

**HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR
PENJASORKES SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS
NEGERI 1 MAPAT TUNGGUL**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata 1 (S1)*



**RIANDA NASTI
NIM. 17086469/2017**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar
Penjasorkes Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1
Mapat Tunggul**

Nama : Rianda Nasti

NIM : 17086469

Pogram Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

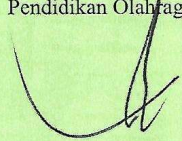
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, November 2021

Mengetahui,
Ketua Jurusan
Pendidikan Olahraga

Disetujui Oleh
Dosen Pembimbing



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003



Sefri Hardiansyah, S.Pd, M.Pd
NIP. 198809062015041006

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

**Judul : Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar
Penjasorkes Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Mapat
Tunggul**

Nama : Rianda Nasti

NIM : 17086469

Program Studi: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

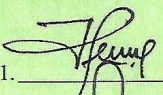
Padang, November 2021

Tim Penguji :

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Sefri Hardiansyah, S.Pd, M.Pd

1. 

2. Sekretaris : Atradinal, S.Pd, M.Pd

2. 

3. Anggota : Hilmainur Syampurma, S.Pd, M.Pd

3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Mapat Tunggal” adalah hasil karya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasi orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan dalam 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, November 2021

Yang menyatakan



Rianda Nasti

NIM. 17086469

ABSTRAK

Rianda Nasti (2021) :Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Mapat Tunggul.

Masalah dalam penelitian ini adalah belum maksimalnya hasil belajar Penjasorkes siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Mapat Tunggul yang berkemungkinan disebabkan oleh rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa. Hal ini yang menjadi dasar dalam penelitian ini. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar Penjasorkes Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Mapat Tunggul.

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Mapat Tunggul yang berjumlah 153 orang siswa. Penarikan sampel ini menggunakan teknik *stratified random sampling*, dengan total sampel yaitu 38 orang siswa. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan Nilai Rapor Siswa. Teknik analisis data dengan menggunakan rumus korelasi product moment.

Berdasarkan hasil analisis data hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar (r hitung) sebesar 0,79 sedangkan r tabel 0,320 diperoleh dari tabel product moment dengan signifikan $\alpha = 0,05$ dan $N = 38$. Dari analisis data dapat diperoleh bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar Penjasorkes siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Mapat Tunggul.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Hasil Belajar Penjasorkes

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah Subhanahu Wata'ala yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Mapat Tunggul”. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Dalam pelaksanaan dan melakukan penulisan skripsi penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada:

1. Anasrul dan Siti Orang Tua kandung penulis yang telah berusaha sepenuh tenaga mencari rezeki untuk mengkuliahkan saya dan selalu mendoakan dan memberikan dukungan baik moral maupun moril serta bimbingan kepada penulis demi terselesaikannya skripsi dan perkuliahan ini.
2. Prof. Ganefri ,Ph.D Rektor Universitas Negeri Padang.
3. Dr. Alnedral, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Drs. Zarwan, M.Kes Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Sepriadi S.Si, M.Pd Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Sefri Hardiansyah, S.Pd.,M.Pd Pembimbing penulis, yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran, penuh perhatian dan kesabaran selama membimbing penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Atradinal, S.Pd.,M.Pd Penguji satu skripsi, yang penuh perhatian dan kesabaran dalam membimbing dan memberikan masukan serta saran dalam penulisan skripsi ini.
8. Hilmainur Syampurma, S.Pd.,M,Pd Penguji dua skripsi, yang penuh perhatian dan kesabaran dalam membimbing dan memberikan masukan serta saran dalam penulisan skripsi ini.
9. Seluruh civitas akademik fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
10. Bapak dan Ibu Dosen serta Seluruh Staf Tenaga Kependidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
11. Seluruh teman-teman, abang-abang dan kakak-kakak mahasiswa jurusan pendidikan olahraga Universitas Negeri Padang yang telah memberikan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Seluruh sahabat-sahabat dan teman-teman mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu, semoga Allah Subhanahu Wata'ala memberikan balasan pahala yang berlipat ganda, Aamiin ya Rabbal 'alamiin. Selanjutnya harapan penulis, semoga skripsi ini dapat memberikan kontribusi berharga, terutama dalam pembangunan pendidikan. Atas perhatiaanya penulis ucapkan terimakasih.

Padang, November 2021

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian Teori	8
a) Kebugaran Jasmani	8
a. Pengertian Kebugaran Jasmani	8
b. Jenis Kebugaran Jasmani	9
c. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani	10
d. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani.....	11
e. Kategori Kebugaran Jasmani	12
b) Hasil Belajar.....	13
a. Pengertian Hasil Belajar	13
b. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar	14
c. Prinsip dan Prosedur Penilaian.....	17
c) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	17
a. Pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	17

b. Tujuan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan	19
B. Kerangka Berfikir.....	21
C. Hipotesis.....	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	23
A. Jenis Penelitian.....	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel	24
D. Defenisi Operasional.....	26
E. Jenis dan Sumber Data	27
F. Teknik Pengumpulan Data.....	27
G. Instrumen Penelitian.....	28
H. Teknik Analisa Data.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Deskripsi Data.....	44
B. Uji Normalitas.....	48
C. Uji Hipotesis	49
D. Pembahasan Hasil Penelitian	50
BAB V PENUTUP.....	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	54

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Siswa Yang Mendapatkan Nilai Dibawah KKM.....	4
Tabel 2. Populasi Penelitian.....	25
Tabel 3. Sampel Penelitian	26
Tabel 4. Penilaian Tes TKJI Putra Usia 16-19 Tahun	40
Tabel 5. Penilaian Tes TKJI Putri Usia 16-19 Tahun.....	40
Tabel 6. Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani	41
Tabel 7. Interpretasi Nilai Koefesien Korelasi	43
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tes TKJI Siswa	45
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Nilai Hasil Belajar Siswa	47
Tabel 10. Uji Normalitas Data Kebugaran Jasmani dan Hasil Belajar Siswa	49
Tabel 11. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual	22
Gambar 2. Pelaksanaan Lari Cepat 60 Meter	31
Gambar 3. Posisi Tangan Gantung Siku Tekuk	33
Gambar 4. Pelaksanaan Gantung Siku Tekuk	33
Gambar 5. Pelaksanaan Baring Duduk 60 Detik	35
Gambar 6. Pelaksanaan Loncat Tegak	37
Gambar 7. Posisi Start Lari Jarak Menengah	39
Gambar 8. Pelaksanaan Lari Jarak Menengah	39
Gambar 9. Histogram Data Hasil Tes TKJI Siswa	45
Gambar 10. Histogram Data Hasil Belajar Siswa	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Mentah Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa	57
Lampiran 2. Tabulasi Data Kebugaran Jasmani	58
Lampiran 3. Data Hasil Belajar Penjasorkes.....	60
Lampiran 4. Data Penelitian.....	61
Lampiran 5. Uji Normalitas Kebugaran Jasmani dengan Lilliefors.....	62
Lampiran 6. Uji Normalitas Hasil Belajar Penjasorkes dengan Lilliefors.....	64
Lampiran 7. Uji Hipotesis X terhadap Y dengan Korelasi Product Moment.....	66
Lampiran 8. Tabel Nilai Kritis Korelasi r Product Moment	68
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian.....	69
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	72

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu yang menjadi kebutuhan dasar setiap manusia. Pendidikan dapat digunakan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi. Pendidikan yang bermutu dapat menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas. Dalam hal ini selaras dengan tujuan pendidikan nasional, yang tertuang dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional pasal 3 yang berbunyi: “pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokrasi dan bertanggung jawab”. (Depdiknas, 2003:98).

Dari kutipan diatas, maka jelas bahwa tujuan pendidikan pada hakikatnya adalah untuk mengembangkan potensi dan sumber daya manusia yang lebih berkualitas. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengembangkan potensi dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia yaitu melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

Pembelajaran PJOK adalah salah satu mata pelajaran di sekolah yang tidak dapat dipisahkan dari program pendidikan nasional. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satu mata pelajaran yang diberikan disuatu jenjang sekolah tertentu yang 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 (Depdiknas, 2006: 131).

Pembelajaran PJOK sangat berperan untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan siswa, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, membentuk karakter, tingkah laku serta sikap dan nilai positif untuk mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas jasmani. Melalui aktivitas jasmani ini diharapkan tujuan pendidikan yang meliputi ranah kognitif, afektif dan psikomotor dapat diwujudkan dengan baik dan optimal. Pembelajaran PJOK tersebut juga sudah berlaku pada semua jenjang pendidikan di Indonesia salah satunya di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Mapat Tunggul. Pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Mapat Tunggul diberikan waktu dua jam pelajaran setiap minggunya, diajarkan oleh guru alumni pendidikan olahraga, guru telah menyusun rangkaian kegiatan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran PJOK berdasarkan kurikulum 2013 serta diberikan fasilitas penunjang kegiatan pembelajaran, karena sudah diberikan fasilitas tersebut maka seharusnya siswa memperoleh nilai hasil belajar yang baik. Namun kenyataan di lapangan, masih banyak siswa yang belum memperoleh nilai yang baik, hal ini dibuktikan dengan banyak siswa yang masih mendapatkan nilai di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Masih rendahnya hasil belajar PJOK siswa di SMA Negeri 1 Mapat Tunggul dapat disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya dapat disebabkan oleh tingkat kebugaran jasmani siswa.

Kebugaran jasmani Menurut I Ketut Suidiana (2014:3) merupakan kemampuan untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan bertenaga dan penuh kesiagaan tanpa kelelahan yang tidak semestinya dan dengan cukup energi, sehingga tetap menikmati waktu terluang dan menanggulangi keadaan keadaan mendadak yang tidak diperkirakan.

Kebugaran jasmani merupakan aspek yang sangat penting yang harus dimiliki oleh setiap siswa untuk melakukan aktivitas jasmani dan olahraga. Hal ini disebabkan karena kebugaran jasmani sangat berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik cenderung akan mampu mengikuti pembelajaran dari awal sampai akhir pembelajaran. Sedangkan siswa yang tidak memiliki kebugaran jasmani maka siswa tersebut akan mudah lelah, lemas dan kaku pada saat mengikuti pembelajaran. Setiap siswa membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar dapat melaksanakan pembelajaran dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Masalah penelitian berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di SMA Negeri 1 Mapat Tunggal pada tanggal 5 April 2021 yaitu rendahnya hasil belajar Penjasorkes siswa pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK). Hal ini dapat dilihat dari nilai hasil ujian semester 1 tahun pelajaran 2020/2021 yang berada dibawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan oleh sekolah sebesar 73.

Berikut ini daftar jumlah siswa yang mendapatkan nilai mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada ujian semester 1 tahun pelajaran 2020/2021 yang berada dibawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan sekolah:

Tabel 1. Jumlah siswa yang mendapatkan nilai dibawah rata-rata KKM di SMA Negeri 1 Mapat Tunggul tahun pelajaran 2020/2021

No	Kelas	Jumlah Siswa	Jumlah siswa yang berada dibawah KKM
1	X IPA	28	15
2	X IPS	29	18
3	XI IPA	31	14
4	XI IPS	27	11
5	XII IPA	20	5
6	XII IPS	18	7
Jumlah		153	70

Sumber: Dokumentasi Guru mata Pelajaran PJOKSMA Negeri 1 Mapat Tunggul

Rendahnya nilai hasil belajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ini diduga disebabkan oleh beberapa faktor antara lain rendahnya tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa tersebut. Dalam hal ini didukung oleh penjelasan dari salah satu guru PJOK di SMA Negeri 1 Mapat Tunggul yang menjelaskan pada saat proses pembelajaran PJOK, siswa banyak yang mengalami kelelahan fisik, masih rendahnya daya tahan tubuh siswa untuk melakukan aktivitas jasmani dan olahraga, siswa terlihat lemas dan kaku pada saat mengikuti pembelajaran PJOK, siswa kurang aktif melakukan gerakan-gerakan yang diajarkan serta tingkat kebugaran jasmani siswa masih banyak yang rendah. Jika kondisi dan keadaan tersebut dibiarkan, maka akan

berpengaruh terhadap aktivitas belajar siswa, khususnya terhadap peningkatan kebugaran jasmani dengan hasil belajar Penjasorkes siswa di SMA Negeri 1 Mapat Tunggul.

Berdasarkan uraian di atas, kebugaran jasmani merupakan faktor penting yang diduga dapat memberikan hubungan yang signifikan terhadap hasil belajar Penjasorkes siswa kearah yang lebih baik, tetapi perlu dibuktikan secara ilmiah. Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Mapat Tunggul”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis mengidentifikasi faktor-faktor yang berkemungkinan berpengaruh terhadap hasil belajar siswa sebagai berikut:

1. Kebugaran jasmani siswa.
2. Motivasi belajar siswa.
3. Sarana dan prasarana pembelajaran di sekolah.
4. Status gizi siswa.
5. Lingkungan belajar siswa.

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah di atas, agar penelitian ini lebih fokus dan terarah maka permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar Penjasorkes siswa.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari batasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar Penjasorkes siswa di SMA Negeri 1 Mapat Tunggul?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar Penjasorkes siswa di SMA Negeri 1 Mapat Tunggul.

F. Manfaat Penelitian

Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat positif bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya menambah ilmu pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa.

2. Secara Praktis :

- a. Bagi Penulis, sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

- b. Bagi Pembaca, merupakan bahan pedoman untuk penelitian lanjutan dan sebagai acuan maupun pembandingan bagi penelitian selanjutnya baik dalam segi teori maupun prakteknya.
- c. Bagi Sekolah, dapat memberikan gambaran mengenai hubungan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar Penjasorkes siswa di SMA Negeri 1 Mapat Tunggul serta dapat mengetahui tentang pentingnya kebugaran jasmani terhadap hasil belajar Penjasorkes.