

**STUDI DESKRIPTIF PEMANFAATAN AKTIVITAS JASMANI BAGI
KESEHATAN MENTAL SISWA SEKOLAH MENEGAH PERTAMA**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh:

Bella Rizky Ramdanis

1702617

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2021**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Bella Rizky Ramdanis

1702617

**STUDI DESKRIPTIF PEMANFAATAN AKTIVITAS JASMANI BAGI
KESEHATAN MENTAL SISWA SEKOLAH MENEGAH PERTAMA**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Bandung, 25 Maret 2021

Pembimbing I



Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes., AIFO
NIP. 1962071819880301004

Pembimbing II



Drs. Mudjihartono, M.Pd.
NIP. 196508171999001

Mengetahui,

Ketua Prodi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi



Dr. Yusuf Hidayat, M.Si
NIP. 196808301999031001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**STUDI DESKRIPTIF PEMANFAATAN AKTIVITAS JASMANI BAGI KESEHATAN MENTAL SISWA SEKOLAH MENEGAH PERTAMA**” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Bandung, Maret 2021

Yang membuat pernyataan

Bella Rizky Ramdanis

NIM. 1702617

UCAPAN TERIMAKASIH

Segala puji bagi Allah Subhaanahu wata'aala yang telah melimpahkan rahmat, kasih sayang dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar tanpa suatu halangan apapun.

Penulis menyadari bahwa keterbatasan penulis tidak mampu menciptakan sebuah karya yang sempurna, karena manusia tempatnya salah dan Allah Subhaanahu wata'aala yang maha benar atas segalanya. Namun demikian, mudah-mudahan karya tulis ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi para pembaca.

Dengan terlaksananya seluruh rangkaian penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat petunjuk serta pengetahuan baru yang berharga dari berbagai pihak. Maka sudah sepantasnya penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kepada Allah SWT karena berkat rahmat dan ridho-Nya skripsi ini dapat selesai dengan baik.
2. Yang terhormat Bapak Dr. H. Raden Boyke Mulyana, M.Pd. selaku Dekan FPOK atas rekomendasinya kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.
3. Bapak Dr. Dian Budiana, M.Pd. selaku Wakil Dekan Bidang Akademik yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian.
4. Bapak Dr. Yusuf Hidayat, M.Si. selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan motivasi dan dukungannya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Mudjihartono, M.Pd. selaku dosen pembimbing akademik dan pembimbing skripsi atas bimbingannya selama penulis menjadi Mahasiswa dan ketika menyusun skripsi ini.
6. Bapak Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes., AIFO selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan ilmu serta pengalamannya ketika bimbingan skripsi dan perkuliahan.
7. Ibu/Bapak Dosen dan Asisten Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan ilmu serta pengalamannya kepada penulis.

8. Kepala SMP Plus Ganesha Cimanggung dan SMP Plus Dharma Agung yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di sekolah.
9. Ibu Atus S.Pd yang telah memberikan arahan dalam melaksanakan penelitian di SMP Plus Ganesha Cimanggung.
10. Siswa SMP Plus Ganesha Cimanggung yang telah mengisi kuisioner, membantu dan partisipasinya untuk menjadi sampel dalam penelitian penulis.
11. Kedua orang tua yang saya sayangi Bapak Iwan Supriatna dan Ibu Yayah Sunayah serta kaka saya Agis Aditya Mulyana atas segala dorongan moril, materi, kasih sayang serta do'a restunya sehingga penulis dapat dengan lancar menempuh perjalanan panjang dalam hidup ini.
12. Pelatih Klub Anggar DOFC Teten Aliguna dan Desy Erisanti serta rekan atlet Iqbal, Dita, Leoda, Dita, Novie, Alma, dan Dina yang telah memberikan semangat dan motivasi penulis dalam pengerjaan penelitian ini.
13. Sahabat seperjuangan Syani Sunardi Mauludin, Habib Nur Muhammad, Landia Hadiawan, Rizqi Muhammad Iqbal telah membantu penulis dalam melakukan pengambilan data.
14. Rekan-rekan PJKR 2017, FPOK 2017 dan kelas PJKR B 2017 yang telah memberikan semangat dan do'a kepada penulis.

Semoga amal kebaikan yang telah disumbangkan kepada penulis dapat diterima oleh Allah Subhaanahu wata'aala, Jazakumullaah Khairan Katsiiran.
Aamiin.

Bandung, Maret 2021

Penulis,

Bella Rizky Ramdanis

NIM. 1702617

ABSTRAK

STUDI DESKRIPTIF PEMANFAATAN AKTIVITAS JASMANI BAGI KESEHATAN MENTAL SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Pembimbing I : Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes., AIFO

Pembimbing II : Drs. Mudjihartono, M.Pd.

Bella Rizky Ramdanis

1702617

Tujuan dalam Penelitian ini untuk mengetahui keterkaitan pemanfaatan aktivitas jasmani bagi kesehatan mental siswa di sekolah menengah pertama. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas IX. Dalam pengambilan sampel penelitian ini adalah 30 siswa di SMP Plus Gaanesha Cimanggung dengan menggunakan *simple random sampling*. Penelitian ini menggunakan instrumen kuisisioner *Physical Activity Questionnaire For Adolescent* dan kuisisioner kesehatan mental siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan korelasi 0,67 yang memiliki keterkaitan yang kuat dan terdapat hubungan yang signifikan dengan ditandai dengan $t_{hitung/stat} = 3,1 > t_{tabel} = 2,04$. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat keterkaitan antara aktivitas jasmani dengan kesehatan mental di SMP Plus Ganesha Cimanggung.

Kata Kunci : Aktivitas Jasmani, Kesehatan Mental, Keterkaitan Aktivitas Jasmani bagi Kesehatan Mentalgi Kesehatan Mental

ABSTRACT

DESCRIPTIVE STUDY OF THE UTILIZATION OF PHYSICAL ACTIVITIES FOR MENTAL HEALTH OF JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS

Preceptor I: Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes. AIFO

Preceptor II: Drs. Mudjihartono, M.Pd.

Bella Rizky Ramdanis
1702617

The purpose of this study was to determine the relationship between the uses of physical activities for the mental health of students in junior high school. The method used is the descriptive method. The population in this study were students of class IX. In the sampling of this study were 30 students at Ganesha Cimanggung Plus Junior High School using simple random sampling. This study used the Physical Activity Questionnaire for Adolescent questionnaire instrument and the students' mental health questionnaire. The results of this study indicate a correlation of 0.67 which has a strong relationship and there is a significant relationship, marked by $t_{(count/stat)} = 3.1 > t_{table} = 2.04$. Therefore, it can be conclude that there is a connection between physical activity and mental health at Ganesha Cimanggung Plus Junior High School.

Keywords: Physical Activity, Mental Health, Relationship of Physical Activity to Mental Health.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	i
UCAPAN TERIMAKASIH.....	iii
ABSTRAK	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian.....	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4. Manfaat Penelitian	7
1.5. Struktur Organisasi	8
BAB II : KAJIAN TEORI.....	10
2.1 Hakikat Pendidikan Jasmani	10
2.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani	10
2.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani	11
2.1.3 Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani.....	12
2.1.4 Manfaat Pendidikan Jasmani	13
2.2 Hakikat Aktivitas Jasmani	14
2.1.1 Pengertian Aktivitas Jasmani	14
2.1.2 Manfaat Aktivitas Jasmani	15
2.1.3 Karakteristik Aktivitas Jasmani.....	16
2.1.4 Tipe-tipe Aktivitas Jasmani	17
2.1.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Jasmani	18
2.3 Hakikat Kesehatan Mental.....	21
2.3.1 Pengertian Kesehatan Mental.....	21
2.3.2 Kriteria Kesehatan Mental	22
2.3.3 Ruang Lingkup Kesehatan Mental	22
2.3.4 Gangguan Kesehatan Mental.....	23
2.3.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental	24

2.4	Kerangka Berfikir	26
2.5	Hipotesis Penelitian	27
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN		28
3.1	Desain Penelitian	28
3.2	Populasi dan Sampel	28
3.2.1	Populasi	28
3.2.2	Sampel	29
3.4	Instrumen Penelitian	29
3.4.1	Instrumen Aktivitas Jasmani	29
3.4.2	Instrumen Kesehatan Mental.....	31
3.5	Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	33
3.5.1	Uji Validitas	33
3.5.2	Uji Reliabilitas Instrumen	35
3.6	Prosedur Penelitian	37
3.7	Teknik Analisis Data	38
3.8	Pengolahan Data	41
BAB IV : TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....		44
4.1	Analisis Data Hasil Penelitian	44
4.1.1	Statistik Deskriptif Aktivitas Jasmani	44
4.1.2	Statistik Deskriptif Kesehatan Mental.....	45
4.1.3	Keterkaitan Aktivitas Jasmani bagi Kesehatan Mental.....	48
BAB V : SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI.....		54
5.1	Simpulan.....	54
5.2	Implikasi.....	55
5.3	Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA		57
LAMPIRAN		<u>61</u>

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Faktor Biologis dan Aktivitas Jasmani	18
Tabel 3.1 Kisi-Kisi Angket Penelitian Kesehatan Mental	30
Tabel 3.2 Hasil Uji Coba Instrumen Kesehatan Mental	34
Tabel 3.3 Skor untuk Aktivitas Jasmani	39
Tabel 3.4 Penilaian Angket	39
Tabel 3.5 Pedoman untuk Memberikan Interpretasi terhadap Koefisien Korelasi	41
Tabel 4.1 Statistik Deskriptif Aktivitas Jasmani	43
Tabel 4.2 Distribusi Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Kelas IX SMP Plus Ganesha	44
Tabel 4.3 Statistik Deskriptif Kesehatan Mental	45
Tabel 4.4 Hasil Tes Kesehatan Mental Siswa Kelas IX SMP Plus Ganesha	45
Tabel 4.5 Presentase Kriteria Kesehatan Mental Siswa SMP Plus Ganesha	46
Tabel 4.6 Korelasi Aktivitas Jasmani dengan Kesehatan Mental Siswa	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Desain Penelitian	27
Gambar 3.2 Alur Penelitian	37
Gambar 4.1 Diagram Aktivitas Jasmani Siswa SMP Plus Ganesha	44
Gambar 4.2 Diagram Kesehatan Mental Siswa SMP Plus Ganesha	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Profil SMP Plus Ganesha Cimanggung	60
Lampiran 2 Hasil Penelitian Uji Coba Instrumen	62
Lampiran 3 Instrumen Peneliti.....	67
Lampiran 4 Hasil Penelitian	75
Lampiran 5 Surat-surat	80
Lampiran 6 Dokumentasi	86

Daftar Pustaka

- Abduljabar, B. (2014). *Pendidikan Tentang Aktivitas Jasmani*.
- Abduljabar, Bambang. (n.d.). *Peran pendidikan jasmani*. 10–26.
- Adams, J. M., Miller, T. W., & Kraus, R. F. (2003). *Exercise dependence: Diagnostic and therapeutic issues for patients in psychotherapy*. *J Contemp Psychother*, 33(2), 93-107. <https://doi.org/10.1023/A:1022883104269>
- Agus S. Suryobroto. (2004). *Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani: Universitas Negeri Yogyakarta:Fakultas Ilmu Keolahragaan*.
- Andiyani, F. D., & Indra, E. N. (2017). *Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) dan Physical Activity for Adolescent (PAQ-A).pdf* (pp. 22–26). pp. 22–26.
- Andriyani, F. D., & Yogyakarta, U. N. (2017). *Physical activity guidelines for children*. (March).
- BNSP. (2006). Ruang Lingkup Penjasorkes. In *Ruang Lingkup Penjasorkes*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. (2006). *Permendiknas No.22 Tentang Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*.
- Gerakan, S., & Mental, H. (n.d.). *KESEHATAN MENTAL*.
- Haryanti, D., Pamela, E. M., & Susanti, Y. (2016). Perkembangan Mental Emosional Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(2), 97–104.
- Indiawati, M. P. (2018). *TINGKAT AKTIVITAS JASMANI PESERTA DIDIK KELAS VIII TAHUN AJARAN 2017/2018 DI SMP NEGERI 1 YOGYAKARTA*.
- Kartika. (1998). Kesehatan Mental. *Early Childhood Education Journal*.

- Kementrian Kesehatan RI. 2018. *Pengertian Kesehatan Mental*. <https://promkes.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental>, diakses pada 11 Februari 2021 pukul 10.22
- Kliziene, I., Cibulskas, G., Ambrase, N., & Cizauskas, G. (2018). Effects of a 8-month exercise intervention programme on physical activity and physical fitness for first grade students. *European Journal of Contemporary Education*, 7(4), 717–727. <https://doi.org/10.13187/ejced.2018.4.717>
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R. E., Columbia, B., & Donen, R. M. (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual*. (August).
- Kusuma Negara, J. D., & Abduljabar, B. (2014). *Aplikasi Statistika dalam Penjas* (3rd ed.). Bandung: CV. Bintang Warliartika.
- Lutan, R. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Mahendra, A. (2015). *Buku Ajar Filsafat Pendidikan Jasmani* (1st ed.). Bandung: CV. Bintang Warliartika.
- Notosoedirdjo & Latipun. (2005). *Kesehatan Mental, Konsep dan Penerapan*. Jakarta: EGC
- Pieper, J. dan Uden, M.V. 2006. *Religion in Coping and Mental Health Care*. New York: Yord University Press, Inc.
- Putri, S. J. (2014). *Hubungan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani dan Kesehatan Mental dengan Prestasi Belajar Siswa SD*.
- Rosdiani, Dini. (2013). *Perencanaan Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Semiun, Y. (2006). *Kesehatan Mental 1. Jilid Pertama*. Yogyakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung. In *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*.

- Sukintaka.(1992). Teori pendidikan jasmani. Solo: Esa Grafika.
- Sumardiyanto. (2000). *Sejarah Olahraga*. Depdikbud.Dirjendikti
- Tanır, H., & Özmaden, M. (2018). *The Importance of Physical Activity in the Protection of the Mental Health of Students of Faculty of Sport Sciences*. 6(10), 92–97. <https://doi.org/10.11114/jets.v6i10.3539>
- Tri, E. (2018). *the Relation Between Body Mass Index and Physical Activity Levels for Fifth Graders Inthe State Elementary School of Samirono , Depok District , Sleman*. 1–11.
- Videbeck, Sheila (2012). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa* (Renata Komalasari, penerjemah). Jakarta: EGC.
- World Health Organization (2017). *Mental disorders fact sheets*. World Health Organization. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs396/en/> - Diakses 11 Februari 2021