TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN HASIL BELAJAR PENJASORKES SISWA KELAS XI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 3 SIBOLGA

SKRIPSI

Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai salah satu persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

OLEH :
RIRI ANDHIKA SIREGAR
18086200

PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2022

PERSETUJUAN SKRIPSI

TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN HASIL BELAJAR PENJASORKES SISWA KELAS XI SMA NEGERI 3 SIBOLGA

Nama	: Riri Andhika Siregar
Nim	: 18086200
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Departemen	: Pendidikan Olahraga
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2022

Mengetahui, Ketua Departemen Pendidikan Olahraga	Disetujui oleh, Dosen Pembimbing
Drs. Zarwan, M.Kes NIP. 196112301988031003	Drs. Zulman, M.Pd NIP. 195812161984031002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : **Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Sibolga**

Nama : Riri Andhika Siregar

Nim : 18086200

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Dapartemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2022

Tim Penguji		Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Zulman, M.Pd	1.
2. Anggota	: Dra. Rosmawati, M.Pd	2.
3. Anggota	: Risky Syahputra, S.Pd, M.Pd	3.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Kelas XI Sma Negeri 3 Sibolga".
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 tulisan dengan jelas di cantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2022

Yang Membuat Pernyataan

Riri Andhika Siregar

NIM. 18086200

ABSTRAK

Riri Andhika Siregar (2022) : **TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN HASIL BELAJAR PENJASORKES SISWA KELAS XI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 3 SIBOLGA**

Masalah dalam penelitian ini berawal dari belum di ketahui kondisi kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sibolga Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa SMA Negeri 3 Sibolga.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa laki-laki kelas XI SMA Negeri 3 Sibolga yang berjumlah 139 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini sebanyak 25 % dari setiap kelas. Sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 36 orang dari total populasi 139 orang siswa yang terdiri dari: kelas XI 36 siswa laki-laki. Teknik pengumpulan data menggunakan tes TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) dan hasil nilai rapor. Teknik analisis data menggunakan teknik distribusi frekuensi.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan dari norma tes TKJI anak 16-19 tahun, tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 3 Sibolga adalah sebesar (33%) pada klasifikasi 18-21 atau berada pada kategori Baik. (58%) pada klasifikasi 14-17 atau berada pada kategori sedang, (8%) pada klasifikasi 10-13 atau berada pada kategori kurang. Dalam kategori SEDANG.

Hasil Belajar siswa kelas XI SMAN 3 Sibolga berada pada predikat predikat Cukup 7 siswa (19%) . Dalam predikat Baik 29 siswa (81%). Dalam kategori BAIK

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Hasil Belajar

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas berkat dan kasih karunia-Nya, penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi sebagai tugas akhir yang berjudul "*Tinjauan Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Sibolga*"

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusun skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis meyampaikan terima kasih kepada

1. Bapak Prof. Dr. Ganefri, Ph.D selaku rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam perkuliahan.
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
3. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Zulman, M.Pd selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Ibu Dra. Rosmawati, M.Pd dan Bapak Risky Syahputra, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
7. Kepala Sekolah SMA Negeri 3 Sibolga yang telah memberi izin pada peneliti dalam pengambilan data.
8. Guru dan staf pengajar di SMA Negeri 3 Sibolga yang telah membantu peneliti dalam pengambilan ilmu data dan terimakasih terkhusus bagi siswa yang telah menjadi sampel dalam penelitian ini.
9. Teristimewa untuk kedua orang tua yang saya cintai Ayah (A. Ruddy Siregar) dan Mama (Yenni), beserta Adek (Angga Siregar) yang merupakan jiwa dan kekuatan terbesar peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan ini.
10. Rekan–rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai pedoman serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Mei 2022

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK ..... **i**
KATA PENGANTAR ..... **ii**
DAFTAR ISI ..... **iv**
DAFTAR TABEL ..... **vi**
DAFTAR GAMBAR ..... **vii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **viii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Identifikasi Masalah 7
C. Pembatasan Masalah 8
D. Rumusan Masalah 8
E. Tujuan Penelitian 8
F. Manfaat Penelitian 9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **10**
A. Landasan Teori 10
B. Penelitian Yang Relevan 30
C. Kerangka Konseptual 32
D. Pertanyaan Penelitian 33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN **34**
A. Jenis Penelitian 34
B. Waktu dan Tempat Penelitian 34
C. Populasi dan Sampel 34
D. Jenis dan Sumber Data 36
E. Teknik Pengumpulan Data 37
F. Instrumen Penelitian 38
G. Teknis Analisis Data 46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN **47**
A. Hasil Analisis Data Penelitian 47
B. Pembahasan Hasil Penelitian 50

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 56
A. Kesimpulan 56
B. Saran 57
DAFTAR PUSTAKA 58
LAMPIRAN 62

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Jumlah Populasi Penelitian SMA Negeri 3 Sibolga.....35

Tabel 2. Jumlah Sampel Penelitian SMA Negeri 3 Sibolga.....36

Tabel 3. Nilai Tes kebugaran Jasmani Indonesia Umur 16-19 Tahun.....45

Tabel 4. Norma Penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....46

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Data TKJI Siswa SMAN 3 Sibolga.....47

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Hasil Belajar Siswa SMAN 3 Sibolga.....49

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Kerangka Konseptual 33
Gambar 2. Lari 60 Meter..... 40
Gambar 3. Gerakan Gantung Angkat Tubuh 41
Gambar 4. Gerakan Baring Duduk 60 Detik..... 42
Gambar 5. Gerakan Loncat Tegak 44
Gambar 6. Posisi Saat Peserta Melewati Finish..... 46
Gambar 7. Diagram Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 3 Sibolga 48
Gambar 8. Diagram Hasil Penelitian Hasil Belajar Siswa SMA Negeri 3 Sibolga 49
Gambar 9. Tes Lari 60 Meter..... 69
Gambar 10. Tes Gantung Siku Tekuk (Pull Up)..... 69
Gambar 11. Tes Duduk Baring (Sit Up) 70
Gambar 12. Tes Vertical Jump..... 70
Gambar 13. Tes Lari 1200 Meter..... 71
Gambar 14. Foto Pemanasan 71
Gambar 15. Foto Bersama 72
Gambar 16. Foto Hasil Rapot..... 73

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Data Mentah Hasil Tes Kebugaran Jasmani Putra 62
Lampiran 2. Data Jadi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Putra 64
Lampiran 3. Data Hasil Belajar Siswa Kelas Xi 66
Lampiran 4. Formulir Tkji 68
Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian 69
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian..... 82

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan sesuatu kebutuhan pokok dalam pembangunan bangsa dan negara, dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 Tentang sistem Pendidikan Nasional yang terdapat pada Bab II pasal 3 tentang tujuan pendidikan dinyatakan bahwa pendidikan nasional bertujuan mencerahkan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya, yaitu manusia yang beriman, bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti yang luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang unggul dan mandiri serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan. Salah satu hal yang menjadi fokus utama perhatian pemerintah pada saat ini adalah penyelenggaraan pendidikan formal yang diselenggarakan di sekolah mulai dari jenjang pendidikan dasar sampai jenjang pendidikan menengah atas. Di dalam pembukaan UUD 1945 dinyatakan bahwa tujuan kita membentuk negara kesatuan RI adalah untuk mencerdaskan kehidupan bangsa. Bangsa yang cerdas adalah bangsa yang dapat solusi dalam menghadapi berbagai kesulitan.

Melalui pendidikan diharapkan peserta didik dapat menjadi manusia Indonesia yang cakap dan memiliki kemampuan yang dikuasai dibidangnya masing-masing. Salah satu upaya untuk mencapai fungsi pendidikan Nasional adalah dengan memasukan unsur olahraga ke dalam proses pendidikan di sekolah melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Sesuai dengan UU Sistem Keolahragaan Nasional No 3 Tahun 2005

tentang olahraga pendidikan menyatakan bahwa :"Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani".

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian pendidikan keseluruhan di sekolah yang mengutamakan pertumbuhan dan pengembangan tiga ranah yaitu ranah kognitif, afektif dan psikomotor peserta didik. PJOK adalah suatu proses pembelajaran yang dilakukan melalui aktivitas jasmani, yang dirancang terstruktur yang bertujuan untuk meransang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka untuk mencapai tujuan dari pendidikan secara nasional. Dalam pelaksanaanya di sekolah PJOK memiliki tujuan yang hendak dicapai, dimana hal ini mengacu kepada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat. Dalam model pengajaran langsung, guru memilih konteks pembelajaran yang tepat dengan cara mengaitkan pembelajaran dengan kehidupan nyata dan lingkungan dimana siswa hidup dan berbudaya. Jadi, penyajian pengetahuan, hasil belajar, keterampilan, nilai dan sikap yang ada dalam proses pembelajaran yang dilakukan dan keterkaitan apa yang dipelajari di dalam kelas dengan kehidupan sehari-hari. Dalam mengajar, pada umumnya guru kurang memperhatikan

ketuntasan materi bagi setiap siswa namun berusaha agar tujuan instruksional dapat mencapai target dan jarang memperhatikan target yang harus dicapai setiap siswa setelah pengajaran. Contoh kelemahan seperti inilah, yang menyebabkan rendahnya hasil belajar PJOK siswa, tetapi ada pula guru yang mengajar dan hanya menekankan kepada siswa yang pandai saja, yang ditargetkan mencapai tujuan instruksional sedangkan siswa yang tidak begitu cerdas hanyalah sebagai tujuan instruksional yang diperoleh bahkan bisa jadi tidak memperoleh sama sekali. Pada akhirnya materi pelajaran yang disampaikan kurang dapat dipahami dengan baik oleh peserta didik.

Pembelajaran PJOK bagian terpenting dari sebuah proses pendidikan. Melalui PJOK yang diarahkan dengan baik, siswa akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisi waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial dan akan memperbaiki kesehatan fisik dan mentalnya. PJOK sebagai komponen pendidikan secara keseluruhan telah disadari oleh banyak kalangan. Namun dalam pelaksanaannya pengajaran PJOK belum efektif seperti yang diharapkan. Pembelajaran PJOK cenderung tradisional. Model pembelajaran PJOK tidak harus terpusat pada guru, tetapi pada siswa. Orientasi pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan siswa, isi dan urutan materi serta cara penyampaian harus disesuaikan sehingga menarik dan menyenangkan. Sasaran pembelajaran ditujukan bukan hanya mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi pada perkembangan pribadi siswa seutuhnya. Konsep dasar PJOK dan model pengajaran PJOK yang efektif perlu dipahami oleh guru yang mengajar.

Pembelajaran PJOK tidak hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral yang dilakukan kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. PJOK merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual dan sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Untuk menjadikan siswa sesuai dengan yang diharapkan maka harus dilakukan pembelajaran yang baik agar tercapainya hasil belajar yang memuaskan. Menurut Bloom dalam Suparno (2000:84) menyatakan bahwa pembelajaran yang efektif memiliki 4 komponen. Pertama, orientasi yang jelas dan menggugah; kedua, ada keterlibatan pembelajaran secara aktif; ketiga, proses penguatan; keempat, umpan balik dan perbaikan. Dalam pencapaian hasil belajar dan prestasi belajar tersebut membutuhkan usaha belajar yang keras dari para siswa tersebut dengan didukung oleh faktor motivasi dalam belajar dan bimbingan dari guru.. Siswa yang sehat jasmani dan rohani akan lebih mudah mengikuti proses belajar mengajar, sehingga dapat meraih prestasi belajar yang optimal. Menurut Dimyati (2009:3) “hasil belajar merupakan hasil dari suatu interaksi tindak belajar dan tindak mengajar. Dari sisi guru, tindak mengajar diakhiri dengan proses evaluasi hasil belajar. Dari sisi siswa, hasil belajar merupakan berakhirnya penggal dan puncak proses belajar”. Lebih tegas dan rinci hasil belajar siswa dipengaruhi oleh banyak faktor baik faktor internal

maupun faktor eksternal. Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi semua orang, agar senantiasa dapat menyelesaikan tugas mereka sehari-hari dengan baik dan maksimal. Terlebih lagi untuk anak-anak usia sekolah, tentunya kebugaran jasmani sangatlah penting agar siswa senantiasa sehat, aktif dan ceria sehingga selalu bersemangat dalam belajar baik di luar kelas maupun di dalam kelas, sehingga harapannya dengan kondisi ini siswa akan memiliki konsentrasi yang baik saat menerima pelajaran di sekolah. Proses belajar mengajar merupakan rangkaian kegiatan dari mulai merencanakan, menyelenggarakan, tindak lanjut dalam kegiatan belajar mengajar. Tingkat kebugaran jasmani adalah melakukan aktivitas fisik tanpa merasa kelelahan yang berarti serta mampu melakukan aktivitas lainnya. Dalam kehidupan sehari-hari pada umumnya orang kurang memperhatikan tingkat kebugaran jasmaninya, tidak terkecuali seorang siswa yang sedang menempuh proses belajar sehari-hari. Padahal secara tidak langsung kebugaran jasamani siswa akan berpengaruh terhadap keberhasilan proses belajar dalam pembelajaran PJOK yang diikutinya. Oleh karena itu, kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi proses hasil belajar PJOK siswa. Jika mempunyai kebugaran jasmani yang baik seorang siswa dapat melakukan proses belajar dengan baik, maka segala kemampuan belajar yang dimiliki akan mengalir dengan maksimal untuk tujuan yang diinginkan yaitu mendapatkan keberhasilan dalam proses belajar yang ditujukan untuk suatu pencapaian nilai yang maksimal dalam pembelajaran PJOK. Pendidikan jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan,

kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktivitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Jadi, mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan perlu dilaksanakan sebagaimana di sekolah sesuai dengan kurikulum, pendidikan, untuk membina kebugaran jasmani, kesehatan dan rohani anak didik.

Maka dari itu, Pembinaan kebugaran jasmani dan kesehatan disekolah perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, lingkungan geografi dan status ekonomi orang tua siswa dan kondisi suatu sekolah belum tentu sama dengan sekolah lainnya. Ada sekolah yang dapat menyediakan sarana dan prasarana pendukung yang memadai, tetapi ada juga sekolah yang tidak dapat menyediakan sarana pendukung pendidikan kebugaran jasmani dan kesehatan, dan pola pembelajaran daring yang dilakukan pada waktu belakangan mengakibatkan banyak siswa yang tidak dapat maksimal dalam mendapatkan pembinaan kebugaran jasmni sehingga sangat berdampak bagi tingkat kebugaran siswa di sekolah. Seseorang dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik maka orang tersebut akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lama, dibanding dengan orang yang tingkat kebugaran jasmaninya rendah yang mengakibatkan siswa tersebut tidak mampu memperoleh hasil belajar yang maksimal. .

Berdasarkan pengamatan atau observasi yang penulis lakukan di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Sibolga ditemukan kenyataan bahwa kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Sibolga

belum diketahui. Banyak aspek-aspek yang mempengaruhi kebugaran jasmani dari mulai kenyataan di lapangan, sarana dan prasarana di sekolah yang kurang lengkap dan lingkungan sekolah tempat berolahraga yang kurang strategis dan juga aktifitas siswa yang lebih banyak mengisi waktu luang dengan smartphone dibandingkan dengan berolahraga apalagi setelah beralih dari pembelajaran daring ke luring bisa juga mengakibatkan beberapa peserta didik malas melakukan aktivitas jasmani, lalu belum di ketahuinya kondisi gizi dari siswa, serta kemampuan guru dalam mengatur proses pembelajaran.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis bermaksud ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik dan hasil belajar siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Sibolga.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat di identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Belum di ketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa
2. Hasil Belajar
3. Keadaan lingkungan sekolah
4. Keadaan gizi siswa yang di konsumsi sehari-hari
5. Sarana dan prasarana
6. Kemampuan guru/metode mengajar guru

C. Pembatasan Masalah

Mengingat masalah yang terdapat pada penelitian, penulis membatasi masalah bahwa :

1. Belum di ketahuinya tingkat kebugaran jasmani kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Sibolga.
2. Belum di ketahuinya hasil belajar Penjasorkes kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Sibolga.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah yang telah dijelaskan maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Sibolga ?
2. Bagaimanakah hasil belajar penjasorkes siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Sibolga ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Sibolga.
2. Untuk mengetahui hasil belajar penjasorkes kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Sibolga.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian diharapkan bermanfaat bagi:

1. Salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi guru, untuk dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi SMA Negeri 3 Sibolga dalam usaha peningkatan kebugaran jasmani siswanya.
3. Bagi siswa agar dapat di jadikan motivasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan hasil belajarnya.
4. Bagi kepala Sekolah SMA Negeri 3 Sibolga dalam upaya peningkatan kebugaran jasmani dan hasil belajar siswanya..
5. Bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti secara mendalam.
6. Instansi terkait, sebagai bahan masukan dalam peningkatan mutu pendidikan jasmani kedepan.
7. Para pembaca di perpustakaan, sebagai bahan bacaan dalam pengembangan ilmu pengetahuan.