

**HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN HASIL
BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI KELAS VIII
SISWA SMP NEGERI 25 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi Departemen Pendidikan Olahraga
untuk memenuhi persyaratan memperoleh Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**FITRI LADESRA ELZA
NIM.19086137**

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Kelas VIII Siswa SMP Negeri 25 Padang

Nama : Fitri Ladesra Elza

NIM : 19086137

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

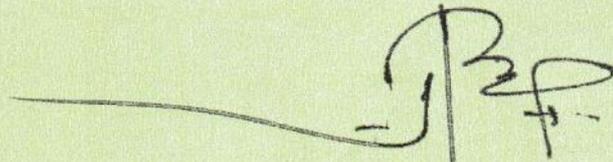
Padang, Februari 2023

Mengetahui
Sekretaris Departemen
Pendidikan Olahraga



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

Disetujui
Pembimbing



Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes, AIFO
NIP. 19621112 198710 1 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Fitri Ladesra Elza
NIM : 19086137

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 Kelas VIII Siswa SMP Negeri 25 Padang

Padang, Februari 2023

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes, AIFO

1.

2. Anggota : Dra. Darni, M.Pd

2.

3. Anggota : Indri Wulandari, S.Pd, M.Pd

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 Kelas VIII Siswa SMP Negeri 25 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



Fitri Ladesra Elza
NIM.19086137

ABSTRAK

Fitri Ladesra Elza. 2022. Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Kelas VIII Siswa SMP Negeri 25 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 kelas VIII SMP Negeri 25 kota Padang.

Metode penelitian ini adalah penelitian korelasional. penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2022 di SMP Negeri 25 kota Padang. populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 25 kota Padang yang berjumlah 253 orang siswa. teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 40 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 kelas VIII SMP Negeri 25 Padang dengan $r_{hitung} 0,466 > r_{tabel} 0,312$

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Hasil Belajar

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 Kelas VIII Siswa SMP Negeri 25 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 (Alm. Yusrizal, S.Si) dan Ibu (Rosmeli, S.Pd) beserta Kakak dan Abang yang merupakan jiwa dan kekuatan terbesar peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan ini.
2. Bapak Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Pd, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Ibuk Dra. Darni, M.Pd dan ibuk Indri Wulandari, S.Pd, M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
4. Wulan Wijayanti, S.Pd dan Rhomi Syaputra, S.Pd, selaku tenaga administrasi di Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan kelancaran administrasi bagi penulis.

5. Bapak Prof. Dr. Ganefri, Ph.D sebagai rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam perkuliahan.
6. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
7. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
8. Guru PJOK beserta siswa Sekolah menengah kejurusan Muhammadiyah Kota Padang yang telah meluangkan waktunya untuk pengambilan data penelitian ini.
9. 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

Fitri Ladesra Elza

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	9
A. Kajian Teori	9
1. Pembelajaran Penjas.....	9
2. Hasil Belajar Penjas	10
3. Kebugaran Jasmani	13
B. Kerangka Konseptual	23
C. Pertanyaan Penelitian	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	25
A. Jenis Penelitian.....	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel	25
D. Definisi Operasional.....	27
E. Jenis dan Sumber Data	28
F. Teknik Pengumpulan Data.....	28
G. Teknik Analisis Data.....	37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian.....	40
B. Analisis Data Penelitian	40
1. Kebugaran Jasmani (X).....	40
2. Hasil belajar (Y).....	41
C. Uji Persyaratan Analisis.....	43
D. Pengujian Hipotesis.....	44
E. Pembahasan.....	45
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	48
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	24
2. Pengukuran Tinggi Badan	30
3. Pengukuran Berat Badan.....	31
4. Sikap Awal V Sit Reach.....	32
5. Sikap Akhir V Sit Reach.....	32
6. Gerakan sit up	33
7. Gerakan Squat Thrust.....	35
8. Gambar lintasan Pacer Tes.....	36
9. Histogram Frekuensi Hasil Data Kebugaran Jasmani Siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Padang	41
10. Histogram Frekuensi Hasil Data Hasil belajar Siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Padang	43

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	26
2. Sampel Penelitian.....	27
3. Nilai tes kebugaran Pelajar Nusantara(TKPN) untuk putra.....	37
4. Kategori hasil capaian Tes Kebugaran Jasmani.....	37
5. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kebugaran Jasmani Siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Padang	40
6. Distribusi Frekuensi Hasil Data Hasil belajar Siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Padang	42
7. Uji Normalitas dengan Lilliefors	43
8. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Padang	45

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dikehidupan berbangsa dan bernegara, pendidikan memiliki peranan penting, yaitu menjamin kelangsungan kehidupan dan perkembangan bangsa. Kemajuan yang dicapai oleh suatu bangsa sangat tergantung dari mutu pendidikan tersebut, oleh sebab itu peningkatan mutu pendidikan tersebut merupakan strategi dalam menciptakan sumber daya manusia sebagai pelaksana pembangunan bangsa Indonesia. Tujuan pendidikan telah di atur dalam Undang-undang Republik Indonesia. Hal ini sejalan dengan tuntutan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (UUSPN) No. 20 Tahun 2003 yang berbunyi sebagai berikut:

“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 fungsi dan tujuan sistem pendidikan di atas menggambarkan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu faktor yang dapat membantu dalam peningkatan kualitas pendidikan nasional. Oleh sebab itu pendidikan jasmani perlu dilaksanakan secara baik dan konsisten mulai dari SD, SMP/MTS, SMA/SMK sampai ke perguruan tinggi.

Pendidikan jasmani (penjas) merupakan bagian yang tak terpisahkan dari program pendidikan keseluruhan yang di sempurnakan, juga merupakan suatu proses melalui aktifitas.

Kesegaran jasmani sudah di atur dalam kurikulum yang dicanangkan, bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan berpengaruh terhadap hasil belajar siswa di mata pelajaran PJOK, kurikulum tersebut bertujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa untuk mampu mendapat hasil belajar yang maksimal, terdiri dari susunan mata pelajaran dari yang termudah menuju yang tersulit, yang diharapkan siswa memperoleh kemampuan gerak yang memadai untuk mendapat nilai yang baik dalam mata pelajaran PJOK.

Menurut Sutarman dalam Apri Agus (2012:23), “Kebugaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan menyesuaikan diri pada tiap tiap pembebanan fisik (physical stress) yang layak”.

Jasmani yang di rancang dan di susun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan untuk membentuk watak serta nilai dan sikap positif bagi setiap warga Negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani yang diajarkan disekolah memiliki peranan yang sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis dan sesuai

dengan kurikulum yang ada. Dikatakan bahwa jika kita sering melakukan aktifitas fisik setiap hari, maka akan membuat kebugaran jasmani menjadi baik (Zarwan, 2019:46).

Mata pelajaran pendidikan jasmani pada kurikulum K13 bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut; "Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani dan olahraga yang terpilih" artinya salah satu tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani atau kebugaran jasmani siswa. Menurut Hernando & Atradinal (2020:16), Kebugaran adalah keadaan dimana tubuh mampu melakukan aktivitas tanpa terhalang oleh kelelahan sehingga mampu melakukan pekerjaan secara efisien dan efektif.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat disimpulkan bahwa jika kebugaran jasmani baik akan dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani juga dibutuhkan oleh semua siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi (Firdaus, 2020:25). Kebiasaan melakukan olahraga secara terprogram akan berdampak baik terhadap kebugaran jasmani dan kesehatan siswa dalam kehidupan sehari-hari, hal ini dapat dilakukan mulai dari sekolah, lingkungan tempat tinggal sendiri dan masyarakat.

Siswa yang berhasil dalam aktivitas belajarnya akan menjadi kebanggaan bagi diri sendiri, orang tua maupun lingkungan sekitarnya. Salah satu indikator keberhasilan siswa dalam proses pembelajaran pendidikan

jasmani olahraga dan kesehatan adalah dengan mendapatkan hasil belajar yang baik. Hasil belajar bukanlah semata-mata produk dari dalam sekolah, melainkan merupakan hasil dari berbagai kegiatan di luar sekolah yang secara sinergis saling mendukung dalam suatu proses pembelajaran seperti dalam pembelajaran penjas.

Untuk memperoleh hasil belajar dengan baik, banyak faktor yang mempengaruhinya, baik yang bersifat internal maupun yang bersifat eksternal. Faktor internal adalah semua faktor yang berasal dari dalam diri siswa, baik itu faktor fisik maupun psikis. Sedangkan faktor eksternal adalah semua faktor yang berasal dari luar diri siswa, antara lain faktor lingkungan rumah, sekolah dan masyarakat (Hapnita et al., 2018:2176). Berpedoman pada kutipan di atas, jelaslah bahwa untuk memperoleh hasil belajar pendidikan jasmani yang baik, tentunya banyak faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjas tersebut antara lain adalah kurikulum, intelegensi, minat dan bakat siswa, metode yang dipakai guru, pelaksanaan proses belajar mengajar, status gizi, motivasi, sosial ekonomi orang tua, media pembelajaran, sarana dan prasarana, lingkungan belajar dan aktivitas bermain serta kebugaran jasmani yang dimiliki siswa itu sendiri.

SMP Negeri 25 Padang merupakan lembaga yang terletak di jalan Beringin Belanti Timur Padang, Kota Padang. Proses pembelajaran di sekolah ini dimulai yakni pada jam 06.50 samapai 12.15 dan ditambah lagi para siswa juga mengikuti tambahan belajar di sekolah maupun lembaga-lembaga bimbingan belajar diluar lingkungan sekolah, kemudian dilanjutkan dengan

mengerjagakan pekerjaan rumah yang terkadang sampai larut malam. Aktivitas yang padat seperti ini tentunya harus didukung dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik agar siswa tidak cepat kelelahan sehingga semua aktivitas dapat berjalan dengan baik.

Bedasarkan hasil observasi penulis selama melaksanakan program Praktek Lapangan Kependidikan di SMP Negeri 25 Padang pada periode Juli-Desember 2022, Penulis melihat tidak semua siswa aktif dalam mengikuti pembelajaran Penjas. Hal ini terlihat dari siswa yang kurang berminat dan bersemangat saat melakukan pembelajaran yang diinstruksikan guru, siswa sering kurang bisa saat melakukan kegiatan yang telah diinstruksikan guru penjas orkes. Selain itu ditemukan juga siswa yang mengantuk pada saat pembelajaran teori. Keadaan ini mungkin diakibatkan kurangnya kesegaran jasmani siswa. Penulis menduga masih rendahnya hasil belajar penjas dimana banyak siswa yang memperoleh nilai dibawah standar Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yakni 80 .

Masalah lain yang terjadi dilapangan kemampuan guru PJOK yang terbatas dalam pelaksanaan pembelajaran sehingga guru mengajar tidak sesuai dengan pola pengajaran (tidak sistematis). Disamping itu sarana dan prasarana yang tersedia sangat minim jika dibandingkan dengan tuntutan kurikulum yang ada sehingga proses pembelajaran tidak berjalan dengan semestinya. Karena keterbatasan sarana prasarana tersebut membuat siswa-siswi jenuh dan tidak semangat, membuat siswa tidak termotivasi dalam pelajaran penjasorkes.

Mencermati realita yang terjadi pada sekolah SMP Negeri 25 Padang, terlihat kurang terlaksananya pembelajaran pendidikan jasmani diyakini banyak faktor yang mempengaruhinya yang satu sama lain saling berkaitan. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut, dengan judul Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Kelas VIII Siswa SMP Negeri 25 Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah yang telah diuraikan, banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa SMP Negeri 25 Padang, antara lain:

1. Kebugaran jasmani siswa
2. Pelaksanaan proses belajar mengajar
3. Status gizi
4. Sarana dan prasarana
5. Tingkat motivasi siswa dalam belajar

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas dan karena keterbatasan waktu, tenaga dan biaya, maka penelitian ini akan membahas tentang tingkat kebugaran jasmani dan hubungannya terhadap hasil belajar Penjas siswa kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 25 Padang.

D. Perumusan Masalah

Permasalahan yang akan dibahas dalam rumusan ini adalah:

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 25 Padang?

2. Bagaimana hasil belajar penjas siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 25 Padang?
3. Bagaimana hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjas siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 25 Padang?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang dicapai dari hasil penelitian ini adalah penulis ingin mengetahui:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 25 Padang.
2. Hasil belajar penjas siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 25 Padang.
3. Hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjas siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 25 Padang.

F. Kegunaan Penelitian

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

1. Bahan pertimbangan bagi SMP Negeri 25 Padang dalam upaya peningkatan hasil belajar siswanya.
2. Masukan bagi guru Penjas SMP Negeri 25 Padang dalam upaya meningkatkan keprofesionalannya dalam mengajar.
3. Bahan referensi Mahasiswa di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan.
5. Untuk arsip Departemen Pendidikan Olahraga.