

**PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA YANG
MENGUNAKAN SEPEDA DAN BERJALAN KAKI KE SEKOLAH DI
SMPN 6 SETU KABUPATEN BEKASI**

(Penelitian *Ex Post Facto* di SMP Negeri 6 Setu Kabupaten Bekasi)

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh :
Yusup Fadillah
1900977

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2024

LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA YANG
MENGUNAKAN SEPEDA DAN BERJALAN KAKI KE SEKOLAH DI
SMPN 6 SETU KABUPATEN BEKASI

Oleh
Yusup Fadillah
1900977

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

©
Universitas Pendidikan Indonesia
2023

Hak cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

Yusup Fadillah
1900977

**PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA YANG
MENGUNAKAN SEPEDA DAN BERJALAN KAKI KE SEKOLAH DI
SMPN 6 SETU KABUPATEN BEKASI**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:
Pembimbing I

Prof. Dr. H. Yunyun Yudiana, M.Pd.
NIP:196207181988031004

Pembimbing II

Dra. Hj. Oom Rohmah, M.Pd.
NIP: 196506141990011001

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
FPOK UPI

Dr. H. Carsiwan M.Pd.
NIP. 197101052002121001

ii

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul **"PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA YANG MENGGUNAKAN SEPEDA DAN BERJALAN KAKI KE SEKOLAH DI SMPN 6 SETU KABUPATEN BEKASI "** ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. 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 resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Desember 2023
yang membuat pernyataan,

Yusup Fadillah
1900977

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-nya penyusunan skripsi yang berjudul **“PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA YANG MENGGUNAKAN SEPEDA DAN BERJALAN KAKI KE SEKOLAH DI SMPN 6 SETU KABUPATEN BEKASI”** dapat diselesaikan guna memenuhi syarat dalam menyelesaikan pendidikan pada jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.

Dalam penyusunan skripsi, penulis menyadari masih ada kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritikan dan masukan yang membangun dari berbagai pihak untuk penulis. Terima kasih untuk semua yang mendukung dalam penelitian ini. Semoga skripsi ini dapat membangun bagi para pembaca dan semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini.

Bandung, Desember 2023

Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji syukur kepada Allah SWT, karena atas ridho dan izinnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan yang baik ini perkenankan penulis untuk mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar besarnya kepada yang terhormat :

1. Bapak Prof. Dr. M. Solehuddin, M.Pd., MA.. Selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Bapak Prof. Dr. H. Rd Boyke Mulyana. M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
3. Bapak Dr. H. Carsiwan M.Pd. Selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Pendidikan Indonesia atas izin dan rekomendasi diadakannya prasidang dan sidang skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. H. Yunyun Yudiana, M.Pd.Selaku Dosen Pembimbing 1, maupun sebagai Motivator saya untuk menyelesaikan penulisan ini. Terima kasih telah membimbing saya dari awal mengerjakan penulisan skripsi hingga skripsi ini telah selesai
5. Ibu Dra. Hj. Oom Rohmah, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing 2, maupun sebagai Motivator saya untuk menyelesaikan penulisan ini. Terima kasih telah membimbing saya dari awal mengerjakan penulisan skripsi hingga skripsi ini telah selesai
6. Segenap Dosen dan Staff Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah membantu dalam memberikan ilmu Pengetahuan, Pendidikan, serta fasilitas pada penulis sehingga dapayt menunjang dalam penyelesaian penelitian ini.
7. Keluarga Tercinta yang selalu memberikan motivasi serta dukungan materil dan mendoakan penulis dalam menyelesaikan semua tugas kuliah penulis.
8. Ibu Dra. Retno Mindarwati, M.Pd., Mimih Hj. Yusri Adabiyah, M.Pd., Ibu Rahayu Puji Lestari, S.Pd, Bapak Iman, M.Pd., Bapak Arif Gunawan, S.Pd., Gr. Yang selalu menjadi teman cerita dan bertukar pikiran serta selalu

memberikan motivasi yang sangat berarti bagi penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

9. Bapak/ibu Guru dan Staff Tata Usaha SMP Negeri 6 Setu yang selalu menyemangati dan memotivasi penulis agar dapat menyelesaikan tugas skripsi ini.
10. Teman-Teman Crew Kurnia Trans khususnya untuk aa tercinta Kurnia Ariansyah, S.Or dan Mba Masnah Selaku CEO Kurnia Trans yang selalu memberikan motivasi yang sangat berarti sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas skripsi ini
11. Keluarga besar HMP PJKR FPOK UPI yang telah memberikan pengalaman baru bagi penulis, cara berorganisasi, dan pembelajaran yang berharga sehingga mampu memberikan manfaat ketika penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
12. Keluarga besar BEM KEMA FPOK UPI yang telah memberikan pengalaman baru bagi penulis, cara berorganisasi, dan pembelajaran yang berharga sehingga mampu memberikan manfaat ketika penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
13. Keluarga besar PJKR 2019 khususnya PJKR C yang telah menjadi awal pertemanan sehingga bisa melewati masa perkuliahan dengan penuh suka, duka dan drama. Senang bisa berteman dengan kalian dan terima kasih telah senantiasa memberikan motivasi, bantuan dan mendoakan kepada penulis dalam menyelesaikan penelitian
14. Serta masih banyak pihak-pihak yang sangat berpengaruh dalam proses penyelesaian penelitian yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Bandung, Desember 2023

Yusup Fadillah

ABSTRAK**PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA YANG
MENGUNAKAN SEPEDA DAN BERJALAN KAKI KE SEKOLAH DI
SMPN 6 SETU KABUPATEN BEKASI**

Yusup Fadillah

Surel : yusupfadillah15@gmail.com

Pembimbing 1 : Prof. Dr. H. Yunyun Yudiana, M.Pd.

Pembimbing 2 : Dra. Hj. Oom Rohmah, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kebugaran jasmani siswa yang menggunakan sepeda dan berjalan kaki ke sekolah di SMPN 6 Setu Kabupaten Bekasi. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 6 Setu. Kabupaten Bekasi. Populasi pada penelitian ini siswa yang bersekolah kelas 8 di SMP Negeri 6 Setu Kabupaten Bekasi. Metode Penelitian yang digunakan yaitu Metode Penelitian *Ex Post Facto* dengan populasi sebanyak 200 orang dan jumlah 40 sampel dengan dibagi menjadi 20 orang yang menggunakan sepeda dan 20 orang yang berjalan kaki. Instrumen pada penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Adapun hasil kebugaran jasmani siswa yang menggunakan sepeda yaitu dengan rata-rata 14,8. Sedangkan hasil kebugaran jasmani siswa yang berjalan kaki yaitu dengan rata-rata 18,1. Maka hasil pada penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara siswa yang berangkat ke sekolah dengan berjalan kaki dan siswa yang berangkat ke sekolah menggunakan sepeda.

Kata kunci: Bersepeda, Jalan Kaki, Kebugaran Jasmani

ABSTRACT

COMPARISON OF PHYSICAL FITNESS LEVELS OF STUDENTS WHO USE BIKES AND WALKING TO SCHOOL AT SMPN 6 SETU, BEKASI DISTRICT

Yusup Fadillah

Email : yusupfadillah15@gmail.com

Mentor 1 : Prof. Dr. H. Yunyun Yudiana, M.Pd.

Mentor 2 : Dra. Hj. Oom Rohmah, M.Pd.

This study aims to determine the differences in physical fitness of students who use bicycles and walk to school at SMPN 6 Setu, Bekasi Regency. The research was carried out at SMP Negeri 6 Setu, Bekasi Regency. The population in this study were students attending grade 8 at SMP Negeri 6 Setu, Bekasi Regency. The research method used is the Ex Post Facto Research Method with a population of 200 people and a total of 40 samples divided into 20 people who use bicycles and 20 people who walk. The instrument in this study used the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). The physical fitness results of students who use bicycles are an average of 14.8. Meanwhile, the physical fitness results of students who walk are an average of 18.1. The results of this study show that there is an insignificant difference between male students who go to school on foot and by bicycle and there is a significant difference between female students who go to school on foot and female students who go to school by bicycle.

Keywords: Cycling, Walking, Physical Fitness

DAFTAR ISI

LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I.....	14
PENDAHULUAN	14
1.1 Latar Belakang Masalah	14
1.2 Rumusan Masalah	19
1.3 Tujuan Penelitian.....	19
1.4 Manfaat Penelitian.....	19
1.4.1 Manfaat Teoritis	19
1.4.2 Manfaat Praktis	19
1.5 Struktur Proposal Penelitian	20
BAB II.....	21
KAJIAN TEORITIS	21
2.1 Pengertian Kebugaran Jasmani	21
2.1.1 Komponen Komponen Kebugaran Jasmani.....	23

2.1.2	Tes Kebugaran Jasmani Untuk SD,SMP, dan SMA	27
2.2	Pengertian Bersepeda	28
2.3	Pengertian Berjalan Kaki.....	33
2.3.1	Fasilitas Pejalan Kaki.....	34
2.4	Kerangka Berpikir	36
2.5	Hipotesis	38
BAB III		39
PROSEDUR PENELITIAN		39
3.1	Metode Penelitian.....	39
3.2	Desain Penelitian	40
3.3	Lokasi Penelitian	40
3.4	Populasi Dan Sampel.....	40
3.4.1	Populasi	40
3.4.2	Sampel.....	41
3.5	Instrumen Penelitian	41
3.6	Teknik Analisis Data	51
3.6.1	Uji Pra Syarat Analisis	51
3.6.2	Uji Hipotesis	52
BAB IV		53
HASIL PENELITIAN.....		53
4.1	Hasil.....	53
4.1.1	Analisis Statistik Deskriptif	53
4.1.2	Uji Pra syarat Analisis.....	56
4.1.3	.Uji Hipotesis	58
4.2	Pembahasan	59

BAB V.....	61
KESIMPULAN DAN SARAN.....	61
5.1 Kesimpulan.....	61
5.2 Saran.....	61
LAMPIRAN.....	65
Lampiran 1 Dokumentasi.....	66
Lampiran 2 Surat Keputusan Pembimbing Skripsi.....	75
Lampiran 3 Surat Keterangan Izin Penelitian	88
Lampiran 4 Surat Balasan Penelitian	89
Lampiran 5 Daftar Riwayat Hidup.....	90

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kriteria Jarak Tes Lari Cepat (Sprint)	42
Tabel 3. 2 Norma Nilai Lari Cepat (dalam detik)(Komarudin, 2016).....	43
Tabel 3. 3 Kriteria Waktu Tes Angkat Tubuh (pull up)	44
Tabel 3. 4 Norma Nilai Tes Angkat Tubuh (Pull Up) (Komarudin, 2016)	45
Tabel 3. 5 Kriteria Waktu Tes Baring Duduk (Sit Up)	46
Tabel 3. 6 Norma Nilai Tes Baring Duduk (Sit Up) (Komarudin, 2016)	47
Tabel 3. 7 Norma Nilai Tes Lompat Tegak (Komarudin, 2016).....	49
Tabel 3. 8 Kriteria Jarak Tes Lari Jarak Sedang	49
Tabel 3. 9 Norma Nilai Tes Lari Jarak Sedang (Komarudin, 2016)	50
Tabel 3. 10 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)	51
Tabel 4. 1 Nilai Kategorisasi kebugaran jasmani siswa umur 13 -15.....	53
Tabel 4. 2 Hasil Kebugaran jasmani siswa berangkat menggunakan sepeda.....	53
Tabel 4. 3 Nilai Interval kebugaran jasmani siswa berangkat menggunakan sepeda	54
Tabel 4. 4 Hasil Kebugaran jasmani berangkat berjalan kaki	54
Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas.....	57
Tabel 4. 6 Hasil Uji Normalitas.....	57
Tabel 4. 7 Hasil Uji Independent Sample T-Test	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Desain Penelitian	40
Gambar 3. 2 Tes Lari Cepat (Sprint)	43
Gambar2. 1 Kerangka Berpikir.....	37

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. (2003). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdiknas Dirjen Disdakmen bekerja sama dengan Dirjen Olahraga.
- Ali Mubarak, Sahroni, Sunanto. 2021. *Jurnal Ilmiah Manajemen Vol.9. no.1. 2021*; Universitas Pamulang
- Ananda, Kun Sila. (2013). *Gaya Hidup Tak Sehat Sebabkan Kepikunan Pada Kaum Muda?*. Diakses pada tanggal 3 Maret 2014 dari situs online <http://www.merdeka.com/sehat/gaya-hidup-tak-sehat-sebabkan-kepikunanpada-kaum-muda.html>.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta : PT Rineka Cipta
- Arjuna, F. (2012) 'Menjaga Kebugaran Jasmani Dengan Bersepeda', *Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK –UNY Abstrak*, pp. 1–25.
- Bompa. Tudor, "*Theory and Methodology of Training Terjemahan*" Disertasi, Universitas Negeri Jakarta.
- Carmichael, C., Callingham, R., Watson, J., et al. (2009). *Factors influencing the development of middle school students' interest in statistical literacy*. *Statistics Education Research Journal*, 8 (1), 62-81.
- Edmund R. Burke. (1996). "*Bugar dengan Bersepeda*". Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Harsono *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coacing*. Jakarta :CV.tambak kusuma 1988
- Idik Sulaeman. 1985. *Olahraga dan Rekreasi di AlamTerbuka*. Jakarta. PT. Gramedia.Mahardika,
- Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2005. Jakarta. Departemen Pendidikan Nasional.
- Nazir, Moh. 2003. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Nurhasan, "*Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*". Jakarta Pusat : Depdiknas, 2007.
- Riduwan, 2006 *Belajar Mudah Penelitian*, Bandung : Alfabeta.

Sastropanoelar, Sudarno. 1992. Pendidikan Kesegaran Jasmani. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan

Singarimbun Masri 1999. *Metode Penelitian Survei*. Jakarta. LP3ES.

Surackhmad, Winarno. (1994) *Pengantar Penelitian Ilmiah* . Bandung. Tarsito