

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN NILAI PENJAS

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana olahraga
program studi ilmu keolahragaan



Oleh
Edwin Restu Gemilang
1606944

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLARHAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2021

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN NILAI PENJAS

Oleh
Edwin Restu Gemilang

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar
Sarjana Olahraga pada Fakultas Pendidikan Kesehatan dan Olahraga Program
Studi Ilmu Keolahragaan

© Edwin Restu Gemilang 2021
Universitas Pendidikan Indonesia
Januari 2021

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

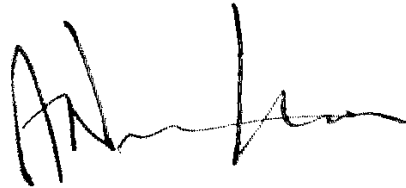
HALAMAN PENGESAHAN

EDWIN RESTU GEMILANG

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN NILAI PENJAS

diajukan dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing Skripsi



Prof. Dr. H. Nurlan Kusmaedi, M.Pd.

NIP. 195301111980031002

Mengetahui

Ketua Departemen Ilmu Keolahragaan

Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D.

NIP. 196812201998022001

HALAMAN PERNYATAAN KEABSAHAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN NILAI PENJAS” ini berserta isinya adalah karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan yang melanggar dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap karya saya.

Bandung, Januari 2021

Yang membuat pernyataan,

Penulis

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Segala puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayat-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan penelitian skripsi yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Nilai Penjas”. Skripsi ini dibuat dan diajukan sebagai salah satu memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Olahraga pada program studi ilmu keolahragaan.

Meskipun saya sangat berharap agar skripsi ini tidak mengalami kekurangan tetapi saya menyadari bahwasannya pengetahuan saya sangatlah terbatas, sehingga saya berharap dapat masukan serta kritik dan saran agar tidak mengalami kekurangan dan dapat memberikan pengetahuan kepada pembaca mengenai penelitian skripsi ini.

UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillahirobbi'alamin puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya. Sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini sebagaimana mestinya. Penulis menyadari skripsi ini tidak akan selesai berkat doa, dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang senantia membantu penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini, yaitu:

1. Bapak Dr. H. Raden Boyke Mulyana, M.Pd, selaku Dekan FPOK UPI yang telah menyediakan saran dan pra sarana selama perkuliahan sampai dengan proses penyelesaian skripsi ini.
2. Ibu Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D, selaku Ketua Pendidikan Kesehatan dan selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kemudahan selama proses kegiatan akademik.
3. Bapak Prof. Dr. H. Nurlan Kusmaedi, M.Pd, selaku dosen pembimbing akademik serta dosen pembimbing skripsi yang telah membantu penulis dari awal perkuliahan hingga memberikan izin untuk mengajukan proposal skripsi hingga skripsi dan juga memberikan banyak ilmu serta saran yang membangun dalam penyelesaian skripsi.
4. Seluruh dosen Ilmu Keolahragaan yang memberikan banyak ilmu pengetahuan serta pengalaman kepada penulis selama perkuliahan.
5. Bapak Egi selaku staf program studi Ilmu Keolahragaan terimakasih telah membantu penulis dalam mengurus administrasi selama perkuliahan maupun dalam penulisan skripsi ini.
6. Ayahanda Yana Suryana dan Ibunda Hasti Siti Masitoh tercinta, orang yang paling hebat di seluruh dunia, yang selalu sabar, yang selalu memberikan kasih sayang, pengorbanan dan didikan dari penulis belia hingga dewasa, terimakasih selalu mendukung serta memberikan motivasi dan doa restu yang telah diberikan selama ini.
7. Adik Henry Bahari Florentino tercinta, terimakasih atas dukungan, bantuan, semangat dan motivasi yang telah diberikan kepada penulis.
8. Khatami Nurseha, terimakasih telah membantu segala hal tentang materi maupun moril serta saran.

9. Rizky Qudrotillah, Fatturahman Mi'raj, Rizky Gusti Setiawan, M. Bikri Ash-Shidiq, Abdul Rusman, Ismail Jaelani terimakasih telah memberikan motivasi dan dukungan serta tempat penghilang penat selama perkuliahan.
10. Teman-teman Alumni SMAN 3 Subang mulai dari Zamzam Ratu Banyu, Aries Fadillah, Zourayda Wiguna, Fitriyana Nurjanah, Sonia Tiara Komala Sari, Wisnu Putra Utama, Restu Maulida, yang telah memberikan motivasi dan juga telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
11. Rekan-rekan NDBS, yang telah memberikan arti tentang kekeluargaan didalam persahabatan dan juga telah membantu ketika penulis dalam keadaan kesusahan.
12. Rekan-rekan FKFS, yang telah membantu menguatkan dan meningkatkan mental kepada penulis sehingga dapat menjadikan pribadi yang kuat dan berkarakter.
13. Keluarga Besar Ilmu Keolahragaan 2016 yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, terimakasih telah kebersamai selama di bangku perkuliahan di FPOK UPI.
14. Rekan-Rekan BEM KEMA FPOK, terimakasih telah memberikan pengalaman berorganisasi di FPOK dan juga terimakasih telah memberikan kesempatan penulis menjadi Kepala Deputy Kominfo.
15. Rekan-rekan Deputy Kominfo, terimakasih banyak telah sabar menghadapi penulis dalam segala hal ketika program kerja berlangsung.
16. Teman-teman KKN Desa Margahayu Selatan 2019, yang sudah memberikan pengalaman dan kebahagiaan selama 40 harinya.
17. Akang Tete Keluarga Besar Ilmu Keolahragaan 2014, terimakasih atas bimbingan dan didikannya selama ini.
18. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dan terlibat selama di bangku perkuliahan dan juga selama hidup penulis, terimakasih banyak sebesar-besarnya. Semoga amal kebbaikannya dapat dibalas berkali lipat oleh Allah SWT. Aamiin Yaa Rabbal Alamin.

ABSTRAK
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN NILAI PENJAS

Edwin Restu Gemilang

Nim. 1606944

Dosen Pembimbing I : Prof. Dr. H. Nurlan Kusmaedi, M.Pd

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan nilai penjas. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan deskriptif korelasi dengan pendekatan kuantitatif. Instrumen yang digunakan yaitu GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*) untuk mengukur tingkat aktivitas fisik. Hasil penelitian dianalisis data menggunakan *Spearman Correlation* pada SPSS menyatakan data aktivitas fisik dengan nilai penjas, maka hasil penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap nilai penjas.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Nilai Penjas, GPAQ

ABSTRACT
THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND
PHYSICAL EDUCATION VALUE

Edwin Restu Gemilang

Nim. 1606944

First Advisor : Prof. Dr. H. Nurlan Kusmaedi, M.Pd.

This study aimed to discover the relationship between physical activity and physical education value. The method used was the descriptive correlation with the quantitative approach. GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire) was the instrument applied to measure the physical activity level. The study analyzed using the Spearman Correlation on SPSS showed the data of physical activity and physical education value. Thus, the findings indicated that there is a significant relationship between physical activity and physical education value.

Keyword: Physical Activity, Physical Education Value, GPAQ.

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEABSAHAN SKRIPSI.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMAKASIH.....	v
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4.1 Secara Teoritik	Error! Bookmark not defined.
1.4.2 Secara Praktik.....	Error! Bookmark not defined.
1.5 Struktur Organisasi	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 Aktivitas Fisik	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Jenis Kegiatan dalam Aktivitas Fisik.....	Error! Bookmark not defined.
2.2 Pendidikan Jasmani	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Tujuan Pendidikan Jasmani.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.2 Keterkaitan Aktivitas Fisik dengan Nilai Penjas.....	Error! Bookmark not defined.
not defined.	
2.3 Penelitian Yang Relevan	Error! Bookmark not defined.
2.4 Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.

2.5	Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN.....		Error! Bookmark not defined.
3.1	Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.2	Partisipan	Error! Bookmark not defined.
3.3	Populasi dan Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
3.3.1	Populasi	Error! Bookmark not defined.
3.3.2	Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
3.4	Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.5	Prosedur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.6	Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
3.7	Prosedur Pengolahan Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.7.1	Deskriptif Data	Error! Bookmark not defined.
3.7.2	Uji Normalitas Data	Error! Bookmark not defined.
3.7.3	Uji Korelasi	Error! Bookmark not defined.
3.8.1	Uji Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN		Error! Bookmark not defined.
4.1	Temuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.1	Deskripsi Data Temuan Penelitian...	Error! Bookmark not defined.
4.1.2	Uji Normalitas Data	Error! Bookmark not defined.
4.1.3	Uji Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
4.2	Pembahasan Temuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.2.1	Aktivitas Fisik dengan Nilai Penjas .	Error! Bookmark not defined.
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASIE		Error! Bookmark not defined.
defined.		
5.1	Simpulan.....	Error! Bookmark not defined.
5.2	Implikasi dan Rekomendasi	Error! Bookmark not defined.
5.2.1	Implikasi.....	Error! Bookmark not defined.
5.2.2	Rekomendasi.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA		xii
LAMPIRAN		Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Manfaat Aktivitas Fisik.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 2 Kerangka Berpikir.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 1 Desain Korelasi	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 2 Prosedur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 1 Data Sampel	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Jenis Kegiatan dalam Aktivitas Fisik....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 1 Dekskriptif Data Statistik Berdasarkan Aktivitas Fisik	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 2 Dekskriptif Data Statistik Berdasarkan Nilai Penjas .	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 3 Uji Normalitas Data Berdasarkan Aktivitas Fisik	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 4 Uji Normalitas Data Berdasarkan Nilai Penjas...	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 7 Uji Nonparametrik Spearman's rho (Aktivitas Fisik dengan Nilai Penjas).....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

DAFTAR PUSTAKA

- Ahamed, Y., Macdonald, H., Reed, K., Naylor, P. J., Liu-Ambrose, T., & McKay, H. (2007). School-based physical activity does not compromise children's academic performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39(2), 371–376. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000241654.45500.8e>
- Armstrong, T., & Bull, F. (2006). Development of the World Health Organization Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). *Journal of Public Health*, 14(2), 66–70. <https://doi.org/10.1007/s10389-006-0024-x>
- Australian Government Department of Health. (2013). *Australia's Physical Activity and Sedentary Behaviour Guidelines for Young People (18-65 years)*. 8.
- Barbosa, A., Whiting, S., Simmonds, P., Moreno, R. S., Mendes, R., & Breda, J. (2020). Physical activity and academic achievement: An umbrella review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 1–29. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165972>
- Craike, M. J., Polman, R., Eime, R., Symons, C., Harvey, J., & Payne, W. (2014). Associations between behavior regulation, competence, physical activity, and health for adolescent females. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(2), 410–418. <https://doi.org/10.1123/jpah.2012-0070>
- Daley, A. J. (2000). *Activity By Secondary School Adolescents* '. 531–534.
- Depdiknas. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
- Depdiknas. (2006). *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2006*. 25(1), 1–175.
- Dwyer, T., Sallis, J. F., Blizzard, L., Lazarus, R., & Dean, K. (2001). Relation of academic performance to physical activity and fitness in children. *Pediatric Exercise Science*, 13(3), 225–237. <https://doi.org/10.1123/pes.13.3.225>
- Fraenkel Jack R. Wallen Norman E. & Helen Hyun. (2012). *How to Design and*

Evaluate Research in Education 8th Edition.

- James F. Sallis, Thomas L. McKenzie, Bohdan Kolod Michael Lewis, Simon Marsha", And Rosengard, P. (1999). Effects of health-related physical education on academic achievement: project SPARK. *Research Quarterly for Exercise and Sport. Psychological Bulletin*, 70, 127–134. http://books.google.com/books?id=k-FmHwAACAAJ&dq=predicting+college+retention&hl=&cd=3&source=gbs_api%5Cnpapers3://publication/uuid/50E124DF-5CA3-4E0A-B2A1-6B0979932D97%0Apapers://a160a322-7748-499f-b1e5-c793de7b7813/Paper/p15990
- Keeley, Thomas J. H. & Fox, K. R. (2015). *The impact of physical activity and fitness on academic achievement and cognitive performance in children International Review of Sport and Exercise Psychology*. September 2009. <https://doi.org/10.1080/17509840903233822>
- Lamas, H. (2015). *School Performance Review*.
- Lindner, K. J. (1999). Sport participation and perceived academic performance of school children and youth. *Pediatric Exercise Science*, 11(2), 129–143. <https://doi.org/10.1123/pes.11.2.129>
- Lindner, Koenraad J. (2002). The physical activity participation-academic performance relationship revisited: Perceived and actual performance and the effect of banding (academic tracking). *Pediatric Exercise Science*, 14(2), 155–169. <https://doi.org/10.1123/pes.14.2.155>
- McKenzie, T. L., Sallis, J. F., Kolody, B., & Faucette, F. N. (1997). Long-Term effects of a physical education curriculum and staff development program: SPARK. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 68(4), 280–291. <https://doi.org/10.1080/02701367.1997.10608009>
- Meriwether, R. A., Lobelo, F., & Pate, R. R. (2008). Themed Review: Clinical Interventions to Promote Physical Activity in Youth. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 2(1), 7–25. <https://doi.org/10.1177/1559827607308557>
- Morales, José, Pellicer-Chenoll, M., García-Massó, X., Gómez, A., Gomis, M., & González, L. M. (2011). Relation between physical activity and academic performance in 3rd-year secondary education students. *Perceptual and Motor Skills*, 113(2), 539–546. <https://doi.org/10.2466/06.11.13.PMS.113.5.539-546>
- Morales, Jose, Serra-an, P., Pellicer-chenoll, M., & Garcia-masso, X. (2015). *Physical activity , physical fitness and academic achievement in adolescents : a self-organizing maps approach ~ o.* 30(3), 436–448. <https://doi.org/10.1093/her/cyv016>
- Pallant, J. (2002). *SPSS Survival Manual: A step by step guide to data analysis using SPSS 4th edition*.

- Pharr, J., & Lough, N. L. (2014). Considering sport participation as a source for physical activity among adolescents. *Journal of Physical Activity and Health, 11*(5), 930–941. <https://doi.org/10.1123/jpah.2012-0238>
- Rosdiani, D. (2013). *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Alfabeta.
- Shephard, R. J. (1997). Curricular Physical Activity and Academic. *Journal of Oral Pathology & Medicine, 9*, 113–126. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0714.1985.tb00535.x>
- Shephard, R. J., & Trudeau, F. (2005). Lessons learned from the Trois-Rivières physical education study: A retrospective. *Pediatric Exercise Science, 17*(2), 112–123. <https://doi.org/10.1123/pes.17.2.112>
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., Hergenroeder, A. C., Must, A., Nixon, P. A., Pivarnik, J. M., Rowland, T., Trost, S., & Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics, 146*(6), 732–737. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2005.01.055>
- Suryobroto., A. S. (2004). *Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*. Universitas Negeri Yogyakarta:Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Symons, C. W., Cinelli, B., James, T. C., & Groff, P. (1997). Bridging Student Health Risks and Academic Achievement Through Comprehensive School Health Programs. *Journal of School Health, 67*(6), 220–227. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.1997.tb06309.x>
- the National Institute on Aging. (2018). *Exercise & Physical Activity*.
- Tremblay, M. S., Inman, J. W., & Willms, J. D. (2000). The relationship between physical activity, self-esteem, and academic achievement in 12-year-old children. *Pediatric Exercise Science, 12*(3), 312–323. <https://doi.org/10.1123/pes.12.3.312>
- Tremblay, Mark S., Warburton, D. E. R., Janssen, I., Paterson, D. H., Latimer, A. E., Rhodes, R. E., Kho, M. E., Hicks, A., LeBlanc, A. G., Zehr, L., Murumets, K., & Duggan, M. (2011). New Canadian physical activity guidelines. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism, 36*(1), 36–46. <https://doi.org/10.1139/H11-009>
- WHO. (2006). *Physical Activity and Health in Europe*.
- WHO. (2012). Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) Analysis Guide. Geneva: World Health Organization, 1–22. [http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:Global+Physical+Activity+Questionnaire+\(GPAQ\)+Analysis+Guide#1](http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:Global+Physical+Activity+Questionnaire+(GPAQ)+Analysis+Guide#1)

- World Health Organization. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. 1–60.
- Widyawan, D. (2013). *Pengaruh Model Pembelajaran Personal Terhadap Peningkatan Jumlah Waktu Aktif Belajar Siswa Pada Pembelajaran Penjas* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Rubiana, I., Millah, H., & Hartadji, R. H. (2017). Kajian Ilmiah Keplatihan Berbasis Sport Science (Upaya Peningkatan SDM Pelatih Taekwondo Pengcab. Taekwondo Kota Tasikmalaya). *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, 3(2).
- Mappeasse, M. Y. (2009). Pengaruh cara dan motivasi belajar terhadap hasil belajar programmable logic controller (PLC) siswa kelas III jurusan listrik SMK Negeri 5 Makassar. *Jurnal Medtek*, 1(2), 1-6.
- Dyson, B. Griffin, L. L. And Peter H. (2004). Sport Education, Tactical Games, and Cooperative Learning: Theoretical And Pedagogical Considerations. The World's Leading Sport Resource Centre Tersedia [Www.Sirc.Ca](http://www.sirc.ca)
- Siedentop, D. (1991) Sport education: quality P. E. through positive sport experiences (Champaign, IL, Human Kinetics).
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397–401. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>
- Martinen, R., Fredrick, R. N., & Silverman, S. (2018). Changes in student attitude toward physical education across a unit of instruction. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(1), 62–70. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.01008>