

## **LEMBAR PERYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul "**PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP PERILAKU HIDUP SEHAT DAN KEBUGARAN JASMANI**" beserta seluruh isinya benar karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko ataupun sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim dari pihak lain terhadap karya saya ini.

**Bandung, 5 Januari 2018**

**Penulis**

**Tria sandria kurniawan**

**NIM. 1405820**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT, yang telah melimpahkan karunia-Nya kepada kami dan bersyukur masih diberikan kesehatan. Shalawat serta salam semoga dilimpahkan kepada junjunan kita Nabi Muhammad SAW.

Penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP PERILAKU HIDUP SEHAT DAN KEBUGARAN JASMANI” (studi eksperimen pada siswa SDN 2 Langensari Lembang).

Dalam penyusunan skripsi ini penulis merasa masih banyak kekurangan-kekurangan baik pada teknik penulisan maupun materi, mengingatkan akan kemampuan yang dimiliki peneliti. Untuk itu kritik dan saran dari semua pihak sangat kami harapkan demi penyempurnaan penyusunan skripsi ini.

Akhir kata semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan penulis pada khususnya. Penyusun berharap semoga Allah memberi berkah pada pembaca dan khususnya pada penulis.

Bandung, 5 Januari 2018

Penyusun

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Alhamdulillahirabbilalamin, Puji dan syukur khadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis dengan senang hati menyampaikan terimakasih kepada yang terhormat.

Pada kesempatan ini penulis sampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. H. R. Asep Kadorohman, M.Si. selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia beserta jajarannya.
2. Prof. Dr. H Adang Suherman, MA selaku Dekan FPOK UPI Bandung yang telah mengesahkan judul penelitian sebagai bahan penulisan skripsi berjalan dengan lancar.
3. Dr. Eka Nugraha, M.Kes selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga FPOK Universitas Pendidikan Indonesia yang telah mengesahkan surat keputusan Dekan sebagai bahan penulisan skripsi berjalan dengan lancar.
4. Dr. Agus Mahendra, M.A selaku Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani yang telah mengesahkan secara resmi judul penelitian sebagai bahan penulisan skripsi berjalan dengan lancar
5. Didin Budiman, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik dan Pembimbing Skripsi yang selalu bijak memberikan bimbingan, nasehat serta waktunya dalam penulisan skripsi, sehingga penulisan skripsi ini berjalan lancar.
6. Staf Dosen PGSD PENJAS FPOK Universitas Pendidikan Indonesia yang telah membekali penulis dengan berbagai ilmu selama mengikuti perkuliahan sampai akhir penulisan skripsi.
7. Staf Tata Usaha Universitas Pendidikan Indonesia yang telah banyak membantu penulis selama mengikuti perkuliahan dan penulisan skripsi ini.
8. Orang tua saya Bapak Dede Dacwahana dan Ibu Ely Nurhaeli atas semua jasanya, kesabarannya Do'a yang tak pernah terputus untuk penulis dan tidak

- pernah lelah dalam mendidik dan memberikan cintanya yang tulus dan ikhlak kepada penulis sejak kecil.
9. Seluruh Keluarga besar yang ada di Indramayu dan Ciamis atas semua motivasi dan dorongan semangat yang diberikan kepada penulis sehingga dalam penyusunan ini berjalan dengan lancar
  10. Drs. Setiawan, M.M selaku Kepala Sekolah SDPN 252 Setiabudi Kota Bandung.
  11. Hanna Amalia, S.Pd., Agus Supriatna, S.Pd selaku Guru Pamong PPL SDPN 252 Setiabudi Bandung yang telah memberi bimbingan, arahan, dan dukungan selama penulis melakukan penelitian
  12. Siswa SDPN 252 Setiabudi
  13. Dr. Nuryadi, M.Pd., Jajat Drajat KN, S.Pd., M.Kes.,AIFO., Burhan Hambali, S.Pd. , Agus Gumilar, M.Pd., Suherman Slamet, M.Pd., Bambang Sulaksono M.Pd., yang telah membantu penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
  14. Teman–teman PGSD PENJAS 2014 semua atas kebersamaan dan bantuan yang berarti bagi penulis.
  15. Teman–teman IDA Kom. UPI 2014 semua atas kebersamaan dan bantuan yang berarti bagi penulis.
  16. Fendi Afandi S.Pd selaku Guru PJOK SDN 2 Langensari Lembang yang telah mengijinkan penulis melakukan penelitian
  17. Iwan Setiawan S.Pd Guru PJOK SD Muhammadiyah 3 atas bimbingan dan saranya
  18. Diana Sri Safitri yang selalu memberikan motivasi dan dukungannya kepada penulis
  19. Teman–teman IDA Kom. UPI yang telah memberikan semangat, membantu kepada penulis menyusun skripsi ini
  20. Teman–teman HMP PGSD PENJAS yang telah memberikan semangat kepada penulis
  21. Teman–teman KKN Desa Tamansari 2017 kecamatan Lelea Kabupaten Indramayu
  22. Dan seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah membantu kelancaran menyusun skripsi ini.

Semoga Allah memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semuanya demi perbaikan selanjutnya , saran dan kritik yang membangun akan penulis terima dengan senang hati. Akhirnya, hanya kepada Allah SWT penulis serahkan segalanya mudah–mudahan dapat bermanfaat khususnya bagi penulis umumnya bagi kita semua

Bandung, 5 Januari 2018

Tria Sandria Kurniawan

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	i
<b>PERNYATAAN.....</b>	ii
<b>ABSTRAK.....</b>	iii
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	v
<b>UCAPAN TERIMAKASIH.....</b>	vi
<b>DAFTAR ISI.....</b>	ix
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	xi
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masaah.....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	8
E. Struktur Organisasi Penelitian.....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	10
A. <b>Hakikat Aktivitas Jasmani.....</b>	10
1. Pendidikan Jasmani.....	10
2.Tujuan Pendidikan Jasmani.....	10
3.Aktivitas Jasmani .....	11
4. Manfaat Pendidikan Jasmani dan Olahraga Terhadap Kesehatan .....	13
5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Jasmani .....	14
B. <b>Hakikat Perilaku Hidup Sehat.....</b>	15
1. Perilaku Hidup Sehat.....	15
2. Tujuan Pendidikan Kesehatan.....	17
3. Penerapan Perilaku Hidup Sehat.....	18
4. Lingkup Kesehatan Olahraga.....	19
5. Manfaat Pendidikan Dan Kesehatan .....	20
C. <b>Hakikat Kebugaran Jasmani.....</b>	20
1. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	20
2. Komponen Kebugaran Jasmani.....	22
3. Komponen Kebugaran Jasmani Berhubungan Dengan	

Kesehatan .....	23
4. Komponen Kebugaran Jasmani Yang Berhubungan Dengan Keterampilan .....	24
5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	25
6. Manfaat Kebugaran Jasmani .....	26
7. Hubungan Aktivitas Jasmani dan Kebugaran Jasmani .....	26
<b>D. Karakteristik Siswa.....</b>	<b>27</b>
<b>E. Hipotesis.....</b>	<b>27</b>
<b>F. Penelitian Yang Relevan.....</b>	<b>28</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>
A. Desain Penelitian.....	31
B. Populasi Dan Sampel .....	32
C. Lokasi Penelitian.....	33
D. Instrument Penelitian .....	33
E. Teknik Pengumpulan Data.....	37
F. Prosedur Penelitian.....	47
G. Analisis Data .....	47
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>50</b>
A. Hasil Penelitian .....	50
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	62
C. Diskusi Penemuan.....	65
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>66</b>
A. Kesimpulan.....	66
B. Saran–Saran.....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>68</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Table 3.1 Angket Perilaku Hidup Sehat .....	33
Table 3.2 Kriteria Pemberian Skor Perilaku Hidup Sehat .....	37
Table 3.3 Formulir Tes Kebugaran Jasmani Indonesia .....	37
Table 3.4 Kriteria Penilaian Sprint .....	38
Table 3.5 Kriteria Penilaian Pull-Up .....	38
Table 3.6 Kriteria Penilaian Sit-Up .....	39
Table 3.7 Kriteria Penilaian Vertical Jump .....	39
Table 3.8 Kriteria Penilaian Lari Jarak Sedang .....	40
Table 3.9 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia .....	40
Table 3.10 Rubrik Aktivitas Fisik .....	41
Table 4.1 Data Perilaku Hidup Sehat <i>Pre-Test</i> .....	50
Table 4.2 Data Perilaku Hidup Sehat <i>Pos-Test</i> .....	51
Table 4.3 Data Tes Kebugaran Jasmani Indonesia <i>Pre-Test</i> .....	53
Table 4.4 Data Tes Kebugaran Jasmani Indonesia <i>Pos-Test</i> .....	54
Table 4.5 Deskripsi Data Angket Perilaku Hidup Sehat .....	55
Table 4.6 Deskripsi Data Tes Kebugaran Jasmani Indonesia .....	56
Table 4.7 Hasil Penghitungan Uji Normalitas Perilaku Hidup Sehat .....	58
Table 4.8 Hasil Penghitungan Uji Normalitas Tes Kebugaran Jasmani Indonesia .....	58
Table 4.9 Hasil Penghitungan Uji Homogenitas Perilaku Hidup Sehat .....	59
Table 4.10 Hasil Penghitungan Uji Homogenitas Tes Kebugaran Jasmani Indonesia .....	60
Table 4.11 Hasil Uji Data Perilaku Hidup Sehat .....	60
Table 4.12 Deskripsi Hasil Uji Data Tes Kebugaran Jasmani Indonesia .....	61

## **DAFTAR GAMBAR**

**Halaman**

Gambar 4.1 Deskripsi Data Angket Perilaku Hidup Sehat.....	56
Gambar 4.2 Deskripsi Data Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	57

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Lembar Tes Perilaku Hidup Sehat *Pre-Test*
- Lampiran 2. Lembar Tes Perilaku Hidup Sehat *Pos-Tets*
- Lampiran 3. Lembar Tes Kebugaran Jasmani *Pre-Test*
- Lampiran 4. Lembar Tes Kebugaran Jasmani *Pos-Tets*
- Lampiran 5. Dokumentasi
- Lampiran 6. Surat Penelitian Departemen
- Lampiran 7. Surat Balasan Dari Sekolah
- Lampiran 8. Surat Keputusan Departemen
- Lampiran 9. Riwayat Hidup

x

Tria Sandria Kurniawan, 2017

*PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP*

*PERILAKU HIDUP SEHAT DAN KEBUGARAN JASMANI*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu