

**TINGKAT AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK  
SMP NEGERI 6 BANJARBARU**



Oleh:  
**PAHRIJAL NOOR**  
1910122210015

**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 PERGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
BANJARBARU  
2023**

## ABSTRAK

**PAHRIJAL NOOR. NIM. 19101222100015. *Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik SMP Negeri 6 Banjarbaru.*** Skripsi, jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat. Pembimbing utama: Ramadhan Arifin, S.Pd., Pembimbing Pendamping: Dr. Rahmadi, S. Pd., M.Pd.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik siswa SMP Negeri 6 Banjarbaru. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Penelitian survei adalah penelitian yang mengambil sampel dari satu populasi dan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpul data utama (Singarimbun, 2006). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Banjarbaru yang berjumlah 194 orang. Sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Banjarbaru yang berjumlah 45 orang dengan menggunakan teknik Cluster Sampling. Menurut Maksum (2009:43) Cluster sampling adalah kelompok atau wilayah populasi yang dijadikan sampel penelitian.

Dari hasil perhitungan aktivitas fisik peserta didik SMP Negeri 6 Banjarbaru didapatkan data dengan klasifikasi sangat tinggi tidak ada, peserta didik persentase sebesar 0%. Klasifikasi tinggi dengan jumlah 2 peserta didik dengan persentase 7.40%, klasifikasi sedang dengan jumlah 14 peserta didik dengan persentase 31.11%, kemudian pada klasifikasi rendah dengan jumlah 23 peserta didik dengan persentase 51.11%, selanjutnya klasifikasi sangat rendah dengan jumlah 6 peserta didik dengan persentase 13.33%. Hasil persentase terbesar yang ditemukan aktivitas fisik pada peserta didik SMP Negeri 6 Banjarbaru dengan klasifikasi "rendah" sebanyak 23 peserta didik dengan persentase 51.11%.

***Kata kunci: Aktivitas Fisik***

## ABSRTAC

**PAHRIJAL NOOR. NIM. 19101222100015.** *Level of Physical Activity of Students at SMP Negeri 6 Banjarbaru.* Thesis, majoring in Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Lambung Mangkurat University. Main advisor: Ramadhan Arifin, S.Pd.,  
Accompanying Advisor: Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd.

The purpose of this study was to determine the level of physical activity of students of SMP Negeri 6 Banjarbaru. The method used in this research is survey method. Survey research is research that takes samples from one population and uses a questionnaire as the main data collection tool (Singarimbun, 2006). The population in this study were 194 class VIII students of SMP Negeri 6 Banjarbaru. While the sample in this study were 45 students of class VIII SMP Negeri 6 Banjarbaru using the Cluster Sampling technique. According to Maksum (2009:43) Cluster sampling is a group or population area that is used as a research sample.

From the results of the calculation of the physical activity of students at SMP Negeri 6 Banjarbaru, it was found that data with a very high classification did not exist, the percentage of students was 0%. High classification with a total of 2 students with a percentage of 7.40%, medium classification with a total of 14 students with a percentage of 31.11%, then in the low classification with a total of 23 students with a percentage of 51.11%, then very low classification with a total of 6 students with a percentage of 13.33 %. The highest percentage results found that physical activity was found in students of SMP Negeri 6 Banjarbaru with a "low" classification of 23 students with a percentage of 51.11%.

***Kata kunci: Aktivitas Fisik***

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

*“Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras. Tidak ada keberhasilan tanpa kebersamaan. Tidak ada kemudahan tanpa doa.”*

### PERSEMBAHAN

*“Skripsi ini saya persembahkan sepenuhnya kepada dua orang hebat dalam hidup saya, Alm.Ayah saya dan Ibu. Keduanya lah yang membuat segalanya menjadi mungkin sehingga saya bisa sampai pada tahap di mana skripsi ini akhirnya selesai. Terima kasih juga buat kakak kakak ku atas segala pengorbanan, nasihat dan doa baik yang tidak pernah berhenti kalian berikan kepadaku. Aku selamanya bersyukur dengan keberadaan kalian sebagai orangtua ku.”*

## HALAMAN PERSETUJUAN

### TINGKAT AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK SMP NEGERI 6 BANJARBARU

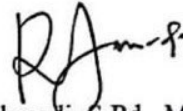
Oleh :  
Pahrijal Noor  
NIM 1910122210015

Pembimbing Utama



Ramahan Arifin, S.Pd., M.Pd  
NIP 199104092024211001

Pembimbing Pendamping



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

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

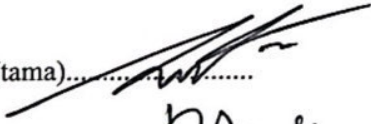




Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd  
NIP 197807312002121001

## HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji  
Program Studi Pendidikan Jasmani  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Pada tanggal : Jumat, 16 JUNI 2023

### Dewan Penguji

1. Ramahan Arifin, S.Pd., M.Pd (Pembimbing Utama).....
2. Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. (Pembimbing Pendamping).....
3. Aryadi Rachman, S. P.d.,M. Pd.,AIFMO-P. (Penguji).....

### Mengetahui:

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

  
Drs. Perdimanto, M.Pd.  
NIP 196309251988031002

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Pahrijal Noor

NIM : 1910122210015

Tempat, Tanggal lahir : Kotawaringin Barat, 02 maret 2001

Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI

Alamat : Jl. Perwira Rt.07, Kel. Mendawai, Pangkalan Bun

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, 14 Maret 2023  
Pembuat pernyataan



(Pahrijal Noor)

NIM. 1910122210015

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Pahriral Noor

NIM : 1910122210015

Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI

Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas : Lambung Mangkurat

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar benar tulisan saya bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya.

Apabila dikemudian hari ditemukan atau seluruhnya dari skripsi ini hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi atau perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, 14 Maret 2023

Pembuat pernyataan



(Pahriral Noor)

NIM. 1910122210015

## 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 "Tingkat Aktivitas Fisik Dan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Peserta Didik SMPN 6 Banjarbaru". Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat di Banjarbaru.

Akhir kata, saya mengharapkan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi saya khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Penguji, Pembimbing Utama, dan Pembimbing Pendamping dalam penyelesaian penulisan Skripsi ini. Kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si. Rektor Universitas Lambung Mangkurat.
2. Bapak Dr. Charil Faif Pasani, M.Si Selaku Dekan Fakultas Krguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Bapak Dr. Ma'ruful Kahri, M. Pd. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK) FKIP ULM Banjarbaru.
4. Bapak Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. Sekertaris Jurusan Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
5. Bapak Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
6. Bapak Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd., AIFO Sebagai Penasehat Akademi yang memberikan bimbingan, motivasi serta arahan untuk sempurnanya penulisan skripsi ini.

7. Bapak Ramadhan Arifin, S.Pd., M.Pd. Sebagai Pembimbing Utama yang memberikan Bimbingan dan arahan serta motivasi untuk sempurnanya penulisan skripsi ini.
8. Bapak Dr. Nurdiansyah, M. Pd. Sebagai Pembimbing Pendamping yang memeberikan bimbingan, motivasi serta arahan untuk sempurnanya penulisan skripsi ini.
9. Bapak Akhmad Amirudin, S. Pd., M. Pd. Sebagai Penguji yang memberikan masukan dan saran untuk sempurnanya skripsi ini.
10. Bapak Dita Bela Novita Asmara, S.Pd Sebagai Operator Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah banyak membantu dalam hal penjadwalan dan konfirmasi terlaksananya tugas akhir Skripsi ini.
11. Seluruh Dosen dan Staf Tata Usaha Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM yang telah memberikan ilmunya dan membantu dalam pengumpulan data penelitian ini.
12. Kepala sekolah SMPN 6 Banjarbaru
13. Akbar muhammad noor, Aspihannor, Pahrijal Noor, Hamli, dan Syarifah Mutmainah magfirah. Yang selalu memberikaan kejutan yg diluar akal.
14. Untuk kedua orang tua saya serta keluarga saya yang selalu mendoakan dan selalu mendukung saya selama kuliah, dan berterima kasih kepada mereka yang selalu mendidik dan mendoakan saya sampai saat ini.

Banjarbaru, 14 Maret 2023

Pahrijal Noor  
1910122210015

## DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	1
DAFTAR TABEL .....	3
BAB I.....	5
PENDAHULUAN.....	5
A. Latar Belakang Masalah .....	5
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Hasil Guna Penelitian .....	9
Hasil penelitian ini diharapkan berguna.....	9
BAB II.....	10
KAJIAN PUSTAKA .....	10
A. Deskripsi Teoritis .....	10
1. Pengertian Aktivitas Fisik.....	10
2. Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	11
BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....	21
A. Variabel Penelitian .....	21
B. Definisi Konseptual dan Operasional Variabel .....	21
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	21
D. Metode Penelitian .....	22
E. Populasi Dan Sampel Penelitian .....	22
F. Instrumen Penelitian .....	23
G. Pengambilan Data.....	23
H. Analisis Data .....	26
BAB IV .....	28
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	28
A. Hasil Penelitian.....	28
B. Analisis Data.....	31
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	32
BAB V .....	35
PENUTUP.....	35

A. Kesimpulan.....	35
B. Saran.....	35
DAFTAR PUSTAKA.....	37
LAMPIRAN INSTRUMENT.....	56