

**HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR
PENDIDIKAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN
MUHAMMADIYAH 1 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi Departemen Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**ELDA MAIDARISA
2019/19086122**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

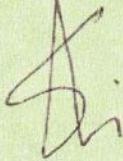
SKRIPSI

Judul : Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Padang

Nama : Elda Maidarisa
NIM / BP : 19086122 / 2019
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

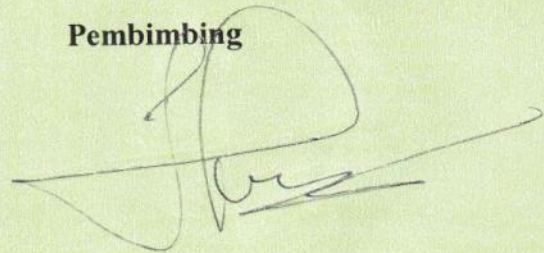
Padang, Februari 2023

**Disetujui Oleh
Ketua Departemen
Pendidikan olahraga**



**Sepriadi, S.Si, M.Pd
NIP. 19890901 201404 1 002**

Pembimbing



**Drs. Jonni, M.Pd
NIP. 19600604 198602 1 001**

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Elda Maidarisa
NIM : 19086122 / 2019

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

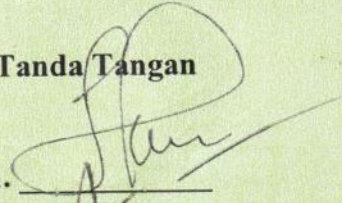
Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan
Jasmani Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Padang

Padang, Februari 2023

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Jonni, M.Pd
2. Anggota : Sepriadi, S.Si, M.Pd
3. Anggota : Frizki Amra, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Padang**” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
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 di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya 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, Februari 2023

Yang membuat pernyataan



Elda Maidarisa
NIM. 2019/19086122

ABSTRAK

Elda Maidarisa. 2023. Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Padang

Permasalahan dalam penelitian ini adalah diduga rendahnya hasil belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2023 di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Padang. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Padang yang berjumlah 133 orang siswa. teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, maka jumlah sampel adalah sebanyak 26 orang siswa. Instrumen dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani pelajar Nusantara dan hasil belajar siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi sederhana atau *product moment* dan analisis uji signifikansi dengan uji t.

Hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan kebugaran jasmani terhadap terhadap hasil belajar siswa Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Kota Padang dengan $r_{hitung} 0,495 > r_{tabel} 0,388$.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, hasil belajar siswa

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadirat ALLAH SWT, atas berkah dan hidayah-Nya peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul “Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Padang”. Shalawat beiringkan salam penulis ucapkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Dalam melaksanakan penyelesaian penelitian, peneliti banyak mendapat bantuan bimbingan dari berbagai pihak. Selanjutnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Teristimewa untuk kedua orang tua yang saya cintai Ayah dan Ibu beserta Abang dan adik yang merupakan jiwa dan kekuatan terbesar peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan ini.
2. Bapak Prof. Dr. Ganefri, Ph.D sebagai rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam perkuliahan.
3. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
4. Bapak Drs. Jonni, M.Pd, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd dan Bapak Frizki Amra, S.Pd, 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. Guru PJOK beserta siswa Sekolah menengah kejurusan Muhammadiyah Kota Padang yang telah meluangkan waktunya untuk pengambilan data penelitian ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Olahraga 2019 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini dapat bermanfaat.

Padang, Januari 2023

Penulis

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|----------------|
| 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 | 5 |
| C. Pembatasan Masalah | 5 |
| D. Perumusan Masalah | 5 |
| E. Tujuan Penelitian | 6 |
| F. Kegunaan Penelitian..... | 6 |
| BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN | |
| A. Kajian Teori | 8 |
| 1. Pengertian Kebugaran Jasmani | 8 |
| 2. Pengertian Kondisi Fisik | 11 |
| 3. Komponen Kebugaran Jasmani..... | 12 |
| 4. Fungsi Kebugaran Jasmani | 16 |
| 5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani | 17 |
| 6. Pembelajaran Penjasorkes | 20 |
| 7. Pengertian Belajar | 22 |
| 8. Prinsip-prinsip Belajar | 23 |
| 9. Hasil Belajar Penjasorkes..... | 25 |
| B. Kerangka Konseptual | 30 |
| C. Hipotesis..... | 30 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | |
| A. Jenis Penelitian..... | 31 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 31 |
| C. Populasi dan Sampel | 31 |
| D. Definisi Operasional..... | 32 |

| | |
|--|-----------|
| E. Jenis dan Sumber Data | 33 |
| F. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data | 33 |
| G. Teknik Analisis Data..... | 43 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Deskripsi Data..... | 45 |
| 1. Kebugaran Jasmani (X)..... | 45 |
| 2. Hasil belajar (Y)..... | 46 |
| B. Uji Persyaratan Analisis..... | 48 |
| C. Pengujian Hipotesis..... | 49 |
| D. Pembahasan..... | 50 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | |
| A. Kesimpulan | 53 |
| B. Saran..... | 53 |
| DAFTAR PUSTAKA | 54 |
| LAMPIRAN..... | 57 |

DAFTAR TABEL

| Gambar | Halaman |
|---|----------------|
| 1. Populasi Penelitian | 32 |
| 2. Nilai Tes Kebugaran Pelajar Nusantara untuk putra usia 16 tahun | 42 |
| 3. Kategori hasil capaian Tes Kebugaran Jasmani..... | 43 |
| 4. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Padang | 45 |
| 5. Distribusi Frekuensi Hasil Data Hasil belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Padang | 47 |
| 6. Uji Normalitas dengan Lilliefors | 48 |
| 7. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Padang..... | 50 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|---|----------------|
| 1. Kerangka Konseptual | 30 |
| 2. Pengukuran Tinggi Badan..... | 35 |
| 3. Pengukuran Berat Badan..... | 36 |
| 4. Sikap Awal V Sit Reach..... | 37 |
| 5. Sikap Akhir V Sit Reach..... | 38 |
| 6. Gerakan sit up | 39 |
| 7. Gerakan Squat Thrust..... | 40 |
| 8. Gambar lintasan Pacer Tes..... | 42 |
| 9. Histogram Frekuensi Hasil Data Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Padang | 46 |
| 10. Histogram Frekuensi Hasil Data Hasil belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Padang..... | 48 |
| 11. Peneliti sedang membagikan formulir tes keada siswa..... | 68 |
| 12. Siswa sedang melakukan pemanasan..... | 68 |
| 13. Pelaksanaan Sit And Reach Test..... | 69 |
| 14. Pelaksanaan Tes <i>Squad Trust</i> | 69 |
| 15. Pelaksanaan <i>sit up test</i> | 70 |
| 16. Pelaksanaan <i>pacer test</i> | 70 |

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah salah satu bidang yang memegang peran penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya. Tujuan pendidikan itu sendiri adalah mengembangkan sumber daya manusia sedini mungkin secara terarah, menyeluruh dan optimal serta sehat jasmani dan rohani berlandaskan Pancasila. Dalam usaha mengembangkan dan pembangunan di segala bidang melalui pendidikan pemerintah berupaya melalui penyelenggaraan mata pelajaran yang dimuat dalam dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Hal ini sesuai dengan pasal 3 undang-undang RI NO. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan Nasional yang menyatakan bahwa :

“Pendidikan merupakan kegiatan fundamental untuk memajukan masyarakat dan para warganya. Pendidikan berfungsi untuk membentuk watak dan peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan peserta didik menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia, melalui peningkatan mutu pendidikan diupayakan tercapainya pembentukan profil manusia yang siap secara intelektual, mental, fisik dan rohani demi menghadapi masa depan yang semakin membutuhkan ilmu

pengetahuan dan teknologi. Dunia pendidikan tidak terlepas dari peranan guru. Salah satu faktor untuk meningkatkan pendidikan dan manusia yang intelektual adalah kebugaran jasmani manusia itu sendiri. Pendidikan jasmani adalah salah satu mata pelajaran di sekolah yang merupakan media pendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, sikap sportifitas, pembiasaan pola hidup sehat dan pembentukan karakter (mental, emosional, spiritual dan sosial) dalam rangka mencapai tujuan sistem pendidikan Nasional (Lacy & Williams, 2018). Pendidikan jasmani merupakan satu mata pelajaran yang diberikan dan merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang (Bailey, 2018; D'isanto, 2019).

Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk pembentukan anak, yaitu sikap atau nilai, kecerdasan, fisik, dan keterampilan (psikomotorik), sehingga siswa akan dewasa dan mandiri, yang nantinya dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari (Lacy & Williams, 2018). Ruang lingkup pendidikan jasmani 1) Permainan dan olahraga, 2) Aktivitas pengembangan, 3) Aktivitas senam, 4) Aktivitas ritmik, 5) aktivitas air, 6) Pendidikan luar sekolah, dan 7) Kesehatan (Bailey, 2018; Horvat et al., 2019).

Salah satu bentuk pelajaran pada pelajaran penjas adalah, kebugaran jasmani (D'isanto, 2019). Kebugaran jasmani sangat penting dimiliki siswa untuk meningkatkan hasil belajar pada mata pelajaran penjas (Chen et al., 2018). Tingkat kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk

melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Seseorang yang bugar berarti ia tidak mudah lelah dan capek, sehingga ia dapat mengerjakan pekerjaan sehari-hari secara optimal, tidak malas bahkan berhenti sebelum waktunya (Hervás et al., 2018; Zhang et al., 2018).

Kebugaran jasmani itu penting bagi siswa karena aktifitas siswa pada saat ini begitu padat apalagi kurikulum 2013 sekarang menuntut siswa belajar 8 jam/ hari disekolah (Arabmokhtari et al., 2018). Keadaan demikian menyebabkan siswa harus memiliki kondisi kebugaran jasmani yang baik. Maka dari itu pentingnya pendidikan jasmani terutama aktifitas kebugaran jasmani untuk siswa dalam mengikut proses belajar terutama mata pelajaran penjas (D. A. S. Silva et al., 2018).

Kurikulum 2013 adalah kumpulan komponen perencanaan dan pengaturan yang mencakup isi, tujuan dan bahan dari pelajaran serta cara penggunaan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran. Kurikulum sendiri dibuat agar tujuan pendidikan dapat tercapai sebagai pedoman untuk penyelenggaraan kegiatan pendidikan di sekolah oleh pihak-pihak yang bersangkutan. Pihak yang dimaksud yakni pihak yang terlibat secara langsung maupun tidak langsung. Misalnya, keterlibatan kepala sekolah, para guru, pengawasan, orang tua, masyarakat sekitar bahkan siswa itu sendiri. Pada kurikulum 2013 mata pelajaran PJOK mempelajari beberapa cabang olahraga seperti Atletik, Bola Besar, Bola kecil, Renang, Pencak silat, dan lain sebagainya. Pencapaian tujuan dari pembelajaran PJOK adalah anak riang gembira dan Badannya sehat karena guru mengkombinasikan

pembelajaran dalam bentuk permainan yang menarik. Dengan kegiatan tersebut tanpa sadar siswa bergerak aktif dan kesegaran jasmaninya meningkat. Selain dari itu pembelajaran dalam bentuk permainan juga akan memberikan motivasi pada siswa untuk turut aktif dalam kegiatan tersebut.

Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Padang merupakan lembaga pendidikan yang dapat dimanfaatkan untuk mempersiapkan dan menciptakan generasi-generasi yang sehat jasmani dan rohani, memiliki pengetahuan dan keterampilan serta moral dan budi pekerti yang luhur. Bagi peserta didik di SMK Muhammadiyah 1 Padang, tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan terutama untuk aktivitas belajar dan dalam melaksanakan tanggung jawab yang lain termasuk bermain dan olahraga, atau dengan kata lain bahwa seluruh peserta didik dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar banyak melibatkan aktivitas fisik idealnya harus memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani dapat mempengaruhi hasil belajar dari peserta didik. Sebab peserta didik yang memiliki kebugaran jasmani akan mudah mengerti dan mencerna apa yang dipelajari atau diajarkan oleh guru di sekolah.

Bedasarkan hasil observasi penulis selama melaksanakan program Praktek Lapangan Kependidikan di SMK Muhammadiyah 1 Padang pada periode Juli-Desember 2022, ditemukan masih adanya siswa yang memperoleh nilai dibawah standar Kriteria Ketuntasan Minimal yaitu 75, dan penulis melihat tidak semua siswa aktif dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes. Ada siswa yang bermalasan sambil duduk di pinggir

lapangan, siswa yang kurang serius dalam mengikuti pelajaran Penjasorkes, siswa yang kurang semangat dan lesu dalam olahraga, siswa yang mengantuk dalam belajar penjasorkes, bahkan diantaranya siswa berusaha untuk tidak mengikuti pembelajaran Penjasorkes.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah yang telah diuraikan banyak faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Padang, antara lain:

1. Persiapan Guru dalam proses belajar mengajar
2. Penerapan kurikulum Th 2013
3. Motivasi siswa dalam belajar PJOK
4. Kebugaran jasmani siswa
5. Hasil belajar siswa

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan dalam hasil belajar yang dapat diidentifikasi seperti yang dikemukakan di atas, maka untuk memfokuskan penelitian, penulis membatasi masalah pada:

1. Kebugaran jasmani siswa
2. Hasil belajar siswa

D. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani siswa dengan

hasil belajar penjasorkes siswa Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Padang?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui kebugaran jasmani siswa SMK Muhammadiyah 1 Padang.
2. Hasil belajar siswa SMK Muhammadiyah 1 Padang.
3. Hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa SMK Muhammadiyah 1 Padang.

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian yang telah dikemukakan, diharapkan penelitian ini bermanfaat bagi :

1. Bagi peneliti, dengan adanya penelitian ini akan menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman tersendiri dalam penelitian ini.
2. Masukan bagi guru Penjasorkes SMK Muhammadiyah 1 Padang dalam upaya meningkatkan keprofesionalannya dalam mengajar.
3. Bagi siswa agar dapat dijadikan motivasi untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.
4. Sebagai pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang keolahragaan.
5. Sebagai bahan refrensi perpustakaan khususnya perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.