

**KONTRIBUSI KEBUGARAN JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR
PENJASORKES SISWA KELAS X SMA ADABIAH 2 PADANG**

SKRIPSI

**Untuk memenuhi sebagian persyaratan
Memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



BAGUS CATUR SANTOSO

NIM 2018/18087237

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar
Penjasorkes Siswa Kelas X SMA Adabiah 2 Kota Padang
Nama : Bagus Catur Santoso
NIM : 18087237/2018
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2022

Disetujui oleh:

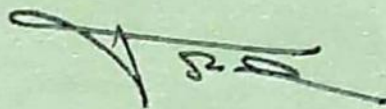
Pembimbing



Dr. Ronni Yenes, S.Pd., M.Pd
NIP. 198509122014041001

Menyetujui

Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Donie, S.Pd., M.Pd
NIP. 19720717 199803 1 004

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Bagus Catur Santoso

NIM : 18087237/2018

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan tim penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Departemen Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

**Kontribusi Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa
Keias X SMA Adabiah 2 Padang**

Padang, September 2022

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Ronni Yenes, S.Pd., M.Pd.

1.

2. Anggota : Dr. Ishak Aziz, M.Pd.

3. Anggota : Dr. Padli, S.Si., M.Pd.

3.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Kontribusi Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Kelas X SMA Adabiah 2 Padang”, adalah asli 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 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 norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, September 2022
Yang membuat pernyataan



Bagus Catur Santoso
NIM 18087237/2018

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

*“Kamu kuat karna pengaruh orang lain,
Tapi kamu lebih kuat karna pengaruh diri kamu sendiri”*

(Bagus Catur Santoso)

PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT. Taburan cinta dan kasih sayang-Mu telah memberikanku kekuatan dengan ilmu serta memperkenalkanku dengan cinta. Atas karunia serta kemudahan yang engkau berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan. Shalawat dan salam selalu terlimpahkan baginda Rasulullah Muhammad SAW.

Kupersembahkan karya sederhana ini kepada orang yang sangat kukasihi dan kusayangi

Ibunda dan Ayahanda Tercinta

Sebagai tanda bakti, hormat dan rasa terima kasih yang tiada terhingga kupersembahkan karya kecil ini kepada Ibu (Maidawarti) dan Ayah (Alm. Samijan) yang telah memberikan kasih sayang, secara dukungan, ridho, dan cinta kasih yang tiada terhingga yang tiada mungkin dapat kubalas hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan kata persembahan. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat Ibu dan Ayah bahagia karena kusadar, selama ini belum bisa berbuat lebih. Untuk Ibu dan Ayah yang selalu membuatku termotivasi dan selalu memberi kasih sayang, selalu mendo'ankanku, selalu menasehatiku serta selalu meridhoi melakukan hal yang lebih baik, Terima kasih Ibu... Terima kasih Ayah...

kakak-adik dan orang terdekat

Sebagai tanda terima kasih, aku persembahkan karya kecil ini untuk saudara kandung ku (Yolanda Putri Jatmika, Lara Putri Jatmika, Nadlatul Hikmah, dan Dinda Hayati Rahmi), Pamanku (Indra Idrus) yang telah menggantikan posisi Alm. Ayahku membuat diriku bisa duduk di bangku Perguruan Tinggi Negeri serta orang terdekat ku yang selalu memotivasi, membantu dan mensupport jalannya karya ini (Syifa Fairus Tiffahani). Terima kasih telah memberikan semangat dan dukungan dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini. Semoga do'a dan semua hal terbaik yang engkau berikan menjadikan ku pribadi yang lebih baik kedepannya. Terima Kasih...

Teman-teman

Buat kawan-kawanku yang selalu memberikan motivasi, nasihat, dukungan moral serta material yang selalu membuatku semangat untuk menyelesaikan skripsi ini, Delassie Fitness Family (Jaka Victor, Mora Kurnia, Robby Gunawan Putra) Team Rajo Corner (Nico Nugroho, Jefriadi Putra, Erick Taslim, Ibnu Latif Khairi, Faisal Ahmed Mulana, Bambang Afrianto, Ivanza Yulio, Bintang, Rayhan, Putri, Zelnel, Nadya, Icha, Dinda, dan Abel) dan kawan-kawan lainnya.

Dosen Pembimbing

Bapak Dr. Ronni Yenes, M.Pd selaku dosen pembimbing skripsi saya, terima kasih banyak bapak sudah membantu selama ini, sudah dinasehati, sudah diajari, dan mengarahkan saya sampai skripsi ini selesai.

Tanpa mereka, karya ini tidak akan pernah tercipta

ABSTRAK

Bagus Catur Santoso. 2022 “Kontribusi Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Kelas X SMA Adabiah 2 Padang” *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini masih ditemukannya siswa bersikap malas melakukan gerakan-gerakan yang diberikan oleh guru penjas hal ini mempengaruhi kebugaran jasmani dan hasil belajar penjasorkes. Penelitian ini dengan variabel kebugaran jasmani dan hasil belajar penjasorkes. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa kelas X SMA Adabiah 2 Padang.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi penelitian ini semua siswa SMA Adabiah 2 Padang kelas X berjumlah 264 orang, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling*. sehingga diperoleh sampel sebanyak 32 orang siswa putra. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus – September 2022, sedangkan tempat penelitian dilaksanakan di SMA Adabiah 2 Padang. Data kebugaran jasmani diambil dengan TKJI umur 16-19 tahun, sedangkan hasil belajar penjasorkes diambil dengan nilai rapor semester 2 tahun ajaran 2021/2022 mata pelajaran penjasorkes. Data diolah dengan menggunakan SPSS.

Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes sebesar 59,13% dan selebihnya di tentukan oleh faktor lain.

Kata kunci : Kebugaran jasmani, Hasil Belajar Penjasorkes

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah rabbil'alamin, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah Subhanahu wata'ala atas segala rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada penulis, sehingga telah terlaksana menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Kontribusi Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Kelas X SMA Adabiah 2 Padang”**. Skripsi ini ditulis dalam rangka memnuhi salah satu syarat penyelesaian program Srata satu (S₁) guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak mendapatkan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Sehingga dengan ini pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Dr. Donie, S.Pd., M.Pd Ketua Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
3. Dr. Ronni Yenes, S.Pd., M.Pd selaku pembimbing yang penuh perhatian dan kesabaran dalam membimbing untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak-Bapak dosen penguji, yaitu Dr. Ishak Aziz, M.Pd dan Dr. Padli, M.Pd yang telah memberikan arahan, koreksi, dan nasehatnya selama penyelesaian skripsi ini.

5. Alm. Bapak dan ibu, kakak, adik, dan terkhusus kepada Paman yang sudah bekerja keras untuk penulis sampai detik ini serta keluarga besar penulis, yang telah memberikan bantuan moril maupun materil dalam mengikuti perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.

6. Seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa tahun 2018 Departemen Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang Bapak/Ibu, dan Saudara berikan menjadi amal shaleh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh Karena itu dengan segala kerendahan hari, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan dimasa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidayah-Nya pada kita semua. Aamiin.

Padang, September 2022

Bagus Catur Santoso

DAFTAR ISI

Halaman

PERSETUJUAN SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
PENGESAHAN TIM PENGUJI	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teori	10
1. Pengertian Kebugaran Jasmani	10
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	15
3. Manfaat Kebugaran Jasmani	16
4. Pengertian hasil belajar penjasorkes	18
5. Hakikat hasil belajar penjasorkes	21
6. Faktor-faktor yang mempengaruhi Hasil belajar penjasorkes	22
B. Penelitian yang Relevan	23
C. Kerangka Konseptual	24
D. Hipotesis Penelitian	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	27

A. Jenis Penelitian	27
B. Waktu dan Tempat Penelitian	27
C. Defenisi Operasional	27
D. Populasi dan Sampel	28
E. Jenis dan Sumber data	29
F. Prosedur Penelitian	30
G. Instrumen Penelitian	31
H. Teknik Pengumpulan Data	31
I. Teknik Analisis Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
A. Deskriptif Data	45
B. Pengujian Persyaratan Analisis	52
C. Pembahasan	55
BAB V PENUTUP	59
A. Simpulan	59
B. Saran	59
DAFTAR RUJUKAN	60
LAMPIRAN	62

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel

Tabel 1. Jumlah Siswa dan Siswi kelas X SMA Adabiah 2 Kota Padang Tahun Ajaran 2021/2022	5
Tabel 2. Persentase siswa yang tuntas pada Penilaian Tengah Semester Ganjil dan Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2021/2022	6
Tabel 3. Distribusi populasi penelitian SMA Adabiah 2 Padang ajaran 2021/2022	28
Tabel 4. Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Usia 16-19 Tahun Putra	42
Tabel 5. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Putra	43
Tabel 6. Distribusi frekuensi kesegaran jasmani berdasarkan tes lari 60 meter	45
Tabel 7. Tabel Distribusi frekuensi kesegaran jasmani berdasarkan tes gantung angkat tubuh Putra	46
Tabel 8. Distribusi frekuensi kesegaran jasmani berdasarkan tes baring duduk Putra	47
Tabel 9. Distribusi frekuensi kesegaran jasmani berdasarkan tes loncat tegak Putra	49
Tabel 10. Distribusi frekuensi kesegaran jasmani berdasarkan tes lari 1200 meter Putra	50
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Nilai Hasil Belajar	51
Tabel 12. Uji Normalitas KS Residual data dengan Kolmogorov-Smirnov Test	53
Tabel 13. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi $X_1 - Y$ dengan analisis korelasi pearson bantuan SPSS	54

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual	26
Gambar 2. Pelaksanaan Lari 60 meter	34
Gambar 3. Palang Tes Gantung Angkat Tubuh	35
Gambar 4. Pegangan Tangan Tes Gantung Angkat Tubuh	35
Gambar 5. Gerakan Tes Gantung Angkat Tubuh	36
Gambar 6. Sikap permulaan baring duduk	38
Gambar 7. Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha	39
Gambar 8. Gerakan baring menuju sikap duduk	39
Gambar 9. Sikap menentukan raihan tegak	40
Gambar 10. Sikap awalan loncat tegak dan melakukan lompatan setinggi mungkin	41
Gambar 11. Posisi Start	42
Gambar 12. Posisi Memasuki Finish	42
Gambar 13. Histogram Tes Lari 60 meter	46
Gambar 14. Histogram tes gantung angkat tubuh	47
Gambar 15. Histogram tes baring duduk	48
Gambar 16. Histogram tes loncat tegak	49
Gambar 17. Histogram tes lari 1200 meter Putra	50
Gambar 18. Histogram Nilai Hasil Belajar	52

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran

Lampiran 1. Data Nilai Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Kelas X SMA Adabiah 2 Padang.....	62
Lampiran 2. Data Tes Kesegaran Jasmani Siwa Kelas X SMA Adabiah 2 Padang	63
Lampiran 3. Uji Normalitas KS Residual data dengan Kolmogorov-Smirnov Test.	64
Lampiran 4. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis $X_1 - Y$ menggunakan analisis regresi berganda dengan bantuan SPSS.	65
Lampiran 5. Tabel Nilai Kritis untuk Korelasi R.	66
Lampiran 6. Dokumentasi Kegiatan Penelitian	67

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam rangka mewujudkan masyarakat adil dan makmur, pemerintah Indonesia telah melakukan pembangunan di berbagai bidang, termasuk pembangunan pendidikan dan olahraga. Melalui pendidikan, kehidupan masyarakat menjadi lebih maju, kaya dan bermartabat. Pembangunan bidang pendidikan bertujuan untuk menciptakan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas, yaitu sumber daya manusia yang berilmu, terampil, sehat jasmani dan rohani, sikap dan perilaku yang terpuji. Pembangunan gedung olahraga bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kedisiplinan, sportivitas dan prestasi.

Pemerintah menerbitkan UU 11 tahun 2022 tentang Keolahragaan. Undang-Undang ini menyebutkan bahwa Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya.

Sedangkan Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan Olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, dan evaluasi. Sehingga Keolahragaan Nasional adalah Keolahragaan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar

pada nilai-nilai Keolahragaan, kebudayaan nasional Indonesia, dan tanggap terhadap tuntutan perkembangan Olahraga.

Dalam penjabaran selanjutnya pasal 17 diatur pelaksanaan kegiatan olahraga ini secara lebih rinci kedalam tiga ruang lingkup, yaitu: a. Olahraga Pendidikan, b. Olahraga Rekreasi, dan c. Olahraga Prestasi. Olahraga pendidikan merupakan salah satu upaya pemerintah dalam membentuk karakter peserta didik agar memiliki disiplin dan sportivitas yang tinggi, moral yang baik dan akhlak mulia, sehingga diharapkan mampu menjadi langkah awal untuk menjadikan olahraga sebagai prestasi yang dapat mengharumkan harkat dan martabat bangsa.

Berdasarkan UUD Kesehatan No.36 tahun 2009 Pasal 80 Tentang Kesehatan Olahraga “Upaya kesehatan olahraga ditujukan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat merupakan upaya dasar dalam meningkatkan prestasi belajar, kerja, dan olahraga serta dilaksanakan melalui aktifitas fisik, latihan fisik, dan/atau olahraga.”

Seseorang yang sehat belum tentu memiliki kardiopulmoner untuk berfungsi secara efektif, tetapi siswa dengan kebugaran jasmani yang baik harus menjadi siswa yang sehat, karena siswa dengan kebugaran jasmani yang baik dapat berfungsi secara efektif. Berdasarkan kalimat tersebut, jelas bahwa siswa dengan kualitas fisik yang baik harus sehat, karena siswa dengan kualitas fisik yang baik dapat memainkan perannya secara efektif.

Mata pelajaran pendidikan jasmani adalah bagian dari rencana studi kursus. Pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan secara keseluruhan. Utamakan kegiatan olahraga dan kebiasaan sehari-hari yang sehat agar Mengharapkan siswa tumbuh dan berkembang secara fisik, mental, sosial emosional. Harmoni dan keseimbangan, baik sebagai kelompok atau sebagai individu.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) banyak dianggap tidak penting atau melelahkan jika dilakukan. Sebenarnya apabila melakukan pembelajaran itu dengan niat yang baik, mempelajari maksud dari pembelajaran, dan melakukannya sesuai dengan prosedur maka disaat berlangsung akan merasakan bagaimana pentingnya kita sebagai manusia untuk berolahraga.

Kebugaran jasmani memiliki peran penting dalam mencapai hasil belajar, karena dengan kebugaran jasmani yang baik yang ada dalam diri maka siswa dapat mengikuti proses belajar dengan baik dan konsentrasi dan mendatangkan hasil belajar yang baik. Demikian pula dengan kondisi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran, kesiapan dan kemauan siswa dalam menjalankan pembelajaran akan mempengaruhi hasil belajar, semakin siap siswa menghadapi pembelajaran maka akan berpengaruh juga terhadap hasil belajar siswa.

SMA Adabiah 2 Padang merupakan salah satu sekolah swasta yang berada di Kota Padang. Sebagai sekolah berprestasi dibidang olahraga

seharusnya bisa menyediakan sarana dan prasarana yang memadai untuk kelancaran proses belajar. Karena dalam proses belajar sarana dan prasarana yang mendukung juga akan berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Dengan sarana dan prasarana yang memadai maka siswa akan bersemangat untuk melakukan kegiatan pembelajaran dan akan mendatangkan hasil belajar yang memuaskan juga. Dari segi sosial ekonomi orang tua siswa rata-rata memiliki sosial ekonomi menengah keatas. Setiap orang tua harus menanyakan kepada anaknya bagaimana aktivitas belajar mengajar disekolah dan menanyakan bagaimana kegiatan olahraga dan alat-alat untuk olahraga disekolahnya. Karena perhatian orangtua terhadap anaknya akan memberikan dorongan dan motivasi dalam diri anaknya untuk melakukan kegiatan olahraga tersebut.

Hasil belajar merupakan salah satu yang penting bagi tercapainya tujuan pendidikan secara keseluruhan disekolah. Hasil belajar merupakan salah satu faktor yang sangat bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan dan keberhasilan belajar seseorang untuk itu perlu didukung oleh tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Berdasarkan fakta yang terjadi di lapangan dan data yang diperoleh dari salah satu guru penjas di SMA Adabiah 2 Padang. masih ditemukannya siswa bersikap malas melakukan gerakan-gerakan yang diberikan oleh guru penjas, perasaannya kurang gairah, tidak bersemangat, kurang berminat, merasa bosan, emosi yang tidak stabil dan tidak mau menanggapi fisik serta sangat kurang partisipasinya dalam mengikuti pelajaran sehingga cenderung merasa tidak butuh atau tidak mau mengikuti setiap aktivitas yang diajarkan. Apabila hal ini

terus menerus dibiarkan, maka akan menimbulkan pengaruh buruk terhadap aktivitas belajar siswa, khususnya terhadap peningkatan kebugaran jasmani serta hasil belajar penjas siswa di SMA Adabiah 2 Kota Padang.

Tabel 1. Jumlah Siswa dan Siswi kelas X SMA Adabiah 2 Kota Padang Tahun Ajaran 2021/2022

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	X Mipa 1	36 Siswa
2	X Mipa 2	36 Siswa
3	X Mipa 3	36 Siswa
4	X Mipa 4	36 Siswa
5	X Mipa 5	36 Siswa
6	X IPS 1	27 Siswa
7	X IPS 2	29 Siswa
8	X IPS 3	28 Siswa
Total		264 Siswa

Sumber : Tata Usaha SMA Adabiah 2 Padang

Berdasarkan hasil observasi masih banyak ditemukan siswa jauh dibawah ketuntasan. Hasil yang diperoleh siswa pada penilaian tengah semester dan Nilai Semester ganjil 2021/2022 masih banyak siswa yang tidak tuntas. Berikut disajikan mengenai persentase ketuntasan siswa pada penilaian tengah semester dan nilai semester ganjil tahun pelajaran 2021/2022 pada Tabel 2.

Tabel 2. Persentase siswa yang tuntas pada Penilaian Tengah Semester Ganjil dan Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2021/2022

Kelas	Nilai Mid Semester	Nilai Semester Ganjil
X Mipa 4	44%	25%
X Mipa 5	68%	53%
X IPS 1	33%	26%
X IPS 2	46%	24%

Sumber : Tata Usaha SMA Adabiah 2 Padang

Berdasarkan Tabel 2 terlihat bahwa persentase ketuntasan siswa yang mampu menjawab permasalahan pada soal penilaian Tengah Semester dan Semester ganjil banyak yang tidak mencapai KKM. Hal ini disebabkan karena kebugaran asmani siswa saat proses belajar mengajar masih rendah..

Berdasarkan uraian diatas, Kebugaran jasmani siswa merupakan faktor penting yang dapat memberikan hubungan yang berarti terhadap hasil belajar penjasorkes siswa ke arah yang lebih baik, tetapi perlu dibuktikan secara ilmiah. Oleh sebab itu dapat dilakukan penelitian tentang. “Kontribusi Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Kelas X SMA Adabiah 2 Kota Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang mempengaruhi variabel dalam penelitian ini. Adapun identifikasi permasalahan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Kebugaran jasmani yang rendah diakibatkan siswa malas melakukan gerakan-gerakan yang diberikan oleh guru penjas. Kebugaran jasmani siswa bisa dilihat dari faktor genetika, biologis, psikologis, kegiatan yang cukup berat dan lingkungan. Selain aspek dari diatas, aktivitas fisik juga mempengaruhi kebugaran jasmani karena kurang bergerak dan tidak berjalannya kegiatan ekstrakurikuler dan jumlah jam pelajaran hanya dua jam jadi tidak mencukupi berolahraga secara maksimal.
2. Sarana dan prasarana yang kurang memadai dan tidak difasilitasi oleh pihak sekolah. Hal yang mengakibatkan siswa malas mengikuti proses pembelajaran praktek di sekolah yaitu kurangnya/tidak lengkapnya sarana dan prasarana disekolah, dimulai dari lapangan yang tidak direnovasi, alat olahraga yang sudah rusak tetap digunakan, dan kurang perhatian dari pihak sekolah akan hal itu.
3. Aktivitas fisik siswa yang kurang dilakakukan tidak secara terstruktur dan maksimal. Siswa yang memiliki fisik yang rendah akan merasakan kelelahan yang panjang ketika dilaksanakan kegiatan fisik dan ujian tes fisik. Semakin tidak dilatih fisik seseorang maka semakin lemah apapun aktivitas yang dilakukannya.
4. Kemudian faktor dari kualitas guru yang memakai metode mengajar yang masih tidak memenuhi aturan seperti pembelajaran dilakukan dengan cara tidak menyenangkan, tidak bergairah, dan bersifat kaku sehingga siswa tidak mau berolahraga seperti yang diharapkan.

5. Dalam pelaksanaan pelajaran penjasorkes, siswa cepat lelah dan kurang bersemangat. Hal ini terlihat pada waktu jam pelajaran penjasorkes berlangsung banyak siswa yang tidak bersemangat olahraga sementara hanya jajan dan menonton teman yang berolahraga dan pada saat pelajaran teori banyak siswa yang tidak konsentrasi dan mengantuk. Kondisi yang dialami siswa ini dikhawatirkan merupakan gejala siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, pembatasan masalah dalam penelitian ini kontribusi kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa kelas X SMA Adabiah 2 Padang.

D. Rumusan Masalah

Seberapa besar kontribusi kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa kelas X SMA Adabiah 2 Padang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah penelitian diatas maka tujuan penelitian ini adalah:
Untuk mengetahui Kontribusi Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes kelas X SMA Adabiah 2 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Memberikan masukan kepada sekolah-sekolah bagaimana cara melihat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMA.
2. Sebagai bahan pertimbangan para guru olahraga khususnya di Provinsi Sumatera Barat untuk melihat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMA.
3. Bagi siswa dapat mengetahui pentingnya kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes.
4. Bagi peneliti agar dapat menambah pengetahuan dan wawasan dalam meningkatkan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMA.
5. Bagi peneliti selanjutnya sebagai referensi dalam mengembangkan penelitian selanjutnya.