

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN POLA HIDUP  
SEHAT DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA  
KELAS X SMA PERGURUAN RAKYAT 3 DUREN SAWIT**

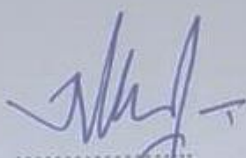
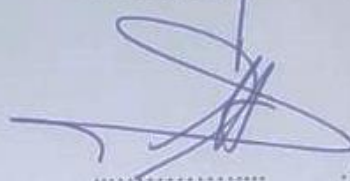
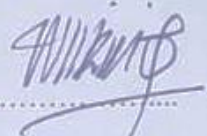

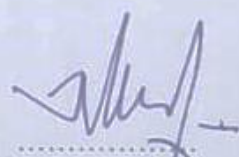




**RUDI SETIAWAN  
6135160568**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelara Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2023**

## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

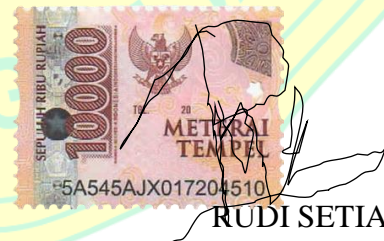
Nama	Tanda Tangan	Tanggal	
Pembimbing I <u>Drs. Mustara Musa, M.Pd</u> NIP. 196607072001121001	 .....	17 / 23 / 02 .....	
Pembimbing II <u>Slamet Sukriadi, M.Pd</u> NIP. 198210282015041002	 .....	17 / 23 / 02 .....	
<b>Nama</b>	<b>Jabatan</b>	<b>Tanda Tangan</b>	<b>Tanggal</b>
1. <u>Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, M.Pd. AIFO</u> Ketua NIP. 197205222006042001		 .....	17 / 23 / 02 .....
2. <u>Dr. Rizky Nurulfa, M.Pd</u> NIP. 198808312019032010	Sekretaris	 .....	16 / 23 / 02 .....
3. <u>Drs. Mustara Musa, M.Pd</u> NIP. 196607072001121001	Anggota	 .....	17 / 23 / 02 .....
4. <u>Slamet Sukriadi, M.Pd</u> NIP. 198210282015041002	Anggota	 .....	17 / 23 / 02 .....
5. <u>Dr. Dena Widyanan, M.Pd</u> NIP. 199002102022031004	Anggota	 .....	15 / 23 / 02 .....
<b>Tanggal Lulus : 6 febuari 2023</b>			

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 18 Januari 2023  
Yang membuat pernyataan,



SEPUJUH RIBU RUPIAH  
10000  
20  
METERAI  
TEMPEL  
5A545AJX017204510

RUDI SETIAWAN  
6135160568



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rudi Setiawan  
NIM : 6135160568  
Fakultas : Ilmu Olahraga  
Prodi : Pendidikan Jasmani  
Alamat email : rudisetiawan540@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

**"Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Pola Hidup Sehat Dengan Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMA Perguruan Rakyat 3 Duren Sawit"**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 21 febuari 2023

Penulis

Rudi Setiawan

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN POLA HIDUP SEHAT  
DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS X SMA  
PERGURUAN RAKYAT 3 DUREN SAWIT**

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Perguruan Rakyat 3 Tahun Pelajaran 2022/2023. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik studi korelasi. Pengukuran pada penelitian ini terdiri dari tingkat aktivitas fisik, pola hidup sehat, dan kebugaran jasmani. hasil penelitian yang telah dilakukan dapat ditemukan hasil: pertama, terdapat hubungan yang berarti antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani, dengan persamaan garis linier  $\hat{Y} = 10,632 + 0,001X_1$  koefisien korelasi  $ry_1 = 0,528$  Dan koefisien determinasi  $(ry_1^2) = 0,279$  Yang berarti variabel Tingkat Aktivitas Fisik memberikan sumbangan terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani 27,9%. Kedua, terdapat hubungan yang berarti antara Pola Hidup Sehat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani, dengan persamaan garis linier  $\hat{Y} = 1,698 + -0,061X_2$ , koefisien korelasi  $ry_2 = 0,523$  Dan koefisien determinasi  $(ry_2^2) = 0,286$  Yang berarti variabel Pola Hidup Sehat memberikan sumbangan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani sebesar 28,6% Ketiga, terdapat hubungan yang berarti antara Tingkat Aktivitas Fisik dan Pola Hidup Sehat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani, dengan persamaan garis linier  $\hat{Y} = 7,331 + 0,001X_1 + 7,331 X_2$ , koefisien korelasi  $ry_{1-2} = 0,654$  dan koefisien determinasi  $(Ry_{1.2})^2 = 0,428$  yang berarti variabel Tingkat Aktivitas Fisik dan Pola Hidup Sehat memberikan sumbangan terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani sebesar 42,8%.

Kata Kunci : Tingkat Aktivitas Fisik, Pola Hidup Sehat, Kebugaran Jasmani

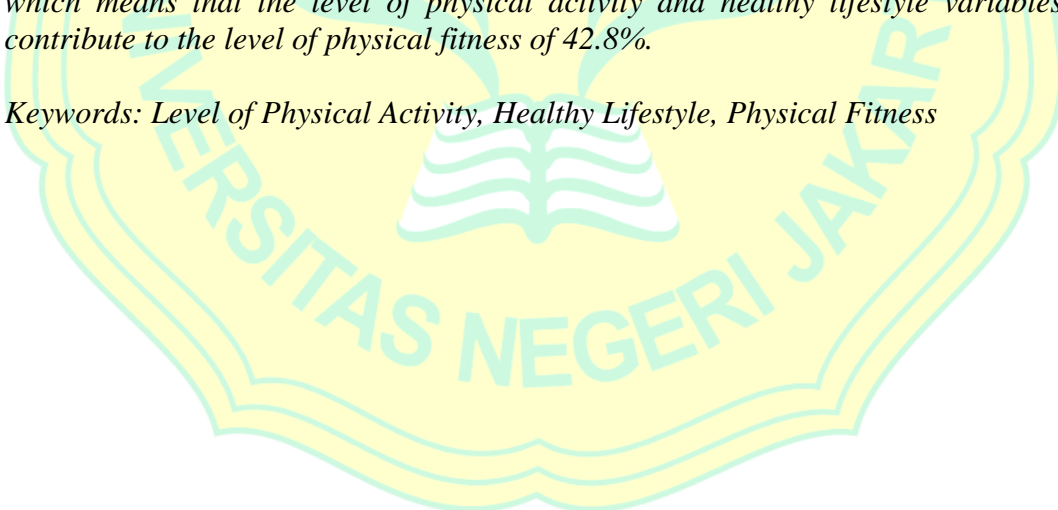


**THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTHY LIFESTYLE WITH PHYSICAL FITNESS IN CLASS X STUDENTS OF SMA DUREN SAWIT 3 GUARDIAN SCHOOL**

**ABSTRACT**

*The purpose of this study was to find out how the Physical Fitness Level of Class X Students of SMA College Rakyat 3 Academic Year 2022/2023. This study uses a quantitative method with correlation study techniques. Measurements in this study consisted of levels of physical activity, healthy lifestyles, and physical fitness. The results of the research that has been done can be found: first, there is a significant relationship between the level of physical activity and the level of physical fitness, with the equation of the linear line  $\hat{Y} = 10.632 + 0.001X_1$  correlation coefficient  $r_{y_1} = 0.528$  and the coefficient of determination  $(r_{y_1}^2) = 0.279$  which means variable The level of physical activity contributes to the level of physical fitness of 27.9%. Second, there is a significant relationship between a healthy lifestyle and the level of physical fitness, with the linear equation  $\hat{Y} = 1.698 + -0.061X_2$ , the correlation coefficient  $r_{y_2} = 0.523$  and the coefficient of determination  $(r_{y_2}^2) = 0.286$ , which means that the healthy lifestyle variable contributes to the Physical fitness of 28.6% Third, there is a significant relationship between the level of physical activity and healthy lifestyle with the level of physical fitness, with the equation of the linear line  $\hat{Y} = 7.331 + 0.001X_1 + 7.331 X_2$ , the correlation coefficient  $r_{y_{1-2}} = 0.654$  and the coefficient of determination  $(R_{y_{1-2}})^2 = 0.428$ , which means that the level of physical activity and healthy lifestyle variables contribute to the level of physical fitness of 42.8%.*

*Keywords: Level of Physical Activity, Healthy Lifestyle, Physical Fitness*



## KATA PENGANTAR

Penulis memanjatkan puji syukur atas kehadiran Allah SWT, atas segala, rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, meskipun dalam keadaan sangat sederhana. Skripsi ini ditulis sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta. Pada saat menempuh prosedur penelitian dan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat tantangan dan hambatan. Bimbingan dan motivasi yang diperoleh dari berbagai pihak sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu melalui karya tulis ilmiah ini penulis mengucapkan terima, kasih kepada :

1. Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd.**, Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta atas bantuan dan izinnya sehingga penelitian ini dapat terlaksana sesuai rencana.
2. Bapak **Dr. Iwan Setiawan, M.Pd.**, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani dan Rekreasi yang telah banyak memberikan masukan serta kemudahan dalam menjalani prosedur penelitian.
3. Bapak **Drs. Mustara Musa, M.Pd.** sebagai pembimbing I, atas bimbingannya pada penulis selama perkuliahan dan penyusunan skripsi.
4. Bapak **Slamet Sukriadi, M. Pd.** sebagai Pembimbing II, atas bimbingannya pada penulis selama perkuliahan dan penyusunan skripsi.
5. Ibu Kepala Sekolah, Guru Penjas dan siswa/i SMA Perguruan Rakyat 3, atas izin yang diberikan untuk melakukan penelitian di sekolahnya.

6. Segenap keluarga tercinta khususnya, Bapak dan Mamah atas segala do'a dan pengorbanannya, sehingga penulis dapat menyelesaikan study pada program Study S1 Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.
7. Semua pihak yang tidak sempat disebut namanya, atas bantuannya baik secara langsung atau tidak langsung.
8. Terima kasih kepada seluruh teman – teman yang ada di KOP Atletik atas bantuan dan pengorbanan serta do'a nya sehingga saya bisa menyelesaikan studi Penulis menyadari sepenuhnya bahwa, skripsi ini masih terdapat berbagai kelemahan. Sehingga sangat diharapkan adanya. saran dan kritikan yang konstruktif untuk menyempurnakan skripsi ini.

Jakarta, 18 Januari 2023

R.S



## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Indetifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK</b> .....	<b>7</b>
A. Deskripsi Konseptual .....	7
1. Hakikat Kebugaran Jasmani .....	7
2. Hakikat Pola Hidup Sehat.....	23
3. Hakikat Aktivitas Fisik .....	38
B. Kerangka Berpikir .....	46
C. Hipotesis Penelitiain.....	50
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>51</b>
A. Tujuan penelitian .....	51
B. Tempat dan waktu penelitian.....	51
C. Metode Penelitian .....	51
D. Populasi dan teknik pengambilan sampel .....	52
E. Instrumen Penelitian .....	53
F. Teknik Pengambilan Data.....	61
G. Teknik Analisis Data .....	62
H. Hipotesis Statistika .....	65
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b> .....	<b>67</b>
A. Deskripsi Data.....	67
B. Pengujian Hipotesis .....	71
C. Pembahasan .....	74
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>76</b>
A. Kesimpulan .....	76
B. Saran .....	76
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>78</b>
<b>LAMPIRAN - LAMPIRAN</b> .....	<b>83</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Konstelasi Penelitian .....	52
Gambar 4. 1 Grafik data Tingkat Aktivitas Fisik ( $X_1$ ).....	68
Gambar 4. 2 Grafik Pola Hidup Sehat ( $X_2$ ) .....	70
Gambar 4. 3 Grafik Tingkat Kebugaran Jasmani ( $Y$ ) .....	71



## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kategorisasi Instrumen Tes 30 meter.....	10
Tabel 2. 2 Kategorisasi Instrumen Tes Shuttle Run 5 x 8 meter .....	11
Tabel 2. 3 Kategorisasi Instrumen Tes Koordinasi Mata Tangan.....	12
Tabel 2. 4 Kategorisasi VO2 max untuk Laki Laki .....	13
Tabel 2. 5 Kategorisasi VO2 max untuk Perempuan.....	13
Tabel 2. 6 Kategorisasi Instrumen <i>test dynamic test of positional balance</i> .....	14
Tabel 2. 7 Kategorisasi Instrumen Tes <i>Push Up</i> .....	15
Tabel 2. 8 Kategorisasi Instrumen Tes <i>Vertical Jump</i> .....	15
Tabel 2. 9 Kategorisasi Instrumen Tes <i>Sit and Reach</i> .....	16
Tabel 2. 10 Pola Hidup.....	27
Tabel 3. 1 Tabel Kategori Tingkat Aktivitas Fisik .....	55
Tabel 3. 2 Kisi-kisi Instrumen Penelitian Pola Hidup Sehat.....	57
Tabel 3. 3 Nilai Kesegaran Jasmani Untuk Remaja Putra Umur 16-19 Tahun .....	60
Tabel 3. 4 Nilai Kesegaran Jasmani Untuk Remaja Putri Umur 16-19 Tahun .....	61
Tabel 3. 5 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	61
Tabel 3. 6 Interpretasi perhiungan korelasi .....	64
Tabel 4. 1 Deskripsi Data Penelitian.....	67
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Aktivitas Fisik ( $X_1$ ).....	68
Tabel 4. 3 Distribusi frekuensi Pola Hidup Sehat ( $X_2$ ).....	69
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani (Y).....	70
Tabel 4. 5 Uji keberartian koefisien korelasi ( $X_1$ ) terhadap (Y) .....	72
Tabel 4. 6 Uji keberartian koefisien korelasi ( $X_2$ ) terhadap (Y) .....	73
Tabel 4. 7 Uji keberartian koefisien korelasi Ganda .....	74

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Data Tes Penelitian Tingkat Aktivitas Fisik .....	83
Lampiran 2 Hasil Data Tes Penelitian Pola Hidup Sehat .....	83
Lampiran 3 Hasil Data Tes Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani.....	88
Lampiran 4 Instrumen Penelitian Aktivitas Fisik .....	90
Lampiran 5 Instrumen Penelitian Pola Hidup Sehat .....	92
Lampiran 6 Perhitungan Deskripsi Data .....	94
Lampiran 7 Data Mentah Hasil Tes .....	97
Lampiran 8 Mencari Persamaan Regresi .....	98
Lampiran 9 Mencari Koefisien korelasi dan Uji keberartian korelasi .....	107
Lampiran 10 Surat Menyurat .....	112
Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian.....	114

