

**KONTRIBUSI AKTIVITAS FISIK HARIAN TERHADAP  
KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH  
SMA NEGERI 7 PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh  
Gelar Sarjana Olahraga (S.Or) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas  
Negeri Padang*



**RIO FAZRY**  
**NIM:14089150**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVESITAS NEGERI PADANG**

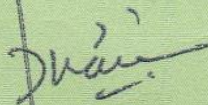
**2019**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Aktivitas Fisik Harian Terhadap Kebugaran  
Jasmani Siswa Sekolah SMA Negeri 7 Padang  
Nama : RIO FAZRY  
NIM/BP : 14089150/2014  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2019

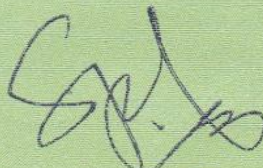
Disetujui Oleh :  
Pembimbing



dr.Pudia M Indika M,Kes.,AIFO-K

NIP. 19831123 200812 1 003

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si. M.Pd

NIP :19790704 200912 1 004

**HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI**

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Didepan Tim Penguji  
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

**KONTRIBUSI AKTIVITAS FISIK HARIAN TERHADAP KEBUGARAN  
JASMANI SISWA SEKOLAH SMA NEGERI 7 PADANG**

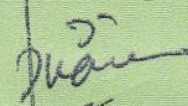
Nama : Rio Fazry  
NIM : 14089150  
Prodi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2019

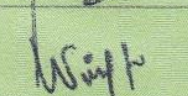
Tim Penguji

Ketua : dr.Pudia M Indika, M.Kes.,AIFO-K

Panda Tangan



Anggota : Windo Wiria Dinata, M.Pd



Anggota : Anggun Permata Sari, S.Si.M.Pd.,AIFO



## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul “ Kontribusi Aktivitas Fisik Harian Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah SMA Negeri 7 Padang”, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara jelas dan di cantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai aturan norma dan hukum yang berlaku.

Padang, November 2019

Saya yang menyatakan



RIO FAZRY

NIM. 14089150

## ABSTRAK

### **Rio Fazry (2019): Kontribusi aktivitas fisik harian terhadap kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 7 Padang**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar Kontribusi aktivitas fisik harian terhadap kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 7 Padang.

Penelitian ini termasuk pada jenis penelitian korelasional untuk melihat kontribusi aktivitas fisik harian terhadap kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 7 Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang belajar di SMA Negeri 7 Padang pada tahun ajaran 2018/2019 yang berjumlah 1651 siswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik “*Proportional Stratified Random Sampling*”. Jadi, sampel dalam penelitian ini yaitu siswa SMA Negeri 7 Padang yang berjumlah 94 orang. Instrumen yang digunakan adalah *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) dan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia umur 16-19 tahun. Data dianalisis dengan menggunakan *SPSS 17*.

Hasil dari analisis data diperoleh : terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik harian dengan kebugaran jasmani, dimana  $r_{hitung}$  lebih besar dari pada  $r_{tabel}$  . atau  $0.537 > 0.203$  maka  $H_0$  ditolak sedangkan  $H_a$  diterima sehingga terdapat kontribusi aktivitas fisik harian terhadap kebugaran jasmani sebesar 28,83%. Hasil aktivitas fisik siswa yaitu; 0 siswa (0%) dalam kategori sangat tinggi, 0 siswa (0%) dalam kategori tinggi, 12 siswa (13%) dalam kategori sedang, 61 siswa (65%) dalam kategori rendah, dan 21 siswa (22%) dalam kategori sangat rendah. Hasil kebugaran jasmani siswa yaitu; 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali, 11 siswa (12%) baik, 58 siswa (62%) sedang, 25 siswa (26%) kurang dan 0 siswa (0%) kurang sekali.

***Kata Kunci : Aktivitas Fisik,Kebugaran Jasmani,Siswa SMA Negeri 7 Padang.***

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, Sehingga peneliti dapat menyelesaikan Proposal Penelitian ini dengan judul “ **Kontribusi Aktivitas fisik harian terhadap kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 7 Padang**”. Shalawat besertakan salam di sampaikan buat Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliah ke zaman yang kita rasakan pada saat sekarang ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana olahraga pada Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pembuatan ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti dengan segala kerendahan hati menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Ganefri Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang telah menerima penulis untuk kuliah di Universitas Negeri Padang di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehatan Rekreasi.
2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Bapak Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang telah memberikan pelayanan dalam proses pembelajaran.
4. Bapak dr. Pudia M. Indika, M.Kes., AIFO-K, selaku Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
5. Dosen penguji, Bapak Windo Wiria Dinata, M.Pd dan Ibu Anggun Permata Sari, S.Si., M.Pd., AIFO, yang telah memberikan kritik dan sumbang saran yang sifatnya untuk memperbaiki skripsi penulis.
6. Seluruh bapak ibu dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu dan layanan kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, November 2019

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori.....	9
1. Pengertian Kebugaran Jasmani .....	9
2. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani .....	12
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani .....	18
4. Fungsi Kebugaran Jasmani .....	20
5. Tes Kebugaran Jasmani.....	22
6. Pengertian Aktivitas Fisik .....	23
7. Jenis-jenis Aktivitas Fisik Remaja .....	26
8. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik .....	27
9. Manfaat Aktivitas Fisik Bagi Remaja .....	28
B. Kerangka Berfikir .....	29
C. Penelitian Yang Relevan .....	30
D. Hipotesis Penelitian.....	32
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	33

C. Populasi dan Sampel .....	33
D. Defenisi Operasional .....	36
E. Jenis dan Sumber Data .....	37
F. Instumen Penelitian .....	37
G. Teknik Pengumpulan Data .....	38
H. Teknik Analisis Data .....	51
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	55
B. Analisis Data .....	57
C. Pembahasan.....	60
D. Keterbatasan Penelitian.....	62
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	64
B. Saran .....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>66</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>68</b>

## DAFTAR TABEL

1. Tabel 1.Populasi Penelitian .....	34
2. Tabel 2.Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia .....	49
3. Tabel 3.Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia .....	49
4. Tabel 4.Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia .....	49
5. Tabel 5.Penilaian Kuesioner PAQ-A .....	50
6. Tabel 6.Norma Penulisan Kuesioner .....	51
7. Tabel 7.Distribusi Aktivitas Fisik .....	55
8. Tabel 8.Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani .....	56
9. Tabel 9.Uji Normalitas .....	57
10. Tabel 10.Uji Linearitas .....	58
11. Tabel 11.Uji Hipotesis .....	59

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1.Data Aktivitas Fisik Siswa .....	68
2. Lampiran 2.Data Kebugaran Jasmani Siswa .....	73
3. Lampiran 3.Uji Normalitas .....	78
4. Lampiran 4.Uji Linearitas .....	79
5. Lampiran 5.Uji Hipotesis .....	80
6. Lampiran 6.Nilai $r$ <i>Product Moment</i> .....	81
7. Lampiran 7.Surat Izin Penelitian dari Fakultas .....	83
8. Lampiran 8.Surat Izin Penelitian dari Provinsi .....	84
9. Lampiran 9.Surat Izin Penelitian dari Sekolah .....	85
10. Lampiran 10.Formulir Tes TKJI Umur 16-19 tahun .....	86
11. Lampiran 11.Kuesioner PAQ-A .....	87

## DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 1. Kerangka Konseptual .....	30
2. Gambar 2. Sikap Permulaan Untuk Lari Jarak 60 M .....	42
3. Gambar 3. Pegangan Tangan Tes Gantung Angkat Tubuh .....	43
4. Gambar 4. Gerakan Tes Gantung Angkat Tubuh .....	43
5. Gambar 5. Test Sit Up .....	45
6. Gambar 6. Sikap Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha ...	45
7. Gambar 7. Sikap Menentukan Raihan Tegak .....	46
8. Gambar 8. Sikap Awalan Loncat Tegak dan Gerakan Meloncat Tegak	
9. Gambar 9. Posisi Start Lari 1200 dan 1000 Meter .....	48

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kesehatan merupakan salah satu unsur yang penting dalam kehidupan manusia. Dalam kondisi sehat jasmani dan rohani manusia dapat melakukan aktivitas secara optimal. Untuk mendapatkan kesehatan jasmani dan rohani yang baik maka perlu pemeliharaan kesehatan secara rutin. Salah satu upaya pemeliharaan kesehatan adalah dengan melakukan aktivitas fisik. Berdasarkan UUD Kesehatan No.36 tahun 2009 Pasal 80 Tentang Kesehatan Olahraga “ Upaya kesehatan olahraga ditujukan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat merupakan upaya dasar dalam meningkatkan prestasi belajar, kerja, dan olahraga serta dilaksanakan melalui aktifitas fisik, latihan fisik, dan/atau olahraga”.

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2013:139) memaparkan bahwa melakukan aktivitas fisik teratur bermanfaat untuk mengatur berat badan serta menguatkan sistem pembuluh darah, yang artinya upaya pemeliharaan kesehatan dapat dilakukan melalui aktivitas fisik. Permasalahan yang terjadi saat ini aktivitas fisik seorang dipermudah dengan adanya IPTEKS yang membuat segala aktivitasnya semakin praktis. Aktivitas yang dahulu harus membutuhkan tenaga yang besar kini dapat dilakukan dengan mudah dan praktis.

Banyak sedikitnya frekuensi aktivitas fisik sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani (Nurhasan dkk., 2005:5). Salah satu cara untuk mencapai derajat kebugaran jasmani yang prima yaitu dengan cara melakukan

latihan-latihan fisik, seperti jogging, bersepeda, dan aktivitas fisik lainnya (Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Jakarta, 2002:2). Semua bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik/jasmani, sehingga masalah kemampuan fisik/jasmani merupakan faktor dasar bagi setiap aktivitas manusia (Santosa Giriwijoyo & Dikdik Zafar Sidik, 2013: 21). Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Jakarta, 2002:1). Hal ini berarti seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mampu melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kesiagaan tanpa mengalami kelelahan yang berat dan masih cukup energi untuk beraktivitas pada waktu senggang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat (emergency).

Dengan adanya kebugaran jasmani yang baik, segala pekerjaan atau kegiatan sehari-hari dapat dilakukan dengan maksimal. Menurut Irianto (2006: 2) untuk dapat memiliki kebugaran yang baik, seseorang harus memenuhi 3 unsur, yaitu: asupan, istirahat dan olahraga. Ketiga unsur tersebut saling terkait antara satu dengan yang lain. Bila salah satu unsur tidak dipenuhi maka kebugarannya akan rendah. Pergeseran pola hidup dari banyak bergerak menjadi jarang bergerak merupakan salah satu bentuk penyebab menurunnya tingkat kebugaran. Hal tersebut dapat dijumpai pada remaja jaman sekarang yang lebih suka menggunakan sepeda motor untuk bepergian dibandingkan menggunakan sepeda ataupun berjalan kaki.

Memiliki kebugaran yang baik pada masa remaja akan sangat memberikan manfaat baik secara fisik maupun psikologis ketika di sekolah. Sigit Bugiarto (2009:20) mengatakan bahwa kebugaran memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap prestasi belajar. Pendidikan merupakan faktor yang sangat penting dalam kehidupan manusia karena dengan adanya pendidikan diharapkan manusia dapat mengembangkan pengetahuan, keterampilan dan kreativitasnya. Untuk mencapai tujuan pendidikan, siswa diharapkan mampu mengikuti pembelajaran serta dapat mengaplikasikan ilmu yang didapatkan. Oleh karena itu, dalam mencapai tujuan tersebut, banyak faktor yang menunjang, salah satunya adalah kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani adalah kondisi yang berhubungan dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak, sebenarnya kebugaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kebugaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak dan pekerjaan yang dilakukan. Salah satu cara untuk memelihara kesegaran jasmani yaitu dengan melakukan olahraga secara teratur dan beraktifitas fisik yang sesuai dengan kebutuhan sehari-hari.

Pada saat sekarang banyak siswa yang enggan untuk melakukan aktifitas fisik. Dulu permainan anak yang umumnya dilakukan adalah permainan fisik yang mengharuskan anak berlari, melompat, atau gerakan

lainnya namun kini digantikan dengan permainan anak yang kurang melakukan gerak badannya seperti game elektronik, komputer, internet atau televisi yang cukup dilakukan dengan hanya duduk didepannya tanpa harus bergerak yang efeknya dapat menimbulkan penyakit (hipokinetik).

Tidak hanya menimbulkan penyakit, keadaan yang kurang beraktifitas juga dapat mempengaruhi berat badan seseorang. Karena dengan rendahnya aktifitas gerakakan terjadi penumpukan lemak dalam tubuh apalagi banyaknya kalori yang masuk kedalam tubuh. Oleh sebab itu, aktifitas fisik sangat dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari. Hasil observasi peneliti melalui wawancara pada siswa di sekolah SMA NEGERI 7 PADANG, siswa pada umumnya yang menggunakan waktu luangnya untuk tidur sore/siang disaat hari libur, bermain gadget, dan melakukan aktivitas yang tergolong ringan seperti mencuci piring atau bersih-bersih rumah bagi wanita sedangkan bagi laki-laki lebih cenderung untuk bermain gadget. Hasil observasi melalui wawancara tersebut menunjukkan kecenderungan siswa kurang aktif untuk melakukan aktivitas fisik ketika di rumah.

Begitu pula hasil observasi ketika di sekolah SMA Negeri 7 Padang, hasil observasi peneliti ketika di sekolah menunjukkan aktivitas fisik yang kurang aktif, dimana siswa ketika jam istirahat hanya duduk dan mengobrol di kelas dan dengan perkembangan zaman siswa lebih tertarik memilih sepeda motor serta angkutan umum sebagai alat transportasi sehingga menyebabkan para siswa kurang melakukan pergerakan untuk melatih otot-otot jantung yang dapat mempertahankan kebugaran jasmani siswa tersebut. Bila siswa terbiasa

dengan aktivitas yang tidak aktif tersebut dibiarkan maka akan berdampak kepada masalah kebugaran jasmani

Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap guru mata pelajaran penjas dan teman-teman mahasiswa PPL (Pogram Pengalamn Lapangan) , ketika pembelajaran berlangsung terdapat siswa yang merasa mengantuk, mengeluh, dan tidak bersemangat ketika pembelajaran teori maupun praktek berlangsung. Biasanya hal tersebut terjadi pada siang hari setelah jam istirahat pertama maupun kedua dan 1 jam sebelum bel pulang berbunyi. Hal ini merupakan indikasi dari kualitas kebugaran yang kurang baik. Dari permasalahan tersebut peneliti menganggap perlu untuk mengkaji tingkat kebugaran siswa.

Hal tersebut diperkuat dari wawancara guru penjas bahwa sekolah belum memiliki data kebugaran siswa dan belum pernah menerapkan tes kebugaran yang standar kepada siswa karena keterbatasan sarana dan prasarana sekolah. Hasil wawancara peneliti dengan siswa di SMA Negeri 7 adanya kegiatan Ekstrakurikuler yang dapat menunjang tingkat aktivitas fisik siswa, seperti; tari, dance, basket, futsal, marching, sispala, pasukan khusus, robotic, serta LPI. Dari pemaparan latar belakang di atas peneliti perlu mengkaji seberapa besar tingkat aktivitas fisik dan bagaimana status kebugaran siswa di SMA NEGERI 7 PADANG.

Selain itu peneliti juga ingin mengkaji mengenai hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani. WHO (2010: 19) mengemukakan bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan kebugaran kardiorespirasi anak-anak dan remaja. Hal tersebut diperkuat oleh hasil

penelitian Desi Ardiyani (2016) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas jasmani dengan kebugaran jasmani siswa dan penelitian Hsieh, Chen, Huang, Chen, Li, & Chang (2014) yang menunjukkan hubungan yang signifikan antara BMI dan aktivitas fisik dengan tingkat daya tahan kardiorespirasi. Selain itu penelitian dari Huang and Malina (2001) menunjukkan aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dan berkorelasi positif dengan kebugaran fisik. Namun pada penelitian Sutri (2014) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada remaja puasa dan penelitian Sidratulmuntaha, Djunaidi & Yustini (2013) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan 4 antara aktivitas fisik menurut nilai METs dengan ketahanan fisik. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti kontribusi aktivitas fisik harian terhadap kebugaran jasmani siswa seekolah SMA Negeri 7 Padang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui besar sumbangan aktivitas fisik harian terhadap kebugaran jasmani
2. Belum memiliki nilai kebugaran jasmani siswa
3. Masih rendah/Kurangnya aktivitas fisik harian yang dilakukan oleh siswa di luar jam sekolah dimana siswa bermain ponsel dan laptop dalam posisi duduk.
4. Belum diketahui tingkat aktivitas fisik harian siswa

5. Belum diketahui aktivitas fisik harian berhubungan dengan kebugaran jasmani

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat luasnya permasalahan tersebut maka pembatasan masalah pada penelitian ini terbatas pada : Kontribusi aktivitas fisik harian terhadap kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 7 Padang.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, dapat dirumuskan masalah, yaitu apakah terdapat kontribusi aktivitas fisik harian terhadap kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 7 Padang ?

### **E. Tujuan Penelitian**

**Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi aktivitas fisik harian terhadap kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 7 Padang.**

### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun kegunaan penelitian ini adalah:

1. Bagi penulis untuk menambah ilmu pengetahuan dan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program Sarjana Olahraga Strata Satu (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Dapat tambahan referensi tentang penelitian aktivitas fisik dan kebugaran jasmani
3. Bahan masukan bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK).
4. Bagi siswa, khususnya dapat menjadikan motivasi bagi siswa untuk aktif melakukan aktivitas fisik baik didalam sekolah maupun diluar sekolah

guna mendapatkan atau meningkatkan kesegaran jasmani dalam upaya menunjang prestasi akademik

5. Bagi siswa, dapat memahami betapa pentingnya kesegaran jasmani serta memahami bahwa aktivitas fisik harian dapat meningkatkan kesegaran jasmani .
6. Bagi guru pendidikan jasmani dapat dapat menjadikan tambahan referensi instrumen pengukuran aktivitas jasmani dan kesegaran jasmani
7. Bagi sekolah, dengan adanya pendidikan ini diharapkan terus meningkatkan kualitas dan kuantitas pelajaran pendidikan jasmani guna, menunjang kesegaran jasmani siswa dalam upaya meningkatkan prestasi akademik
8. Bahan baca di perpustakaan

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil temuan penelitian dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

#### A. Kesimpulan

1. Dari hasil diperoleh aktivitas fisik memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 7 Padang, dimana  $r_{hitung}$  lebih besar dari pada  $r_{tabel}$  . atau  $0.537 > 0.203$  maka  $H_0$  ditolak sedangkan  $H_a$  diterima sehingga terdapat kontribusi aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani sebesar 28,83%.
2. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani banyak hal factor yang mempengaruhinya seperti; jenis kelamin, umur, genetic serta aktivitas fisik dan masing-masing faktor tersebut memberikan kontribusi terhadap kebugaran jasmani tersebut.

#### B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Bagi peneliti selanjutnya memperhitungkan dan memperbaiki keterbatasan pada penelitian ini untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik.
2. Bagi Siswa SMA Negeri 7 Padang, agar dapat memelihara kesegaran jasmaninya, melalui aktivitas fisik baik yang dilakukan di sekolah maupun yang dilakukan di rumah.

3. Bagi Guru Olahraga SMA Negeri 7 Padang, penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam mengajar pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, serta juga mengarahkan siswanya untuk senantiasa memelihara kesegaran jasmaninya melalui aktivitas jasmani yang teratur dan terprogram.
4. Bagi para peneliti selanjutnya, disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap kebugaran jasmani

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. 2012. *Olaahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar*. Padang: CV.Sukabina Press
- Agus, Apri. 2013. *Manajemen Kebugaran Teori dan Praktek*. Padang: CV.Sukabina Press
- Ardiyani Desi. 2016. *Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Jasmani Dengan Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta Tahun Ajaran 2015/2016*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY
- Anang. (2015). *Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Di Smp Muhammadiyah Ngadirojo*. Tesis. Nusantara PGRI Kediri.
- Desi. 2016. *Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Jasmani Dengan Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta Tahun Ajaran 2015/2016*. Jurnal. Yogyakarta: FIK UNY
- Bafirman & Agus. (2008). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- UU Kesehatan No.36 tahun 2009 Pasal 80 Tentang Kesehatan Olahraga. Pemerintahan Pusat
- Sudibjo, Arovah, Lakmi. 2013. *TINGKAT PEMAHAMAN DAN SURVEI LEVEL AKTIVITAS FISIK, STATUS KECUKUPAN ENERGI DAN STATUS ANTROPOMETRIK MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA FIK UNY*. Jurnal. Yogyakarta: FIK UNY
- Kowalski, Kent C. (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual*. Canada.
- Tangkudung.(2006). *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga"*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Erwinanto. 2017. *Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani siswa kelas X Tahun Ajaran 2016/2017di SMK MUHAMMADIYAH1 WATES KABUPATEN KULON PROGO DIY*. Skripsi. Yogyakarta: UNY

- Irhas. 2014. *Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar.*Jurnal. Surabaya: FIK UNESA
- Irianto,. 2013. *Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Olahraga Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani.* Jurnal. Surabaya: FIK UNESA
- Sari. 2016. *Pengaruh Motivasi Belajar, Perhatian Orang Tua, Dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PENJASORKES).*Tesis. Padang: FIK UNP
- Lutan, . (2002). *Menuju Sehat dan Bugar.* Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Jendral Olahraga.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga.* Padang: FIK UNP.
- Sharkey. (2003). *Kebugaran dan Kesehatan.* Jakarata: PT Rajagrafindo Persada.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* Bandung: CV. ALFABETA.
- Suryabrata, (2014). *Metodologi Penelitian.* Jakarta: Rajawali Pers
- UNP. (2014). *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir / Skripsi Universitas Negeri Padang.* Padang: Depdiknas
- Indramawan, (2016). *Kontribusi Kelincahan, Koordinasi Mata Tangan, Kecepatan dan Power Lengan Terhadap Ketepatan Forehand Drive Atlet PERSATUAN TENIS MEJA.* Skripsi. Yogyakarta:UNY
- Susanto. (2013). *Hubungan Tingkat Kesegaran jasmani dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas VI Sekolah Dasar Negeri Potorono Kecamatan Banguntapan Kabupaten Bantul.* Skripsi. Yogyakarta: UNY