HUBUNGAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SISWA DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 02 KOTO XI TARUSAN KABUPATEN PESISIR SELATAN

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

OKI SEPRIADI
NIM. 16086180

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul	**: Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa di SMP Negeri 02 Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan**
Nama	**: Oki Sepriadi**
Nim	**: 16086180**
Program Studi	**: Penjaskesrek**
Jurusan	**: Pendidikan Olahraga**
Fakultas	**: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Padang, April 2021

Mengetahui **Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga**	**Disetujui** **Pembimbing**
Drs. Zarwan, M.Kes **NIP. 19611230 198803 1 003**	**Drs. Ali Umar, M.Kes** **NIDK. 8997800020**

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Oki Sepriadi
NIM : 16086180

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa di SMP Negeri 02 Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan

Padang, April 2021

Tim Penguji		Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Ali Umar, M.Kes	1. _____
2. Sekretaris	: Dr. Nurul Ihsan, M.Pd	2. _____
3. Anggota	: Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd	3. _____

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Hubungan Kebuguran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 02 Koto IX Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan", adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, Maret 2021
Yang membuat pernyataan

Oki Sepriadi
NIM.16086180

ABSTRAK

Oki Sepriadi, 2021 : Hubungan Kebuguran Jasmani dengan dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 02 Koto IX Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendah hasil belajar Pendiddikan Jasmani Olahraga dan kesehatan siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 02 Koto IX Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasional. Populasi penelitian adalah siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 02 Koto IX Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 360 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII 1, VIII 2, VIII 3, VIII 4 sebanyak 22 orang, dengan teknik *purposive sampling.* Instrumen ini adalah untuk mengukur kebugaran jasmani digunakan tes TKJI dan untuk mengukur hasil belajar penjasorkes dari hasil nilai belajar penjasorkes. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi *produc moment* dengan α=0,05

Hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 02 Koto IX Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan di peroleh r_{hit} 0,556 > t_{hit} 0,423 dan diperoleh t_{hit} =2,99>t_{tab}= 1,72.Maka Ho ditolak dan Ha diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 02 Koto IX Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani; Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Rekreasi dan Kesehatan

KATA PENGANTAR

بسم الله الرحمن الرحيم

Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: "Hubungan Kebuguran Jasmani dengan dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 02 Koto IX Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.".

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universiras Negeri Padang .Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua saya, ayahanda dan ibunda yang sangat kucintai yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do′anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
2. Bapak Drs.Ali Umar,M.kes sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes sebagai ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Dr.Nurul Ihsan,M.Pd dan Ibuk Sri Gusti Handayani,S.Pd,M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan, kritik dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
6. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada teman-teman dan siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 02 Koto IX Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Maret 2021

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN.....

PERNYATAAN.....

ABSTRAK i

KATA PENGANTAR..... ii

DAFTAR ISI..... iv

DAFTAR TABEL..... vi

DAFTAR GAMBAR..... vii

DAFTAR LAMPIRAN viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Identifikasi Masalah 4

C. Pembatasan Masalah 5

D. Perumusan Masalah 5

E. Tujuan Penelitian 5

F. Kegunaan Hasil Penelitian 5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori 7

1. Kebugaran Jasmani..... 7

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar 15

3. Hasil Belajar 12

B. Kerangka Konseptual..... 23

C. Hipotesis Penelitian 24

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian 25

B. Tempat dan Waktu Penelitian..... 25

C. Populasi dan Sampel..... 26

D. Jenis dan Sumber Data 27

E. Teknik Pengumpulan Data 27
F. Alat Pengumpulan Data 29
G. Teknik Analisis Data 34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
A. Deskripsi Data 36
1. Kebugaran Jasmani Putra 36
2. Kebugaran Jasmani Putri 37
3. Hasil Belajar Penjasorkes 39
B. Pengujian Persyaratan Analisis 40
C. Pengujian Hipotesis 42
D. Pembahasan 42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN
A. Kesimpulan 46
B. Saran 46
DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
Tabel 1.	Populasi Penelitian	26
Tabel 2.	Sampel Penelitian	26
Tabel 3.	Nilai Kebugatran Jasmani Indnesia Untuk Putra	28
Tabel 4.	Nilai Kebugatran Jasmani Indnesia Untuk Putri	28
Tabel 5.	Norma Kebugatran Jasmani Indonesia	29
Tabel 6.	Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Putra	36
Tabel 7.	Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Putri	38
Tabel 8.	Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Penjasorkes	39
Tabel 9.	Rangkuman Uji Normalitas Data	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar **Halaman**

Gambar 1. Kerangka Konseptual 24
Gambar 2. Diagram Kebugaran Jasmani Putra 37
Gambar 3. Diagram Kebugaran Jasmani Putra 38
Gambar 4. Diagram Hasil Belajar Penjasorkes 40
Gambar 5. Lari Cepat 50 Meter Putra 62
Gambar 6. Lari Cepat 50 Meter Putri 62
Gambar 7. Gantung Siku Tekuk Putra 63
Gambar 8. Gantung Siku Tekuk Putri 63
Gambar 9. Baring Duduk Putra 64
Gambar 10. Baring Duduk Putri 64
Gambar 11. Lonjat Tegak Putra 65
Gambar 12. Lonjat Tegak Putri 65
Gambar 13. Lari 1000 Meter Putra 66
Gambar 14. Lari 800 Meter Putri 66
Gambar 15. Foto Bersama 67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
Lampiran 1.	Nama Sampel Penelitian	49
Lampiran 2.	Tabulasi Data Kebugaran Jasmani Putra	50
Lampiran 3.	Tabulasi Data Kebugaran Jasmani Putri	51
Lampiran 4.	Tabulasi Data hasil belajar Penjasorkes	52
Lampiran 5.	Data Keseluruhan	53
Lampiran 6.	Uji Normalitas Sebaran data Kebugaran Jasmani dengan Uji Liliefors	54
Lampiran 7.	Uji Normalitas Sebaran data hasil belajar Penjasorkes dengan Uji Liliefors	55
Lampiran 8.	Uji Hipotesis	56
Lampiran 9.	Pengjujian Hiptesis X dengan Y	57
Lampiran 10.	Tabel Krititk *Product Moment*	58
Lampiran 11.	Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z	59
Lampiran 12.	Daftar Nilai Kritik L Uji Lilifors	60
Lampiran 13.	Nilai Persentil Untuk Distribusi t	61
Lampiran 14.	Dokumentasi Penelitian	62
Lampiran 15.	Surat Izin Penelitian	68
Lampiran 16.	Surat Balasan Penelitian	69

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa pemerintah Indonesia melakukan pembangunan diberbagai bidang, salah satu yang menjadi titik fokus dalam pembanguanan ini adalah bidang pendidikan dan olahraga. Pendidikan merupakan unsusr yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Dengan pendidikan manusia bisa dapat hidup lebih maju, bahagia, sejahtera dan bermartabat. Pembangunan dibidang pendidikan bertujuan untuk menciptakan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas, yaitu sumber daya manusia yang berilmu pengetahuan, memiliki keterampilan, sehat jasmani dan rohani serta memiliki sikap dan prilaku yang terpuji. Sedangkan pembangunan dalam bidang olahraga bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, disiplin, sportifitas, prestasi dan lain sebagainya.

Dalam Undang-Uundang Revublik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional (2005 : 6) bahwa:"Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin dan membina persatuan bangsa, memperkukuh pertahanan nasional, serta mengangkat martabat bangsa".

Berdasarkan kutipan diatas,jelaslah kesegaran jasmani merupakan salah satu dimensi penting dalam system keolahragan nasional. Kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dalam mencpai pembinaan dan perkembangan olahraga yang baik serta menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas, tanpa kesegaran jasmani tidak akan bisa tercapai tujuan tersebut, yaitu untuk menciptakan manusia yang beriman dan bertaqwa kepada tuhan yang maha esa, cerdas, sehat jasmani dan rohani serta sikap prilaku dan kepribadian yang inovatif dan kreatif.

Salah satu upaya untuk mewujudkan bentuk manusia yang memiliki pengetahuan, keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani adalah dengan Pendidikan Jasmani Olaharaga Rekreasi dan Kesehatan (Penjasorkes). Walaupun undang-undang sudah ada, namun belum berarti bahwa pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya olahraga telah dilaksanakan sebagaimana mestinya disemua tingkat dan jenis pendidikanDalam praktiknya di sekolah ternyata banyak kendala yang hasilnya kurang optimal dan proposional dengan yang diharapkan.

> Menurut Depdiknas (2006: 131) Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, tindakan, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai pendidikan nasional. Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran pedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Dari pembahasan diatas jelaslah bahwa kesegaran jasmani sangat penting untuk ditumbuh kembangkan sejak usia sekolah. Untuk mengahdapi era globalisasi dibutuhkan manusia yang sehat dan kesegaran jasmani yang baik. Demikian pula halnya siswa disekolah perlu diajarkan keterampilan pengetahuan, dan prilaku gaya hidup aktif yang menyebabkan mereka dapat aktif secara teratur.

Siswa yang memperoleh kesegaran jasmani yang baik akan mampu melakukan aktivitas dirumah dan sekolah dengan baik, serta dalam mengikuti pelajaran dengan penuh semangat, bermotivasi tinggi dan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sebab berdasarkan pengamatan penulis bahwa siswa yang sehat dan segar cendrung memiliki semangat hidup tinggi, serta bersemangat dalam belajar dan dapat menerima pelajaran yang diberikan oleh guru dengan baik, bergairah dalam menerima materi pelajaran baik diruangan maupun dilapangan.

Hasil belajar dipengaruhi dari berbagai faktor, baik yang bersifat internal maupun yang bersifat eksternal.Menurut Hamdan dan Khader (2015) menjelaskan bahwa hasil belajar merupakan “dasar untuk mengukur dan melaporkan prestasi akademik siswa, serta merupakan kunci dalam mengembangkan desain pembelajaran selanjutnya yang lebih efektif yang memiliki keselarasan antara apa yang akan dipelajari siswa dan bagaimana mereka akan dinilai”.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di SMP Negeri 02 Koto XI Tarusan Kabupaten Peseisir Selatan, tentang hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar, di temukan kenyatan bahwa hasil belajar penjasorkes nya masih rendah.Hal ini terlihat dari siswa yang kurang berminat dan bersemangat saat melakukan pembelajaran yang diinstruksikan guru.Keadaan ini mungkin diakibatkan kurangnya kesegaran jasmani siswa.

Dengan demikian,untuk mendapatkan data dan kebenaran informasi yang mendekati kebenaran ilmiah penulis sangat tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Di SMP Negeri 02 Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan, sehingga dapat memecahkan masalah dengan solusi yang tepat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka maslah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa
2. Minat siswa
3. Faktor usia
4. Aktifitas
5. Status gizi
6. Sosial ekonomi
7. Hasil Belajar
8. Guru Penjas

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan diatas, mengikat kemampuan dan dana yang tersedia, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi mengenai: (1) Tingkat kesegaran jasmani (2) Hasil belajar siswa

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah terdapat hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa Siswa Di SMP Negeri 02 Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.

E. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui hubungan kesegaran jasmani dan hasil belajar PenjasorkesSiswa Di SMP Negeri 02 Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penilitian ini diharapkan berguna dan bermanfaat bagi :

1. Penulis, salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Guru mata pelajaran Penjasorkes dalam penyelenggaraan dan pelaksanaan pembelajaran
3. Sekolah, sebagai bahan masukan dan pedoman dalam mengambil kebijakan dan pelaksanaan mata pelajaran Penjaskes

4. Sebagai bahan bacaan dan literatur di perpustakaan fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang