

**SURVEI AKTIVITAS FISIK DAN KEBUGARAN JASMANI
PADA PESERTA DIDIK DI SMA PGRI 2 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh :

Al Hafiz Saputra

Nomor Induk Mahasiswa 06061082025084

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2023

**SURVEI AKTIVITAS FISIK DAN KEBUGARAN JASMANI
PADA PESERTA DIDIK DI SMA PGRI 2 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Al Hafiz Saputra

NIM : 0606108205084

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Mengesahkan:

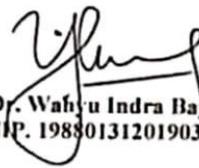
**Mengetahui,
Koordinator Program Studi,**



**Destriani, M.Pd
NIP.198912012019032018**



Pembimbing,



**Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd
NIP. 198801312019031011**

**SURVEI AKTIVITAS FISIK DAN KEBUGARAN JASMANI PADA
PESERTA DIDIK DI SMA PGRI 2 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Al Hafiz Saputra

Nomor Induk Mahasiswa 06061082025084

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui,
Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Destriani, M.Pd

NIP. 198912012019032018

Pembimbing,



Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd

NIP. 198801312019031011

**SURVEI AKTIVITAS FISIK DAN KEBUGARAN JASMANI
PADA PESERTA DIDIK DI SMA PGRI 2 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh:

Al Hafiz Saputra

Nim : 06061082025084

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Telah di ujikan dan lulus pada :

Hari : Jum'at

Tanggal : 24 November 2023

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Wahyu Indra Bayu, M. Pd
2. Anggota : Destriani, M.Pd



Palembang, November 2023

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,



Destriani, M.Pd

NIP.198912012019032018

PERNYATAAN

Saya Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Al Hafiz Saputra

NIM : 06061082025084

Program Studi : Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Survei Aktivitas Fisik Dan Kebugaran Jasmani Pada Peserta Didik Di SMA PGRI 2 Palembang" adalah hasil karya saya sendiri dan karya ilmiah ini belum pernah diajukan sebagai pemenuhan persyaratan untuk memperoleh gelar kesarjanaan Strata Satu (S1 dari Universitas Sriwijaya maupun perguruan tinggi lain). Semua informasi yang dimuat dalam skripsi ini berasal dari penulis lain baik yang dipublikasikan atau tidak telah diberikan penghargaan dengan mengutip nama sumber penulis secara benar. Semua isi dari skripsi ini sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya sebagai penulis.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, November 2023

Yang Membuat Pernyataan Ini,



Al Hafiz Saputra

NIM. 06061082025084

PRAKARTA

Alhamdulillah, Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas semua nikmat dan karunia yang tak terhitung serta berkat ridho-Nya, skripsi yang berjudul “Survei Aktivitas Fisik Dan Kebugaran Jasmani Pada Peserta Didik Di SMA PGRI 2 Palembang” ini bisa selesai disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Annis Saggaf, MSCE selaku Rektor Unsri, Dr. Hartono, M.A, selaku Dekan FKIP Unsri, Destriani, M.Pd, selaku ketua program studi pendidikan jasmani dan kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga kepada Destriani, M.Pd., selaku penguji yang telah memberikan saran dalam penulisan skripsi ini. Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Siswa-siswi SMA PGRI 2 Palembang yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Akhir kata, Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran pendidikan Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Palembang, November 2023
Penulis

Al Hafiz Saputra

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahiim,

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: “Survei Aktivitas Fisik Dan Kebugaran Jasmani Pada Peserta Didik Di SMA PGRI 2 Palembang”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis lainnya dan dunia pendidikan pada umumnya.

Wassalam,

Al Hafiz Saputra

PERSEMBAHAN DAN MOTTO

Ku persembahkan skripsi ini kepada:

- Kedua orang tuaku, Ayahku (Edi Herawan) dan Ibundaku (Maria), yang selamanya akan selalu memberikan kasih sayang, semangat, pengorbanan serta doa yang selalu dipanjatkan demi kelancaran dan kesuksesanku. Gelar sarjana ini kupersembahkan untuk kalian Ayah dan Bundaku.
- Nenek saya (Almh. Yusnah) yang sudah merawat dari umur 5 tahun hingga 21 tahun yang banyak memberikan makna arti dari sebuah kehidupan dan pengalaman yang sangat berharga dalam hidup saya.
- Saudariku Ardilla Rahmayani putri, serta keluarga besarku yang sangat kucintai dan kusayangi yang selalu memberikan dukungan do'a,
- Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, motivasi, saran, dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
- Destriani, M.Pd yang selalu sabar membimbing dan memberi masukan kepadaku pada saat revisian.
- Seluruh staff dosen dan pegawai Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Pak angga, Pak herri yusfi, Ibu Silvi, Ibu Destriana, Pak Soleh, Pak Reza, Prof Meirizal, Prof Iyakrus, Prof Hartati, Pak Syamsuramel, Pak Syafarudin, Pak Richard, yang telah memberikan pengetahuan dan membantu kelancaran skripsi ini.
- Kepada Kepala sekolah, wakil humas, wakil kurikulum dan guru-guru di SMA PGRI 2 Palembang yang telah memberikan bantuan dan izin penelitian dalam skripsi ini.
- Teman yang terbaik yang selalu memberikan masukan dan saran (meidyan saputra dan nurbudi utama) yang selalu membantu mengingatkan untuk selalu sholat dan ibadah walaupun padatnya kesibukan duniawi.
- Teman yang paling sabar, selalu mengalah dan selalu mendorong teman-temannya untuk maju (Siti nyayu erizka dan Nurfadillah Ariaifai)
- Teman-teman kingdom (Ardi, asrul, roby, nurbudhi ,oki ,reza, dayat, farhat, meidyan, jodi, farhat, faris) yang telah menjadi teman yang penuh akan kelucuan dan kebaikan.

- Seluruh teman – teman Penjaskes UNSRI JAKABARING yang telah berjuang bersama-sama dari awal sampai akhir dan saling berdiskusi untuk mengatasi suatu masalah untuk bagaimana cara mencari jalan keluar dari suatu masalah.
- Rika dwi mulyati terimakasih selalu menemaniku dan mendengarkan berbagi keluh kesahku selama 3 tahun.
- Agama, Bangsa, dan Almamaterku Universitas Sriwijaya

MOTTO:

”Belajarlah ketika orang lain sedang tertidur lelap, berkerja lah ketika orang lain sedang bermalas-malasan, siapkan hidupmu ketika orang yang lain sibuk bermain dengan hidup nya, karena ada harapan orang tua yang harus di wujudkan”

(Penulis)

”Janganlah takut jatuh karena yang tidak pernah memanjatlah yang tidak pernah jatuh, jangan takut gagal karena yang tidak pernah gagal hanyalah orang-orang yang tidak pernah mencoba, jangan takut salah karena dengan kesalahan pertama kita dapat menambah pengetahuan untuk mencari jalan yang benar pada langka kedua” (Buya Hamka)

”Karena sesungguhnya, bersama kesulitan akan ada kemudahan.” (QS. Al Insyirah;5)

”Hiduplah seakan kamu mati besok, belajarlah seakan kamu hidup selamanya”.

(Mahatma Gandhi)

DAFTAR ISI

PENGESAHAN	II
PERSETUJUAN SIDANG AKHIR.....	III
TELAH DI UJIKAN	IV
PERNYATAAN.....	V
PRAKARTA	VI
KATA PENGANTAR.....	VII
PERSEMBAHAN DAN MOTTO.....	VIII
DAFTAR ISI.....	X
DAFTAR TABEL.....	XI
DAFTAR GAMBAR.....	XII
DAFTAR LAMPIRAN	XIII
ABTRAK.....	XVI
ABSTRAC.....	XVII
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan Penelitian.....	4
1.2.2 Batasan Masalah.....	4
1.2.3 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Definisi Aktivitas Fisik.....	7
2.1.1 Klasifikasi Aktivitas Fisik	7

2.1.2 Faktor-Faktor Mempengaruhi Aktivitas Fisik.....	8
2.2 Kebugaran Jasmani	14
2.2.1 Definisi Kebugaran Jasmani.....	14
2.2.2 Komponen – Komponen Kebugaran Jasmani.....	15
2.2.3 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani....	18
2.2.4 Manfaat Kebugaran Jasmani	21
2.2.5 Macam – Macam Tes Kebugaran Jasmani	22
2.2.6 Kerangka Berpikir	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	24
3.1 Jenis Penelitian	24
3.2 Variabel Penelitian.....	25
3.3 Deskripsi Operasional Variabel.....	25
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	25
3.4.1 Populasi Penelitian	25
3.4.2 Sampel Penelitian	25
3.5 Lokasi Dan Waktu Penelitian	27
3.6 Instrumen Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data.....	28
3.6.1 Instrumen Penelitian Aktivitas Fisik	28
3.6.2 Insrumen Penelitian Tes Kebugaran Jasmani.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
4.1 Hasil Penelitian.....	48
4.2 Deskripsi Data.....	48
4.2.1 Analisis Deskripsi Hasil Aktivitas Fisik.....	48
4.2.2 Analisis Deskripsi Hasil Tes Kebugaran Jasmani	55
4.4 Pembahasan	66
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	70

5.1 Kesimpulan	70
5.2 Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN	76

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. Kategori Tingkat Aktivitas Fisik.....	30
Tabel 1.2. Lembar Data Peserta Didik	30
Tabel 1.3. Klasifikasi Aktivitas GPAQ.....	31
Tabel 1.4. Kisi-Kisi Kuesioner Aktivitas Fisik.....	31
Tabel 1.5. Kuesioner Aktivitas Fisik GPAQ.....	32
Tabel 1.6. Status Gizi	36
Tabel 1.7. Standar Indeks Masa Tubuh Menurut Umur Anak Laki-laki	37
Tabel 1.8. Standar Indeks Masa Tubuh Menurut Umur Anak Perempuan.....	38
Tabel 1. 9. Norma V Sit and Reach	40
Tabel 2.0. Norma Tes Sit Up	41
Tabel 2. 1. Norma Tes Squad Thurst	43
Tabel 2. 2. Lembar Penilaian Pacer Test	45
Tabel 2. 3. Contoh Lembar Penilaian pacer	46
Tabel 2. 4. Norma Tes Pacer.....	46
Tabel 2. 5. Jumlah Peserta didik berdasarkan kelas.....	48
Tabel 2. 6. Kategori Usia Peserta didik.....	49
Tabel 2. 7. Deskripsi Peserta didik SMA PGRI 2 Palembang.....	50
Tabel 2.8. Deskripsi Jumlah Peserta didik yang melakukan Aktivitas Fisik Di semua Domain.....	50
Tabel 2.9. Deskripsi Jumlah peserta didik SMA PGRI 2 Palembang Yang melakukan aktivitas fisik Berdasarkan jenis aktivitas	51

Tabel 3.0. Deskripsi Jumlah Nilai MET Peserta didik SMA PGRI 2 Palembang yang melakukan Aktivitas fisik di semua Domain	51
Tabel 3.1. Deskripsi Tingkat Aktivitas Fisik peserta didik Laki-laki.....	52
Tabel 3.2. Deskripsi Tingkat Aktivitas Fisik Peserta didik Perempuan	53
Tabel 3.3. Deskripsi Tingkat Aktivitas Fisik Seluruh Peserta didik	54
Tabel 3.4. Data dari hasil Tes <i>IMT</i> Peserta didik.....	55
Tabel 3.5. Data dari hasil Tes <i>V Sit and Reach</i> Peserta didik	56
Tabel 3.6. Data dari Hasil Tes <i>Sit Up</i> Peserta didik.....	57
Tabel 3.7. Data dari Hasil Tes Squad Thurst Peserta didik	58
Tabel 3.8. Data dari Hasil Tes <i>Pacer</i> Peserta didik	59
Tabel 3.9. Tabel Total Nilai dan Proporsi Nilai Tes Kebugaran Peserta didik.....	61
Tabel 4.0. Tabel Perhitungan Tes TKPN Seluruh Peserta didik.....	63
Tabel 4.1. Tabel Analisis Deskriptif Kebugaran Pada Peserta didik	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1. Kerangka Berpikir	24
Gambar 1.2. Histogram Jumlah Sampel Perkelas Peserta didik	49
Gambar 1.3. Historgam Kategori Usia Peserta didik	50
Gambar 1.4. Histogram tingkat aktivitas fisik peserta didik Laki-laki	52
Gambar 1.5. Histogram tingkat aktivitas fisik peserta didik Perempuan.....	53
Gambar 1. 6. Histogram Tingkat aktivitas fisik peserta didik berdasarkan Nilai MET..	54
Gambar 1.7. Histogram Data Tes <i>IMT</i> Peserta didik	56
Gambar 1.8. Histogram Data Tes <i>V Sit and Reach</i> Peserta didik.....	57
Gambar 1. 9. Histogram Data Tes <i>Sit Up</i> Peserta didik.....	58
Gambar 2.0. Histogram Data Tes <i>Squad Thrust</i> Peserta didik	59
Gambar 2.1. Histogram Data Tes <i>Pacer</i> Peserta didik	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Riwayat Hidup.....	77
Lampiran 2. Usul Judul.....	77
Lampiran 3. Buku Pembimbingan Skripsi.....	78
Lampiran 4. Persetujuan Seminar Proposal.....	79
Lampiran 5. Bukti Perbaikan Proposal.....	80
Lampiran 6. SK Pembimbing.....	81
Lampiran 7. SK Penelitian.....	83
Lampiran 8. Surat dinas/Persetujuan Penelitian.....	84
Lampiran 9. Surat Balasan dari sekolah.....	85
Lampiran 10. Persetujuan Seminar Hasil.....	85
Lampiran 11. Perbaikan Seminar Hasil.....	85
Lampiran 12. Data analisis Penelitian Aktivitas Fisik.....	86
Lampiran 13. Data Analisis Penelitian Tes Kebugaran Pelajar Nusantara.....	90
Lampiran 14. Angket Aktivitas fisik (GPAQ).....	94
Lampiran 15. Form Tes Kebugaran Pelajar Nusantara.....	96
Lampiran 16. Bukti Perbaikan Skripsi.....	96
Lampiran 17. Dokumentasi Pengisian Angket Aktivitas fisik.....	97
Lampiran 18. Dokumentasi Tes Kebugaran Pelajar Nusantara.....	99

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat Aktivitas fisik dan kebugaran jasmani pada peserta didik di SMA PGRI 2 Palembang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode Survei teknik pengambilan data menggunakan angket Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) dan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Dalam penelitian ini yang menjadi populasi penelitian adalah peserta didik kelas X sampai kelas XII yang berjumlah 806 peserta didik. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus slovin karna pendekatan rumus Slovin dinilai mudah dan praktis dalam penggunaannya. Sampel yang digunakan yaitu kelas X.1 ,X.2 dan X.3 yang berjumlah 89 siswa, Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase menggunakan fasilitas MS Excel. Dan diperoleh hasil bahwa tingkat aktivitas fisik pada peserta didik SMA PGRI 2 Palembang dikategorikan “tinggi”, dengan persentase sebesar 65,17%. Adapun hasil Tes tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik SMA PGRI 2 Palembang dikategorikan “Baik”, dengan persentase 51,69%. Berdasarkan penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa peserta didik di SMA PGRI 2 Palembang memiliki tingkat Aktivitas fisik yang tinggi dan tingkat kebugaran jasmani yang “baik” , dikarenakan aktivitas yang dilakukan siswa pada kehidupan sehari-hari tergolong “tinggi”

Kata Kunci : Peserta didik SMA; Tingkat aktivitas fisik; Tingkat Kebugaran Jasmani

ABSTRACT

This research aims to determine the level of physical activity and physical fitness among students at SMA PGRI 2 Palembang. This research is quantitative descriptive. The method used is a survey method, a data collection technique using the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) questionnaire and the Indonesian Student Fitness Test (TKPN). In this study, the research population was students from class X to class XII, totaling 806 students. Determining the sample size uses the Slovin formula because the Slovin formula approach is considered easy and practical to use. The samples used were classes X.1, And the results obtained were that the level of physical activity among SMA PGRI 2 Palembang students was categorized as "high", with a percentage of 65.17%. The results of the physical fitness level test for SMA PGRI 2 Palembang students were categorized as "Good", with a percentage of 51.69%. Based on research conducted, it shows that students at SMA PGRI 2 Palembang have a high level of physical activity and a "good" level of physical fitness, because the activities carried out by students in daily life are classified as "high".

Keywords: *High school students; Physical activity level; Physical Fitness Level*

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kesehatan mempunyai peranan penting dalam kehidupan manusia. Ketika pikiran dan tubuh seseorang dalam kondisi yang baik, mereka mampu melakukan tugas dengan efektif. Namun pemeliharaan kesehatan yang teratur diperlukan untuk memperoleh kesehatan rohani dan jasmani yang sehat. Melakukan aktivitas fisik adalah salah satu cara untuk menjaga kesehatan Anda. Menurut Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2013: 139), berolahraga secara teratur membantu mengatur berat badan dan menguatkan pembuluh darah, jadi Anda dapat menjaga kesehatan Anda..

Dengan adanya Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK), semuanya ternyata memudahkan. Hal-hal yang dulunya sangat padat karya kini menjadi sederhana dan praktis

Obesitas, penyakit jantung, dan hipertensi hanyalah beberapa dampak buruk dari kelebihan berat badan yang dapat diatasi dengan olahraga yang konsisten dan program kebugaran lainnya. Di seluruh dunia, orang-orang yang berolahraga secara teratur melaporkan lebih sedikit stres, kekhawatiran, dan keputusasaan, yang pada gilirannya meningkatkan suasana hati dan kesehatan mereka secara keseluruhan. Banyak bukti ilmiah menunjukkan bahwa melakukan aktivitas fisik dan olahraga sebagai bagian dari gaya hidup sehat dapat membantu Anda menjadi lebih sehat. Sejumlah masalah kesehatan jangka panjang, termasuk diabetes, kanker, tekanan darah tinggi, depresi, obesitas, stres, dan osteoporosis, dapat dicegah dengan olahraga yang konsisten. Oleh karena itu, sangat penting bagi pemerintah untuk menggalakkan berbagai aktivitas fisik. Selain itu, fasilitas dan bangunan yang merupakan lokasi nyata harus disuplai atau digunakan oleh manusia. Menurut Ayenigbara (2020), aktivitas aerobik seperti jalan kaki, jogging, lompat tali, dan bersepeda harus menjadi bagian utama dari latihan.

Lilis, Oom, dan Tjetjep (2017) menyatakan bahwa kebugaran jasmani dicapai ketika seseorang dapat secara efektif menyesuaikan fungsi organ tubuhnya terhadap berbagai tuntutan fisik dan/atau faktor lingkungan, tanpa mengalami kelelahan, dan ketika mereka dapat pulih sepenuhnya sebelum melakukan pekerjaan yang sama keesokan harinya. Menurut Rosdiana et al. (2021), kebugaran jasmani adalah tingkat kesehatan yang terus berkembang seseorang dan tingkat kebugaran jasmani adalah kemampuan jasmani yang diperlukan seseorang untuk melakukan tugas yang dibutuhkan. Pekerjaan ini memerlukan pengembangan dan pemeliharaan kesehatan prima, yang pada gilirannya memerlukan tuntutan anatomi dan fisiologis yang sesuai dengan jenis dan intensitas aktivitas fisik yang akan dilakukan. Dibandingkan dengan orang dewasa yang tidak banyak bergerak, mereka yang berolahraga secara teratur memiliki keuntungan harapan hidup dua tahun dan peluang kematian satu tahun lebih rendah karena sebab apa pun. Risiko kematian pada usia muda adalah 20% hingga 100% lebih tinggi pada individu yang tidak aktif dibandingkan dengan orang yang aktif. Selain itu, olahraga dikaitkan dengan tidur malam yang lebih nyenyak. Aktivitas fisik secara teratur juga dapat meningkatkan kepercayaan diri, meningkatkan kebugaran dan penampilan, dan meningkatkan harga diri. Anda juga dapat merasa lebih percaya diri karena Anda memiliki kemampuan untuk mengontrol perilaku Anda dan menyelesaikan tugas baru.

Setiap bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik atau jasmani, sehingga masalah kemampuan fisik atau jasmani sangat penting untuk setiap aktivitas manusia. Menurut Juniarsyah et al. (2019), jika seseorang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, mereka dapat melakukan semua pekerjaan atau kegiatan sehari-hari dengan maksimal. Alghozi (2021) mengatakan bahwa untuk memiliki kebugaran yang baik, seseorang harus memenuhi tiga hal: asupan gizi, istirahat, dan olahraga. Ketiganya berhubungan satu sama lain, dan jika salah satunya tidak dipenuhi, kebugaran seseorang akan kurang. Salah satu faktor yang menyebabkan penurunan tingkat kebugaran adalah perubahan mentalitas dimana masyarakat tidak lagi sering berpindah-pindah. Hal ini terlihat jelas pada generasi muda masa kini, yang lebih memilih berdiam diri dan bermain game telepon

dibandingkan melakukan olahraga aktif seperti sepak bola..

Berdasarkan penelitian terdahulu pernah ditulis oleh Faishol Zulfa Alghozi (2021), "Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas Di Sekolah Dasar Negeri Tambakrejo Tempel Kabupaten Sleman". Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana aktivitas fisik dan kebugaran jasmani berhubungan satu sama lain. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan instrument kuesioner dan tes, sedangkan untuk kuesioner yang dipakai oleh peneliti terdahulu menggunakan kuesioner aktivitas fisik untuk siswa lebih tua (PAQ-C) dan tes kebugaran menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk 44 peserta didik di sekolah dasar tersebut. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebugaran jasmani dan aktivitas fisik yang dilakukan siswa kelas atas di sekolah tersebut.

Alasan penguji memilih lokasi penelitian di SMA PGRI 2 Palembang yaitu, Berdasarkan temuan penguji, anak-anak menunjukkan kurangnya aktivitas di kelas, terutama saat istirahat dan makan siang. Kurangnya kebugaran fisik akan terjadi jika perilaku menetap ini dibiarkan terus berlanjut. Menanggapi masalah yang ada, penguji menganggap penting untuk menyelidiki hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan kebugaran siswa. Temuan dari survei terhadap instruktur PJOK (Pendidikan Jasmani, Atletik, dan Kesehatan) memberikan, fakta bahwa sekolah tidak memiliki informasi tentang jumlah aktivitas fisik dan kebugaran yang dilakukan siswanya dan bahwa mereka juga belum pernah menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN).

Bukti penelitian sebelumnya mengenai topik latihan jasmani dan kebugaran terdapat pada referensi di atas. Namun, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa peserta didik masih sangat kurang terlibat dalam aktivitas fisik dan kebugaran jasmani, dan instrumen penelitian di atas belum diperbarui. Kemudian, penelitian sebelumnya menyarankan penggunaan pendekatan yang berbeda. Sehingga berdasarkan penelitian di atas dapat dilakukan menggunakan metode atau instrumen yang berbeda yaitu instrumen kuesioner *Global physical activity questionnaire* (GPAQ) dan instrumen tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN). Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui seberapa aktif dan

bugar siswa di SMA PGRI 2 Palembang. Hal ini disebabkan karena tingkat aktivitas fisik dan kebugaran siswa SMA PGRI 2 Palembang belum diteliti atau dicatat. Tidak ada juga olahraga atau kegiatan yang berkaitan dengan ini. Ada aktivitas berat, sedang, dan ringan.

Mengapa penelitian ini sangat penting untuk dilakukan, karena berdasarkan dari hasil pengamatan langsung hampir sebagian besar dari peserta didik di SMA PGRI 2 Palembang menunjukkan perilaku yang kurang aktif, apabila terbiasa melakukan perilaku yang kurang aktif maka akan berdampak pada tingkat kebugaran peserta didik di SMA PGRI 2 Palembang. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian dengan menggunakan kuesioner aktivitas fisik *global physical activity questionnaire* (GPAQ), serta tes kebugaran jasmani terbaru, TKPN (Tes Kebugaran Pelajar Nusantara), untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik dan kebugaran peserta didik. Oleh karena itu, penelitian berjudul "Survei Tingkat Aktivitas Fisik Dan Kebugaran Jasmani Pada Peserta Didik Di SMA PGRI 2 Palembang" harus dilakukan berdasarkan penjelasan yang diuraikan di atas.

1.2. Permasalahan Penelitian

1.2.1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Penggunaan *smartphone* yang berlebih membuat peserta didik SMA PGRI 2 Palembang jarang melakukan aktivitas fisik.
2. Belum diketahuinya data tentang tingkat aktivitas fisik peserta didik di SMA PGRI 2 Palembang.
3. Belum diketahuinya data tentang kebugaran jasmani peserta didik di SMA PGRI 2 Palembang.

1.2.2. Batasan Masalah

Penelitian ini terbatas pada survei aktivitas fisik dan kebugaran jasmani pada siswa SMA PGRI 2 Palembang karena banyaknya masalah yang muncul dan disesuaikan dengan masalah yang diidentifikasi di atas.

1.2.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, permasalahan penelitian, identifikasi masalah, dan batasan masalah di atas, maka permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana tingkat aktivitas fisik pada peserta didik?
2. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik?

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik pada peserta didik?
2. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik?

1.4. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan riset ini mampu menambah literasi, referensi dan memberikan pikiran pembaca, serta mampu dibubuhkan untuk mengembangkan riset tentang aktivitas fisik dan kebugaran jasmani.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru

Sebagai rujukan serta evaluasi kerja pada guru dalam menganalisis aktivitas fisik dan tingkat kebugaran pada peserta didik.

b. Bagi Peserta Didik

Sebagai bahan pengetahuan siswa supaya dapat memaksimalkan waktu olahraga dan aktivitas sehari-hari dengan baik, sehingga pada proses pembelajaran berlangsung peserta didik memperoleh manfaat belajar yang optimal.

c. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai informasi tentang tingkat aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani pada masing-masing peserta didik di sekolah.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini nantinya akan menjadi sebuah informasi dan menambah referensi pada peneliti yang lain agar kedepannya menjadi lebih baik dalam melakukan penelitiannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahim, F., & Hariadi, I. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDNTulungrejo 03 Daerah Dataran Tinggi Kecamatan Bumiaji Kota Batu Tahun Pelajaran 2018/2019. *Indonesia Performance Journal*, 2(2), 68–73. <http://dx.doi.org/10.17977/um077v2i22018p68-73>
- Alghozi, F. Z. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas Di Sekolah Dasar Negeri Tambakrejo Tempel Kabupaten Sleman. *Universitas Negeri Yogyakarta*. <http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/63640>
- Amtarina, R. (2017). Manfaat aktivitas fisik teratur terhadap perbaikan fungsi kognitif pasien dengan mild cognitive impairment. *Jurnal Ilmu Kedokteran (Journal of Medical Science)*, 10(2), 140–147. <https://doi.org/10.26891/JIK.v10i2.2016.140-147>
- Anindita, P., Darwin, E., & Afriwardi, A. (2016). Hubungan Aktivitas Fisik Harian dengan Gangguan Menstruasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(3). <https://doi.org/10.25077/jka.v5i3.570>
- Anjarwati, R. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa PJKR Semester 4 Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2019. *Society*, 2(1), 1–19. <http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/66341>
- Apriana, W. (2015). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur remaja di Yogyakarta. *Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada Yogyakarta*.
- Ayenigbara, I. O. (2020). The contributions of physical activity and fitness for the optimal health and wellness of the elderly people. *Journal of Gerontology and Geriatrics*, 68(1), 40–46. <https://doi.org/10.36150/2499-6564-351>
- Bayu, W. I., Waluyo, W., Victorian, A. R., & Apriyanto, Y. (2021). Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Untuk Anak Usia 10-12 Tahun. *Sporta Sainatika*, 6(2), 165–176. <https://doi.org/10.24036/sporta.v6i2.186>
- Bull, F. C., Maslin, T. S., & Armstrong, T. (2009). Global physical activity questionnaire (GPAQ): nine country reliability and validity study. *Journal of Physical Activity and Health*, 6(6), 790–804. <https://doi.org/10.1123/jpah.6.6.790>
- Chaeroni, A., Ma'mun, A., & Budiana, D. (2021). Aktivitas Fisik: Apakah Memberikan Dampak Bagi Kebugaran Jasmani dan Kesehatan Mental? *Sporta Sainatika*, 6(1), 54–62. <https://doi.org/10.24036/sporta.v6i1.163>

- Chen, T., Hui, E. C.-M., Lang, W., & Tao, L. (2016). People, recreational facility and physical activity: New-type urbanization planning for the healthy communities in China. *Habitat International*, 58, 12–22. <https://doi.org/10.1016/j.habitatint.2016.09.001>
- Cleland, C. L., Hunter, R. F., Kee, F., Cupples, M. E., Sallis, J. F., & Tully, M. A. (2014). Validity of the global physical activity questionnaire (GPAQ) in assessing levels and change in moderate-vigorous physical activity and sedentary behaviour. *BMC Public Health*, 14, 1–11. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-1255>
- Degele Shomoro, & Soumitra Mondal. (2014). Comparitive Relationships of Selected Physical Fitness Variables among Different College Students of Mekelle University Eithopia Africa. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 3(1), 07–14. <https://doi.org/10.26524/1412>
- Erwinanto, D. (2017). Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Smk Muhammadiyah 1 Wates. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 5(5). <http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/48741>
- Gram, M., Dahl, R., & Dela, F. (2014). Physical inactivity and muscle oxidative capacity in humans. *European Journal of Sport Science*, 14(4), 376–383. <https://doi.org/10.1080/17461391.2013.823466>
- Hadjarati, H. (2014). Perbandingan Pembelajaran Konvensional Dan Pembelajaran Modifikasi Beladiri Terhadap Peningkatan Kenugaran Jasmani Siswa SMP 3 KOTA GORONTALO. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(1). <https://doi.org/10.21831/jpji.v10i1.5687>
- Irdyandiwa, D. (2019). Dukungan sosial, aktivitas fisik siswa, dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3). <http://ejournalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Juniarsyah, A. D., Sidik, D. Z., Sunadi, D., & Karim, D. A. (2019). Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Kota Bandung. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 4(2), 72–77. <https://doi.org/10.5614/jskk.2019.4.2.5>
- Khomarun, W. (2013). ES, & Nugroho, MA (2013). Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Stadium 1 di Posyandu Lansia Desa Makam Haji. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 2(2), 144–149. <http://jurnal.poltekkes-solo.ac.id/index.php/Int/article/view/97>
- McMillan, R., McIsaac, M., & Janssen, I. (2016). Family structure as a correlate of organized sport participation among youth. *PloS One*, 11(2), e0147403. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0147403>

- Mutaqin, L. U. (2018). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani melalui circuit training. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(1), 1–10. <https://doi.org/10.21831/jpji.v14i1.21339>
- Nursetya, S. B., & Kriswanto, E. S. (2014). Upaya Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Kelas X SMA NEGERI 1 WATES Dalam Mengikuti Pembelajaran Penjasorkes Melalui Reinforcement (PENGUATAN). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(2). <https://doi.org/10.21831/jpji.v10i2.5694>
- Oktriani, S., Solihin, I., & Komariyah, L. (2019). Physical Activity in Elderly: An Analysis of Type of Sport Taken by Elderly in Bandung. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 62–67. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v4i1.15059>
- Organization, W. H. (2018). *ACTIVE: a technical package for increasing physical activity*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/275415>
- Pustaka Arifin, D., Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. A L-M U D A R R I S J O U R N A L O F E D U C A T I O N ; M, Z., Manurizal, L. ; F., Neviyarni, S., & Irdamurni, I. (2018). Pengaruh Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj 2012) Versi Low Impact Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. In *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Khaulani* (Vol. 1, Issue 1). <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v6i1.848>
- Riyanto, S., & Hatmawan, A. A. (2020). *Metode riset penelitian kuantitatif penelitian di bidang manajemen, teknik, pendidikan dan eksperimen*. Deepublish. <https://books.google.co.id/books?id=W2vXDwAAQBAJ&printsec=copyright&hl=id#v=onepage&q&f=false>
- Roji & Eva, Y. (2014). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Jakarta: Pusat Kurikulum Dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud*. <https://pmpk.kemdikbud.go.id/bukudigital/products/pendidikan-jasmani-olahraga-dan-kesehatan-5fc161060fa2d>
- Rosdiana, A., Mistar, J., & Akbari, M. (2021). Profil tingkat kebugaran jasmani atlet bola voli putri klub Tabina Kota Langsa. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra*, 4(1), 16–25. <https://ejurnalunsam.id/index.php/jors>
- Singh, A., & Purohit, B. (2011). Evaluation of Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) among Healthy and Obese Health Professionals in Central India. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 3(1). <https://doi.org/10.2478/v10131-011-0004-6>
- Skloot, G. S. (2017). The effects of aging on lung structure and function. *Clinics in Geriatric Medicine*, 33(4), 447–457. <https://doi.org/10.1016/j.cger.2017.06.001>

- Suharjana, F. (2013). Kebugaran kardiorespirasi dan indek masa tubuh mahasiswa KKN-PPL PGSD Penjas FIK UNY Kampus Wates tahun 2012. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(2). <https://doi.org/10.21831/jpji.v9i2.3014>
- Sukamti, E. R., Zein, M. I., & Budiarti, R. (2016b). Profil kebugaran jasmani dan status kesehatan instruktur senam aerobik di Yogyakarta. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 12(2). <https://doi.org/10.21831/jorpres.v12i2.11875>
- Sulistiono, A. A. (2014). Prediksi Aktivitas Fisik Sehari-Hari, Umur, Tinggi, Berat Badan dan Jenis Kelamin terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMP di Banjarmasin. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20(3), 380–389. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v20i3.152>
- Syahza, A., & Riau, U. (2021). *Buku Metodologi Penelitian, Edisi Revisi Tahun 2021*. Pekanbaru Baru: Unri Press. https://www.researchgate.net/publication/354697863_Buku_Metodologi_Penelitian_Edisi_Revisi_Tahun_2021
- Tappi, V. E., Nelwan, J. E., & Kandou, G. D. (2018). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Riwayat Keluarga dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner di Badan Layanan Umum Rumah Sakit Umum Pusat Prof. Dr. RD Kandou Manado. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 7(4). <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/23142>
- Ul'fah Hernaeny, M. P. (2021). Populasi Dan Sampel. *Pengantar Statistika*, 1, 33. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=Vm1XEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA33&dq=populasi+dan+sampel&ots=N_Yehvn5Hk&sig=D6X073eNfqpVPJG4Q01Gti0JzIM&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Wibowo, Y. A., & Andriyani, F. D. (2015). Pengembangan ekstrakurikuler olahraga sekolah. *UNY Pressrang*. https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjnoLzQ4tH9AhXZSmwGHZNECeQQFnoECBAQAQ&url=http%3A%2F%2Fstaffnew.uny.ac.id%2Fupload%2F198305092008121002%2Fpenelitian%2Fpengembangan-ekstrakurikuler-olahraga-sekolah.pdf&usq=AOvVaw3Jda0ARSgpugdGi6lzWuD_
- Yusfi, H. (2021). Sosialisasi Tes dan Pengukuran Kebugaran Jasmani Berbasis Laboratorium Pada Guru Pendidikan Jasmani di Kota Palembang. *Jurnal Dharma Pendidikan Dan Keolahragaan*, 1(2), 31–36. <https://doi.org/10.33369/dharmapendidikan.v1i2.18847>

Zulfa, I. I., & Kurniawan, A. W. (2019). Survei Kebugaran Jasmani Kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro. *Sport Science and Health*, 1(3), 184–192. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11343>