

**HUBUNGAN USIA TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN
JASMANI PADA GURU OLAHRAGA KECAMATAN MEKAR
BARU KABUPATEN TANGERANG**



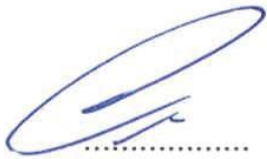

*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*



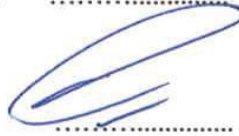


**SITI NURHALIZAH
1603619001**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
AGUSTUS 2023**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd NIP. 198509252015041003		16-8-2023
Pembimbing II		
Dinan Mitsalina, M.Or NIP. 199504252020122016		8-8-2023

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Abdul Gani, M.Pd NIP. 197802172006041001	Ketua		15-8-2023
2. dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N NIP. 198504192015041002	Sekertaris		15/8/2023
3. Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd NIP. 198509252015041003	Anggota		16-08-2023
4. Dinan Mitsalina, M.Or NIP. 199504252020122016	Anggota		8-8-023
5. Ela Yuliana, M.Or NIP. 199705162022032014	Anggota		9-8-2023

Tanggal Lulus : 3 Agustus 2023



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 : Siti Nurhalizah
NIM : 1603619001
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / ilmu Keolahragaan
Alamat email : snurhalizah277@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 Usia Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani
Pada Ewu Olahraga Kecamatan Mekar Baru Kabupaten
Tangerang

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, 27 Agustus 2023

Penulis

(Siti Nurhalizah)
nama dan tanda tangan

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 di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis 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, 3 Agustus 2023
Yang membuat pernyataan,



Siti Nurhalizah

HUBUNGAN USIA TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA GURU OLAHRAGA KECAMATAN MEKAR BARU KABUPATEN TANGERANG

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan usia terhadap tingkat kebugaran jasmani pada guru olahraga Kecamatan Mekar Baru Kabupaten Tangerang. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode korelasional dengan teknik survei pengambilan data dilakukan dengan melakukan pengukuran kebugaran jasmani secara langsung. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 orang yang diambil dengan cara *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan pengukuran langsung kebugaran jasmani menggunakan instrumen tes *Rockport* (jalan/lari 1,6 km) dan analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan uji statistik *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara usia terhadap tingkat kebugaran jasmani pada guru olahraga Kecamatan Mekar Baru Kabupaten Tangerang dengan nilai p-value 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$) Koefisien Korelasi (r) = - 0,764 yang berarti mempunyai Korelasi Negatif (semakin besar nilai pada satu variabel, maka variabel yang lain akan semakin kecil) dalam kategori Kuat, artinya hubungan sangat signifikan. Jadi, semakin tua usia maka semakin menurun kebugaran jasmani.

Kata Kunci : Guru Olahraga, Kebugaran Jasmani, Usia

**THE RELATIONSHIP BETWEEN AGE AND PHYSICAL FITNESS
LEVELS IN SPORT TEACHER IN MEKAR BARU TANGERANG REGENCY**

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between age and physical fitness level in sports teachers in Mekar Baru Tangerang Regency. The research method used in this study is the correlational method with survey techniques. Data collection is carried out by measuring physical fitness directly. The sample in this study were 20 people who were taken by meanstotal sampling. Data collection uses direct measurement of physical fitness using test instruments Rockport (walk/run 1.6 km) and data analysis using univariate analysis and bivariate analysis using statistical testsSpearman Rank. The results showed that there was a significant relationship between age and the level of physical fitness in sports teachers in Mekar Baru District, Tangerang Regency with a p-value of 0.000 (p-value <0.05) Correlation Coefficient (r) = -0.764 which means it has a Negative Correlation (the greater the value of one variable, the smaller the other variables) in the Strong category, meaning that the relationship is very significant. So, the older the age, the lower the level of physical fitness

Keywords: Sports Teacher, Physical Fitness, Age

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada **Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd.**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta; **Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes.**, selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan, **Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd., AIFO**, selaku Dosen Pembimbing I dan **Dinan Mitsalina, M.Or.**, selaku Dosen Pembimbing II dan **dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N**, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk penulis dalam penyusunan skripsi ini. Pihak BAPOPSI (Badan Pembina Olahraga Pelajar Seluruh Indonesia) Kecamatan Mekar Baru mulai dari ketua, pengurus, dan anggota yaitu guru – guru olahraga, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang penulis perlukan, Ayah, Ibu dan keluarga penulis, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, Para Sahabat, yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, Juli 2023

Penulis



Siti Nurhalizah

DAFTAR ISI

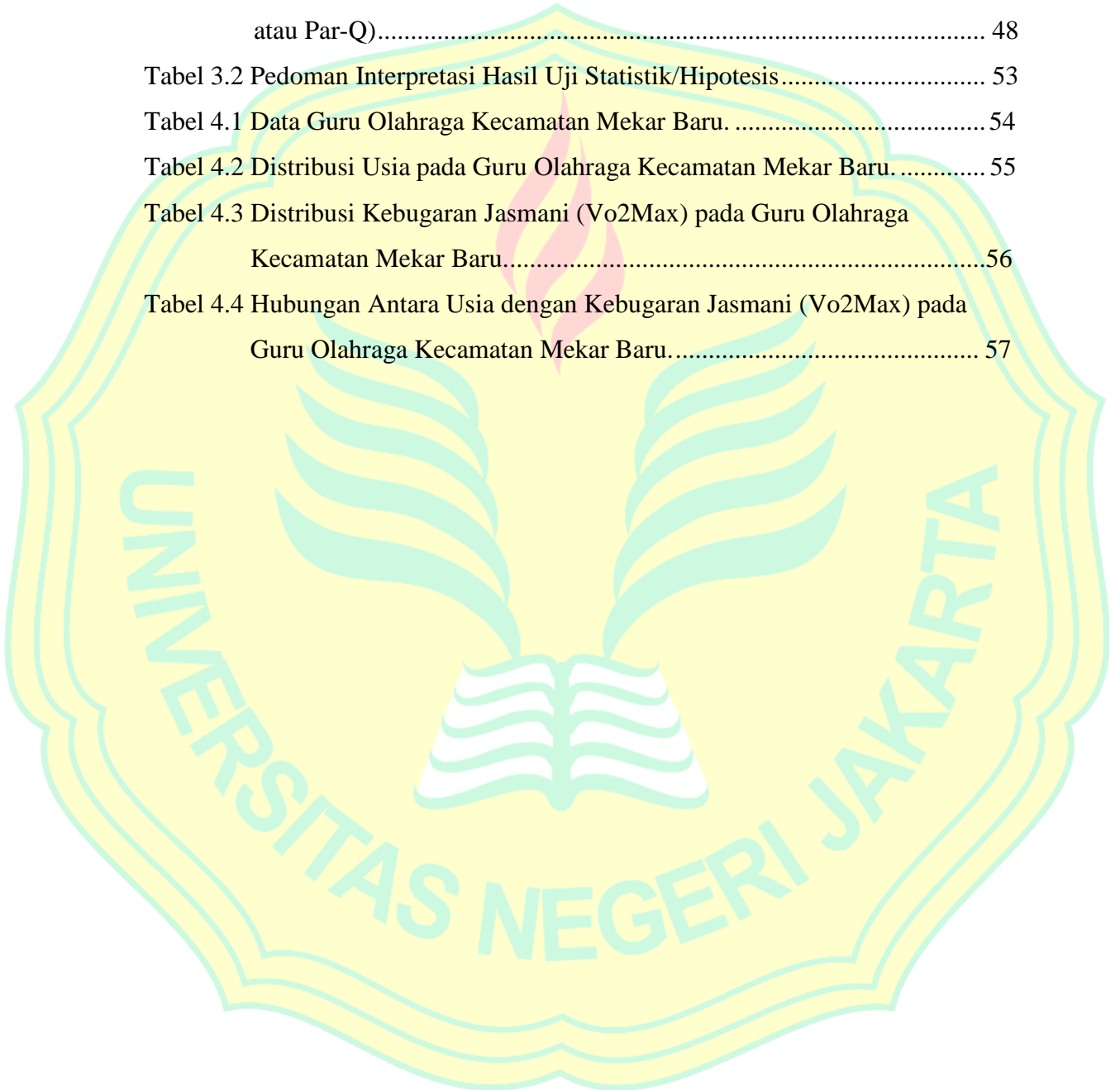
PERNYATAAN ORISINALITAS	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORETIK	8
A. Deskripsi Konseptual	8
B. Kerangka Berpikir	42
C. Pengajuan Hipotesis	44
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	45
A. Tujuan Penelitian	45
B. Tempat dan waktu penelitian	45
C. Metode penelitian	45
D. Populasi dan Sampel	46
E. Teknik pengumpulan data	47
F. Instrumen Penelitian	50
G. Teknik Analisa Data	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	54
A. Hasil Penelitian	54
B. Pembahasan	58
C. Pengujian Hipotesis	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	60

A. Kesimpulan	60
B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	65



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Norma standarisasi untuk VO ₂ max dengan Bleep Test	31
Tabel 3.1 Kuisisioner PAR-Q (Physical Physical Activity Readiness Questionnaire atau Par-Q).....	48
Tabel 3.2 Pedoman Interpretasi Hasil Uji Statistik/Hipotesis.....	53
Tabel 4.1 Data Guru Olahraga Kecamatan Mekar Baru.	54
Tabel 4.2 Distribusi Usia pada Guru Olahraga Kecamatan Mekar Baru.	55
Tabel 4.3 Distribusi Kebugaran Jasmani (Vo ₂ Max) pada Guru Olahraga Kecamatan Mekar Baru.....	56
Tabel 4.4 Hubungan Antara Usia dengan Kebugaran Jasmani (Vo ₂ Max) pada Guru Olahraga Kecamatan Mekar Baru.....	57



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bentuk Pelaksanaan Bleep Test	32
Gambar 2.2 Hubungan Waktu Tempuh - VO2MAX.....	35
Gambar 2.3 Tingkat Kebugaran Jasmani Sesuai Jenis Kelamin Laki-laki dan Kelompok Umur.....	36
Gambar 2.4 Tingkat Kebugaran Jasmani Sesuai Jenis Kelamin Perempuan dan Kelompok	36
Gambar 2.5 Cooper Test (Lari 2,4 km) dalam Satuan Menit dan Detik Kategori Pria dan Wanita	37
Gambar 2.6 Peta Konsep Kerangka Berpikir.....	43
Gambar 3.1 Hubungan Waktu Tempuh – VO2Max Laki-laki.....	51
Gambar 3.2 Stopwatch	51
Gambar 3.3 Marker	51
Gambar 3.4 Peluit.....	52
Gambar 3.5 Tensi Meter	53