

**PENGARUH KEBIASAAN BEROLAHRAGA, MOTIVASI
BEROLAHRAGA DAN INDEKS MASSA TUBUH TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SMPN 12
KOTA BOGOR**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**YUSRIFAR MUJIBUDDIN
9903819023**

Tesis Yang Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Untuk Mendapatkan Gelar Magister

**PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2023

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

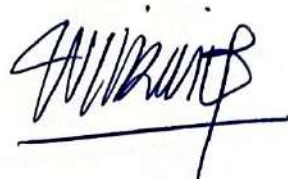
Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Ir. Fatah Nurdin, M.M

Tanggal : 29-08-2023



Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd., M.Kes., AIFO

Tanggal : 29-08-2023

Nama

4/ Prof. Dr. Dedi Purwana E.S., M.Bus
(Ketua)¹



(Tanda tangan)

30/08/2023

(Tanggal)

Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd

(Koordinator Prodi)²



(Tanda tangan)

30-08-2023

(Tanggal)

Nama : Yusrifar Mujibuddin

No. Registrasi : 9903819023

Tanggal Lulus :

Angkatan : 2019

¹ Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

² Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN UJIAN TESIS

Pembimbing I



Dr.Ir. Fatah Nurdin, M.M

Tanggal : 29-08-2023

Pembimbing II



Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd., M.Kes., AIFO

Tanggal : 29-08-2023

Mengetahui,

Koordinator Program Magister

Pendidikan Jasmani



Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd



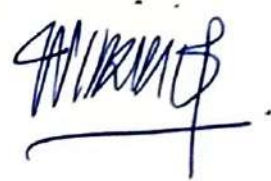

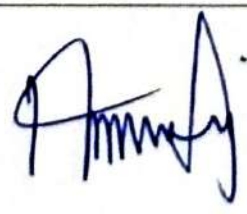
Tanggal : 30-08-2023

Nama : Yusrifar Mujibuddin

No. Registrasi : 9903819023

Angkatan : 2019

PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN UJIAN TESIS

No.	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd (Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani)		30-08-2023
2.	Dr. Ir. Fatah Nurdin, M.M (Pembimbing I)		29-08-2023
3.	Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd., M.Kes., AIFO (Pembimbing II)		29-08-2023
4.	Dr. Mansur Jauhari, M.Si (Penguji)		29-08-2023
5.	Dr. Kurnia Tahki, M.Pd (Penguji)		29-08-2023

Nama : Yusrifar Mujibuddin

No. Registrasi : 9903819023

Angkatan : 2019

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yusrifar Mujibuddin
NIM : 9903819023
Tempat/Tanggal Lahir : Bogor, 21 juli 1995
Jenjang : Magister
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Angkatan : 2019/2020

Dengan ini menyatakan bahwa disertasi dengan judul penelitian “**Pengaruh Kebiasaan Berolahraga, Motivasi Berolahraga dan Indeks Massa Tubuh Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMPN 12 Kota Bogor**” merupakan karya saya sendiri tidak mengandung unsur *plagiat* dan sumber baik yang dikutip langsung maupun tidak langsung yang dirujuk telah saya nyatakan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sehat tanpa 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, Agustus 2023



Yusrifar Mujibuddin

SURAT PENYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yusrifar Mujibuddin
NIM : 9903819023
Jenjang : Magister
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Angkatan : 2019/2020
Semester : 118 (Genap) Tahun Akademik 2022/2023

Dengan ini menyatakan bahwa persetujuan Tesis untuk pemberkasan 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, Agustus 2023

Yang membuat pernyataan,



Yusrifar Mujibuddin



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 : Yusrifar Mujibuddin
NIM : 9903819023
Fakultas/Prodi : Pendidikan Jasmani
Alamat email : mujibuddin.yusrifar@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 :


Pengaruh Kebiasaan Berolahraga, Motivasi Berolahraga dan Indeks Massa Tubuh terhadap kebugaran jasmani pada siswa SMPN 12 Kota Bogor

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, 23 Agustus 2023
Penulis


Yusrifar Mujibuddin

**PENGARUH KEBIASAAN BEROLAHRAGA, MOTIVASI
BEROLAHRAGA DAN INDEKS MASSA TUBUH TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SMPN 12 KOTA
BOGOR.**

Yusrifar Mujibuddin

Pendidikan Jasmani

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kebiasaan berolahraga, motivasi berolahraga dan indeks massa tubuh terhadap kebugaran jasmani siswa SMPN 12 Kota Bogor. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif asosiatif, dengan teknik tes dan non tes. Teknik analisis menggunakan pendekatan analisis jalur. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 12 Kota Bogor dengan sampel 80 siswa. Teknik pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode simple random sampling. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diinterpretasikan bahwa (1) Terdapat pengaruh langsung kebiasaan olahraga terhadap indeks massa tubuh dengan sig= 0,00 (2) Tidak terdapat pengaruh langsung motivasi berolahraga terhadap indeks massa tubuh dengan sig= 0,177 (3) Terdapat pengaruh langsung kebiasaan berolahraga terhadap kebugaran jasmani dengan sig= 0,00 (4) Terdapat pengaruh langsung motivasi berolahraga terhadap kebugaran jasmani dengan sig= 0,04 (5) Terdapat pengaruh langsung indeks massa tubuh terhadap kebugaran jasmani dengan sig= 0,00 (6) Tidak terdapat pengaruh tidak langsung kebiasaan berolahraga melalui indeks massa tubuh terhadap kebugaran jasmani sebesar 0,77 dan (7) Tidak terdapat pengaruh tidak langsung motivasi berolahraga melalui indeks massa tubuh terhadap kebugaran jasmani sebesar 0,22.

Kata Kunci: Sekolah Menengah Pertama; Kebiasaan Berolahraga; Motivasi Berolahraga; Indeks Massa Tubuh; Kebugaran Jasmani.

**THE INFLUENCE OF EXERCISE HABITS, EXERCISE MOTIVATION
AND BODY MASS INDEX ON PHYSICAL FITNESS IN STUDENTS OF
JUNIOR HIGH SCHOOL 12 BOGOR CITY**

Yusrifar Mujibuddin

physical education

ABSTRACT

The purpose of this research was to determine the influence of exercise habits, exercise motivation and body mass index on the fitness in students of Junior High School 12 Bogor City. This research uses associative quantitative research methods, with test and non-test techniques. The analysis technique uses a path analysis approach. The population in this study were students in Junior High School 12 Bogor City with a sample of 80 students. The sample selection technique in this research used a simple random sampling method. Based on the results of this study, it can be interpreted that (1) There is a direct influence of exercise habits on body mass index with sig= 0.00 (2) There is no direct influence of exercise motivation on body mass index with sig= 0.177 (3) There is a direct influence of exercise habits on physical fitness with sig= 0.00 (4) There is a direct influence of exercise motivation on physical fitness with sig= 0.04 (5) There is a direct influence of body mass index on physical fitness with sig= 0.00 (6) There is no influence Indirect exercise habit through body mass index on physical fitness is 0.77 and (7) There is no indirect effect of exercise motivation through body mass index on physical fitness of 0.22.

Keywords: Junior High School; Exercise Habits; Motivation Exercise; Body mass index; Physical fitness.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum wr. wb

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahnya yang telah diberikan sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Pengaruh kebiasaan berolahraga, motivasi berolahraga, indeks massa tubuh terhadap kebugaran jasmani pada siswa SMPN 12 Kota Bogor”. Tesis ini merupakan salah syarat guna memperoleh gelar Magister Pendidikan pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta. Dalam tesis ini penulis memperoleh banyak dukungan baik secara moril maupun materil, oleh karena itu pada kesempatan ini saya menyampaikan rasa terima kasih kepada :

1. Dr. Komarudin, M.Si. sebagai Rektor Universitas Negeri Jakarta.
2. Prof. Dr. Dedi Purwana, M.Bus. Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
3. Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta,
4. Dr. Ir. Fatah Nurdin, M.M selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan tesis ini.
5. Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd., M.Kes., AIFO. Selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan motivasi dalam penyusunan tesis ini.
6. Dr. Kurnia Tahki, M.Pd selaku dosen Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

7. Kepala Sekolah, Guru Pendidikan Jasmani dan Peserta didik SMPN 12 Kota Bogor yang telah membantu dari perizinan sampai proses pengambilan data dalam penelitian ini.
8. Orang tua kami yaitu bapak H.Marsa, bapak Alm. H. Ramadin, S.Pd., ibu Siti Mulyanah, S.Pd dan ibu Hj. Yoyoh Multasyiroh
9. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan untuk Istri tercinta Siti Rahmawati, Lc yang telah memberikan doa, motivasi serta membantu dalam penyusunan tesis ini.

Penulis menyadari akan adanya kekurangan dan keterbatasan dalam menyusun tesis ini. Oleh karena itu, peneliti sangat terbuka menerima masukan dan sarannya. Semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi semuanya.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Jakarta, Agustus 2023

YM

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Penelitian	8
E. Kegunaan hasil penelitian.....	8
F. State Of The Art	9
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	11
A. Deskripsi Konseptual.....	11
1. Kebugaran Jasmani	11
2. Kebiasaan Berolahraga	33
3. Motivasi Berolahraga.....	35
4. Indeks Massa Tubuh	42
5. Karakteristik Siswa SMP	48
B. Hasil Penelitian Yang Relevan	50
C. Kerangka Berpikir	52
D. Hipotesis Penelitian	55
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	57

A. Tujuan Penelitian	57
B. Tempat dan Waktu Penelitian	58
C. Metode Penelitian.....	58
D. Populasi Sampel.....	60
E. Teknik Pengumpulan Data.....	61
F. Instrumen Penelitian.....	61
G. Teknik Analisis Data.....	83
H. Hipotesis Statistika.....	86
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	88
A. DESKRIPSI DATA	88
B. PENGUJIAN ANALISIS DATA	91
1. Uji Validitas	91
2. Uji Reliabilitas.....	93
3. Uji Homogenitas	94
4. Uji Linieritas dan Persamaan Regresi	97
5. Pengujian Struktural	99
6. Pengujian Hipotesis	102
C. KETERBATASAN PENELITIAN.....	110
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	111
A. KESIMPULAN	111
B. IMPLIKASI.....	113
C. SARAN	114
DAFTAR PUSTAKA	115
LAMPIRAN	123

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Laporan Nasional Sport Development Index 2021	5
Tabel 1.2 State Of The Art	10
Tabel 2.1 Norma TKJI	32
Tabel 2.2 Kategori Indeks Massa Tubuh (IMT/U)	43
Tabel 2.3 IMT (IMT/U) untuk Anak Laki - Laki umur 5 – 18 tahun	44
Tabel 2.4 IMT (IMT/U) untuk Anak Perempuan umur 5 – 18 tahun	46
Tabel 3.1 Kisi – kisi instrumen kebiasaan berolahraga	62
Tabel 3.2 Keterangan jawaban dan skor nilai	62
Tabel 3.3 Indikator Motivasi Berolahraga	65
Tabel 3.4 : Kriteria Jawaban dan bobot nilai	65
Tabel 3.5 Indeks Massa Tubuh	69
Tabel 3.6 Norma TKJI	81
Tabel 3.7 Lembar penilaian TKJI	81
Tabel 4.1 Statistik Deskriptif Variabel.....	88
Tabel 4.2 Hasil Pengujian Validitas Variabel Motivasi Berolahraga	92
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Reliabilitas Variabel Motivasi Berolahraga	93
Tabel 4.4 Uji Normalitas Data	93
Tabel 4.5 Hasil Uji Homogenitas	94
Tabel 4.6 Hasil Uji Homogenitas X_1 terhadap X_3	95
Tabel 4.7 Hasil Uji Homogenitas X_2 terhadap X_3	95
Tabel 4.8 Hasil Uji Homogenitas X_1 Terhadap Y	96
Tabel 4.9 Hasil Uji Homogenitas X_2 Terhadap Y	96

Tabel 4.10 Hasil Uji Homogenitas X_3 Terhadap Y 97

Tabel 4.11 Uji Linearitas dan Signifikansi Persamaan Regresi97

Tabel 4.12 Koefisien Jalur Model Struktural 1.....99

Tabel 4.13 Koefisien Jalur Model Struktural 2101



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Start Lari 50 M	22
Gambar 2.2 Posisi Tangan Tes Gantung Angkat Tubuh.....	24
Gambar 2.3 Tes Gantung Angkat Tubuh	24
Gambar 2.4 Posisi Tangan Tes Gantung Siku Tekuk	25
Gambar 2.5 Tes Gantung Siku Tekuk.....	26
Gambar 2.6 Sikap Permulaan Tes Baring Duduk	27
Gambar 2.7 Tes Baring Duduk	27
Gambar 2.8 Sikap Permulaan Tes Loncat Tegak.....	29
Gambar 2.9 Tes Loncat Tegak.....	29
Gambar 2.10 Sikap Permulaan Lari	30
Gambar 3.1 Konstelasi Hubungan Struktural Antar Variabel Penelitian ...	59
Gambar 3.2 Start Lari.....	71
Gambar 3.3 Posisi Tangan Tes Gantung Angkat Tubuh.....	72
Gambar 3.4 Tes Gantung Angkat Tubuh.....	73
Gambar 3.5 Posisi Tangan Tes Gantung Siku Tekuk	74
Gambar 3.6 Tes Gantung Siku Tekuk.....	74
Gambar 3.7 Sikap Permulaan Tes Baring Duduk	75
Gambar 3.8 Tes Baring Duduk	76
Gambar 3.9 Sikap Permulaan Tes Loncat Tegak	77
Gambar 3.10 Tes Loncat Tegak.....	78
Gambar 3.11 Sikap Permulaan Lari	79
Gambar 3.12 Jalur Antar Variabel X1, X2, X3, Y	85
Gambar 4.1 Histogram Kebugaran Jasmani (Y)	89

Gambar 4.2 Kebiasaan Berolahraga (X_1)	90
Gambar 4.3 Motivasi berolahraga (X_2)	90
Gambar 4.4 Histogram Indeks Massa Tubuh (X_3)	91
Gambar 4.5 Pengujian model Struktural 1	100
Gambar 4.6 Pengujian Model Struktural 2	101
Gambar 4.7 Pengajuan Hipotesis.....	102



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Form TKJI	123
Lampiran 2 Instrumen Kebiasaan Berolahraga.....	124
Lampiran 3 Motivasi Berolahraga	125
Lampiran 4 Hasil Tes TKJI.....	128
Lampiran 5 Hasil Kebiasaan Berolahraga	132
Lampiran 6 Hasil Motivasi Berolahraga	135
Lampiran 7 Hasil Indeks Massa Tubuh	141
Lampiran 8 Statistik Deskriptif Variabel	144
Lampiran 9 Uji Normalitas	147
Lampiran 10 Hasil Uji Homogenitas	148
Lampiran 11 Pengujian Struktur 1 dan 2	150
Lampiran 12 Surat Lulus Komprehensif	151
Lampiran 13 Surat Lulus Seminar Proposal	152
Lampiran 14 Surat Keterangan Validasi Instrumen.....	153
Lampiran 15 Surat Izin Ujicoba Instrumen	155
Lampiran 16 Surat Izin Penelitian	156
Lampiran 17 Surat Balasan Ujicoba Instrumen	157
Lampiran 18 Surat Balasan Penelitian	158
Lampiran 19 Dokumentasi Penelitian	159