

**PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA  
YANG BERSEPEDA DAN TIDAK BERSEPEDA BERANGKAT  
PULANG SEKOLAH DI SMA NEGERI 8 BANDUNG**

**SKRIPSI**

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan  
Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia



Oleh:

**Syifa Shofia Viviany**

**1605169**

**PROGRAM STUDI  
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2019**

**PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA  
YANG BERSEPEDA DAN TIDAK BERSEPEDA BERANGKAT  
PULANG SEKOLAH DI SMA NEGERI 8 BANDUNG**

Oleh

Syifa Shofia Viviany

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

© Syifa Shofia Viviany 2019

Universitas Pendidikan Indonesia  
Desember 2019

Hak Cipta Dilindungi undang-undang.  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
Dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau lainnya tanpa ijin dari penulis

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

**SYIFA SHOFIA VIVIANY**

**1605169**

**PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI  
ANTARA YANG BERSEPEDA DAN TIDAK BERSEPEDA  
BERANGKAT PULANG SEKOLAH DI SMA NEGERI 8 BANDUNG**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Bandung,

Pembimbing I



Dr. Nuryadi, M.Pd

NIP. 197101171998021001

Pembimbing II



dr. Iqbal Gentar Alam, M.Kes

NIP. 197610152008011005

Mengetahui,

Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Yusuf Hidayat, M.Si

NIP. 196808301999031001

**PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI  
ANTARA YANG BERSEPEDA DAN TIDAK BERSEPEDA  
BERANGKAT PULANG SEKOLAH DI SMAN 8 BANDUNG**

**ABSTRAK**

**Oleh: Syifa Shofia Viviany**

**Skripsi ini dibimbing oleh: Dr. Nuryadi, M.Pd dan dr. Ikbal Gentar Alam, M.Kes**

Kebugaran jasmani pada siswa dipengaruhi oleh aktivitas siswa sehari-hari, baik itu di lingkungan sekolah maupun diluar sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa yang bersepeda dan tidak bersepeda ke sekolah di SMA Negeri 8 Bandung. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif komparatif. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas X di SMA Negeri 8 Bandung. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang bersepeda sebanyak 23 orang dan siswa yang tidak bersepeda sebanyak 23 orang. Dalam pengambilan sampel, peneliti menggunakan sampel jenuh untuk siswa bersepeda dan sampel purposif untuk siswa yang tidak bersepeda. Penelitian ini menggunakan instrumen *Balke Test*. Analisis data menggunakan uji *independent sampel t-Test*. Dalam penelitian ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara kelompok siswa bersepeda dengan kelompok siswa tidak bersepeda. Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok siswa yang bersepeda tingkat kebugaran jasmaninya lebih baik dari pada kelompok siswa yang tidak bersepeda.

**Kata Kunci:** kebugaran jasmani, siswa bersepeda, siswa tidak bersepeda

**THE COMPARISON OF PHYSICAL FITNESS LEVELS BETWEEN  
STUDENTS WHO ARE CYCLING AND NOT CYCLING COMMUTING  
TO AND FROM SCHOOL IN SMAN 8 BANDUNG**

**ABSTRACT**

**By: Syifa Shofia Viviany**

***This script guided by: Dr. Nuryadi, M.Pd and dr. Ikbal Gentar Alam, M.Kes***

*Physical fitness on students is influenced by daily student activities, both in the school environment and outside of school. This study aims to determine the comparison of the physical fitness level of students who are cycling and not cycling to school in SMA Negeri 8 Bandung. The research method was a comparative descriptive method. The population in this study was tenth grade students at SMA Negeri 8 Bandung. The sample in this study were 23 students who cycled and 23 people who did not cycled. In sampling, the researchers used saturated samples for students who cycled and purposive samples for students who did not cycle. This study conducted the Balke Test instrument. Data analysis used independent sample t-test. This study proved that there were differences in physical fitness levels between groups of students who cycled with groups of students who did not cycle. The results of the analysis showed that the group of students who cycled their physical fitness levels were better than the group of students who did not cycle.*

**Keywords:** *physical fitness, students cycling, students are not cycling*

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI .....	i
LEMBAR PERNYATAAN.....	ii
ABSTRAK.....	iii
<i>ABSTRACT</i> .....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	5
1.3. Pembatasan Masalah.....	5
1.4. Rumusan Masalah.....	6
1.5. Tujuan Penelitian.....	6
1.6. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORI .....	8
2.1. Kebugaran Jasmani .....	8
2.1.1. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	8
2.1.2. Komponen Kebugaran Jasmani .....	12
2.1.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	15
2.1.4. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani .....	17
2.1.5. Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani.....	18
2.1.6. <i>Balke Test</i> .....	18
2.1.7. Fungsi Tes Kebugaran Jasmani .....	19
2.2. Konsep Bersepeda.....	19
2.2.1 Teori Berlatih dalam Bersepeda.....	19
2.2.2 Manfaat Bersepeda.....	20
2.2.3 Teori Belajar dalam Bersepeda.....	22
2.3. Tidak bersepeda.....	24

2.4.	Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Bersepeda.....	25
2.5.	Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Status Gizi.....	25
2.6.	Kerangka Pemikiran.....	28
2.7.	Hipotesis Penelitian.....	31
BAB III METODE PENELITIAN .....		33
3.1.	Metode Penelitian.....	33
3.2.	Paradigma Desain Penelitian.....	33
3.3.	Variabel Penelitian .....	34
3.4.	Lokasi, Populasi dan Sampel .....	34
3.4.1.	Lokasi.....	34
3.4.2.	Populasi.....	34
3.4.3.	Sampel.....	35
3.5.	Teknik Pengumpulan Data.....	36
3.6.	Instrumen Penelitian.....	37
3.7.	Prosedur Penelitian.....	38
3.8.	Analisis Data .....	41
3.8.1.	Analisis Deskriptif .....	41
3.8.2.	Uji Normalitas.....	42
3.8.3.	Uji Homogenitas .....	42
3.8.4.	Uji T.....	42
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....		43
4.1.	Temuan.....	43
4.1.1.	Analisis Deskriptif .....	45
4.1.2.	Uji Normalitas.....	46
4.1.3.	Uji Homogenitas .....	46
4.1.4.	Uji T.....	47
4.2.	Pembahasan Hasil Penelitian .....	48
4.2.1.	Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Bersepeda .....	48
4.2.2.	Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Tidak Bersepeda .....	50
4.2.3.	Tingkat Kebugaran Jasmani yang Lebih Baik.....	52
BAB V PENUTUP .....		55
5.1.	Simpulan.....	55

5.2. Implikasi.....	55
5.3. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA .....	57
LAMPIRAN.....	59



## DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, Firda. (2016). *Perbandingan Kebugaran Jasmani antara Siswa Perkotaan dan Pedesaan di Kabupaten Kuningan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Carmichael, Cris. Burke, Edmund (1996). *Bugar dengan Bersepeda*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Darajat, Jajat. & Abduljabar, Bambang. (2014). *Aplikasi Statistika dalam Penjas*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- FB, Ortega (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. [Online]. Diakses dari [http:// sci-hub.tw/10.1038/sj.ijo.0803774](http://sci-hub.tw/10.1038/sj.ijo.0803774)
- Ikatan Dokter Anaka Indonesia. (2014). Obesitas Pada Anak. [Online]. Diakses dari <http://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/obesitas-pada-anak>
- Juliantine, Tite. Yudiana, Yunyun. & Subajah, Herman. (2007). *Teori Latihan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Kadir. (2015). *Statistika Terapan*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada
- Kala. Wati & Paul J. tranter. (2015) *Spatial and socio-demographic of South East Queensland students' schoo cycling*. [Online]. Diakses dari <https://sci-hub.tw/10.1016/j.jtrangeo.2015.07.005>
- Komariah, Lilis (2017). *Kesehatan Olahraga*. Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung: RedPoint
- Mahendra, Agus. (2017). *Teori Belajar Motorik*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Muhlisin, A. (2019). *Manfaat Bersepeda Untuk Kesehatan Fisik dan Mental*. [Online]. Diakses dari <https://www.honestdocs.id/manfaat-bersepeda-untuk-kesehatan-fisik-dan-mental>
- Oja, Pekka. (2010). Health benefits of cycling: systematic review. [Online]. Diakses dari <https://sci-hub.tw/10.1111/j.1600-0838.2011.01299.x>
- Ridwan, Lukman. (2015). Teori Belajar Thorndike. [Online]. Diakses dari <https://iwanlukman.blogspot.com/2014/05/teori-belajar-thorndike.html>

- Rogers, Toni. (2015). *The Health Benefits of Cycling*. [Online]. Diakses dari <http://www.24hrfitness.co.uk/fitness/equipment/the-health-benefits-of-cycling/>
- Rusdi, Muhammad. (2015). *Istilah Penting Seputar Sepeda untuk Menambah Wawasan tentang Dunia Sepeda*. [Online]. Diakses dari <https://gowesbike.com/blog/istilah-penting-seputar-sepeda-untuk-menambah-wawasan-tentang-dunia-sepeda>
- Russell R. Pate (1988). The Evolving Definition of Physical Fitness. [Online]. Diakses dari <http://sci-hub.tw/10.1080/00336297.1988.10483898>
- Safari, Gregy. (2011). *Pengaruh Ekstrakurikuler Bulutangkis Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMP Negeri 1 Lembang*. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung
- Sastraman, Putra. (2015). *Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Antara siswa yang Berjalan kaki dan Bersepeda Pada Siswa Putra Kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Pontianak*. [Online]. Diakses dari <http://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/olahraga/articel/vie/85>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutonda, Andi. (2013). *Penelitian Pendidikan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Syahril. (2019). *Fakta tentang Bersepeda*. [Online]. Diakses dari <https://www.polygonbikes.com/id/fakta-tentang-bersepeda/>
- Tarigan, Beltasar. (2012). *Optimalisasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Berlandaskan Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: Eidos
- Wenzel, Kendra. (1967). *Dasar-dasar Balap Sepeda*. Pakar Raya Pakarnya Pustaka
- WHO. (2007). *Growth Chart*. [Online]. Diakses dari [https://www.who.int/growthref/cht\\_bmifa\\_boys\\_perc\\_5\\_19years.pdf?ua=1](https://www.who.int/growthref/cht_bmifa_boys_perc_5_19years.pdf?ua=1)