

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEBUGARAN
JASMANI SISWA KELAS VII SMP NEGERI 6 PALANGKA RAYA**

SKRIPSI

OLEH

FRANS LEO SIAHAAN

223020214023



**UNIVERSITAS PALANGKA RAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN DAN PENDIDIKAN DASAR
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI
2026**

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEBUGARAN
JASMANI SISWA KELAS VII SMP NEGERI 6 PALANGKA RAYA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Palangka Raya
Untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

OLEH

FRANS LEO SIAHAAN
223020214023

UNIVERSITAS PALANGKA RAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN DAN PENDIDIKAN DASAR
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI
2026

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama	: Frans Leo Siahaan
Nim	: 223020214023
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	: Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan Dasar
Fakultas	: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VII SMP NEGERI 6 PALANGKA RAYA yang saya tulis ini adalah benar tulisan saya dan bukan hasil tulisan orang lain ataupun plagiasi baik sebagian atau seluruhnya.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil tulisan orang lain atau plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atau perbuatan tersebut sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Palangka Raya, 18 Mei 2026

Yang membuat pernyataan,



Frans Leo Siahaan

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Frans Leo Siahaan

Nim : 223020214023

Judul : HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VII SMP NEGERI 6
PALANGKA RAYA

Skripsi ini telah disetujui untuk diujikan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Palangka Raya.

Menyetujui:

Pembimbing I

Jeff Agung Perdana, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19930611 201903 1 014
Tanggal: 06 Mei 2026.....

Pembimbing II

Garry William Dony, S.Pd., M.Or.
NIP. 19880415 202203 1 006
Tanggal: 06 Mei 2026.....

Mengetahui,
Koordinator Program Studi

Garry William Dony, S.Pd., M.Or.
NIP. 19880415 202203 1 006
Tanggal: 06 Mei 2026...

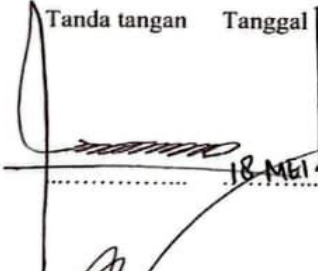
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Nama : Frans Leo Siahaan

Nim : 223020214023

Judul : HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VII SMP NEGERI 6
PALANGKA RAYA

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Palangka Raya pada hari SENIN, tanggal 18 MEI 2026 dan skripsi telah direvisi sesuai balikan dari Tim Penguji.

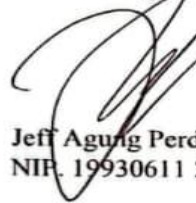
Nama	Tanda tangan	Tanggal	Tim Penguji
Prof. Dr. U.Z. Mikdar, M.Pd. NIP. 19610315 198710 1 001		18 MEI 2026	Ketua
Jeff Agung Perdana, S.Pd., M.Pd. NIP. 19930611 201903 1 014		18 MEI 2026	Anggota
Garry William Dony, S.Pd., M.Or. NIP. 19880415 202203 1 006		18 MEI 2026	Anggota

LEMBAR PENGESAHAN

Nama : Frans Leo Siahaan
Nim : 223020214023
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan Dasar.
Judul : Hubungan antara aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 6 Palangka Raya

Menyetujui:

Pembimbing I



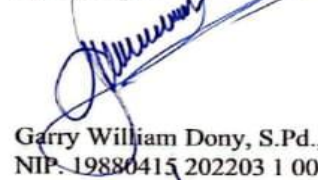
Jeff Agung Perdana, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19930611 201903 1 014

Jurusan IKORDIKDAS
Ketua



Cahaya Afriani Napitupulu, S.Psi., M.Psi
NIP. 19870417 201212 2 001

Pembimbing II



Garry William Dony, S.Pd., M.Or.
NIP. 19880415 202203 1 006

Program Studi PKR
Koordinator



Garry William Dony, S.Pd., M.Or.
NIP. 19880415 202203 1 006

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Palangka Raya



Dr. Rinto Alexandro, S.E., M.M.
NIP. 19760827 200801 1 013

ABSTRAK

Siahaan, FL. 2026. Hubungan Antara Aktivitas Fisik terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 6 Palangka Raya. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Palangka Raya.

Dosen Pembimbing (1): Jeff Agung Perdana, S.Pd., M.Pd. (2) Garry William Dony, S.Pd., M.Or.

Kata kunci : Aktivitas Fisik, Kebugaran Jasmani, PAQ-C, TKPN, SMP Negeri 6 Palangka Raya.

Aktivitas fisik memiliki peranan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik, tingkat kebugaran jasmani, serta hubungan antara aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 6 Palangka Raya.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 29 siswa yang dipilih menggunakan teknik convenience sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C) dan Tes Kebugaran Pelajar Nasional (TKPN). Analisis data menggunakan uji Somers' d dengan bantuan SPSS versi 27.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat aktivitas fisik kategori tinggi sebanyak 25 siswa (86,20%) dan kategori sangat tinggi sebanyak 4 siswa (13,79%). Tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada kategori kurang sekali sebanyak 27 siswa (93,10%) dan kategori kurang sebanyak 2 siswa (6,89%). Hasil uji Somers' d menunjukkan nilai koefisien sebesar 0,102 dengan signifikansi 0,201 ($>0,05$), sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 6 Palangka Raya.

ABSTRACT

Siahaan, FL. 2026. *The Relationship Between Physical Activity and Physical Fitness of Seventh Grade Students at SMP Negeri 6 Palangka Raya*. Undergraduate Thesis. Physical Education, Health and Recreation Study Program, Department of Sports Science and Elementary Education, Faculty of Teacher Training and Education, University of Palangka Raya.

Supervisors: (1) Jeff Agung Perdana, S.Pd., M.Pd. (2) Garry William Dony, S.Pd., M.Or.

Keywords: *Physical Activity, Physical Fitness, PAQ-C, TKPN, SMP Negeri 6 Palangka Raya.*

Physical activity has an important role in improving students' physical fitness. This study aimed to determine the level of physical activity, the level of physical fitness, and the relationship between physical activity and physical fitness among seventh grade students of SMP Negeri 6 Palangka Raya.

This study used a quantitative approach with a correlational design. The sample consisted of 29 students selected using a convenience sampling technique. Data were collected using the Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C) and the National Student Fitness Test (TKPN). Data analysis was conducted using Somers' d test with the assistance of SPSS version 27.

The results showed that most students had a high level of physical activity, with 25 students (86.20%) categorized as high and 4 students (13.79%) categorized as very high. The students' physical fitness level was categorized as very poor in 27 students (93.10%) and poor in 2 students (6.89%). The Somers' d test result showed a coefficient value of 0.102 with a significance value of 0.201 (>0.05), indicating that there was no significant relationship between physical activity and physical fitness among seventh grade students of SMP Negeri 6 Palangka Raya.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas limpah berkat karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Skripsi dengan judul “**Hubungan Antara Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 6 Palangka Raya**”. Tugas akhir skripsi ini merupakan salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Palangka Raya. Penulis menyadari tanpa adanya bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, tugas akhir skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan lancar.

Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu saran dan kritik yang membangun sangat di perlukan guna membangun tugas akhir skripsi ini. Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Teristimewa kepada kedua orangtua, Ibu tercinta R. Hutabarat dan Ayah terhebat G. Siahaan, terima kasih atas segala doa, perjuangan, dukungan, dan kasih sayang yang tidak pernah berhenti diberikan kepada penulis. Terima kasih karena selalu berusaha memberikan yang terbaik, selalu menguatkan penulis dalam setiap proses, serta tetap mendampingi penulis sampai akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan. Segala pengorbanan, kerja keras, dan perhatian yang diberikan menjadi alasan terbesar penulis untuk terus berjuang dan menyelesaikan pendidikan ini. Semoga Ayah dan Ibu selalu diberikan kesehatan, kebahagiaan, dan umur panjang.
2. Bapak Prof. Dr. Ir. Salampak, M.S, selaku Rektor Universitas Palangka Raya.
3. Bapak Rinto Alexander, S., MM, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Palangka Raya.
4. Ibu Cahaya Afriani Napitupulu, S.Psi., M.Psi, selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Dasar IKORDIKDAS.
5. Bapak Garry William Dony, S.Pd., M.Or, selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Dasar, Universitas Palangka Raya, atas dukungan serta arahan selama masa studi.

6. Bapak Jeff Agung Perdana, S.Pd., M.Pd, selaku dosen pembimbing 1, atas segala bimbingan dan arahnya sehingga penulisan ini dapat penulis selesaikan dengan baik.
7. Bapak Garry William Dony, S.Pd., M.Or, selaku dosen pembimbing 2 sekaligus dosen pembimbing akademik, atas arahan serta bimbingan yang telah diberikan serta kesabaran yang telah diajarkan sehingga penulisan ini dapat terselesaikan dengan baik.
8. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Cahyo Nugroho Sigit, M.Pd. yang telah banyak membantu, memberikan arahan, dukungan, dan masukan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas waktu, perhatian, serta bantuan yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
9. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam proses penyelesaian penulisan ini, baik yang secara langsung maupun tidak langsung. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis dengan hati terbuka mengharapkan saran dan masukan dari semua pihak demi kesempurnaan penulisan ini. Atas perhatian semua pihak penulis mengucapkan terima kasih.

Palangka Raya, Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
2.1 Teori-Teori yang Relevan.....	8
2.1.1 Aktivitas Fisik.....	8
2.1.2 Kebugaran Jasmani.....	12
2.1.2.1 Pengertian Kebugaran Jasmani	12
2.1.2.2 Teori Kebugaran Jasmani.....	13
2.1.2.3 Manfaat Kebugaran Jasmani.....	14
2.1.2.4 Karakteristik Siswa Terhadap Kebugaran Jasmani.....	Error! Bookmark not defined.
2.2 Penelitian yang Relevan	Error! Bookmark not defined.
2.3 Hipotesis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	20

3.1	Jenis dan Desain Penelitian.....	20
3.2	Lokasi Penelitian.....	21
3.3	Populasi dan Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
3.4	Definisi Operasional Variabel.....	Error! Bookmark not defined.
3.5	Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.7	Teknik Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		29
4.1	Gambaran Umum Objek Penelitian	29
4.2	Deskripsi Data	35
4.3	Pembahasan.....	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		43
5.1	Kesimpulan	43
5.2	Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA.....		46
DAFTAR LAMPIRAN		48

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Ringkasan Penelitian yang Relevan	17
Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	30
Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	31
Tabel 4. Hasil Angket Kuisisioner Aktivitas Fisik	32
Tabel 5. Hasil Kebugaran Jasmani	33
Tabel 6. Uji Hipotesis Data Ordinal.....	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lokasi Penelitian	21
Gambar 2. Hasil Angket Kuisisioner Aktivitas Fisik	32
Gambar 3. Hasil Kebugaran Jasmani	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat-Surat Penelitian	48
Lampiran 2. Surat Keterangan Pembimbing Skripsi.....	53
Lampiran 3. Surat Tugas Tim Penguji Skripsi	54
Lampiran 4. Surat Keterangan Menyelesaikan Penelitian	55
Lampiran 5. Dokumentasi Foto-Foto.....	56
Lampiran 6. Rekapitulasi Hasil Tes Aktivitas Fisik	59
Lampiran 7. Rekapitulasi Hasil Tes Kebugaran Jasmani.....	60