

**PERAN OLAHRAGA DALAM MENINGKATKAN
KESEHATAN FISIK SISWA DI SEKOLAH MENENGAH**

SKRIPSI

Oleh:
Mohammad Sholeh

NIM:
1910281041



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

PROGAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA

2026

HALAMAN PENGESAHAN

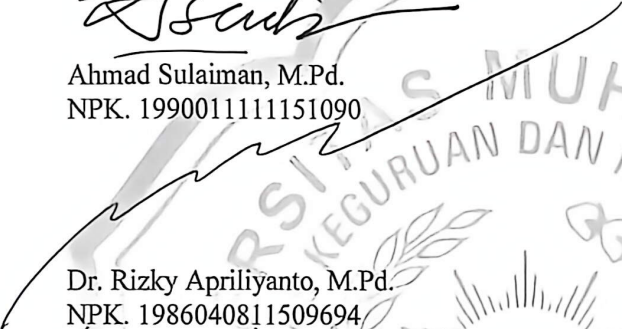
Skripsi oleh Mohammad Sholeh dengan NIM 1910281041 telah dipertahankan di
depan penguji pada 3 Juli 2026.

Dewan Penguji



Ahmad Sulaiman, M.Pd.
NPK. 1990011111151090

Ketua



Dr. Rizky Apriliyanto, M.Pd.
NPK. 1986040811509694

Anggota



Dr. Topo Yono, M.Pd.
NPK. 1982030211509700

Anggota

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Fitri Analia, M.Pd.
NPK. 1987062510709477

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Proposal skripsi oleh Mohammad Sholeh telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh tim penguji

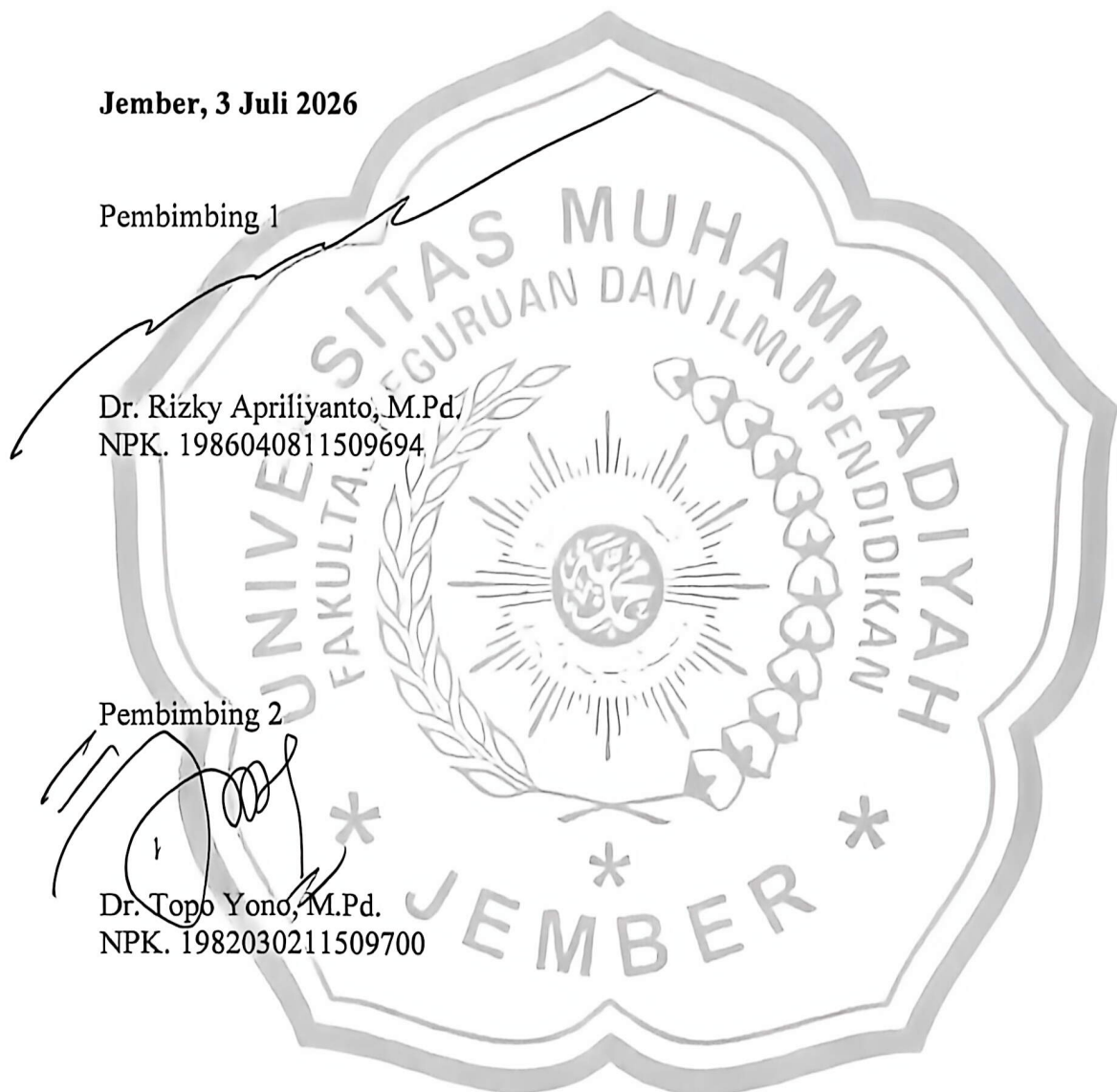
Jember, 3 Juli 2026

Pembimbing 1

Dr. Rizky Apriliyanto, M.Pd.
NPK. 1986040811509694

Pembimbing 2

Dr. Topo Yono, M.Pd.
NPK. 1982030211509700



PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Mohammad Sholeh
NIM : 1910281041
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul " Peran Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan Fisik Siswa Di Sekolah Menengah" merupakan hasil karya saya sendiri bukan merupakan pengambilan-alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya.

Apabila pernyataan saya diatas dikemudian hari tidak benar, saya bersedia diberikan sanksi yang berlaku. Demikian surat pernyataan keaslian tulisan ini saya buat dalam keadaan sadar untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 6 Juli 2026

Yang Membuat Pernyataan



Mohammad Sholeh

1910281041

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul "Peran Olahraga dalam Meningkatkan Kesehatan Fisik Siswa di Sekolah Menengah" dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW beserta keluarga dan para sahabatnya.

Penyusun skripsi ini dilakukan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana, sekaligus sebagai bentuk tanggung jawab akademik penulis dalam mengembangkan kajian mengenai peran olahraga dalam meningkatkan kesehatan fisik siswa di sekoah menengah.

Dalam proses penulis menyadari bahwa penelitian ini tidak terlepas dari berbagai tantangan dinamika yang di hadapi. Hingga berbagai kondisi diluar perencanaan menjadi bagian dari perjalanan penyusunan skripsi ini. Melalui proses tersebut, penulis memperoleh banyak pembelajaran mengenai pentingnya konsistensi, ketelitian, serta tanggung jawab dalam menyusun karya ilmiah.

Selain memberikan pengalaman akademik, proses penyusunan skripsi ini juga menjadi sarana pembelajaran bagi penulis untuk berpikir lebih kritis, terbuka terhadap evaluasi, serta memahami bahwa setiap proses penelitian memerlukan kesabaran dan ketekunan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan, baik dari sisi data, metode analisis, maupun ruang lingkup penelitian. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan sebagai bahan evaluasi dan perbaikan untuk pengembangan penelitian selanjutnya

Jember, Juni 2026

Penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
UNGKAPAN TERIMA KASIH	x
HALAMAN PERSEMBAHAN	xii
ABSTRAK	xiv
DAFTAR ISI	xvi
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR GAMBAR	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Masalah Penelitian	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Definisi Operasional	5
1.5 Manfaat Penelitian	6
1.6 Ruang Lingkup Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS PENELITIAN	8
2.1 Kajian Pustaka	8
2.1.1 Konsep Olahraga	8
2.1.2 Kesehatan Fisik	12
2.1.3 Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah	16
2.1.4 Hubungan Olahraga dan Kesehatan Fisik Siswa	18
2.2 Penelitian Terdahulu	20
2.3 Hipotesis Penelitian	22
BAB III METODE PENELITIAN	24
3.1 Jenis Penelitian	24
3.2 Rancangan Penelitian	24

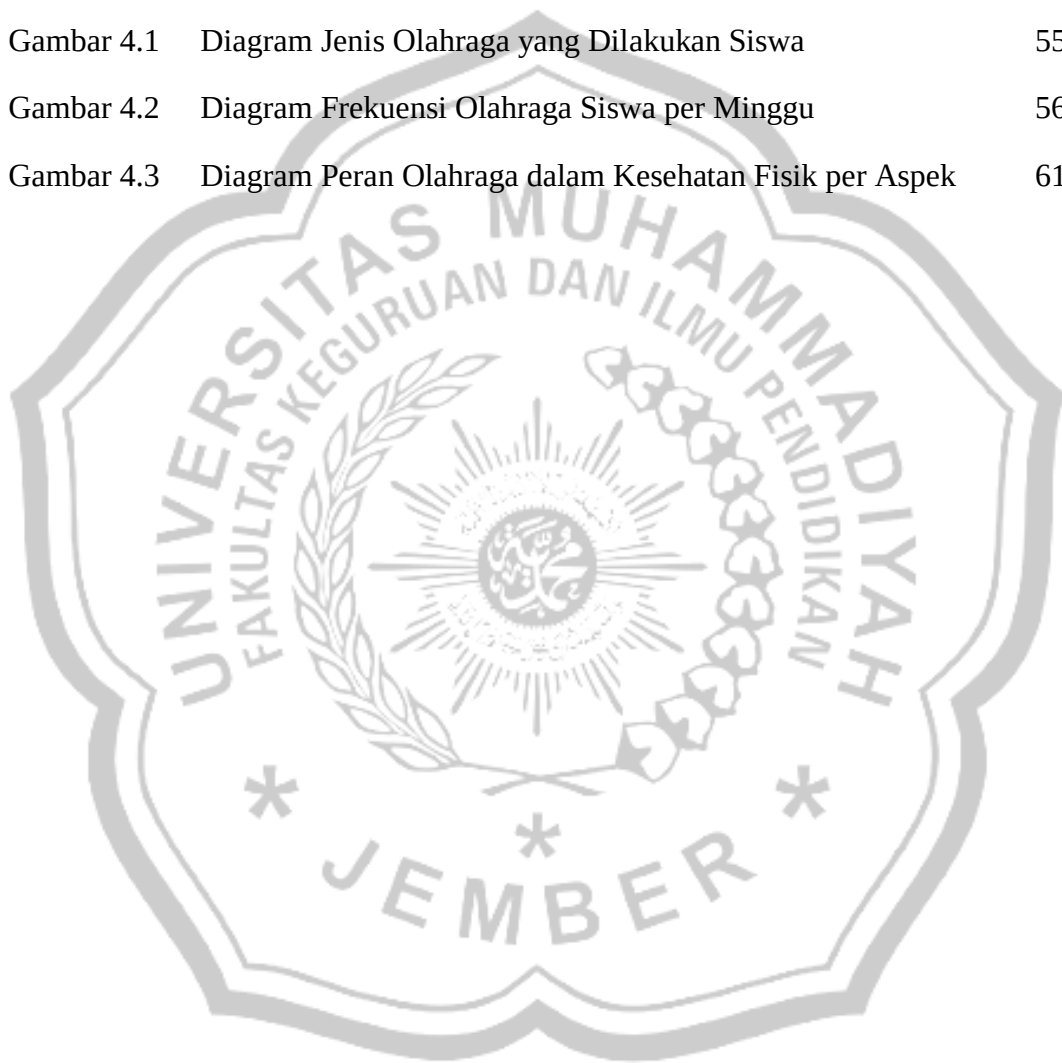
3.3 Prosedur Penelitian.....	25
3.4 Populasi dan Sampel.....	25
3.5 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	26
3.6 Teknik Pengumpulan Data	27
3.7 Instrumen Pengumpulan Data.....	27
3.8 Teknik Penganalisisan Data	28
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	30
4.1 Deskripsi Data	30
4.1.1 Karakteristik Responden.....	30
4.1.2 Bentuk Kegiatan Olahraga Siswa.....	31
4.1.3 Peran Olahraga dalam Meningkatkan Kesehatan Fisik	33
4.1.4 Faktor Pendukung dan Penghambat Pelaksanaan Olahraga.....	34
4.2 Pengujian Hipotesis.....	36
BAB V PEMBAHASAN	38
5.1 Bentuk Kegiatan Olahraga Siswa di SMP Baiturromah Jember.....	38
5.2 Peran Olahraga dalam Meningkatkan Kesehatan Fisik Siswa	40
5.2.1 Peran Olahraga dalam Meningkatkan Kebugaran Kardiovaskular	41
5.2.2 Peran Olahraga dalam Meningkatkan Kekuatan dan Daya Tahan Otot.....	42
5.2.3 Peran Olahraga dalam Meningkatkan Fleksibilitas.....	43
5.2.4 Peran Olahraga dalam Meningkatkan Koordinasi Tubuh	44
5.3 Faktor Pendukung dan Penghambat Pelaksanaan Olahraga.....	46
BAB VI PENUTUP	49
6.1 Simpulan	49
6.2 Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN-LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Jumlah Populasi Penelitian	44
Tabel 3.2	Distribusi Sampel Penelitian per Kelas	45
Tabel 3.3	Kisi-Kisi Instrumen Penelitian	48
Tabel 3.4	Hasil Uji Validitas Instrumen	49
Tabel 3.5	Hasil Uji Reliabilitas Instrumen	50
Tabel 3.6	Kriteria Penilaian Persentase	52
Tabel 4.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	53
Tabel 4.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas	54
Tabel 4.3	Jenis Olahraga yang Dilakukan Siswa	55
Tabel 4.4	Frekuensi Aktivitas Olahraga Siswa per Minggu	56
Tabel 4.5	Durasi Aktivitas Olahraga Siswa per Sesi	57
Tabel 4.6	Peran Olahraga dalam Aspek Kebugaran Kardiovaskular	58
Tabel 4.7	Peran Olahraga dalam Aspek Kekuatan dan Daya Tahan Otot	59
Tabel 4.8	Peran Olahraga dalam Aspek Fleksibilitas	60
Tabel 4.9	Peran Olahraga dalam Aspek Komposisi Tubuh	61
Tabel 4.10	Faktor Pendukung Pelaksanaan Olahraga	62
Tabel 4.11	Faktor Penghambat Pelaksanaan Olahraga	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Komponen Kebugaran Jasmani	20
Gambar 2.2	Piramida Aktivitas Fisik WHO	22
Gambar 2.3	Kerangka Berpikir Penelitian	40
Gambar 3.1	Prosedur Penelitian	43
Gambar 4.1	Diagram Jenis Olahraga yang Dilakukan Siswa	55
Gambar 4.2	Diagram Frekuensi Olahraga Siswa per Minggu	56
Gambar 4.3	Diagram Peran Olahraga dalam Kesehatan Fisik per Aspek	61



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Matriks Penelitian	83
Lampiran 2	Instrumen Penelitian (Kuesioner)	84
Lampiran 3	Hasil Uji Validitas Instrumen	90
Lampiran 4	Hasil Uji Reliabilitas Instrumen	92
Lampiran 5	Data Mentah Penelitian	93
Lampiran 6	Hasil Analisis Deskriptif	96
Lampiran 7	Tabel Product Moment	100

