

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KEBUGARAN  
JASMANI PASCA PANDEMI COVID-19 PADA SISWA KELAS VII SMP  
NEGERI 16 KOTA SEMARANG**

**SKRIPSI**

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh.

Satrio Bagas Adi Wibowo

NIM: 1604169

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN  
REKREASI**

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA**

**FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2023**

**LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI**

Oleh

Satrio Bagas Adi Wibowo

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Satrio Bagas Adi Wibowo

Universitas Pendidikan Indonesia

Juni 2023

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
Dengan dicetak ulang, difotocopy, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PASCA PANDEMI COVID-19 PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 16 KOTA SEMARANG” beserta seluruh isinya karya saya sendiri. Di dalam penelitian ini tidak ada yang merupakan plagiat dari karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, 7 Juli 2023

Yang Membuat Pernyataan



Satrio Bagas Adi Wibowo

NIM.1604169

**Abstrak.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pasca pandemi COVID-19 pada siswa kelas VII SMP Negeri 16 Kota Semarang. Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan hasil analisis korelasi *product moment* (Karl Pearson) dengan SPSS 25 yaitu  $r_{xy} = 0.336$  dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang rendah antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas VII SMPN 16 Kota Semarang tahun ajaran 2022/2023 dengan nilai signifikansi 0.003.

**Kata Kunci:** aktivitas fisik, kebugaran jasmani.

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>UCAPAN TERIMAKASIH.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	5
1.3 Rumusan Masalah Penelitian .....	6
1.4 Tujuan Penelitian.....	6
1.5 Manfaat Penelitian.....	6
1.5.1 Manfaat Dari Segi Teori.....	6
1.5.2 Manfaat Dari Segi Kebijakan .....	6
1.5.3 Manfaat Dari Segi Praktik.....	6
1.5.4 Manfaat Dari Segi Isu Serta Aksi Sosial .....	7
1.6 Struktur Organisasi Penulisan .....	8
<b>BAB II KAIAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
2.1 Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani .....	9
2.2 Aktifitas Fisik .....	14
2.3 Kebugaran Jasmani.....	22
2.4 Pembelajaran Masa COVID-19.....	28
2.5 Karakteristik Pertumbuhan Anak SMP .....	31
2.6 Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	33
2.7 Kerangka Berpikir .....	37
2.8 Hipotesis.....	40
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>41</b>
3.1 Desain Penelitian .....	41
3.2 Partisipan dan Populasi .....	41

3.3 Instrumen Penelitian.....	44
3.4 Prosedur Penelitian.....	51
3.5 Uji Coba Intrumen.....	52
3.6 Analisis Data .....	55
<b>BAB IV HASIL TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>60</b>
4.1 Temuan.....	60
4.2 Hasil Uji Prasyarat.....	65
4.3 Hasil Penujian Hipotesis .....	71
4.4 Pembahasan .....	72
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>71</b>
5.1 Kesimpulan.....	71
5.2 Implikasi.....	71
5.3 Rekomendasi .....	71
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>80</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>76</b>
Lampiran 1. Surat Keputusan .....	76
Lampiran 2, Permohonan Izin Penelitian .....	81
Lampiran 3. Dokumentasi Kegiatan Peneliti.....	83

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Majid. (2014). Strategi Pembelajaran. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Agi Ginanjar, Adang Suherman, Tite Juliantine, Y. H. (2018). *Development Of Indonesia Scientific Publications On Physical Education In Reputable International Journals: A Bibliometric Analysis*. Pendidikan Jasmani Olahraga,3(1),122–128. [Http://Ejournal.Upi.Edu/Index.Php/Penjas/Index](http://Ejournal.Upi.Edu/Index.Php/Penjas/Index)
- Aip Syarifuddin, Nurhasan, 2005, Aktivitas Kebugaran. Jakarta : Depdiknas
- Arif, Iman Setiadi. (2016). Psikologi Positif: Pendekatan saintifik menuju kebahagiaan. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Arikunto, S. (2017). *Pengembangan Instrumen Penelitian dan Penilaian Program*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bambang S.Soedibjo.2015.Pengantar Metode Penelitian.Universitas Nasional. Pasim.
- Dian Wahyuningsih (2017). E-LearningTeori dan Aplikasi, Informatika : Bandung
- Dini Rosdiani. 2013. Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Keseatan.Alfabeta. Bandung
- Djamarah, Syaiful Bahri dan Aswan Zain. (2010) Strategi Belajar Mengajar. Jakarta. Rineka Cipta.
- Ghozali, Imam.2013. Aplikasi Analisis Multivariat dengan Program IBM SPSS.Edisi 7. Semarang: Penerbit Universitas Diponegoro.
- Kemendikbud. (2013). *Permendikbud Nomor 81a Tahun 2013 tentang Implementasi Kurikulum*. Jakarta: Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia
- Kemendikbud. (2016). *Permendikbud Nomor 22 Tahun 2016 tentang Standard Proses Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta: Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia
- Mulyasa. (2014). Pengembangan dan Implementasi Kurikulum 2013. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nurchayo, Heru.2011.Diktat Bioteknologi. Jurusan pendidikan Biologi. FMIPA. UNY.Yogyakarta.
- Suharyana. (2013). Kebugaran Jasmani. Yogyakarta: Jogja Global Media

- Suherman, Erman dkk. 2003. Strategi Pembelajaran Matematika Kontemporer. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Alfabeta, Bandung, 2017.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Cetakan ke 28, Alfabeta, Bandung
- Sujarweni, V. Wiratna. 2015. Akuntansi Manajemen. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Slameto. 2018. Belajar dan faktor-faktor yang Mempengaruhinya. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Thivel, D. 2018. *Physical Activity, Inactivity, and sedentary behaviors: Definitions and Implications in Occupational Health. Journal Of Frontiers in public Health, 6(288)*,
- Peter Hastie, 2013 "*Theoretical Perspectives on Physical Education and Sport Pedagogy*"
- Kuan-Chung Chen, 2015 "*The Theoretical Framework of Teaching Physical Education in School*"
- Nikolaos Digelidis. 2013 "*The Role of Motivation in Physical Education and Sport: A Review of Literature*"
- Journal of Physical Education, Recreation & Dance*" Chen, 2017
- "*Educational Psychology in Practice*" M. F. Doll-Tepper & E. L. Scoretz, 2017
- "*Journal of Teaching in Physical Education*" H. P. Kretchmar dan J. M. Bridges, 2015
- "*Physical Education and Sport Pedagogy: A Critical Introduction*" Kathleen Armour, 2018
- Valentini, N. C. (2012). Validity And Reliability Of The Tgmd-2 For Brazilian Children. *Journal Of Motor Behavior, 44(4)*, 275–280. <https://doi.org/10.1080/00222895.2012.700967>
- Wibowo, R., Budiman, D., Sumarno, G., Stephani, M. R., & Putri, W. (2021). Is Physical Activity Level In Physical Education Lesson Related To Fundamental Movement Skills At Elementary Schools? *International Journal Of Human Movement And Sports Sciences, 9(4)*, 31–37.



<https://doi.org/10.13189/Saj.2021.091306>

Didin Budiman; Yusup Hidayat. (2016). *Psikologi anak dalam pendidikan jasmani / Didin Budiman, Yusup Hidayat*. Bandung :: Bintang Warliartika,.

Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Pt Rineka Cipta

Darajat, J.KN. & Abduljabar, B. (2014). *Aplikasi Statistika Dalam Penjas*. Bandung: CV. Bintang Warliartika

Dewi, S. R. A. (2011). Faktor Risiko Obesitas Pada Anak 5-15 Tahun. *Makara Kesehatan*, *I*(1), 37–43.  
[https://www.academia.edu/17631598/FAKTOR\\_RISIKO\\_OBESITAS\\_PADA\\_ANAK\\_5-15\\_TAHUN](https://www.academia.edu/17631598/FAKTOR_RISIKO_OBESITAS_PADA_ANAK_5-15_TAHUN)

Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Cv Alfabeta.

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta

## **2. Selain Buku dan Artikel Jurnal**

Peraturan Rektor Universitas Pendidikan Indonesia. (2019). *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah UPI*. Bandung

