

**HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR
SISWA SMA N 2 PASAMAN**

SKRIPSI

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



Oleh:

**INDAH FEBRIANI DEFRIL
NIM : 19086471**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar
Siswa SMA N 2 PASAMAN

Nama : Indah Febriani Defril

NIM : 19086471

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2023

Mengetahui
Ketua Departemen Pendidikan
Olahraga



Sepriadi, S.Si, M.Pd
NIP. 198909012014041002

Disetujui Oleh:
Pembimbing



Dr. Emral, M.Pd
NIP. 195812201986021002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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 Dengan Hasil Belajar Siswa SMA N 2 PASAMAN

Nama : Indah Febriani Defril

NIM : 19086471

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2023

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Emral, M.Pd
2. Anggota : Drs. Edwarsyah, M.Kes
3. Anggota : Ibnu Andli Marta, S.Pd, M.Pd

1
2
3



PERNYATAAN

Dengan ini saya mengatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa SMA N 2 PASAMAN", adalah hasil 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 sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan 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, Agustus 2023
Yang membuat pernyataan



Indah Febriani Defril
NIM. 19086471

ABSTRAK

Indah Febriani Defril, 2023 : “Hubungan Kebugaran Jasmai Dengan Hasil Belajar Siswa SMA N 2 PASAMAN”.

Penelitian ini dilatar belakangi rendahnya hasil belajar siswa SMA N 2 PASAMAN. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa SMA N 2 PASAMAN.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang bertujuan mencari korelasi variabel bebas dengan variabel terikat. Dengan Teknik pengumpulan data menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan nilai rapor. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA N 2 PASAMAN yang berjumlah 228 siswa. Sedangkan sampel dalam penelitian adalah sebanyak 34 orang siswa. Dengan Teknik pengambilan secara *simple random sampling*. Analisis data menggunakan uji korelasi *product moment*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa SMA N 2 PASAMAN baik untuk siswa putra maupun siswa putri, dengan hasil r_{xy} putra $0,544 > r_{tab}$ $0,456$ dan r_{xy} putri $0,569 > r_{tab}$ $0,514$ pada taraf signifikansi $0,05a$.

Kata Kunci : *Hasil Belajar, Kebugaran Jasmani*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan pembuatan skripsi ini dengan judul : **“Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa SMA N 2 Pasaman”**. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis tidak terlepas dari banyak bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Drs. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd sebagai ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Emral, M.Pd selaku dosen pembimbing sekaligus penasihat akademik yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes dan Bapak Ibnu Andli Marta, S.Pd, M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan kritikan, saran, dan masukan yang positif dalam penulisan skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu, dukungan, dan bimbingannya selama perkuliahan.

6. Kedua orang tua saya, papa dan mami yang sangat saya cintai yang banyak memberikan dukungan baik itu moril dan materil serta doanya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
7. Uda saya Jefry Prima Defril dan adik saya Gina Wimala Defril serta keluarga besar yang telah memberikan doa, dukungan, bantuan moril dan materil serta dorongan semangat untuk penulis.
8. Kak Sartika Chania yang telah membantu banyak dalam proses pembuatan skripsi ini yang sudah meluangkan waktu, jam tidur, dan jam makan yang sering terlewatkan untuk membantu penulis dalam pembuatan skripsi ini.
9. Sahabat serta teman-teman seperjuangan yang sudah membantu dan memberikan support sehingga saya tetap kuat dan semangat dalam proses pembuatan skripsi ini.
10. Bapak Ridwan, pak Yosri, dan pak Rambe serta siswa SMA N 2 PASAMAN yang telah membantu dan meluangkan waktunya untuk pengambilan data penelitian skripsi ini.

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

Padang, Juli 2023

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| ABSTRAK..... | i |
| KATA PENGANTAR..... | ii |
| DAFTAR ISI | iv |
| DAFTAR TABEL | vi |
| DAFTAR GAMBAR..... | vii |
| DAFTAR LAMPIRAN | viii |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 4 |
| C. Batasan Masalah..... | 5 |
| D. Rumusan Masalah | 5 |
| E. Tujuan Penelitian | 5 |
| F. Manfaat Penelitian | 6 |
| BAB II KAJIAN TEORI | 7 |
| A. Kajian Teori | 7 |
| 1. Hasil Belajar | 7 |
| 2. Kebugaran Jasmani | 11 |
| B. Penelitian yang Relevan | 26 |
| C. Kerangka Konseptual | 28 |
| D. Hipotesis Penelitian..... | 29 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | 30 |
| A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian | 30 |
| B. Populasi dan Sampel | 30 |
| 1. Populasi | 30 |
| 2. Sampel | 31 |
| C. Jenis dan Sumber Data | 33 |
| D. Defenisi Operasional | 33 |
| E. Teknik Pengambilan Data | 34 |
| F. Instrumen Penelitian..... | 35 |
| G. Evaluasi | 50 |
| H. Teknik Analisis Data | 51 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 52 |

A. Deskripsi Data Penelitian52

B. Uji Persyaratan Analisis58

C. Analisis dan Hasil Penelitian59

D. Pembahasan62

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN64

 A. Kesimpulan64

 B. Saran.....65

DAFTAR PUSTAKA.....66

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel

| | |
|---|----|
| 1. Jumlah Siswa Kelas XI SMA N 2 PASAMAN..... | 31 |
| 2. Jumlah Sampel Penelitian..... | 32 |
| 3. Nilai TKJI Putra Usia 16-19 Tahun..... | 50 |
| 4. Nilai TKJI Putri Usia 16-19 Tahun..... | 50 |
| 5. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) | 51 |
| 6. Deskripsi Data Penelitian | 52 |
| 7. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Siswa Putra..... | 53 |
| 8. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) | 54 |
| 9. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra..... | 55 |
| 10. Disribusi Frekuensi Hasil Belajar siswa Putri..... | 56 |
| 11. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri..... | 57 |
| 12. Uji Normalitas Data Penelitian | 58 |
| 13. Uji Homogenitas Data Penelitian..... | 59 |
| 14. Analisis Korelasi Data Penelitian Siswa Putra | 60 |
| 15. Klasifikasi Nilai Koefisien Korelari rPearson | 60 |
| 16. Analisis Korelasi Data Penelitian Siswa Putri..... | 61 |

DAFTAR GAMBAR

Gambar

| | |
|--|----|
| 1. Pelaksanaan Lari 60 Meter | 38 |
| 2. Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh..... | 41 |
| 3. Pelaksanaan Tes Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>) Untuk Putra | 42 |
| 4. Pelaksanaan Tes Angkat Siku Untuk Putri | 43 |
| 5. Pelaksanaan Tes Baring Duduk (<i>Sit Up</i>)..... | 45 |
| 6. Pelaksanaan Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>) | 48 |
| 7. Pelaksanaan Tes Lari 1000 dan 1200 Meter..... | 50 |
| 8. Histogram Frekuensi Hasil Belajar Siswa Putra..... | 54 |
| 9. Histogram Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra | 55 |
| 10. Histogram Frekuensi Hasil Belajar Siswa Putri..... | 57 |
| 11. Histogram Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri..... | 58 |

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

| | |
|--|----|
| 1. Rekapitulasi Data Nilai Siswa | 69 |
| 2. Rekapitulasi Data Nilai Niswa..... | 70 |
| 3.Data Penelitian Putri | 71 |
| 4.Data Penelitian Putra..... | 72 |
| 5.Deskripsi Data | 73 |
| 6.Uji Normalitas | 74 |
| 7.Uji Homogenitas | 75 |
| 8.Analisis Korelasi..... | 76 |
| 9.Tabel Nilai r Product Moment | 77 |
| 10. Dokumentasi Penelitian..... | 78 |
| 11.Surat Izin Penelitian Ke Dinas Pendidikan | 81 |
| 12.Surat Izin Penelitian Ke Sekolah | 82 |
| 13.Surat Izin Penelitian Dari Dinas | 83 |
| 14.Surat Balasan Sudah Melakukan Penelitian | 84 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu kebutuhan manusia, karena dengan pendidikan manusia akan dapat memperoleh berbagai macam pengetahuan baik berupa sikap, nilai, skill ataupun keterampilan. Melalui hasil pendidikan tersebut akan di dapat manusia yang cakap dan mampu untuk melaksanakan dan menjalani kehidupan dengan sebaik-baiknya. Disamping itu, pendidikan merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan dan bekal suatu bangsa dalam menghadapi tantangan global, karena melalui pendidikan kualitas manusia dapat ditingkatkan sehingga memiliki kemampuan dan keterampilan serta sikap untuk membawa bangsa ini ke arah yang lebih baik.

Melalui proses pendidikan peserta didik diharapkan mampu untuk mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya demi memenuhi kebutuhan hidupnya di dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara baik untuk masa sekarang maupun untuk masa yang akan datang. Sedangkan Undang-Undang sistem Pendidikan Nasional pada Bab II Pasal 3 UU No 20 Tahun 2003:4 yang berbunyi :

“ Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab ”.

Mutu pendidikan akan dapat ditingkatkan apabila diawali dengan proses yang baik. Seperti halnya dalam proses belajar mengajar siswa harus mengikuti dan melaksanakan pembelajaran dengan baik. Untuk melaksanakan pembelajaran dengan baik siswa tentunya harus bisa mengikuti aturan-aturan yang berlaku di sekolah tersebut, baik aturan dalam proses mengajar, bertingkah laku, maupun aturan-aturan lainnya. Disamping itu, para guru hendaknya dapat berbuat semaksimal mungkin dalam menyajikan pembelajaran, pemberian nilai serta dapat mendidik siswa kepada arah yang lebih positif. Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling penting. Artinya berhasil atau tidaknya pencapaian tujuan pendidikan hanya bergantung pada bagaimana siswa mengalami proses belajar (Pranata & Berlian, 2019:172).

Kebugaran jasmani merupakan bagian penting dari sistem olahraga Nasional. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kemampuan seorang anak untuk termotivasi menyelesaikan tugas sehari-hari, karena jika seorang anak sehat secara jasmani, maka secara tidak langsung anak akan termotivasi untuk belajar. Selain itu, semua siswa memerlukan kebugaran jasmani untuk ketangkasan, dan kemampuan belajar yang lebih tinggi. Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah dengan rutin berolahraga yang baik untuk kesehatan, dengan adanya pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah diharapkan siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani adalah aspek kesehatan jasmani secara keseluruhan (kesehatan total) yang

memungkinkan seseorang hidup produktif dan mengakomodasi perkembangan jasmani yang semestinya (Atwi & Firdaus, 2020:24-25).

Kebugaran jasmani yang baik dapat membantu seseorang dalam melakukan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, karena semakin baik kebugaran jasmani maka semakin tinggi kesanggupan dan kemampuan dalam melakukan aktivitas tersebut. Kebugaran jasmani yang paling utama yang harus dimiliki oleh seorang siswa adalah kesehatan jasmani yang prima, karena kebugaran jasmani tersebut dapat memotivasi siswa untuk mengikuti pembelajaran dengan baik karena memiliki tubuh yang sehat.

SMA N 2 Pasaman yang merupakan salah satu pendidikan formal yang masih terlihat rendah hasil belajar yang dimiliki siswanya. Hal ini terlihat saat penulis melakukan observasi di SMA N 2 Pasaman tersebut, penulis juga melakukan wawancara terhadap beberapa orang guru, diantaranya : guru olahraga, guru bahasa Indonesia, guru fisika dan staff TU yang menjabat di SMA tersebut, yang mana nilai hasil ujian tengah semester ganjil tahun 2022 masih banyak yang berada dibawah target atau belum mencapai KKM.

Berdasarkan pemerhatian dan tinjauan yang peneliti lakukan di SMA N 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat pada bulan Juli tahun 2022 yang bertepatan dengan mulainya sekolah secara keseluruhan tatap muka, di dapati pada akhir semester yaitu bulan Desember tahun 2022 bahwa sebagian siswa masih memiliki kekurangan terhadap hasil belajar, di mana ditemukan nilai hasil ujian yang masih rendah.

Kurangnya minat siswa dalam belajar dikarenakan kecanduan bermain handphone akibat dari pandemi Covid-19 yang mengharuskan siswa untuk belajar secara daring dengan menggunakan media digital seperti handphone dan laptop.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan terhadap siswa-siswi SMA N 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat pada mata pelajaran penjasorkes ditemukan banyak nya nilai hasil belajar siswa yang masih berada di bawah rata-rata. Hal ini diduga karena kurangnya kebugaran jasmani siswa, sehingga siswa akan merasa cepat lelah jika melakukan aktivitas fisik. Maka dari itu jika terus dibiarkan akan terjadi penurunan prestasi dan susah untuk mendapatkan hasil belajar yang baik.

Berdasarkan uraian di atas, jelas bahwa kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa, namun ada juga siswa yang kebugaran jasmani nya kurang baik akan tetapi hasil belajar nya bagus. Dengan memperhatikan hal demikian, maka penulis tertarik untuk meneliti hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa SMA Negeri 2 Pasaman.

B. Identifikasi Masalah

Dilihat dari uraian latar belakang di atas, maka banyak faktor-faktor yang terkait dengan masalah yang dikemukakan, sehingga dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Besarnya dampak yang disebabkan pandemi covid-19 terhadap hasil belajar siswa setelah pandemi.
2. Adanya penurunan tingkat kebugaran jasmani pada siswa.
3. Minat dan motivasi siswa dalam belajar.
4. Dukungan dari orang tua.
5. Kesiapan siswa dalam belajar.
6. Ketidaksiapan siswa dalam pelaksanaan praktek belajar.
7. Semangat belajar siswa yang rendah.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, maka jelas bahwa permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini sangat luas. Demi memfokuskan perhatian penulis dan juga mengingat waktu, maka peneliti membatasi variabel hanya pada hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa SMA N 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat adalah apakah ada hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa SMA N 2 Pasaman ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut :

1. Mengetahui bagaimana hasil belajar siswa SMA N 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat.
2. Mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi SMA N 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat.
3. Melihat sejauh mana hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswan SMA N 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada berbagai pihak sebagai berikut:

1. Bagi penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana kependidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Memberikan sumbangan untuk pengembangan ilmu pengetahuan tentang kebugaran jasmani di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bagi mahasiswa sebagai referensi dalam penulisan karya tulis ilmiah pada perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.