

**HUBUNGAN KEDISIPLINAN DAN KEBUGARAN JASMANI
TERHADAP HASIL BELAJAR PJOK SISWA
SMA NEGERI 3 PAYAKUMBUH**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh :
RIZKI AZHAR TARIGAN S
NIM : 18086475**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Hubungan Kedisiplinan dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar PJOK Siswa SMA Negeri 3 Payakumbuh

Nama : Rizki Azhar Tarigan S

NIM : 18086475

Program Studi : Penjaskesrek

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaaan Universitas Negeri Padang

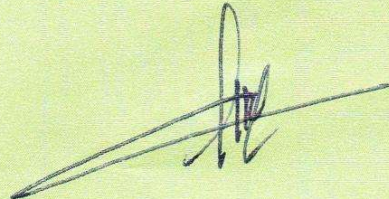
Padang, Juli 2023

**Mengetahui
Ketua Departemen
Pendidikan Olahraga**



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

**Disetujui
Pembimbing**



**Hilmainur Syampurma, S.Pd, M.Pd. AIFMO-P
NIP. 19880529 201504 2 001**

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Rizki Azhar Tarigan S
NIM : 18086475

**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 Kedisiplinan dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar
PJOK Siswa SMA Negeri 3 Payakumbuh**

Padang, Juli 2023

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Hilmainur Syampurma, S.Pd, M.Pd. AIFMO-P 1.

2.

2. Anggota : Drs. Edwarsyah, M.Kes

3.

3. Anggota : Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Hubungan Kedisiplinan Dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar PJOK Siswa SMA Negeri 3 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 norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2023

Yang membuat pernyataan



Rizki Azhar Tarigan S

NIM : 18086475

ABSTRAK

Rizki Azhar Tarigan S. (2022). Hubungan Kedisiplinan Dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar PJOK Siswa SMA Negeri 3 Payakumbuh

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya hasil belajar PJOK siswa SMA Negeri 3 Payakumbuh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kedisiplinan dan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK siswa SMA N 3 Pyakumbuh.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 3 Payakumbuh berjumlah 352 orang. Teknik penarikan sampel dalam penelitian *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel berjumlah 55 orang. Untuk mengetahui kedisiplinan siswa dilakukan dengan angket kedisiplinan. Kebugaran jasmani itu dilakukan dengan melakukan tes TKJI untuk usia 16-19 tahun. Dan untuk hasil belajar itu diambil dari nilai Raport semester I yakni rata-rata nilai pengetahuan dan nilai keterampilan.

Berdasarkan hasil analisis data maka diperoleh hasil dalam penelitian sebagai berikut : 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kedisiplinan dengan hasil belajar PJOK siswa di SMA Negeri 3 Payakumbuh. 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK siswa di SMA Negeri 3 Payakumbuh. 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kedisiplinan dan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK siswa SMA Negeri 3 Payakumbuh.

Kata kunci : Hasil Belajar PJOK, Kedisiplinan, Kebugaran Jasmani

KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya. Sholawat beserta salam untuk Nabi besar Muhammad SAW, semoga kita semua memperoleh syafaatnya. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Pada pelaksanaan penulisan Skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya skripsi. Secara khusus peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Padang Bapak Prof. Ganferi, Ph.D yang telah memberikan kesempatan kepada Penulis untuk mengikuti perkuliahan di Universitas Negeri Padang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd yang telah memberikan kesempatan kepada Penulis untuk mengikuti perkuliahan di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Bapak Drs. Zarwan, M. Kes.yang telah memberikan kesempatan kepada Penulis untuk mengikuti perkuliahan di Jurusan Pendidikan Olahraga.
4. Ibu Hilmainur Syampurman, S.Pd, M.Pd selaku dosen Pembimbing Akademik sekaligus Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan selama perkuliahan dan penyusunan skripsi ini serta memberikan dorongan,

semangat, pemikiran, pengarahan yang sangat berarti dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes dan Ibu Sri Gusti Handayani ,S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen dan staf pengajar Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan selama peneliti mengikuti perkuliahan.
7. Kepala Sekolah, Guru-guru dan siswa SMA Negeri 3 Payakumbuh yang telah membantu Peneliti dalam melakukan penelitian.
8. Ucapan khusus teruntuk Orang tuaku tercinta Azhari Tarigan S (Ayah) dan Ratnawailis (Ibu), serta Abang, Kakak dan Adik-adik serta Keluarga yang telah mencurahkan kasih sayang, dorongan, dan semangat kepada peneliti.
9. Teman-teman Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2018 yang telah sama-sama berjuang selama masa perkuliahan berlangsung hingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Semoga bantuan, bimbingan, dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Februari 2022

Rizki Azhar Tarigan S
18086475

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. LatarBelakang	1
B. IdentifikasiMasalah	9
C. PembatasanMasalah	10
D. RumusanMasalah	10
E. TujuanPenelitian	11
F. ManfaatPenelitian	11
BAB II LANDASAN TEORI	12
A. Kedisiplinan	12
B. Kebugaran Jasmani	24
C. Hasil Belajar.....	39
BAB III METODOLOGI DAN PENELITIAN.....	52
A. Jenis Penelitian.....	52
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	53
C. Populasi Dan Sampel	54
D. Definisi Operasional	56
E. Jenis Dan Sumber Data	57
F. Teknik Penumpulan Data.....	57
G. Instrumen Penelitian.....	59
H. Teknik Analisis Data.....	60

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	62
A. Deskripsi Data.....	62
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	66
C. Pembahasan.....	70
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA	78

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	54
2. Sampel Penelitian.....	55
3. Alternatif Jawaban Menurut Skala Likert.....	58
4. Kisi-Kisi angket	59
5. Cara Pengambilan Data TKJI Usia 16-19 Tahun	60
6. Distribusi Frekuensi Data Kedisiplinan	62
7. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani.....	63
8. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar PJOK.....	65
9. Uji Normalitas.....	66
10. Hasil Analisis X_1 dengan Y	68
11. Hasil Analisis X_2 dengan Y	69
12. Hasil Analisis Ganda.....	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Histogram Frekuensi Data Kedisiplinan	63
2. Histogram Frekuensi Kebugaran Jasmani.....	64
3. Histogram Frekuensi Hasil Belajar PJOK.....	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Pengukuran Angket Kedisiplinan Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Pakumbuh	79
2. Data Hasil Pengukuran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Payakumbuh.....	84
3. Data Hasil Belajar PJOK Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Payakumbuh.....	88
4. Rekap Data Tingkat Kedisiplinan Siswa (X1), Kebugaran Jasmani (X2), Dan Hasil Belajar PJOK (Y) Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Payakumbuh.....	90
5. Uji Normalitas Data Kedisiplinan Siswa.....	92
6. Uji Normalitas Data Kebugaran Jasmani.....	94
7. Uji Normalitas Data Hasil Belajar PJOK.....	96
8. Uji Hipotesis	98
9. Dokumentasi Penelitian	103
10. Surat Izin Penelitian Dari Universitas Negeri Padang	106
11. Surat Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barat.....	107
12. Surat Izin Penelitian Dari SMA N 3 Payakumbuh	108
13. Surat IzinTelah Melaksanakan Penelitian Di SMA N 3 Payakumbuh	109

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masalah belajar adalah masalah bagi setiap manusia, dengan belajar manusia memperoleh keterampilan, kemampuan, sehingga terbentuklah sikap dan bertambahlah ilmu pengetahuan. Jadi hasil belajar adalah suatu hasil nyata yang dicapai oleh siswa dalam usaha menguasai kecakapan jasmani dan rohani di sekolah yang di wujudkan dalam bentuk raport pada setiap semester.

Untuk mengetahui perkembangan sampai dimana hasil belajar yang telah dicapai oleh seseorang dalam belajar, maka harus dilakukan evaluasi. Untuk menentukan kemajuan yang dicapai maka harus ada kriteria (patokan) yang mengacu pada tujuan yang telah ditentukan sehingga dapat diketahui seberapa besar pengaruh strategi belajar mengajar terhadap keberhasilan siswa. Hasil belajar menurut W. Winkel (dalam buku psikologi pengajaran 1989:82) adalah keberhasilan yang dicapai oleh siswa, yakni prestasi belajar siswa di sekolah yang mewujudkan dalam bentuk angka.

Menurut Winiarno Surakhmad (dalam buku interaksi belajar mengajar, Bandung : Jemmars, 1980:25) hasil belajar siswa bagi kebanyakan orang berarti ulangan, ujian atau tes. Maksud ulangan tersebut ialah untuk memperoleh suatu indeks dalam menentukan keberhasilan siswa.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah perubahan tingkah laku peserta didik yang terjadi setelah mengikuti pembelajaran. Perubahan tersebut meliputi aspek kognitif (kemampuan hapalan, pemahaman, penerapan, analisis, sistensis, dan evaluasi). Afektif (penerimaan, partisipasi, penilaian, organisasi, dan karakterisasi). Dan psikomotorik (persepsi, kesiapan, gerakan terbimbing, gerakan terbiasa, gerakan kompleks dan kreativitas). Hasilnya dituangkan dalam bentuk angka dan nilai.

Dari definisi diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa hasil belajar adalah prestasi belajar yang dicapai siswa dalam proses kegiatan belajar mengajar dengan membawa sesuatu perubahan dan pembentukan tingkah laku seseorang. Untuk menyatakan bahwa suatu proses belajar dapat dikatakan berhasil, setiap guru memiliki pandangan masing-masing sejalan dengan filsafatnya. namun untuk menyamakan presepsi sebaiknya kita berpedoman pada kurikulum yang berlaku saat ini yang telah disempurnakan, antara lain bahwa suatu proses belajar mengajar tentang sesuatu bahan pembelajaran dinyatakan berhasil apabila tujuan pembelajaran khususnya dapat dicapai.

Untuk mengetahui tercapai tidaknya tujuan pembelajaran khusus, guru perlu mengadakan tes formatif pada setiap menyajikan suatu bahasan pada siswa. Penilaian formatif ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana siswa telah menguasai tujuan pembelajaran khusus yang ingin dicapai.

Pada kenyataannya setelah penulis melakukan observasi dilapangan masih banyak siswa yang tidak memenuhi kriteria hasil belajar yang telah penulis sampaikan diatas. Masih banyak siswa yang nilai nya bermasalah setelah melaksanakan pembelajaran yang telah diberikan oleh guru, hal ini sangat tidak sesuai dengan apa yang telah penulis sampaikan diatas yang sebagaimana yang telah kita ketahui banyak para peneliti yang mengatakan hasil belajar adalah suatu hasil yang berupa nilai dari proses yang telah dilakukan selama beberapa waktu dengan teratur hingga mendapatkan hasil yang belum dicapai sebelumnya.

Adapun masalah yang penulis tangkap di lapangan adalah ketidak tuntasannya nilai hasil belajar siswa yang diharapkan oleh guru dari siswa yang diajarkan, masalah ini tentu sangat penting untuk di selidiki lebih lanjut apa penyebabnya sehingga hasil belajar sangat jauh dari kata memuaskan. Terkhususnya terhadap mata pelajaran PJOK, yang seharusnya sebagai mata pelajaran favorit bagi siswa yang mana mata pelajaran yang dinanti-nanti jam pelajarannya. Pada kenyataannya pembelajaran PJOK saat ini siswa cenderung banyak mengeluhnya daripada semangatnya untuk melaksanakan pembelajaran. Sehingga terjadinya hasil belajar yang tidak memuaskan di ujung pembelajaran.

adapun penyebab dari rendahnya hasil belajar siswa terdapat beberapa faktor penting yang sangat mempengaruhi hasil belajar siswa

seperti motivasi, kedisiplinan, kebugaran jasmani, teknik mengajar, sarana dan prasarana.

Motivasi adalah dorongan yang timbul dari dalam diri siswa dan dari luar diri siswa untuk melakukan sesuatu. Motivasi dari dalam diri siswa meliputi hasrat dan keinginan untuk berhasil, dorongan kebutuhan untuk belajar, dan harapan akan cita-cita siswa. Sedangkan motivasi dari luar diri siswa yang meliputi adanya penghargaan, lingkungan belajar yang kondusif, kegiatan yang menarik, dan adanya upaya guru dalam membelajarkan siswa.

Adapun salah satu bentuk permasalahan motivasi intrinsik adalah kedisiplinan. Masalah disiplin merupakan suatu hal yang sangat penting bagi lembaga pendidikan. Karena disiplin sangat penting, maka sekolah sebagai salah satu lembaga pendidikan dan merupakan salah satu organisasi perlu ditumbuhkan adanya sikap disiplin, baik dari guru maupun siswa.

Disiplin adalah latihan batin dan watak dengan maksud supaya segala perbuatannya selalu menaati tata tertib atau ketaatan pada peraturan tata tertib. Dalam kamus administrasi *the liang giec* dijelaskan bahwa “secara etimologis, istilah disiplin berasal dari perkataan (bahasa Inggris : *discipline*) artinya pengikut atau penganut yang tunduk pada ajaran-ajaran dan mengamalkannya”. Inilah asal mula pengertian disiplin, yaitu suatu keadaan tertib dimana pengikutnya itu tunduk dengan hati pada ajaran-ajaran pemimpinnya.

Disiplin belajar sangat penting, karena sikap disiplin bertujuan agar dapat menjaga dari perilaku yang menyimpang dan hal-hal yang dapat mengganggu dalam proses pembelajaran. Dengan disiplin dapat membuat siswa terlatih dan mempunyai kebiasaan melakukan tindakan yang baik serta dapat mengontrol setiap tindakannya sehingga siswa akan taat, patuh dan tertip terhadap kegiatan belajar mengajar. Didalam pembelajaran, disiplin sangat dibutuhkan karena tanpa adanya kesadaran melaksanakan aturan yang ditetapkan sebelumnya, pembelajaran tidak akan berjalan efektif dan optimal. Oleh karena itu, agar pembelajaran berjalan lancar maka semua siswa harus disiplin baik disiplin menaati peraturan sekolah, disiplin mengerjakan PR, disiplin dalam mengerjakan tugas, dan disiplin dalam belajar di rumah.

Pada kenyataannya masih banyak siswa yang tidak disiplin dalam pembelajaran, terkhususnya pada mata pelajaran PJOK, masih banyak siswa yang tidak disiplin dalam proses pembelajaran, pengumpulan tugas, dan dalam praktek pengambilan nilai, dan bahkan ada siswa yang sengaja meninggalkan baju olahraga di rumah agar disekolah siswa tidak perlu melakukan kegiatan olahraga.

Selain kedisiplinan kebugaran jasmani juga merupakan salah satu masalah motivasi intrinsik. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti serta masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan lainnya. Makin

tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, makin bagus pula kemampuan kerja fisiknya. Kebugaran jasmani adalah kunci kesehatan dan ketahanan tubuh sebenarnya.

Kondisi kebugaran jasmani seseorang yang mampu mengadaptasi segala beban fisik maupun psikis yang diterima merupakan dasar untuk mencapai produktivitas/prestasi kerja yang optimal. Kualitas kemampuan jasmani untuk dapat mengadaptasi beban yang diterima dapat terjamin dari tingkat kebugaran jasmani. Menurut Suharto (1997), kebugaran jasmani merupakan ukuran potensi kemampuan kerja manusia yang sangat berperan dalam menunjang unjuk kerja fisik (antara lain prestasi kerja, prestasi olahraga, dan prestasi belajar).

Kebugaran jasmani yang baik merupakan milik yang berharga bagi setiap manusia khususnya siswa di sekolah dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi, seperti daya tahan yang baik sangat dibutuhkan seorang siswa dalam melakukan aktivitas, karena daya tahan merupakan salah satu unsur kebugaran jasmani yang akan membantu seseorang siswa dalam melaksanakan pelajaran sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin baik daya tahan seseorang maka semakin mudah bagi seseorang dalam melakukan setiap bagian dalam melakukan setiap kegiatan, baik kegiatan di sekolah maupun lingkungannya.

Melalui kebugaran jasmani yang baik, sudah pasti siswa akan mampu dalam menerima dan menyerap pelajaran yang diberikan oleh guru sehingga tujuan untuk menciptakan generasi penerus bangsa yang unggul dalam segala aspek akan dapat terealisasi. Sehingga siswa yang dapat secara aktif terlibat dalam era persaingan global dengan modal yang kuat sehingga dapat bertahan dan menjadi yang terbaik diantara siswa-siswa yang lain. Selain itu melalui kebugaran jasmani yang baik, siswa juga akan memiliki rasa percaya diri dalam kegiatan menuntut ilmu karena ia tidak akan mudah Lelah, tidak mudah kehilangan konsentrasi, ataupun tidak mudah jatuh sakit karena daya tahan tubuh menurun sehingga akibatnya siswa akan mampu menunjukkan potensi maksimalnya dan mampu bersaing dengan siswa lain baik itu dalam skala regional, nasional maupun internasional.

Peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani perlu terus dilakukan. Upaya peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani yang teratur dan terarah pada dasarnya merupakan bagian dari pola hidup (*life style*) yang berkembang karena proses pendidikan dalam pembudidayaan. Oleh karena itu, pentingnya upaya peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani sebagai bagian integral dari upaya peningkatan kualitas hidup manusia Indonesia, dapat dilakukan melalui proses pendidikan dan pembudidayaan bagi seluruh bagi seluruh masyarakat Indonesia. Melalui proses pendidikan dan pembudidayaan, diharapkan akan timbul sikap dan kesadaran dari setiap individu untuk meningkatkan dan memelihara

kebugaran jasmaninya, yang selanjutnya menjadi kebiasaan dan kebutuhan hidupnya.

Teknik artinya cara, yaitu cara mengajarkan atau melaksanakan sesuatu. Jadi, teknik pengajaran atau mengajar adalah daya dan upaya, usaha-usaha, cara-cara yang digunakan guru untuk melaksanakan pengajaran atau mengajar dikelas pada waktu tatap muka dalam rangka menyajikan dan memantapkan bahan pelajaran agar tercapai tujuan pembelajaran (TIK/TPK pada kurikulum sebelum 2004, indikator setelah kurikulum 2004) saat itu.

Karena itu, teknik bersifat implementasional (pelaksanaan) dan terjadinya pada tahap pelaksanaan pengajaran (penyajian dan pemantapan). Kalau kita perhatikan guru mengajar dikelas, maka yang tampak pada kegiatan guru-murid itu adalah teknik mengajar. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik pembelajaran adalah saat atau cara yang dilakukan oleh guru dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar untuk dapat memperoleh hasil yang optimal. Teknik pembelajaran ditentukan berdasarkan metode yang digunakan, dan metode disusun berdasarkan pendekatan yang dianut. Dengan kata lain pendekatan merupakan penentuan metode pembelajaran. Karena itu teknik pembelajaran tergantung pada kemampuan guru untuk mencari siasat agar proses belajar mengajar dapat berjalan lancar dan berhasil dengan baik.

Pengertian sarana dan prasarana secara etimologi memiliki perbedaan, namun keduanya memiliki keterkaitan yang sangat penting

sebagai alat penunjang keberhasilan suatu proses yang dilakukan. Dengan demikian, suatu proses kegiatan yang dilakukan tidak akan dapat mencapai hasil yang diharapkan sesuai dengan rencana, jika sarana dan prasarana tidak tersedia.

Pengertian sarana adalah segala sesuatu yang dipakai sebagai alat untuk mencapai makna dan tujuan (kamus besar bahasa Indonesia, 2008). Sebagai contoh: sarana pendidikan diartikan sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan, misalkan buku, tas, pulpen, komputer, dll.

Sedangkan prasarana adalah segala sesuatu yang merupakan penunjang utama terselenggarakannya suatu proses (kamus besar bahasa Indonesia). Fungsi sarana dan prasarana pendidikan adalah untuk menunjang keberhasilannya proses pembelajaran di sekolah, sebagai alat untuk mempermudah pemahaman murid terhadap materi yang disampaikan guru.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis akan meneliti lebih jauh tentang permasalahan di atas, dan mengadakan penelitian untuk bahan skripsi berjudul: **“Hubungan Kedisiplinan Dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa SMA Negeri 3 Payakumbuh”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Siswa belum disiplin di dalam belajar yang disebabkan kurangnya pemahaman arti penting disiplin belajar itu sendiri

2. Kebugaran jasmani siswa yang dapat dikatakan kurang baik dikarenakan kurangnya praktek olahraga di sekolah
3. Sebagian besar siswa mengalami kesulitan belajar teori pelajaran PJOK dari pada prakteknya
4. Masih ditemukan siswa yang bersikap malas pada siswa dalam melakukan gerakan-gerakan yang diberikan oleh guru PJOK
5. Siswa kurang bergairah dan cenderung tidak semangat dalam mengikuti pelajaran PJOK
6. Hasil belajar siswa yang kurang maksimal

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas telah diuraikan, maka penulis memberikan pembatasan masalah yang akan diteliti lebih dalam agar tidak terlalu melebar dalam menjabarkan hasil penelitian, maka peneliti akan membahas lebih dalam hanya pada:

1. Hubungan kedisiplinan terhadap hasil belajar PJOK
2. Hubungan Kebugaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah ditulis maka rumusan masalahnya adalah sebagai berikut :

1. Adakah hubungan kedisiplinan dengan hasil belajar siswa SMA N 3 Payakumbuh ?
2. Adakah hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa SMA N 3 Payakumbuh ?

3. Adakah hubungan kedisiplinan dan kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa SMA N 3 Payakumbuh ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui hubungan kedisiplinan dengan hasil belajar siswa SMA N 3 Payakumbuh
2. Untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa SMA N 3 Payakumbuh
3. Untuk mengetahui hubungan kedisiplinan dan kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa SMA N 3 Payakumbuh

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan masalah dan tujuan penelitian yang telah dirumuskan maka penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi pihak-pihak sebagai berikut :

1. Bagi penulis, untuk memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan S1 jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi siswa, manfaat bagi siswa adalah dapat dijadikan refleksi diri dalam mengikuti kegiatan pembelajaran agar dapat meningkatkan disiplin dan kebugaran jasmani yang baik untuk mencapai hasil belajar yang maksimal.
3. Bagi guru, manfaat penelitian ini bagi guru adalah dapat dijadikan sebagai pedoman dalam mengajar dan mendidik perilaku siswa agar memiliki karakter yang baik untuk peningkatan kualitas hasil belajar dengan menumbuhkan disiplin dan kebugaran jasmani yang baik pada siswa.