

**HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA KESEHATAN SISWA PUTRA
KELAS XI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 PAYAKUMBUH**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana*



Oleh:

**LOLI LOVITA
NIM.19086360**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP HASIL
BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA KESEHATAN
SISWA PUTRA KELAS XI SEKOLAH MENENGAH ATAS
NEGERI 1 PAYAKUMBUH

Nama : Loli Lovita

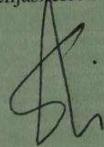
NIM : 19086360

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

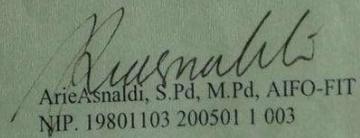
Padang, Februari 2023

Mengetahui:
Kepala Departemen PO/Prodi
PenjasKesrek



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

Disetujui Oleh:
Pembimbing



Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd, AIFO-FIT
NIP. 19801103 200501 1 003

PENGESAHAN

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 : HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP
HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI
OLAHRAGA KESEHATAN SISWA PUTRA KELAS XI
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1
PAYAKUMBUH

Nama : Loli Lovita

NIM : 19086360

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2023

Tim Penguji

1. Arie Asnaldi, S. Pd, M. Pd, AIFO-FIT
2. Sepriadi, S.Si, M.Pd
3. Rika Sepriani, M. Farm, Apt

1.

2.

3.

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul "Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Siswa Putra Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Payakumbuh " 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 dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2023

Yang membuat pernyataan



Loli Lovita

Nim.19086360

ABSTRAK

Loli Lovita. 2023. Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Siswa Putra Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Payakumbuh

Permasalahan penelitian ini adalah masih rendahnya hasil belajar siswa putra kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Payakumbuh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa putra kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Payakumbuh.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2022 di SMA Negeri 1 Payakumbuh. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Payakumbuh yang berjumlah 147 orang siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 22 orang siswa. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dan hasil belajar semester Juli – Desember 2022. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi sederhana atau *product moment* yang di lanjutkan dengan analisis uji signifikansi atau uji t.

Hasil penelitian ini adalah: terdapat hubungan Kebugaran jasmani terhadap terhadap hasil belajar Siswa Putra Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Payakumbuh dengan $r_{hitung} 0.7075 > r_{tabel} 0.423$.

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 Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Siswa Putra Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Payakumbuh”. 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. Bapak Prof. Dr. Ganefri, Ph.D sebagai rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam perkuliahan.
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
3. Bapak Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd dan Ibuk Rika Sepriani, M.Farm, Apt selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.

5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
6. Guru PJOK beserta siswa SMA Negeri 1 Payakumbuh yang telah meluangkan waktunya untuk pengambilan data penelitian ini.
7. Teristimewa untuk kedua orang tua yang saya cintai, Darusman dan Deni Rita beserta Kakak yaitu Arlina, Winda, Ieie, dan Abang yaitu M. Ikhsan yang merupakan jiwa dan kekuatan terbesar peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa, Miftahul, Rozaan, Irfan, Meicy, Itin, Laura, M. Iqbal, Iqbal, Hafis, Keny, Kevin, Mardian, Tupi, Mario, Al Hafiz. Senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.
9. Jismel Epifan Sapalakkai selaku kekasih yang memberikan dukungan tulus untuk berjuang menyelesaikan skripsi ini hingga tuntas.

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

Padang, Februari 2023

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|---|-----------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR..... | ii |
| DAFTAR ISI..... | iv |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 8 |
| C. Batasan Masalah..... | 8 |
| D. Rumusan Masalah | 9 |
| E. Tujuan Penelitian..... | 9 |
| F. Manfaat Penelitian..... | 9 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | 11 |
| A. Kajian Teori..... | 11 |
| 1. Pendidikan Jasmani | 11 |
| 2. Kebugaran Jasmani..... | 19 |
| 3. Hasil Belajar PJOK | 29 |
| B. Penelitian Relevan | 31 |
| C. Kerangka Konseptual | 34 |
| D. Hipotesis Penelitian | 34 |
| BAB III METEDOLOGI PENELITIAN..... | 35 |
| A. Jenis Penelitian | 35 |
| B. Tempat dan waktu penelitian | 35 |
| C. Populasi dan Sampel | 35 |
| D. Jenis dan Sumber Data | 38 |
| E. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data..... | 38 |
| F. Teknik Analisis Data | 54 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Deskripsi Data Penelitian..... | 56 |
| B. Analisis data Penelitian..... | 56 |
| 1. Kebugaran Jasmani (X)..... | 56 |
| 2. Hasil belajar (Y)..... | 58 |

| | |
|----------------------------------|-----------|
| C. Uji Persyaratan Analisis..... | 59 |
| D. Pengujian Hipotesis..... | 60 |
| E. Pembahasan..... | 61 |
| BAB V PENUTUP | |
| A. Kesimpulan | 64 |
| B. Saran..... | 64 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 65 |
| LAMPIRAN..... | 68 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|---|----------------|
| 1. Populasi Penelitian..... | 36 |
| 2. Sampel Penelitian..... | 37 |
| 3. Norma V Sit And Reach | 44 |
| 4. Norma <i>Sit Up Test</i> | 47 |
| 5. Norma <i>Squat Thrust</i> | 49 |
| 6. Formulir Pelaksanaan <i>Pacer Test</i> | 52 |
| 7. Norma Tes PACER..... | 53 |
| 8. Norma Kebugaran Jasmani Pelajar Nusantara..... | 54 |
| 9. Tabel Penilaian Kebugaran Jasmani Pelajar Nusantara | 54 |
| 10. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Payakumbuh..... | 56 |
| 11. Distribusi Frekuensi Hasil Data Hasil belajar Siswa Putra Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Payakumbuh | 58 |
| 12. Uji Normalitas dengan Lilliefors | 59 |
| 13. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar Siswa Putra Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Payakumbuh..... | 61 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|---|----------------|
| 1. Hubungan Kolerasi..... | 34 |
| 2. Sikap Awal <i>V Sit</i> | 43 |
| 3. Sikap Akhir <i>V Sit</i> | 43 |
| 4. Rangkaian 1 Gerakan Sit up..... | 46 |
| 5. Gerakan Squat Thrust..... | 48 |
| 6. Histogram Frekuensi Hasil Data Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Payakumbuh..... | 57 |
| 7. Histogram Frekuensi Hasil Data Hasil belajar Siswa Putra Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Payakumbuh..... | 59 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|--|---------|
| 1. Data Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Payakumbuh | 68 |
| 2. Data Hasil Belajar Siswa Putra Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Payakumbuh | 70 |
| 3. Uji Normalitas Data Kebugaran Jasmani | 71 |
| 4. Uji Normalitas Data Hasil Belajar..... | 72 |
| 5. Pengujian Hipotesis Data Penelitian | 73 |
| 6. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors | 75 |
| 7. Tabel dari harga kritik dari <i>Product-Moment</i> | 76 |
| 8. Daftar luas dibawah lengkungan normal standar dari 0 ke z | 77 |
| 9. Tabel Persentil Untuk Distribusi <i>t</i> | 78 |
| 10. Dokumentasi Penelitian..... | 79 |
| 11. Surat-surat | 83 |

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Menurut Hartono dalam Hadiati (2018), menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas, pekerjaan atau rutinitas sehari-hari dengan fisik yang prima, tidak mengalami kelelahan yang berat setelah melaksanakan aktivitas tersebut serta memiliki kemampuan fisik yang baik untuk melakukan pekerjaan mendadak ataupun tambahan lainnya.

Melalui kegiatan olahraga yang teratur, terprogram dan terarah dengan baik maka akan tampak peningkatan derajat kesehatan atau kebugaran jasmaninya. Latihan Fisik dengan Baik Benar Terukur dan Teratur (BBTT). Latihan fisik terukur adalah latihan fisik yang dilakukan dengan mengukur intensitas dan waktu latihan. Latihan fisik teratur adalah latihan fisik yang dilakukan secara teratur 3 - 5 kali dalam seminggu diselingi dengan istirahat.

Menurut Undang-undang RI Nomor 29 tahun 2003 tentang sistem pendidikan BAB X pasal 37 dan penjelasan pasal 37, “Kurikulum pendidikan dasar dan menengah wajib memuat pendidikan jasmani dan olahraga dimaksudkan untuk membentuk karakter siswa agar sehat jasmani dan rohani, dan menumbuhkan rasa sportifitas”.

Kebugaran jasmani merupakan suatu aspek penting dimiliki oleh setiap orang, hal ini disebabkan karena kebugaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang untuk dapat menyelesaikan pekerjaan yang dilakukan sehari-hari, baik sebagai siswa, mahasiswa, pegawai, petani ataupun lainnya. Karena dengan kebugaran setiap orang dapat melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas yang lain contohnya siswa yang dalam keadaan bugar maka tingkat konsentrasi dan kemampuan siswa dalam menerima materi akan lebih baik.

Hasil belajar merupakan suatu gambaran dari penguasaan kemampuan para peserta didik. Sebagaimana telah ditetapkan untuk suatu pelajaran tertentu. Hasil belajar adalah suatu interaksi dimana dalam hasil belajar mengaitkan perbuatan, nilai, sikap dan keterampilan setelah melakukan suatu proses belajar, maka seseorang memperoleh suatu hasil belajar.

Secara umum hasil belajar akan membantu mendorong keseluruhan daya penggerak didalam diri peserta didik yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan pembelajaran dan yang memberikan arah pada kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki dapat tercapai didalam kegiatan belajar pembelajaran.

Hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki peserta didik setelah menerima pengalaman belajar. Hasil belajar dapat juga diartikan sebagai bentuk dari usaha yang telah dilakukan oleh peserta didik selama proses pembelajaran. hasil belajar yang telah diperoleh oleh peserta didik

dijadikan sebagai bahan penyusun kemajuan dan perbaikan terhadap proses pembelajaran yang telah dilalui.

Dari hasil belajar dapat diketahui sejauh mana peserta didik telah mampu memahami materi selama mengikuti pembelajaran serta hal yang perlu untuk diperbaiki selama pembelajaran (Pertiwi & Renda, 2020). Untuk mendapatkan hasil belajar yang maksimal di dalam sebuah pembelajaran perlu yang namanya motivasi belajar yang di tekankan pada peserta didik yang dimana akan menambah minat peserta didik untuk belajar dan trus menggali setiap informasi baru untuk meningkatkan hasil belajar.

Meningkatkan motivasi dan aktivitas belajar siswa adalah keniscayaan dalam mewujudkan kegiatan pembelajaran berkualitas, karena peningkatan motivasi belajar berkontribusi langsung dan positif terhadap hasil belajar siswa (Mediawadi & Trimawan, 2021).

Hasil belajar merupakan suatu gambaran dari penguasaan kemampuan para peserta didik. Sebagaimana telah ditetapkan untuk suatu pelajaran tertentu, setiap usaha yang dilakukan dalam kegiatan pembelajaran baik oleh guru sebagai pengajar, maupun oleh peserta didik sebagai pelajar yang bertujuan untuk mencapai hasil belajar yang sebaik-baiknya.

Hasil belajar tersebut dapat dinyatakan dalam bentuk skor hasil tes atau angka yang diberikan oleh seorang guru yang melalui hasil dan berdasarkan pengamatan dari guru terhadap siswa tersebut. Hasil tes serta pengamatan guru pada waktu peserta didik melakukan suatu proses kegiatan belajar baik secara individu maupun secara berkelompok. Hasil belajar yang

dimaksud adalah hasil belajar pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

Siswa berkeinginan untuk berhasil dalam aktivitas belajarnya, keberhasilan siswa dalam belajar 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, namun hasil belajar bukanlah semata-mata produk dari dalam sekolah, melainkan merupakan hasil dari berbagai kegiatan luar sekolah yang secara sinergis saling mendukung dalam suatu proses pembelajaran seperti dalam pembelajaran PJOK.

Salah satu indikator keberhasilan siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah dengan mendapatkan hasil belajar yang baik, namun hasil belajar bukanlah semata-mata produk dari dalam sekolah, melainkan merupakan hasil dari berbagai kegiatan luar sekolah yang secara sinergis saling mendukung dalam suatu proses pembelajaran seperti dalam pembelajaran PJOK.

Berhasil tidaknya proses belajar mengajar pendidikan jasmani di sekolah sesuai dengan tujuan yang diharapkan ditentukan oleh banyak faktor baik dari internal maupun dari eksternal. Faktor internal yang berasal dari dalam diri siswa yang mempengaruhi keberhasilan dalam belajar diantaranya yaitu kondisi fisiologis, kondisi psikologis, kecerdasan (intelegensi) dan kematangan sedangkan faktor eksternal yang berasal dari luar diri siswa diantaranya yaitu lingkungan alam dan lingkungan sosial yang meliputi

keluarga, masyarakat dan sekolah. Kondisi psikologis salah satunya adalah persepsi. Hasil belajar adalah hasil akhir yang telah diperoleh dan dicapai oleh seseorang dalam melakukan kegiatan. Hasil belajar dibedakan menjadi tiga aspek yaitu kognitif, afektif, dan psikomotorik (Suharsimi Arikunto, 2008:110). Menurut Poerwodarminto dalam Akhmad Sobarna,dkk (2020:3) Penilaian hasil belajar siswa bagi kebanyakan orang berarti hasil ujian yang dilaksanakan untuk memperoleh suatu nilai dalam menentukan berhasil atau tidaknya siswa dalam belajar.

Faktor internal itelegensi adalah faktor internal yang mencakup keseluruhan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang siswa, untuk menyesuaikan diri pada pembelajaran secara cepat dan efektif. Faktor perhatian adalah banyak sedikitnya kesadaran siswa yang menyertai sesuatu aktivitas yang dilakukan. Faktor minat adalah keinginan siswa untuk mengetahui dan mempelajari atau membuktikan sesuatu hal lebih lanjut. Bakat adalah semakin matang bakat yang dimiliki seseorang, maka nantinya ia semakin cepat untuk belajar dari kesalahan sekaligus berusaha dengan keras untuk tidak mengulangi kesalahan tersebut di kemudian hari.

Bakat yang dimiliki juga bisa meningkatkan kemampuan diri dalam melakukan penyesuaian. Kematangan membentuk sifat dan kekuatan dalam diri untuk bereaksi dengan cara tertentu yang disebut "Readiness" yang berupa tingkah laku, baik tingkah laku yang instingtif maupun tingkah laku yang dipelajari. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan

aktivitas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain.

Berpedoman pada kutipan diatas, jelaslah bahwa untuk memperoleh hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan siswa dengan hasil yang baik, tentunya banyak faktor yang mempengaruhinya.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang penulis lakukan selama 4 hari dari tanggal 5-8 september tahun 2022 pada saat itu pembelajaran bola voli yang di dampingi oleh guru Luberta Karya, S.Pd menurut beliau sebagai guru olahraga banyak siswa yang ditemukan di lapangan tidak melakukan aktivitas olahraga dilihat pada saat pembelajaran praktek terbukti saat diintruksikan melakukan pemanasan ada siswa yang tidak bersemangat dan ketika disuruh lari keliling lapangan ada yang mengeluh capek ada juga yang kurang berkonsentrasi. Dan berdasarkan informasi guru PJOK, masih banyak siswa laki-laki yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah , dan kurangnya motivasi saat mengikuti mata pelajaran PJOK di sekolah . Ketika guru meberikan materi dan pada saat diberikan games pemanasan siswa tidak bersemangat melakukan yang di intruksikan oleh guru ada siswa putra yang mengantuk ketika guru menyampaikan materi dapat dilihat dari penjelasan diatas bahwa kurangnya kebugaran jasmani siswa dalam belajar.

Keadaan ini mungkin diakibatkan kurangnya kebugaran jasmani siswa kurangnya prasarana sekolah untuk menunjang dalam pembelajaran olahraga contoh kekurangan lapangan untuk berolahraga disebabkan karena lapangan

dipakai untuk olahraga juga oleh kelas lain jadi dalam mengajar guru harus berbagi lapangan dan pada saat praktek permainan bola voli siswa mengeluh sakit pada tangan karna tidak terbiasa melakukan olahraga. Siswa hanya melakukan olahraga disekolah dan ada siswa yang tidak mau melakukan olahraga dan memilih untuk duduk di pinggir lapangan.

Pada saat guru memberikan intruksi untuk istirahat selama 5 menit ada beberapa siswa yang memanfaatkan waktu tersebut untuk memainkan *hand phone* dan rendahnya hasil belajar PJOK siswa pada hasil UTS semester 1 tahun ajaran 2022/2023 dipengaruhi oleh banyak faktor. Diantara faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar pjok tersebut adalah bakat dan minat siswa terhadap pembelajaran PJOK motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran, kemampuan dan kreatifitasan guru dalam mengajar, media dan metode pembelajaran, sarana dan prasarana pemebelajaran, itelegensi yang dimiliki siswa serta kebugaran jasmani siswa yang belum baik akan dapat mempengaruhi hasil belajar PJOK.

Dari uraian diatas, jelaslah bahwa banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar PJOK siswa di SMA N 1 Payakumbuh. Maka pada kesempatan ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang rendahnya hasil belajar PJOK siswa tersebut adapun penelitian ini penulis rencanakan hanya pada siswa putra selanjutnya peneliti duga variabel hasil belajar merupakan salah satu yang mempengaruhinya variabel kebugaran jasmani siswa yang masih rendah.

Berdasarkan Format Penentuan Kriteria Ketuntasan hasil nilai akhir belajar siswa yaitu KKM 79 dan yang peneliti dapatkan dari guru pjok rata rata nilai akhir siswa berpatok pada 77 dan ini menandakan bahwa banyak hasil belajar siswa yang jauh dari KKM. Ini diduga karena kurangnya motivasi siswa dalam belajar dan kurangnya memahami materi yang diajarkan.

Selanjutnya penulis dapat menyimpulkan Benar atau tidak rendahnya hasil belajar PJOK tersebut diduga ada hubungan antara kebugaran jasmani, perlu dilakukan suatu penelitian. Karena dengan tingkat kebugaran jasmani yang rendah, siswa tidak akan mampu menyelesaikan tugas-tugas belajar dengan baik. Maka penulis dapat mengambil variabel dari uraian tersebut variabel kebugaran jasmani dan Variabel hasil belajar.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka variabel yang dapat mempengaruhi hasil belajar PJOK siswa putra SMA N 1 PAYAKUMBUH sebagai berikut:

1. Kebugaran Jasmani
2. Motivasi belajar
3. prasarana sekolah

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas cukup banyak yang perlu dibahas. Namun mengingat waktu, dana, dan tenaga yang dimiliki serta fasilitas yang tersedia, maka penulis membatasi beberapa

faktor yaitu hubungan tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Terhadap Hasil Belajar PJOK Siswa putra Kelas XI SMA N 1 Kota Payakumbuh.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas XI SMA N 1 Payakumbuh?
2. Bagaimana hasil belajar PJOK siswa putra kelas XI SMA N 1 Payakumbuh?
3. Bagaimanakah hubungan antara tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa putra kelas XI SMA N 1 Payakumbuh?

E. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dikerjakan selalu mempunyai tujuan akhir untuk memperoleh gambaran yang jelas dan bermanfaat bagi yang menggunakannya.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas XI SMA N 1 Payakumbuh.
2. Untuk mengetahui hasil belajar PJOK siswa putra kelas XI SMA N 1 Payakumbuh.
3. Untuk mengetahui hubungan antara tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK siswa putra kelas XI SMA 1 Payakumbuh.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian adalah sebagai berikut:

1. Peneliti sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan olahraga di Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Siswa agar dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya sehingga siswa mempunyai semangat untuk menjaga kebugaran jasmani dan berupaya untuk meningkatkan tingkat kebugarannya.
3. Guru agar dapat mengetahui kebugaran jasmani siswanya dan hubungannya dengan hasil belajar, sehingga guru lebih memperhatikan tingkat kebugaran jasmaninya.
4. Mahasiswa sebagai referensi atau bahan kepustakaan dalam penulisan karya tulis ilmiah maupun penelitian yang relevan.