

**PROFIL AKTIVITAS FISIK, ANTROPOMETRI DAN
KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA KECAMATAN SUKAJADI KOTA
BANDUNG**

SKRIPSI

Diajukan sebagai syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh :
Ahmad Nuryani
1505481

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

2022

**PROFIL AKTIVITAS FISIK, ANTROPOMETRI DAN
KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA KECAMATAN SUKAJADI KOTA
BANDUNG**

Oleh
Ahmad Nuryani
1505481

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada program studi Pendidikan Jasmani
Kesehatan dan Rekreasi FPOK UPI
Bandung

© Ahmad Nuryani 2022
Universitas Pendidikan Indonesia
Januari 2022

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak
ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN

AHMAD NURYANI

1505481

**PROFIL AKTIVITAS FISIK, ANTROPOMETRI DAN KEBUGARAN
JASMANI PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
KECAMATAN SUKAJADI KOTA BANDUNG**

Disetujui dan disahkan untuk mengikuti sidang

Oleh:

Pembimbing I



dr. Iqbal Gentar Alam
NIP. 19761015 200801 1 005

Pembimbing II



Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes., AIFO
NIP. 19620718 198803 1 004

Penguji



Dr. H. Yumyuni Yudianta, M.Pd.
NIP. 196306141990011001

Mengetahui

**Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Pendidikan Olahraga Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia**



Dr. Yusup Hidayat, M.Si
NIP. 196808301999031001

**PROFIL AKTIVITAS FISIK, ANTROPOMETRI DAN KEBUGARAN
JASMANI PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
KECAMATAN SUKAJADI KOTA BANDUNG**

**Ahmad Nuryani
NIM 1505481**

ABSTRAK

Penelitian ini mengungkapkan isu pengembangan aktivitas fisik, antropometri dan kebugaran jasmani peserta didik saat pandemi ini. Tujuan dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan analisis dan simpulan mengenai perkembangan aktivitas fisik, antropometri dan kebugaran jasmani yang dapat menjadi gambaran dan data nyata sebagai perlakuan tindakan selanjutnya. **Desain penelitian;** Desain penelitian menggunakan metode deskriptif observasi lapangan. Penerapan desain ini mengambil data melalui kuesioner yang menggambarkan keadaan nyata sampel saat ini. **Hasil Penelitian;** menggambarkan profil aktivitas fisik dan antropometri peserta didik sekolah menengah se kecamatan Sukajadi. Persentase usia dominan 14 tahun sebesar 38.1% kelompok putra dan 33.3% kelompok putri. Rerata indeks massa tubuh (IMT) diperoleh putra $\pm 24,09$ dan kelompok putri memperoleh $\pm 20,11$. dari kedua kelompok putra dan putri ini berada dalam kategori berat badan normal karena masih rentang 15,5 – 21.8 untuk putra dan 15,4 – 22,7 untuk putri. Pada kelompok putra kategori aktivitas fisik dengan rerata $1,85 \pm 0,88$ masuk dalam kategori antara “Rendah dan Sangat Rendah” dengan persentasi sebesar 64,8 % dan kelompok putri $1,60 \pm 0,77$ masuk dalam kategori antara “Rendah dan Sangat Rendah”. sedangkan kelompok putri dengan persentase 53,0 %. **Kesimpulan:** Profil Antropometri peserta didik memiliki rerata normal dan Profil Aktivitas Fisik peserta didik memiliki rerata “Sangat Rendah”.

Keyword: *Aktivitas Fisik, Antropometri, Kebugaran Jasmani.*

***) Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan
Indonesia**

**PROFILE OF PHYSICAL ACTIVITY, OF ANTHROPOMETRY AND
PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS IN SUKAJADI DISTRICT,
BANDUNG CITY**

Ahmad Nuryani

ID 1505481

ABSTRACT

This research reveals the issue of developing physical activity, anthropometry and physical fitness of students during this pandemic. **The purpose** of this study is expected to be able to provide analysis and conclusions regarding the development of physical activity, anthropometry and physical fitness which can be used as a picture and real data as a follow-up action. **Research design;** The research design used a descriptive field observation method. The application of this design collects data through a questionnaire that describes the real state of the current sample. **Research result;** describes the profile of physical activity and anthropometry of middle school students in Sukajadi sub-district. The percentage of the dominant age of 14 years was 38.1% in the male group and 33.3% in the female group. The mean body mass index (BMI) was ± 24.09 for the male group and ± 20.11 for the female group. from these two groups of men and women were in the normal weight category because the range was 15.5 – 21.8 for men and 15.4 – 22.7 for women. In the male group the physical activity category with an average of 1.85 ± 0.88 was included in the category between "Low and Very Low" with a percentage of 64.8% and the female group 1.60 ± 0.77 was in the category between "Low and Very Low". Low". while the female group with a proportion of 53.0%. **Conclusion:** Anthropometric profiles of students have a normal average and Activity Profiles of students have an average of "Very Low".

Keywords: Physical Activity, Anthropometry, Physical Fitness.

***) Students of Health and Recreation Physical Education Study Program,
Faculty of Sport and Health Education, University of Education Indonesia**

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN

PERNYATAAN.....	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4Manfaat Penelitian	4
1.5 Struktur Organisasi Penulisan	5

BAB II KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka.....	7
2.2 Kerangka Berfikir.....	20

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian.....	22
3.2 Desain Penelitian	22
3.3 Jenis Data.....	23
3.4 Instrumen Penelitian	26
3.5 Analisis Data	35

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian 37
4.2 Analisis Data 45

BAB V PENUTUP

5.1 Simpulan 51
5.2 Saran 52

DAFTAR PUSTAKA..... 53

DAFTAR PUSTAKA

- Abdujabar, B. (2011). Pengertian pendidikan jasmani. Artikel. Program Studi PJKR, Fakultas Pendidikan Olahraga, Bandung. Diakses dari: file.upi.edu
- Abduljabar, B. & Yudiana, Y. (2010). Pendidikan jasmani dan kualitas hidup yang baik (studi kontribusi besar dari penyelenggaraan pendidikan jasmani). Jurnal Ilmiah: Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Kementerian Pendidikan Nasional, ISSN: 0987—9887 (4) Edisi Juni, hlm. 40-50.
- Adityawarman. (2007). Hubungan aktivitas fisik dengan komposisi tubuh pada remaja (studi di smp domenico savio semarang). Artikel Penelitian. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, Semarang.
- Adiwinanto, W. (2008). Hubungan intervensi olahraga di sekolah terhadap indeks massa tubuh dan tingkat kebugaran kardiorespirasi pada remaja obesitas. (Tesis). Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.
- Amirudin, S.S. (2011). Hubungan frekuensi olahraga dan komposisi tubuh (indeks massa tubuh (imt) dan persen lemak tubuh) dengan kesegaran jasmani pada siswi sma. Artikel Penelitian. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, Semarang.
- Anam, M.S. (2010). Pengaruh intervensi diet dan olahraga terhadap indeks massa tubuh, kesegaran jasmani, hscrp dan profil lipid pada anak obesitas. (Tesis). Magister Ilmu Biomedik dan Program Pendidikan Dokter Spesialis-1 Ilmu Kesehatan Anak, Universitas Diponegoro, Semarang.
- Anas, M.A. (2014). Body composition. [Online]. Diakses dari <http://coacheducators.blogspot.com/2014/02/v-behaviorurldefaultvmlo.html>. (29 April 2015).
- Anggraini, R. D. (2014). Hubungan indeks massa tubuh (imt), aktivitas fisik, rokok, konsumsi buah, sayur dan kejadian hipertensi pada lansia di pulau kalimantan (analisis data riskesdas 2007). (Skripsi). Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul, Jakarta.
- Anies. (2006). Waspada ancaman penyakit tidak menular: solusi pencegahan dari aspek perilaku dan lingkungan. Jakarta : Elex Media Komputindo.
- Aprilia, S. (2014). Profil indeks massa tubuh dan vo2 maksimum pada mahasiswa anggota tapak suci di universitas muhammadiyah surakarta. (Naskah Publikasi). Program Studi Div Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Candrawati, S. (2011). Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh (imt) dan lingkaran pinggang mahasiswa. *The soedirman Journal of Nursing*, 6 (2), hlm. 1-7. Jurusan Kdokteran, Fakultas Kedokteran dan Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman.
- Depkes RI. (2001). *Pedoman modul dan materi pelatihan dokter kecil*. Jakarta.
- Destiany, V. (2012). Asupan tinggi natrium dan lama menonton tv sebagai faktor risiko hipertensi obesitik pada remaja awal. *Artikel Penelitian*. Prodi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang.
- Dieny, F. F. (2007). Hubungan body image, aktivitas fisik, asupan energi dan protein dengan status gizi pada siswi sma. *Artikel Penelitian*. Prodi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang.
- Gill, T. (2007). Young people with diabetes and obesity in asia. *Special issue the growing epidemic*. *Artikel Penelitian*. *Diabetes Voice*. 52, hlm. 20-22.
- Hidayat, Y. (2010). Peran dukungan sosial dan faktor personal dalam aktivitas jasmani remaja. *Jurnal Ilmiah: Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Kementerian Pendidikan Nasional, ISSN: 0987—9887 (4) Edisi Juni, hlm. 1-17.
- Institute of Medicine. (2010). *Redesigning continuing education health professions*. Washington, D.C.: The National Academies Press.
- Istikomah. (2013). Analisis komposisi tubuh manusia. *Artikel Penelitian*. Prodi Ilmu Gizi PPS Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Istiany, A. & Rusilanti. (2014). *Gizi terapan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2013). *Buku guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan smp/mts kelas viii*. Jakarta: Politeknik Negeri Media Kreatif Jakarta.
- Kowalski, K.C., Crocker, P.R.E., Donen, R.M. (2004). *The physical activity questionnaire for older children (paq-c) and adolescents (paq-a) manual*. 87, S7N 5B2. Canada : College of Kinesiology University of Saskatchewan.
- Kurniasih, D., Soekirman, Thaha, A.R, Hardinsyah, Hadi, H., Jus'at, I., Achadi, E.L., Atmaira, P.H. (2010). *Buku sehat dan bugar berkat gizi seimbang*. Jakarta : Nakita dan Yayasan Institut Danone.
- Lutan, R., Hartoto, J., & Tomoliyus. (2001). *Pendidikan kebugaran jasmani: orientasi pembinaan di sepanjang hayat*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.

- Mulyadi, C. K., Fransisca, Pramudya, K. M., Kevin, Lenardi, M., Sukmaniah, S. (2013). Hubungan antropometri, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi dengan asupan energi dan komposisi makronutrien pada remaja. *Artikel Penelitian. Fakultas Kedokteran, Universitas Indonesia, Jakarta.*
- Muthuri, S.K., Wachira, L.J.M, Lablanc, A.G., Francis, C.T., Sampson, M., Onywera, V.O., Tremblay, M.S. (2014). Temporal trends and correlates of physical activity, sedentary behaviour, and physical fitness among school-aged children in sub-saharan africa: a systematic review. *International Journal of Environmental Research Public Health*, ISSN 1660-4601, 11, 3327-3359; doi:10.3390/ijerph110303327.
- Natsir, P.R.A. (2014). Data dan fakta obesitas pada anak: kesehatan anak. [Online]. Diakses dari <http://www.tanyadok.com/anak/data-dan-fakta-obesitas-anak>. (23 Juni 2015)
- Notoatmodjo, S. (2010). Ilmu perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Panitia Riset Kesehatan Dasar. (2013). Riset kesehatan dasar (RISKESDAS 2013). Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Pauweni, M. (2012). Penilaian komposisi tubuh (antropometrik). [Online]. Diakses dari <http://mirdapauweni.blogspot.com/2012/03/penilaian-komposisi-tubuh-antropometrik.html>. (28 April 2015).
- Purwanti, I. (2015). Hubungan antara self-efficacy dan motivasi belajar dengan prestasi belajar. (Skripsi). Jurusan Bimbingan dan Konseling, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Rahmadani, A., Indriasari, R., Yustini. (2014). Hubungan aktivitas sedentary dengan kejadian overweight pada remaja di SMA Katolik Cendrawasih Makassar. *Artikel Penelitian. Prodi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.*
- Riduwan, M.B.A. & Kuncoro, E.A. (2011). Cara mudah menggunakan dan memaknai path analysis (analisis jalur). Bandung: Alfabeta.
- Rismayanthi, C. (2012). Hubungan status gizi dan tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi hasil belajar mahasiswa. *Jurnal Kependidikan*: 42 (1), hlm. 28-38.
- Rostania, M., Syam, A., Najamuddin, U. (2013). Pengaruh edukasi gizi terhadap perubahan pengetahuan dan gaya hidup sedentary pada anak gizi lebih di sdn sudirman 1 makassar tahun 2013. *Artikel Penelitian. Prodi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin, Makassar.*
- Sawello, M. A. & Malonda, N. S. (2012). Analisis aktivitas ringan sebagai faktor risiko terjadinya obesitas pada remaja di sekolah menengah pertama negeri

1 manado. Artikel Penelitian. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi, Manado.

- Sharkley, B.J. (2011). *Kebugaran dan kesehatan*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Siau, F. (2013). *How to master your habits*. Jakarta: Alfatih Press.
- Smith, N. J., Lounsbery, M. (2009). Promoting physical education: the link to academic achievement. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. JOPERD, 80 (1), hlm. 39-43.
- Singh, A. & Purohit, B. (2012). Physical Activity, Sedentary Lifestyle, and Obesity Among Indian Dental Professionals. *Journal of Physical Activity and Health Human Kinetics, Inc.*, 9, hlm. 563-570.
- Sjostrom, M., Ekelund, U., Yngve, A. (2011). Pengkajian aktivitas fisik. Dalam Gibney, M.J., Margetts, B.M., Kearney, J.M., Arab, L. (Penyunting), *Gizi kesehatan masyarakat* (hlm. 100-126). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Sorong, C.I. (2012). Hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pelajar smp frater don bosko manado. (Skripsi). Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam, Ratulangi.
- Sugiyono. (2010). *Statistika untuk penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sumarjo. (2002). Pendidikan jasmani dan kesehatan olahraga. Makalah Seminar Olahraga Nasional II, Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY, Yogyakarta.
- Suryanto. (2011). Peranan pola hidup sehat terhadap kebugaran jasmani. Artikel Penelitian. Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY, Yogyakarta.
- Truby, H., Baxter, K. A., Batch, J. A. (2010). The eat smart study: a randomised controlled trial of a reduce carbohydrate versus a low fat diet for weight loss in obese adolescents. *Journal BMC Public Health*, 10, hlm. 464; doi: 10.1186/1471-2458-10-464. Departement of Nutrition and Dietetics, Monash University, Australia.
- Utami, L. (2013). Pendidikan kesehatan mengenai tanda bahaya dan ketidaknyamanan yang tak lazim dalam kehamilan. [Online]. Diakses dari <http://listmedical.blogspot.com/2013/11/pendidikan-kesehatan-mengenai-tanda.html>. (23 Desember 2013).
- World Health Organization (WHO). (2009). Prevalence of overweight and obesity in children and adolescent. Europe Regional.