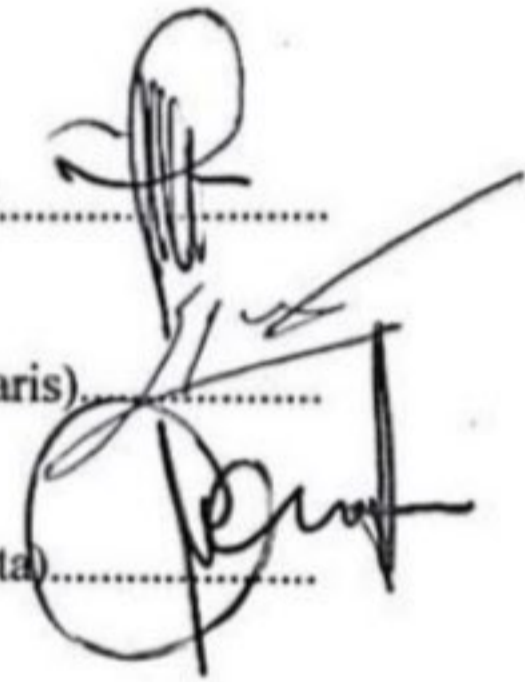
Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd.  
NIP 197807312002121001

## 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  
Pada tanggal : 23 Juli 2024

### Dewan Penguji

1. Dr. Ma'riful Kahri, 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



Dr. Perdinanto, M.Pd.  
NIP. 196309251988031002

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : MUHAMMAD SYAHREZA  
NIM : 1910122310052  
Tempat, Tanggal lahir : TABALONG, 07 Oktober 2000  
Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI  
Alamat : JL. TRANSMIGRASI GG. BATA MERAH KABUPATEN  
TANAH BUMBU

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

Banjarbaru, 16 MEI 2024 Pembuat  
pernyataan



( MUHAMMAD SYAHREZA )  
NIM. 1910122310052

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT dikarenakan atas segala rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Simpang Empat Batu Licin Ditinjau Dari Aktivitas Gerak Sehari – Hari (Daily Activity). 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 menyampaikan terimakasih yang tak terhingga kepada semua pihak yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penulisan skripsi ini kepada:

1. Prof. Dr Ahmad, S.E., M.Si. Rektor Universitas Lambung Mangkurat (ULM) Banjarmasin, yang telah banyak memberikan motivasi untuk mahasiswa termasuk peneliti.
2. Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes., AIFO selaku Dekan FKIP ULM Banjarmasin.
3. Drs. Perdinanto, M.Pd., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK) FKIP ULM Banjarbaru.
4. Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd. Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK) FKIP ULM Banjarbaru dan dosen pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan masukan, arahan dan bimbingan serta motivasi selama penulisan skripsi ini.

5. Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
6. Bapak Dr. Arie Rahman, S.Pd., M.Pd Selaku Sekertaris Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
7. Dr. Ma'ruful Kahri, M. Pd. Dosen pembimbing utama yang telah banyak memberikan masukan, arahan dan bimbingan, serta memberi motivasi dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
8. Dr. Nurdiansyah, M.Pd. selaku penguji yang telah banyak memberikan masukan, bimbingan serta motivasi selama penulisan skripsi.
9. Seluruh Dosen dan staff Karyawan JPOK FKIP ULM Banjarbaru yang telah memberikan masukan informasi dalam pengumpulan data penelitian.

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membimbing dan memberi arahan penulisan skripsi ini. Semoga amal ibadah semua pihak yang telah membantu penulisan skripsi ini mendapat ganjaran yang berlimpah dari Allah Subhanahu Wata'ala.

Banjarbaru, Juli 2024

Muhammad Syahreza

## DAFTAR ISI

|   |      |
|---|------|
| ABSTRAK.....  | i    |
| KATA PENGANTAR.....                                       | iii  |
| DAFTAR ISI.....   | v    |
| DAFTAR TABEL.....   | vii  |
| DAFTAR GAMBAR.....  | viii |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                                      | ix   |
| BAB I PENDAHULUAN.....                                    | 1    |
| A. Latar Belakang Masalah.....                            | 1    |
| B. Identifikasi Masalah.....                              | 4    |
| C. Pembatasan Masalah.....                                | 4    |
| D. Rumusan Masalah.....                                   | 4    |
| E. Tujuan Penelitian.....                                 | 5    |
| F. Hasil Guna Penelitian.....                             | 5    |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA.....                                | 7    |
| A. Deskripsi Teori.....                                   | 7    |
| 1. Analisis Hakikat Kebugaran Jasmani.....                | 7    |
| 2. Komponen Kebugaran Jasmani.....                        | 10   |
| 3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani..... | 14   |
| 4. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani.....               | 18   |
| 5. Manfaat Kebugaran Jasmani.....                         | 22   |
| 6. Kebugaran Jasmani Bagi Siswa SMP.....                  | 24   |
| 7. Kesehatan Jasmani dan Rohani.....                      | 25   |
| 8. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Proses Belajar.....    | 27   |
| B. Penelitian Yang Relevan.....                           | 29   |
| C. Kerangka Berfikir.....                                 | 30   |
| D. Hipotesis Penelitian.....                              | 32   |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....                        | 33   |
| A. Jenis Penelitian.....                                  | 33   |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian.....                       | 34   |
| C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....          | 34   |

|   |    |
|---|----|
| D. Metode Penelitian .....  | 34 |
| E. Populasi dan Sampel Penelitian.....  | 35 |
| F. Instrumen Penelitian .....   | 35 |
| G. Teknik Pengumpulan data.....   | 36 |
| H. Rancangan Analisis Data.....   | 41 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....   | 43 |
| A. Deskripsi Lokasi, Subjek, Waktu dan Data Hasil Penelitian.....                                 | 43 |
| B. Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMPN 1 Simpang Empat Batu Licin ..... | 43 |
| C. Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Per Komponen Fisik.....               | 45 |
| D. Hasil Penelitian Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik.....                                    | 52 |
| E. Pembahasan.....  | 54 |
| BAB V PENUTUP .....   | 60 |
| A. Kesimpulan .....   | 60 |
| B. Saran .....  | 60 |
| DAFTAR PUSTAKA.....   | 61 |
| LAMPIRAN .....  | 63 |

## DAFTAR TABEL

|   |    |
|---|----|
| Tabel 3. 1 Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 13-15 .....      | 41 |
| Tabel 3. 2 Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 13-15 .....      | 41 |
| Tabel 3. 3 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia .....                            | 42 |
| Tabel 3. 4 Angket Aktivitas Fisik Siswa .....                                     | 42 |
| Tabel 3. 5 Norma Angket Aktivitas Fisik Siswa .....                               | 42 |
| Tabel 4. 1 Distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani peserta didik .....     | 44 |
| Tabel 4. 2 Distribusi frekuensi kemampuan lari 50 meter peserta didik .....       | 45 |
| Tabel 4. 3 Distribusi frekuensi kemampuan gantung angkat tubuh peserta .....      | 46 |
| Tabel 4. 4 Distribusi frekuensi kemampuan gantung siku tekuk peserta .....        | 48 |
| Tabel 4. 5 Distribusi frekuensi kemampuan baring duduk peserta didik .....        | 49 |
| Tabel 4. 6 Distribusi frekuensi kemampuan loncat tegak peserta didik .....        | 50 |
| Tabel 4. 7 Distribusi frekuensi kemampuan lari 1000 m & 800 m peserta didik ..... | 51 |
| Tabel 4. 8 Distribusi frekuensi tingkat aktivitas fisik peserta didik .....       | 53 |

## DAFTAR GAMBAR

|  |    |
|--|----|
| Gambar 2. 1 Desain Sumber: Ilustrasi Peneliti, 2023 .....                    | 32 |
| Gambar 4. 1 Diagram tingkat kebugaran jasmani peserta didik .....            | 44 |
| Gambar 4. 2 Diagram kemampuan lari 50 meter peserta didik.....               | 46 |
| Gambar 4. 3 Diagram kemampuan gantung angkat tubuh peserta didik putera..... | 47 |
| Gambar 4. 4 Diagram kemampuan gantung siku tekuk peserta didik puteri .....  | 49 |
| Gambar 4. 5 Diagram kemampuan baring duduk peserta didik.....                | 50 |
| Gambar 4. 6 Diagram kemampuan loncat tegak peserta didik.....                | 51 |
| Gambar 4. 7 Diagram kemampuan lari 1000/800 meter peserta didik.....         | 52 |
| Gambar 4. 8 Diagram tingkat aktivitas fisik peserta didik.....               | 53 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|   |    |
|---|----|
| Lampiran 1. 1 Hasil perolehan nilai lari 50 m.....                                | 63 |
| Lampiran 1. 2 Hasil perolehan gantung angkat tubuh (putera) .....                 | 64 |
| Lampiran 1. 3 Perolehan nilai gantung siku tekuk (puteri) .....                   | 65 |
| Lampiran 1. 4 Hasil perolehan nilai baring duduk .....                            | 66 |
| Lampiran 1. 5 Hasil perolehan nilai loncat tegak.....                             | 67 |
| Lampiran 1. 6 Hasil perolehan nilai lari 1000 m (putera) dan 800 m (puteri) ..... | 68 |
| Lampiran 1. 7 Angket aktivitas fisik peserta didik .....                          | 69 |
| Lampiran 1. 8 Hasil perolehan nilai aktivitas fisik peserta didik .....           | 70 |
| Lampiran 1. 9 Data hasil keseluruhan tes kebugaran jasmani.....                   | 72 |
| Lampiran 1. 10 Dokumentasi kegiatan.....  | 74 |