

**PROFIL KEBUGARAN JASMANI, STATUS GIZI DAN AKTIVITAS
FISIK PADA SISWA DI SMA NU KAPLONGAN PESANTREN DAARUL
MAARIF**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Mendapatkan Gelar Sarjana
Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi**

SKRIPSI



**Oleh :
Adi Sulaiman
(1405290)**

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2018

**PROFIL KEBUGARAN JASMANI, STATUS GIZI DAN AKTIVITAS
FISIK PADA SISWA DI SMA NU KAPLONGAN PESANTREN DAARUL
MAARIF**

Hak cipta

Oleh

Adi Sulaiman

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

@Adi Sulaiman 2018

Universitas Pendidikan Indonesia

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian ,
dengan di cetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa seizing dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

ADI SULAIMAN

1405290

**PROFIL KEBUGARAN JASMANI, STATUS GIZI DAN AKTIVITAS
FISIK PADA SISWA DI SMA NU KAPLONGAN PESANTREN DAARUL
MAARIF**

DISAHKAN DAN DISETUJUI OLEH

PEMBIMBING 1

dr. Lucky Angkawidjaja Roring, M.Pd
NIP: 197103282000121001

PEMBIMBING 2

dr. Ikbal Gentar Alam, M.Kes
NIP: 197610152008011000

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

FPOK UPI

Dr. Yudy Hendrayana, M.kes. AIFO
NIP: 196207181988031004

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Profil Kebugaran Jasmani, Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Pada Siswa Di SMA NU Kaplongan Pesantren Daarul Maarif”** ini dan beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

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

Bandung, 2018

Yang membuat pernyataan,

Adi Sulaiman
NIM. 1405290

MOTTO

“Sesungguhnya bersama kesukaran itu ada keringanan. Karena itu bila kau sudah selesai (mengerjakan yang lain). Dan berharaplah kepada Tuhanmu”

(Q.S Al Insyirah: 6-8)

Kesuksesan hanyalah sebuah bonus dari segala usaha dan doa yang kita tujukan hanya karena mendapatkan ridho dari allah, dan ridho dari allah adalah kesuksesan yang sesungguhnya.

(Anonim)

Kegagalan yang sesungguhnya adalah ketika kita tidak pernah mencobanya

(Lessing)

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur tak henti-hentinya panjatkan kehadiran Illahi robbi yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya kepada penulis sehingga berkat nikmat yang begitu besar yang Allah SWT yang diberikan kepada penulis. Selanjutnya sholawat serta salam penulis panjatkan kepada baginda nabi akhirul jaman yaitu baginda rosulillah Muhammad SAW yang telah membawa ajaran islam dari jaman kegelapan hingga jaman yang serba modern ini sehingga semua pencapaian yang penulis dapatkan ini bisa terjadi. Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini penulis banyak menemui hambatan-hambatan, namun berkat serta pertolongan-Nya semua hambatan itu bisa penulis lalui dengan izin-Nya dan bantuan dari semua pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Maka dari itu, perkenankanlah penulis untuk mengucapkan terimakasih kepada:

1. Kepada sosok yang begitu penulis cintai Ibunda Ratinah ibu yang telah melahirkan dan merawat penulis dengan penuh kasih penulisng yang begitu besar sehingga anakmu bisa sampe sekarang ini, serta tak lupa untuk Ayahanda Maskon yang begitu sangat berjasa dalam segala hal yang rela banting tulang untuk menhidupi dan merawat anaknya. Sehingga atas dorongan do'a , moril dan materilnya begitu membantu penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancer, tiada balasan yang sangat pantas untuk membalas segala kebaikannya yang bisa penulis lakukan hanya berbuat sebaik mungkin dan hanya bisa berucap terimakasih ayah bunda dan doa yang bisa penulis panjatkan ;

*allahummagfirlil walliwaalidayya warkham huma kamaa robbayani
shoghiiroo*

2. Bapak Prof. Dr. H. Adang Suherman, MA, selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan UPI atas izin dan rekomensinya kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.
3. Bapak Dr. Eka Nugraha, M.Kes. AIFO., selaku ketua Departemen Pendidikan Olahraga atas izin dan rekomendasinya kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.
4. Bapak Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes, AIFO., selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi atas izin dan rekomendasinya kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.
5. Bapak Arif Wahyudi, S.Pd, sebagai dosen Pembimbing Akademik yang banyak membimbing penulis dalam menyelesaikan perkuliahan sampai akhirnya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini
6. Bapak dr. Lucky Angkawidjaja Roring, M.Pd dan dr. Ikbal Gentar Alam, M.Kes sebagai dosen Pembimbing skripsi yang tak henti-hentinya memberikan bimbingan, dorongan dan petunjuk kepada penulis untuk menyusun skripsi ini
7. Staf Dosen dan Asisten Dosen FPOK UPI yang telah membekali ilmu dan pengetahuan kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
8. Kepada ke 4 adik saya yang selalu membuat suasana hangat dan tenang ketika penulis mengalami kejenuhan dalam menjalankan penelitian, dengan adanya ke 4 adik saya perasaan dan motivasi untuk menyelesaikan tugas akhirpun menjadi semangat kembali
9. Kepada rekan-rekan PJKR 2014 khususnya untuk kelas PJKR-D yang selalu memberikan support dan juga selalu kompak dalam hal apapun sehingga memberikan suasana hangat dalam perkuliahan yang telah dijalani.
10. Kepada rekan-rekan Ika Dharma Ayu (IDA) yang selalu ada bagaikan keluarga kedua yang ada di Bandung maupun di Indramayu. Yang sudah memberikan banyak pengalaman dalam berorganisasi.

11. Kepada bapak Amri Amrullah S.Pd.i kepala sekolah SMA NU Kaplongan yang sudah memberikan saya izin untuk penelitian.
12. Kepada para Staf guru SMA NU Kaplongan yang memberikan waktunya dalam membantu melancarkan penelitian.

KATA PENGANTAR

Puji syukur tak henti-hentinya panjatkan kehadiran Illahi robbi yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya kepada penulis sehingga berkat nikmat yang begitu besar yang Allah SWT yang diberikan kepada penulis. Selanjutnya sholawat serta salam penulis panjatkan kepada baginda nabi akhirul jaman yaitu baginda rosulillah Muhammad SAW yang telah membawa ajaran islam dari jaman kegelapan hingga jaman yang serba modern ini. Sehingga penulis dapat menyelesaikan sebuah karya tulis ilmiah dalam bentuk skripsi dengan judul “Profil Kebugaran Jasmani, Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Pada Siswa di SMA NU Kaplongan Pesantren Daarul Maarif”

Penulisan skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan dalam jenjang perkuliahan Strata I Universitas Pendidikan Indonesia. Dalam penulisan ini tidak lepas dari hambatan dan kesulitan, namun berkat bimbingan, bantuan, nasihat dan saran serta kerjasama dari berbagai pihak, khususnya pembimbing, segala hambatan tersebut akhirnya dapat diatasi dengan baik.

Dalam penulisan skripsi ini tentunya tidak lepas dari kekurangan, baik aspek kualitas maupun aspek kuantitas dari materi penelitian yang disajikan. Semua ini didasarkan dari keterbatasan yang dimiliki penulis. Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna sehingga penulis membutuhkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk kemajuan pendidikan di masa yang akan datang. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca pada umumnya. Amiin..

Bandung, Agustus 2018

Penulis

Adi Sulaiman