

**PENGARUH PERILAKU HIDUP SEHAT, PERALATAN
PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DAN BERAT BADAN
TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH
PERTAMA PASCA COVID**



Mencerdaskan &
**PENDIDIKAN JASMANI
PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**
Memartabatkan Bangsa
2023

PENGARUH PERILAKU HIDUP SEHAT, PERALATAN PEMBELAJARAN PENJAS, DAN BERAT BADAN TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA PASCA COVID

Andriansyah Soamalon Harahap^{1*}, Susilo², Yasep Setiakarnawijaya³

andriansyahh48@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh yang muncul pada perilaku hidup sehat, peralatan pembelajaran penjas, dan berat badan terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah menengah pertama pasca covid. Penelitian ini direncanakan dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif asosiatif, dengan Teknik tes dan non tes kemudian teknik analisis menggunakan pendekatan analisis jalur atau *path analysis*. Populasi dalam penelitian adalah siswa sekolah menengah pertama berjumlah 94 orang siswa, dengan pemilihan sampel dengan menggunakan metode *volunteer sampling* yakni sampel berdasarkan izin kepala sekolah dan orang tua dengan kerelaan siswa untuk berpartisipasi dalam penelitian. Tahapan dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa (1) Terdapat pengaruh signifikan perilaku hidup sehat terhadap kebugaran jasmani sebesar 16,81% (2) Terdapat pengaruh signifikan peralatan pembelajaran penjas terhadap kebugaran jasmani sebesar 19,18 % (3) Terdapat pengaruh signifikan berat badan terhadap kebugaran jasmani sebesar 3,68 % (4) Terdapat pengaruh signifikan perilaku hidup sehat terhadap berat badan sebesar 12,04% (5) Terdapat pengaruh signifikan peralatan pembelajaran penjas terhadap berat badan sebesar 10,75 % (6) Terdapat pengaruh signifikan perilaku hidup sehat melalui berat badan terhadap kebugaran jasmani sebesar 1,9229 dengan penghitungan *sobel test statistic* dan (7) Terdapat pengaruh signifikan peralatan pembelajaran penjas melalui berat badan terhadap kinerja wasit sebesar 2,0047 dengan penghitungan *sobel test statistic*.

Kata kunci: Siswa Sekolah Menengah Pertama; Perilaku Hidup Sehat; Peralatan Pembelajaran Penjas; Berat Badan; Kebugaran Jasmani

*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*

THE INFLUENCE OF HEALTHY LIVING BEHAVIOURS, PENCIL LEARNING EQUIPMENT, AND BODY WEIGHT ON POST-COVID PHYSICAL FITNESS OF JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS

Andriansyah Soamalon Harahap ^{1*}, Susilo ², Yasep Setiakarnawijaya ³

andriansyahh48@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine whether there was an influence that appeared on healthy living behavior, physical education equipment, and body weight on the physical fitness of post-covid junior high school students. This study was designed using associative quantitative research methods, with test and non-test techniques and then analysis techniques using a path analysis approach or path analysis. The population in the study was junior high school students totaling 94 students, with the sample selection using the volunteer sampling method, namely the sample based on the permission of the principal and parents with the willingness of the students to participate in the research. Stages in this research. Based on the results of this study it can be concluded that (1) There is a significant effect of healthy living behavior on physical fitness of 16,81% (2) There is a significant effect of physical learning equipment on physical fitness of 19,18 % (3) There is a significant effect of body weight on physical fitness of 3,68 % (4) There is a significant effect of healthy living behavior on body weight of 12,04% (5) There is a significant effect of physical learning equipment on body weight of 3,65% (6) There is a significant effect of healthy living behavior through body weight on physical fitness of 1.9229 by calculating the sobel test statistic and (7) There is a significant effect of physical learning equipment through body weight on the performance of the referee by 2.0047 by calculating the sobel test statistic.

Keywords: Junior High School Students; Healthy Living Behavior; Physical Education Learning Equipment; Weight; Physical fitness

*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
DIPERSYARATAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I

Pembimbing II



Susilo, M.Pd.,D.Ed
Tanggal: 23/02/2023



Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes
Tanggal: 22/02/2023

Nama

Prof. Dr. Dedi Purwana, ES.,M.Bus
(Ketua)¹

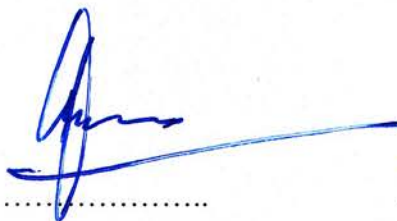


.....
(Tanda tangan)

27-02-2023

.....
(Tanggal)

Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd
(Koordinataor Prodi)²



.....
(Tanda tangan)

23/02/2023

.....
(Tanggal)

Nama : Andriansyah Soamalon harahap

No. Registrasi : 9903820025

Tanggal Lulus :

Angkatan : 2020






1. Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
2. Koordinator Prodi Studi Magister Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS

NAMA : Andriansyah Soamalon Harahap

No. Registrasi : 9903820025

Program Studi : S2 Pendidikan Jasmani

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd (Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani)		23/2 2023
2	Susilo, M.Pd.,D.Ed (Pembimbing I)		23/2 2023
3	Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes (Pembimbing II)		22/2 2023
4	Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or (Penguji)		22/2 2023
5	Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, M.Kes.,AIFO (Penguji)	22/2 2023	

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Andriansyah Soamalon Harahap

NIM : 9903820025

Tempat/Tanggal Lahir : Medan, 11 April 1996

Program : Magister

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul **‘Pengaruh Perilaku Hidup Sehat, Peralatan Pembelajaran Penjas, dan Berat Badan Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Pasca Covid’** Merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 27 Januari 2023

Yang Menyatakan,



Andriansyah Soamalon Harahap

9903820025

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Andriansyah Soamalon Harahap
NIM : 9903820025
Jenjang : S2 (Magister)
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Angkatan : 2020
Semester : 117 (Ganjil) Tahun Akademik 2022/2023

Dengan ini menyatakan bahwa persetujuan ujian tesis yudisium dan wisuda adalah benar tanda tangan dan sudah mendapatkan persetujuan oleh komisi penguji. Apabila saya melanggar pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi dari Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 27 Januari 2023
Yang membuat pernyataan,



Andriansyah Soamalon Harahap
9903820025



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: 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 : Andriansyah Soamalon Harahap
NIM : 9903820025
Fakultas/Prodi : Pascasarjana / Pendidikan Jasmani
Alamat email : Andriansyah Soamalon Harahap

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 :

PENGARUH PERILAKU HIDUP SEHAT, PERALATAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DAN BERAT BADAN TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA PASCA COVID

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, 13 Maret 2023

Penulis,

(Andriansyah Soamalon Harahap)
9903820025

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan penelitian tesis yang berjudul “Pengaruh perilaku hidup sehat, peralatan pembelajaran penjas, dan berat badan terhadap kebugaran jasmani siswa menengah pertama pasca covid” ini sedari awal hingga selesai. Proposal penelitian tesis ini ditulis dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan Jasmani di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Penulis mengucapkan beribu rasa terima kasih yang tulus dan penghargaan yang besar kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Jakarta bapak Prof. Dr. Komarudin, M.Si
2. Direktur Pascasarjana bapak Prof. Dr. Dedi Purwana E.S., M.Bus.
3. Bapak Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd sebagai koordinator program studi Pendidikan Jasmani.
4. Secara terkhusus penulis juga menyampaikan rasa terima kasih kepada bapak Susilo, M.Pd, D.Ed, selaku dosen pembimbing I dan bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes selaku pembimbing II yang telah memberikan arahan dan bimbingan sehingga penelitian tesis ini dapat diselesaikan dengan baik.
5. Ayu Purnama Wenly, M.Pd., Arie Favian Syahmar Marpaung, M.Pd., Mochammad Egi Margiyana, M.Pd., yang telah berjuang bersama dan membantu dalam menyelesaikan tesis.
6. Serta terima kasih kepada seluruh keluarga besar civitas akademika Universitas Negeri Jakarta atas perannya dalam kegiatan penelitian tesis ini.

Ucapan terima kasih peneliti ucapkan sebesar-besarnya kepada kedua orang tuaku tercinta papa Mhd Saleh Harahap, S.E dan mamaku Rina Yanti Rangkuti, S.E, yang selalu mendoakan penulis dan mendukung setiap langkah dan pilihan yang penulis ambil, kemudian kepada kedua adikku tercinta terima kasih telah memberikan doa dan dorongan semangat untuk saya dalam menyelesaikan penelitian tesis ini.

Terima kasih pula peneliti ucapkan kepada Kepala SMP Negeri 14 Jakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian ini, terima kasih kepada siswa-siswi SMP Negeri SMP Negeri 117 Jakarta yang telah

menjadi sampel uji coba instrumen penelitian ini, serta terima kasih kepada teman-teman mahasiswa S2 Penjas B 2020 yang telah berbagi suka dan duka selama menuntut ilmu di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti sepenuhnya menyadari selama penulisan penelitian ini masih terdapat begitu banyak kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun dari pembaca akan sangat peneliti harapkan demi kesempurnaan karya peneliti di masa mendatang. Kemudian peneliti berharap tesis ini akan bermanfaat dan berguna sebagaimana semestinya

Jakarta, Januari 2023

Andriansyah Soamalon Harahap



*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian	6
F. <i>State of The Art</i>	6
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	9
A. Deskripsi Konseptual	9
1. Kebugaran Jasmani (Y).....	9
2. Perilaku Hidup Sehat (X_1)	13
3. Peralatan Pembelajaran Penjas (X_2).....	19
4. Berat Badan (X_3).....	22
B. Penelitian Yang Relevan.....	25
C. Kerangka Teoretik.....	26
1. Pengaruh Perilaku Hidup sehat (X_1) Terhadap Kebugaran jasmani (Y).....	26
2. Pengaruh Peralatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani (X_2) Terhadap Kebugaran Jasmani (Y)	27
3. Pengaruh Berat Badan (X_3) Terhadap Kebugaran Jasmani (Y)..	27
4. Pengaruh Perilaku Hidup Sehat (X_1) Terhadap Berat Badan (X_3)	28
5. Pengaruh Peralatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani (X_2) Terhadap Berat Badan (X_3).....	29

6. Pengaruh Perilaku Hidup Sehat (X_1), Melalui Berat Badan (X_3) Terhadap Kebugaran Jasmani (Y).....	29
7. Pengaruh Peralatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani (X_2), Melalui Berat Badan (X_3) Terhadap Kebugaran Jasmani (Y).....	30
D. Hipotesis Penelitian.....	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	31
A. Tujuan Penelitian.....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
1. Tempat Penelitian.....	31
2. Waktu Penelitian.....	32
C. Metodologi Penelitian.....	32
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	33
1. Populasi.....	33
2. Sampel Penelitian.....	34
E. Teknik Pengumpulan Data.....	34
F. Instrumen Penelitian.....	35
1. Instrumen Kebugaran Jasmani Siswa (Y).....	35
2. Instrumen Perilaku Hidup Sehat (X_1).....	40
3. Peralatan pembelajaran penjas (X_2).....	42
4. Berat Badan (X_3).....	43
G. Teknik Analisis Data.....	44
H. Hipotesis Statistik.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	48
A. Deskripsi Data.....	48
1. Kebugaran jasmani.....	48
2. Perilaku Hidup Sehat.....	50
3. Peralatan pembelajaran penjas.....	51
4. Berat Badan.....	52
B. Pengujian Analisis Data.....	53
1. Uji Normalitas.....	53
2. Uji Homogenitas.....	57
3. Uji Linieritas dan Signifikansi Persamaan Regresi.....	60
4. Pengujian Struktural.....	61
5. Pengujian Hipotesis.....	64
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	68

1. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh perilaku hidup sehat terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah menengah pertama pasca covid	68
2. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh langsung peralatan pembelajaran penjas terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah menengah pertama pasca covid.....	69
3. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh langsung berat badan terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah menengah pertama pasca covid	70
4. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh langsung perilaku hidup sehat terhadap berat badan siswa sekolah menengah pertama pasca covid.....	70
5. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh langsung peralatan pembelajaran penjas terhadap berat badan pada siswa sekolah menengah pertama pasca covid.....	71
6. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh tidak langsung perilaku hidup sehat melalui berat badan terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah menengah pertama pasca covid.....	71
7. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh tidak langsung peralatan pembelajaran penjas melalui berat badan terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah menengah pertama pasca covid	72
D. Keterbatasan Penelitian.....	72
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	74
A. Kesimpulan	74
B. Implikasi	74
C. Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	77

Mempercepat & Memartabatkan Bangsa

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 <i>State of The Art</i>	7
Tabel 3. 1 Kisi-kisi Instrumen Perilaku Hidup Sehat.....	41
Tabel 3. 2 Kisi-kisi Instrumen Sarana-Prasarana	43
Tabel 4. 1 Deskripsi data variabel tes kebugaran jasmani Indonesia, perilaku pembelajaran penjas, peralatan pembelajaran penjas, dan berat badan.....	48
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi tes kebugaran jasmani indonesia (Y)	49
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Variabel perilaku hidup sehat (X_1)	50
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Variabel peralatan pembelajaran penjas (X_2)	51
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Variabel berat badan (X_3)	52
Tabel 4. 6 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data.....	54
Tabel 4. 7 Hasil Uji Normalitas X_1 terhadap Y	54
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas X_2 terhadap Y	55
Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas X_3 terhadap Y	55
Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas X_1 terhadap X_3	56
Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas X_2 terhadap X_3	57
Tabel 4. 12 Hasil Uji Homogenitas	57
Tabel 4. 13 Hasil Uji Homogenitas X_1 terhadap Y	58
Tabel 4. 14 Hasil Uji Homogenitas X_2 terhadap Y	58
Tabel 4. 15 Hasil Uji Homogenitas X_3 terhadap Y	59
Tabel 4. 16 Hasil Uji Homogenitas X_1 terhadap X_3	59
Tabel 4. 17 Hasil Uji Homogenitas X_2 terhadap X_3	60
Tabel 4. 18 Rangkuman uji linearitas dan Signifikansi Persamaan Regresi	60
Tabel 4. 19 Koefisien Jalur Model Struktural 1	62
Tabel 4. 20 Koefisien Jalur Model Struktural 2	63
Tabel 4. 21 Pengujian signifikansi struktur 2.....	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Konstelasi Hubungan X_1 , X_2 , X_3 dan Y	32
Gambar 3. 2 Posisi Start Lari 50 Meter.....	36
Gambar 3. 3 Putra Dan Putri Posisi Gantung Siku 60 Detik	37
Gambar 3. 4 Posisi Baring Duduk 60 Detik.....	38
Gambar 3. 5 Posisi loncat tegak.....	39
Gambar 3. 6 Posisi Start Lari 1000 dan 800	40
Gambar 3. 7 Timbangan Berat badan	43
Gambar 3. 8 Sub Struktur II.....	45
Gambar 4. 1 Histogram kebugaran jasmani (Y)	49
Gambar 4. 2 Histogram perilaku hidup sehat (X_1).....	51
Gambar 4. 3 Histogram peralatan pembelajaran penjas (X_2).....	52
Gambar 4. 4 Histogram berat badan (X_3).....	53
Gambar 4. 5 Pengujian model Struktural 1	62
Gambar 4. 6 Pengujian model Struktural 2.....	64
Gambar 4. 7 Pengujian Model antar Struktural 1 dan 2.....	64

*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen TKJI	83
Lampiran 2. Instrumen Perilaku Hidup Sehat	86
Lampiran 3. Instrumen Peralatan Pembelajaran Penjas	89
Lampiran 4. Instrumen Berat Badan.....	93
Lampiran 5. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	94
Lampiran 6. Hasil perilaku Hidup Sehat	99
Lampiran 7. Hasil Peralatan Pembelajaran Penjas	104
Lampiran 8. Hasil Peralatan Pembelajaran Penjas.....	109
Lampiran 9. Pengujian Analisis Data Normalitas	112
Lampiran 10. Pengujian Analisis Data Homogenitas.....	115
Lampiran 11. Pengujian Struktur I	119
Lampiran 12. Pengujian Struktur II.....	121
Lampiran 13. Sobel Test.....	123
Lampiran 14. Surat Lulus Komprehensif	124
Lampiran 15. Surat Lulus Seminar Proposal.....	125
Lampiran 16. Surat Keterangan Validasi Instrumen	126
Lampiran 17. Surat Izin Uji Coba Instrumen	128
Lampiran 18. Surat Izin Penelitian	129
Lampiran 19. Surat Balasan Uji Coba Penelitian.....	130
Lampiran 20. Surat Balasan Penelitian.....	131
Lampiran 21. Dokumentasi Penelitian	132

*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*