

**TINGKAT AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK  
SMP NEGERI 2 BANJARBARU**



**OLEH:  
HAMLI  
NIM. 1910122310044**

**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 MAGKURAT  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
BANJARBARU  
2024**

## **ABSTRAK**

**HAMLI. NIM. 1910122310044.** Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik SMP Negeri 2 Banjarbaru. Skripsi, jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat. Pembimbing utama: Ramadhan Arifin, S.Pd., M.Pd. Pembimbing Pendamping: Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik SMP Negeri 2 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 pengumpulan data yang pokok (Singarimbun, 2006). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Peserta Didik SMP Negeri 2 Banjarbaru dengan jumlah 836 orang. Sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII SMP Negeri 2 Banjarbaru dengan jumlah 116 orang. Penelitian ini menggunakan teknik Cluster Sampling. "Menurut Maksun (2009: 43)" Cluster sampling adalah kelompok atau area populasi yang dijadikan sampel penelitian".

Hasil penelitian ini menunjukkan aktivitas fisik peserta didik SMP Negeri 2 Banjarbaru didapatkan data dengan klasifikasi sangat tinggi tidak ada, peserta didik persentase sebesar 0%. Klasifikasi tinggi dengan jumlah 8 peserta didik dengan persentase 6.89%, klasifikasi sedang dengan jumlah 31 peserta didik dengan persentase 26.72 %, kemudian pada klasifikasi rendah dengan jumlah 66 peserta didik dengan persentase 56.89 %, selanjutnya klasifikasi sangat rendah dengan jumlah 11 peserta didik dengan persentase 9.48 %. Hasil persentase terbesar yang ditemukan aktivitas fisik pada peserta didik SMP Negeri 2 Banjarbaru dengan klasifikasi "rendah" sebanyak 66 peserta didik dengan persentase 56.89 %.

**Kata kunci: Aktivitas Fisik**

## ABSTRACT

**HAMLI. NIM. 1910122310044.** *Level of Physical Activity of Students of SMP Negeri 2 Banjarbaru. Thesis, majoring in Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Lambung Mangkurat University. Main advisor: Ramadhan Arifin, S.Pd., M.Pd. Accompanying Advisor: Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd.*

*The purpose of this study was to determine the level of physical activity of students at SMP Negeri 2 Banjarbaru. The method used in this study is a 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 all students of SMP Negeri 2 Banjarbaru with a total of 836 people. While the sample in this study were students of class VIII SMP Negeri 2 Banjarbaru with a total of 116 people 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.*

*The results of this study show that the physical activity of students at SMP Negeri 2 Banjarbaru obtained data with very high classification does not exist, the percentage of students is 0%. High classification with a total of 8 students with a percentage of 6.89%, medium classification with a total of 31 students with a percentage of 26.72%, then in the low classification with a total of 66 students with a percentage of 56.89%, then very low classification with a total of 11 students with a percentage of 9.48%. The highest percentage results found that physical activity was found in students of SMP Negeri 2 Banjarbaru with a "low" classification of 66 students with a percentage of 56.89%.*

**Keywords:** *Physical Activity*

## HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO :

**“Angin Tidak Berhembus Untuk Menggoyangkan Pepohonan,  
Melainkan Menguji Kekuatan Akarnya”**

**Ali bin Abi Thalib**

*“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan  
kesanggupannya.”*

*QS Al Baqarah 28*

### PERSEMBAHAN :

“Karya ini peneliti persembahkan kepada keluarga tersayang, Ayah Kudussalam, Ibu Asnawiah, Kakak Norhikmah dan Rahmah, S.Pd. yang telah memberikan motivasi dan do’a yang tidak pernah putus, serta perhatian dan nasehatnya kepada peneliti untuk meraih keberhasilan.”

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**TINGKAT AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK SMP NEGERI 2  
BANJARBARU**

Oleh :

Hamli  
NIM 1910122310044

Pembimbing Utama



Ramadhan 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

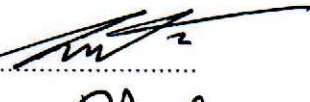
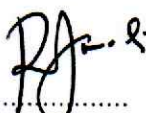



Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 197807312002121001

## HALAMAN PENGESAHAN

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

### Dewan Penguji

1. Ramadhan Arifin, S.Pd., M.Pd. (Ketua) 
2. Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. (Sekretaris) 
3. Aryadi Rachman, S.Pd., M.Pd., AIFMO (Anggota) 

### Mengetahui:

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



Drs. Perdinanto, M.Pd.  
NIP. 196309251988031002

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Peneliti yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hamli  
NIM : 1910122310044  
Program Studi : Pendidikan Jasmani (PSPJ)  
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,



Hamli

## KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, taufik dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik SMP Negeri 2 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.

Perjalanan Panjang telah peneliti lalui dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini. Banyak hambatan yang dihadapi saat penyusunan ini. Namun berkat kehendak-Nyalah sehingga peneliti berhasil menyelesaikan penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati, pada kesempatan ini sekiranya peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

- Bapak Prof. Dr. Ahmad S.E., M.Si Selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat
- Bapak Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
- Bapak Drs. Perdinanto, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
- Bapak Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd Selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

- Bapak Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd Selaku Koordinator Program Studi Sekaligus Sebagai Pembimbing Pendamping yang telah membantu dalam menyusun skripsi ini, dan telah memberikan masukan yang sangat berarti bagi penulis.
- Bapak Dr. Arie Rakhman, S.Pd., M.Pd Selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru
- Bapak Ramadhan Arifin, S.Pd., M.Pd Selaku Bendahara Program Studi Sekaligus Sebagai Pembimbing Akademik dan Pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan dan arahan serta motivasi untuk sempurnanya penulisan skripsi ini.
- Bapak Aryadi Rachman, S.Pd., M.Pd., AIFMO Selaku Dosen Penguji yang telah memberikan banyak masukan dalam kegiatan penelitian, dan saran-saran serta kritikan yang membangun semangat dalam mengerjakan skripsi dan menyelesaikan tugas akhir ini.
- 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.
- Seluruh Dosen dan Staf Tata Usaha Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM yang telah memberikan ilmunya dan membantu dalam pengumpulan data penelitian ini.
- Kedua Orang Tua Penulis Bapak Kudussalam dan Ibu Asnawiah yang selalu memberikan do'a, kasih sayang dan cinta yang mendalam mulai dari kecil hingga saat ini, serta tidak henti-hentinya memberikan dukungan dan

semangat serta bantuan baik moril maupun materil dalam penyelesaian Skripsi ini.

- Norhikmah dan Rahmah, S.Pd sebagai kakak yang banyak mensupport dalam penulisan skripsi ini
- Muslimah, S.Pd sebagai keluarga yang juga banyak membantu ilmu dan pikiran dalam penulisan skripsi ini.
- Abdulrasyid, Aspihannor, Akbar Muhammad Noor, Fahrizal Noor, dan Syarifah Mutmainah Magfirah yang memberikan banyak bantuan dalam penyusunan skripsi serta penelitian ini
- Semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa saya sebutkan semuanya.

Semoga semua bantuan dan amal kebaikan yang diberikan kepada penulis mendapatkan imbalan pahala dan keridhaan Allah SWT. Mudah-mudahan hasil penelitian ini bermanfaat bagi pembaca umumnya dan peneliti pada khususnya dan juga kita semua sebagai insan pendidik dimasa akan datang.

Banjarbaru, 03 Juni 2024

Hamli  
1910122310044

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah .....	3
D. Rumusan Masalah .....	3
E. Tujuan Penelitian .....	3
F. Hasil Guna Penelitian .....	3
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>5</b>
A. Deskripsi Teoritis .....	5
1. Pengertian Aktivitas Fisik .....	5
2. Klasifikasi Aktivitas Fisik .....	6
3. Manfaat Aktivitas Fisik .....	11
4. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama (SMP) .....	16
B. Penelitian yang Relevan .....	19
C. Kerangka Berfikir .....	20
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>22</b>
A. Variabel Penelitian .....	22
B. Definisi Konseptual dan Operasional Variabel .....	22
1. Definisi Konseptual Variabel .....	22
2. Definisi Operasional .....	22
C. Tempat dan Waktu .....	23
D. Metode Penelitian .....	23

E. Populasi dan Sampel.....	24
F. Instrumen Penelitian .....	24
G. Pengambilan Data.....	24
H. Analisis Data.....	27
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>30</b>
A. Hasil Penelitian.....	30
A. Deskripsi Data.....	30
B. Analisis Data.....	38
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	39
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>42</b>
A. Kesimpulan.....	42
B. Saran.....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>44</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>46</b>
<b>DOKUMENTASI PENELITIAN .....</b>	<b>123</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 3. 1 Hasil Modifikasi Aktivitas PAQ-A.....	25
Tabel 3. 2 <i>The Physical Activity Questionnaire for Adolescents</i> (PAQ-A) oleh Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. tahun 2004.....	29
Tabel 3. 3 Norma Penilaian PAQ-A .....	29
Tabel 4. 1 Hasil Nilai Aktivitas Fisik Peserta Didik Usia 12-14 Tahun Peserta Didik SMP Negeri 2 Banjarbaru .....	31
Tabel 4. 2 Tabulasi Data Aktivitas Fisik Peserta Didik Berusia 12-14 Tahun Peserta Didik SMP Negeri 2 Banjarbaru .....	37
Tabel 4. 3 <i>The Physical Activity Questionnaire for Adolescents</i> (PAQ-A) Oleh Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. tahun 2004.....	37

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 4. 1 Diagram Histogram Hasil Secara Keseluruhan Aktivitas Fisik Peserta Didik Berusia 12-14 Tahun Peserta Didik SMP Negeri 2 Banjarbaru .....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1 Surat Penunjukan Pembimbing utama, Pembimbing Pendamping, dan Penguji Skripsi. ....	47
Lampiran 2 Surat Permohonan izin Penelitian Kepada Kepala Dinas Pendidikan Kota Banjarbaru .....	48
Lampiran 3 Surat Balasan Dari Kepala Dinas Pendidikan Kota Banjarbaru .....	49
Lampiran 4 Surat Permohonan Izin Penelitian skripsi Kepada DPM & PTSP Kota Banjarbaru .....	50
Lampiran 5 Surat Balasan Dari Kepala DPM & PTSP .....	51
Lampiran 6 Surat Permohonan Izin Penelitian Kepada Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Banjarbaru .....	52
Lampiran 7 Surat Balasan Dari Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Banjarbaru .....	53
Lampiran 8 Surat Keterangan Selesai Penelitian .....	54
Lampiran 9 Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing Utama .....	55
Lampiran 10 Lembar Bimbingan Skripsi Pembimbing Utama .....	56
Lampiran 11 Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing Pendamping .....	57
Lampiran 12 Lembar Bimbingan Skripsi Pembimbing Pendamping .....	58
Lampiran 13 Lampiran Instrumen Online .....	59
Lampiran 14 Lampiran Kuesioner Dari Google Form .....	69
Lampiran 15 Rekapitulasi Data Penelitian Hasil Sebaran Kuesioener Aktivitas Fisik .....	78
Lampiran 16 Rekapitulasi Data Hasil Kuesioner Dalam Bentuk Angka .....	93
Lampiran 17 Hasil Akhir Perhitungan Nilai Dari Jawaban Kuesioner Dalam Bentuk Desimal .....	105