

**GAMBARAN KEBUGARAN JASMANI BERDASARKAN JENIS
KELAMIN DAN GAMBARAN POLA HIDUP SEHAT SISWA KELAS VIII
DI SMP PGRI 384 RENDEH**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat untuk Memperoleh Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi



Oleh :

Shindri Armelia Putri

1800846

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2023**

**GAMBARAN KEBUGARAN JASMANI BERDASARKAN JENIS
KELAMIN DAN GAMBARAN POLA HIDUP SEHAT SISWA KELAS VIII
DI SMP PGRI 384 RENDEH**

Oleh

Shindri Armelia Putri

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

©Shindri Armelia Putri 2023
Universitas Pendidikan Indonesia
April 2023

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

LEMBAR PENGESAHAN

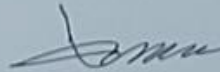
SHINDRI ARMELIA PUTRI

1800846

GAMBARAN KEBUGARAN JASMANI BERDASARKAN JENIS
KELAMIN DAN GAMBARAN POLA HIDUP SEHAT SISWA KELAS VIII
DI SMP PGRI 384 RENDEH

Disetujui dan disahkan oleh Pembimbing:

Pembimbing I



Dr. Yusuf Hidayat, M.Si

NIP. 196808301999031001

Pembimbing II



dr. Ikbal Gentar Alam, Sp. Gk, M. Kes., AIFO

NIP. 197610152008011000

Mengetahui,

Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi



Dr. Yusuf Hidayat, M.Si

NIP. 196808301999031001

ABSTRAK

GAMBARAN KEBUGARAN JASMANI BERDASARKAN JENIS KELAMIN DAN GAMBARAN POLA HIDUP SEHAT SISWA KELAS VIII DI SMP PGRI 384 RENDEH

Shindri Armelia Putri

shindri14@upi.edu

Program Studi PJKR, Universitas Pendidikan Indonesia

Dosen Pembimbing I : Dr. Yusuf Hidayat, M.Si

Dosen Pembimbing II : dr. Ikkal Gentar Alam, Sp. Gk, M. Kes., AIFO

Penelitian ini bertujuan untuk gambaran data, deskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan, tentang Gambaran Kebugaran Jasmani Berdasarkan Jenis Kelamin Dan Gambaran Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VIII Di SMP PGRI 384 Rendeh. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif analisis dengan pendekatan kuantitatif. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan sampel bertingkat, teknik purposive sampling dan simple random sampling yang didapati sampel dalam penelitian sebanyak 152 orang peserta didik dari siswa kelas VIII di SMP PGRI 384 Rendeh. Instrumen pengambilan data untuk mengukur kebugaran jasmani yaitu menggunakan tes pengukuran *bleep test* atau *multistage fitness test*, serta untuk pola hidup sehat menggunakan angket penelitian pola hidup sehat yang diadopsi dari jurnal yang membahas juga tentang pola hidup sehat di kalangan peserta didik. Hasil dari Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMP PGRI 384 Rendeh laki laki berada dalam kategori “cukup” sebesar 45,5% sedangkan berjenis kelamin perempuan dikategorikan memiliki tingkat kebugaran jasmani cenderung “kurang” dengan persentase 32,6%. serta pada pola hidup sehat didapati peserta didik di SMP PGRI 384 Rendeh berada di kategori “cukup” dengan persentase mencapai 52,6% . Hal ini menunjukkan bahwa pada kebugaran jasmani faktor lain yang mempengaruhi adalah jenis kelamin, dan pada pola hidup sehat, siswa paham mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi pola hidup sehat sehari-hari tetapi masih banyak juga siswa yang masih suka membeli makanan pedagang kaki lima yang kesehatannya kurang terjamin.

Kata kunci: kebugaran jasmani, pola hidup sehat, jenis kelamin

ABSTRACT

DESCRIPTION OF PHYSICAL FITNESS BASED ON GENDER AND DESCRIPTION HEALTHY LIFESTYLE OF VIII GRADE STUDENTS AT SMP PGRI 384 RENDEH

Shindri Armelia Putri

shindri14@upi.edu

PJKR Study Program, Universitas Pendidikan Indonesia

Advisor I : Dr. Yusuf Hidayat, M.Si

Advisor II : dr. Iqbal Gentar Alam, Sp. Gk, M. Ches., AIFO

This study aims to describe the data, description, test the results of the research and discuss Descriptions of Physical Fitness Based on Gender and Descriptions of Healthy Lifestyles for Grade VIII Students at SMP PGRI 384 RendeH. The method used in this research is a descriptive analysis method with a quantitative approach. The sampling technique in this study used stratified samples, purposive sampling techniques and simple random sampling. The samples in the study were 152 students from class VIII students at SMP PGRI 384 RendeH. The data collection instrument to measure physical fitness is using measurement test bleep *test* or multistage *fitness test*, as well as for a healthy lifestyle using a healthy lifestyle research questionnaire adopted from journals that also discuss healthy lifestyles among students. The results of this study indicate that the physical fitness level of male SMP PGRI 384 students is in the "adequate" category of 45.5%, while the female sex is categorized as having a level of physical fitness that tends to be "low" with a percentage of 32.6%. As well as a healthy lifestyle, it was found that students at SMP PGRI 384 RendeH were in the "enough" category with a percentage reaching 52.6%. This shows that on physical fitness another influencing factor is gender, and on a healthy lifestyle, students understand the factors that influence a healthy daily lifestyle but there are still many students who still like to buy food from street vendors whose health not guaranteed

Keywords: physical fitness, healthy lifestyle, gender

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN.....	iiError! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	Error! Bookmark not defined.
UCAPAN TERIMA KASIH.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	4
1.3. Tujuan Penelitian.....	4
1.4. Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1. Secara Teoritis.....	5
1.4.2. Secara Praktis	5
BAB II.....	6
KAJIAN TEORI	6
2.1. Hakekat Teori	6
2.1.1. Kebugaran Jasmani	6
2.1.2. Komponen Kebugaran Jasmani.....	6
2.1.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani.....	7

2.1.4.	Prinsip kebugaran jasmani	11
2.1.5.	Hubungan kebugaran jasmani dengan kesehatan.....	11
2.1.6.	Pengukuran kebugaran jasmani.....	11
2.1.7.	Hakikat pola hidup	13
2.1.8.	Hakikat sehat	14
2.1.9.	Hakikat pola hidup sehat	14
2.1.10.	Pola pola hidup sehat	15
2.2.	Kerangka berpikir	23
2.3.	Hipotesis penelitian	24
BAB III		25
METODE PENELITIAN.....		25
3.1.	Metode dan Desain Penelitian	25
3.1.1.	Metode penelitian.....	25
3.1.2.	Desain penelitian	26
3.2.	Populasi dan Sampel	27
3.3.	Waktu Penelitian	29
3.4.	Lokasi Penelitian	29
3.5.	Instrumen Penelitian.....	29
3.5.1.	Instrumen untuk mengukur kebugaran jasmani	29
3.5.2.	Instrumen untuk mengukur pola hidup sehat	33
3.6.	Teknik pengumpulan data	36
3.7.	Teknik Analisis Data	37
3.7.1.	Analisis data untuk kebugaran jasmani.....	37
3.7.2.	Analisis data untuk pola hidup sehat.....	37
BAB IV		39
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		39

4.1.	Hasil Penelitian.....	39
4.1.1.	Tes Kebugaran Jasmani.....	40
4.1.2.	Pola Hidup Sehat.....	48
4.2.	Pembahasan.....	64
BAB V.....		66
KESIMPULAN DAN SARAN.....		66
5.1.	Kesimpulan.....	66
5.2.	Keterbatasan penelitian.....	66
5.3.	Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA		68
LAMPIRAN.....		71

DAFTAR PUSTAKA

- Ahira, A. (2010). Pengertian Pola Hidup Sehat. *Tersedia Dalam Http://Www. Anneahera. Com/Pengertian-Pola-Hidup-Sehat-8691. Htm. Diunduh Pada Tanggal, 5.*
- Amin, A., Puslitjak, S., Jalan, B.-K., Sudirman, J., Lantai, G. E., & Pusat, S.-J. (2014). Prediksi Aktivitas Fisik Sehari-Hari, Umur, Tinggi, Berat Badan Dan Jenis Kelamin Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Smp Di Banjarmasin Prediction Of Daily Physical Activity, Age, Height, Weight, And Sex On Students Physical Fitness Of Junior Secondary Schools In Banjarmasin. In *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan* (Vol. 20, Issue 3).
- Anas, S. (2009). Pengantar statistik pendidikan. *Jakarta: Rajawali Pers.*
- Arikunto. (2011). Arikunto, S. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Proses Edisi Revisi. *Proses Edisi Revisi. Jakarta : Rineka Cipta. 53(9), 1689–1699.*
- Azwar, S. (2010). Fungsi dan pengembangan pengukuran tes dan prestasi. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.*
- Departemen kesehatan Republik Indonesia. (1997). Buku Panduan Manajemen Penyuluhan Kesehatan Masyarakat Tingkat Propinsi. *Depkes RI.*
- Departemen kesehatan Republik Indonesia. (2002). Panduan Manajemen PHBS Menuju Kabupaten/Kota Sehat. *Depkes RI.*
- Irianto, Djoko Pekik. (2004). Bugar dan Sehat Dengan Olahraga. *Yogyakarta : Andi Offset.*
- Hadi, Hamam. (2005). Beban Ganda Masalah Gizi dan Implikasinya terhadap Kebijakan Pembangunan Kesehatan Nasional. *Dalam : Pidato Pengukuhan Jabatan Guru Besar Pada Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada Yogyakarta:UGM.*

- Hartono, S., Wahyudi, H., Sulistyarto, S., Ashadi, K., Bawono, M., Kristiyandaru, A., Christina, S., Nurhasan, & Jatmiko, T. (2013). Pendidikan Jasmani (Sebuah Pengantar). *Surabaya: Unesa University Press*, 21.
- Ismaryati, S., & Muhyi, M. (2018). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Karim, F. (2002). Panduan Kesehatan Olahraga Bagi Petugas Kesehatan. *Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Jakarta: Kementerian Kesehatan RI*.
- Kotler, P. (2002). Manajemen Pemasaran edisi milenium. *Jakarta: Prenhallindo*.
- Leger, L. A., & Lambert, J. (1982). A maximal multistage 20-m shuttle run test to predict O₂ max. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 49(1), 1–12.
- Mowen, J. C., & Minor, M. (2002). Perilaku konsumen. *Jakarta: Erlangga*, 90.
- Muhajir, P. J. (2016). Olahraga dan Kesehatan. *Jakarta: Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan*.
- Nurhasan. (2011). Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani. *Gresik: Abil Pustaka*.
- Pahliwandari, R. (2017). Penerapan Teori Pembelajaran Kognitif dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 5(2), 154–164.
- Proverawati, A., & Rahmawati, E. (2012). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). *Yogyakarta: Nuha Medika*, 2–105.
- Rismiati, E. C., & Suratno, I. B. (2001). *Pemasaran barang dan jasa*. Penerbit Kanisius.
- Roji & Eva, Y. (2014). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Jakarta: Pusat Kurikulum Dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud*.

- Safitri, D., & Sulaiman, S. (2021). Survei Kondisi Fisik dan Teknik Atlet Sepaktakraw Balai Pemusatan Pendidikan Dan Latihan Olahraga (BPPLOP) Jawa Tengah.: *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 278-â.
- Sajoto, M. (1995). Peningkatan & pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olah raga. *Dahara Prize*.
- Sari, F. R. (2018). Hubungan Perilaku Hidup Sehat Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 16 Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 81–88.
- Sharkey, B. J. (2003). Kebugaran dan kesehatan. *Jakarta: PT Raja Grafindo Persada*.
- Soekidjo, N. (1993). Pengantar Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. *Yogyakarta: Andi Offset*.
- Soendari. (2010). Metode Penelitian Deskriptif. *Jurnal Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Sridadi & Sudrana. (2011). Pengaruh Circuit Training Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Caturtunggal 3. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8, 2.
- Sriundy, M., & Made, I. (2010). Pengantar Evaluasi Pengajaran. *Surabaya: Unesa University Press*.
- Sugiyono. (2010). Metode Penelitian Pendidikan. *Pendekatan Kuantitatif*.
- Suharjana. (2008). Pendidikan kebugaran jasmani. Pedoman Kuliah: *Yogyakarta: FIK UNY*.
- Sukadiyanto, D., & Muluk,. (2011). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. *Bandung: Lubuk Agung*.
- Sumosarjono, S. (1990). Pengetahuan Praktis Kesehatan dan Olahraga. *Jakarta: PT. Gramedia*.

- Supit, R., & Siboro, P. A. (2001). Kiat Keluarga sehat mencapai hidup prima dan bugar. *Indonesia Publising House Offset. Indonesia.*
- Suryanto, E. (2012). Peranan pola hidup sehat terhadap kebugaran jasmani. *Fik Uny, 1(1)*, 10–12.
- Sutrisno, H. (1991). Analisis Butir Untuk Instrumen Angket, Tes, dan Skala Nilai dengan BASICA. *Yogyakarta: Andi Offset.*
- The President's Council on Physical Fitness and Sports. (2012). Definitions: Health, Fitness and Physical Activity. *Tersedia Pada https://web.archive.org/web/20120712201046/http://www.fitness.gov/digest_mar2000.htm (Diakses Tanggal 25 Maret 2017).*
- Waluyo, K., & Irianto, K. (2007). Gizi dan Pola Hidup Sehat. CV. *Yrama Widya: Bandung.*
- WHO. (1947). *Definisi Sehat.*
- Wiarso, G. (2013). Budaya hidup sehat. *Yogyakarta: Gosyen Publishing.*
- Winarno, M. E. (2018). Buku Metodologi Penelitian. *Malang. UNIVERSITAS.*
- Wirakusumah, E. P. (2010). *Sehat Cara Alqur'an & Hadis.* Hikmah.