

**HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR
PJOK SISWA KELAS X DI SMK N 2 BUKITTINGGI**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi Departemen Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



**MUHAMMAD RASYID RIDHA
NIM. 19086206**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARHAGA
FKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

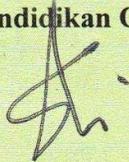
SKRIPSI

Judul : Hubungan Kebugaran Jasmani terhadap Hasil Belajar
PJOK Siswa Kelas X di SMK N 2 Bukittinggi
Nama : Muhammad Rasyid Ridha
NIM : 19086206
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2023

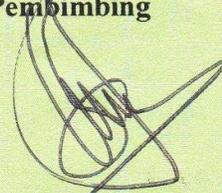
Mengetahui

**Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga,**



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

**Disetujui oleh:
Pembimbing**



**Drs. Zulman, M. Pd
NIP. 19581216 198403 1 002**

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Muhammad Rasyid Ridha
NIM : 19086206

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

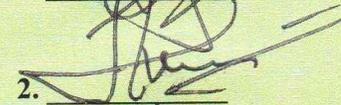
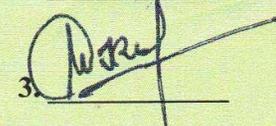
Hubungan Kebugaran Jasmani terhadap Hasil Belajar PJOK
Siswa Kelas X di SMK N 2 Bukittinggi

Padang, Agustus 2023

Tim Penguji

- 1. Ketua : Drs. Zulman, M. Pd**
- 2. Anggota : Drs. Jonni, M.Pd**
- 3. Anggota : Dr. Mario Febrian, S.Pd, M.Pd**

Tanda Tangan

- 1.** 
- 2.** 
- 3.** 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar PJOK Siswa Kelas X di SMK N 2 Bukittinggi” 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, September 2023
Yang membuat pernyataan



Muhammad Rasyid Ridha
NIM. 19086206

ABSTRAK

Muhammad Rasyid Ridha. 2023. Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar PJOK Siswa Kelas X di SMK N 2 Bukittinggi

Permasalahan dalam penelitian ini adalah diduga rendahnya hasil belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang diakibatkan kurangnya kebugaran jasmani siswa. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa Kelas X SMK Negeri 2 Bukittinggi.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2023 di SMK Negeri 2 Bukittinggi. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa Kelas X SMK Negeri 2 Bukittinggi yang berjumlah 560 orang siswa. teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, maka jumlah sampel adalah sebanyak 56 orang siswa. Instrumen dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) 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 Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Kota Padang dengan $r_{hitung} 0,437 > r_{tabel} 0,266$.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, hasil belajar siswa

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT karena berkat rahmat, karunia dan kasih sayang-Nya. Sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal skripsi yang berjudul “HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR PJOK SISWA KELAS X DI SMK N 2 BUKITTINGGI”. Proposal skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi program strata satu (S1) di Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa proposal skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan, dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan proposal skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih setulus-tulusnya kepada:

1. Kepada Ayah Umar Bin Khatab, kepada Ibu Arnis serta keluarga besar penulis yang sangat penulis sayangi dan banggakan terimakasih atas semua dukungan moral maupun material serta doa bagi penulis.
2. Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd., selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang membantu kelancaran administrasi dalam penyelesaian proposal ini.
3. Bapak Drs. Zulman, M. Pd., selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan dalam proses penulisan proposal penelitian dan telah menjadi ayahbagi penulis selama penulis menuntut ilmu di Universitas Negeri Padang.

4. Bapak Drs. Jonni, M. Pd., selaku penguji satu dan bapak Dr. Mario Febrina, M. Pd., selaku penguji dua yang akan memberikan masukan dan arahan pada penulisan proposal ini.
5. Seluruh staff karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan yang baik untuk kelancaran administrasi dalam penyelesaian proposal ini.
6. Bapak dan Ibu dosen Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pengetahuan yang bermanfaat selama perkuliahan.
7. Teman-teman tercinta yang memberikan dukungan, dorongan dan doanya dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.

Atas bantuan dan bimbingan yang telah penulis terima selama ini, penulis hanya bisa mengucapkan terima kasih dan berdo'a semoga Allah SWT selalu melimpahkan rahmat dan kurnia-Nya kepada kita semua. Jika pada proposal skripsi ini masih terdapat kesalahan dan kekurangan penulis mohon kritik dan sarannya untuk perbaikan dimasa mendatang.

Padang, Juli 2023

Muhammad Rasyid Ridha

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORETIS	
A. Kebugaran Jasmani.....	7
1. Pengertian Kebugaran Jasmani	7
2. Komponen Kebugaran Jasmani	8
3. Fungsi Kebugaran Jasmani	9
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	10
5. Prinsip-Prinsip Kebugaran Jasmani	11
6. Tahap Latihan Kebugaran Jasmani.....	12
7. Takaran Latihan Kebugaran Jasmani.....	14
8. Tes Kebugaran Jasmani	15
B. Hasil Belajar	17
1. Pengertian Belajar.....	17
2. Tujuan Hasil Belajar	20
3. Manfaat Hasil Belajar	20
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar	21
5. Indikator Hasil Belajar.....	24
C. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)	25

1. Pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)	25
2. Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)..	27
D. Hasil Belajar Pendidikan Jasmani	28
E. Kerangka Berfikir	30
F. Hipotesis	31
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	32
B. Desain Penelitian	32
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	33
D. Variabel Penelitian	33
E. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	33
F. Instrumen Penelitian	34
G. Metode Pengumpulan Data	37
H. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian.....	37
I. Teknik Analisis Data	38
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)	42
C. Uji Persyaratan Analisis.....	43
D. Pengujian Hipotesis.....	44
E. Pembahasan.....	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	48
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Nilai TKJI Putra Usia 16-19	35
2. Nilai TKJI Putri Usia 16-19	36
3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	36
4. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMK Negeri 2 Bukittinggi	40
5. Distribusi Frekuensi Hasil Data Hasil belajar Siswa Kelas X SMK Negeri 2 Bukittinggi.....	42
6. Uji Normalitas dengan Lilliefors	43
7. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa Kelas X SMK Negeri 2 Bukittinggi	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Sesi Latihan Kesegaran Paru Jantung	12
2. Teknik Korelasi <i>Product Moment</i>	39
3. Histogram Frekuensi Hasil Data Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMK Negeri 2 Bukittinggi	41
4. Histogram Frekuensi Hasil Data Hasil belajar Siswa Kelas X SMK Negeri 2 Bukittinggi.....	43

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan lelah yang berlebihan. Sehingga, seseorang dengan kebugaran jasmani yang baik akan selalu memiliki cukup energi untuk beraktivitas fisik dengan lancar. Melalui kegiatan olahraga yang teratur, terprogram dan terarah dengan baik maka akan tampak peningkatan derajat kesejahteraan atau kebugaran jasmaninya.

Pengembangan kebugaran jasmani dalam pendidikan diberikan sejak usia dini di bangku sekolah dasar melalui pendidikan jasmani. Menurut standar kompetensi mata pelajaran pendidikan jasmani sekolah. Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan individu. Di dalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan Pendidikan Jasmani adalah sangat penting, yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Selain itu pendidikan jasmani juga bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial,

penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

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 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, setiap siswa juga akan memiliki rasa percaya diri di 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. Untuk itu kebugaran jasmani berhubungan erat dengan hasil belajar yang akan dicapai.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu bagian penting dari sebuah proses pendidikan secara keseluruhan yang di selenggarakan di setiap satuan pendidikan, tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, melainkan juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, ketrampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani di sekolah tidak hanya ter fokus pada hal-hal yang bersifat fisik melainkan proses pembentukan pikiran ke arah yang lebih maju salah satunya untuk mencapai hasil belajar yang maksimal. Hasil belajar yang

dimaksud dalam tiga aspek yaitu kognitif, afektif dan psikomotor (Budi et al, 2019).

Hasil belajar yang rendah disebabkan oleh banyak faktor terutama pada faktor kebugaran jasmani. Oleh karena itu, guru sangat berperan penting dalam meningkatkan keinginan belajar misalnya membangkitkan semangat siswa dalam belajar, menciptakan kelas yang kondusif dan menyenangkan, menggunakan metode pembelajaran yang sesuai dan menarik sehingga dapat menunjang kegiatan pembelajaran yang dapat meningkatkan kognitif, afektif serta psikomotor siswa, sesuai dengan pemahaman menurut Bloom (dalam Rusmono 2017:8), hasil belajar merupakan perubahan perilaku yang meliputi tiga ranah, yaitu ranah kognitif, afektif dan psikomotor.

SMK N 2 Bukittinggi merupakan salah satu sekolah favorit di Bukittinggi. Ini di buktikan dengan status sekolah negeri yang berakreditasi A (amat baik). Sekolah ini beralamat di Jl.Syekh Jamil Jambek, Aur Tajung Kang Tengah Sawah, Kec. Guguk Panjang, Kota Bukittinggi, Sumatera Barat.

SMK N 2 Bukittinggi selain merupakan sekolah favorit, juga merupakan sekolah yang peduli akan kegiatan olahraganya. Ini di buktikan dengan adanya ekstrakurikuler Pencak Silat, Bola Basket, Bola Voli guna dapat menciptakan siswa dengan kebugaran jasmani yang baik.

Pada saat melaksanakan observasi di SMK N 2 Bukittinggi, peneliti menemukan permasalahan pada hasil belajar siswa kelas X terutama dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani. Hal tersebut sangat berpengaruh terhadap hasil belajar siswa terutama pada pelajaran pendidikan jasmani itu sendiri. Pada

saat melakukan aktifitas pembelajaran siswa kelas X kurang semangat dan cepat mengalami kelelahan, adapun pada saat ujian siswa kelas X dominan mendapat kan nilai yang rendah, pada saat melakukan penilaian peraktek di lapangan siswa kelas X dominan mendapatkan nilai cukup bagus. dapat disimpulkan siswa kelas X di SMK N 2 Bukittinggi pada saat penilaian terhadap pembelajaran pendidikan jasmani bentuk penilaian kognitif mengalami kekurangan serta afektif dan piskomotor penilana siswa cukup bagus, sesuai dengan cara penilaian diatas ,Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran siswa dengan aspek kognitif, afektif dan psikomotor siswa (Muhajir, 2016).

Berdasar latar belakang masalah di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian hubungan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK siswa kelas X di SMK N 2 Bukittinggi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di kemukakan di atas, maka dapat di simpulkan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Persiapan guru-guru diataranya:
 - a. Membuat program semester dan tahunan
 - b. Menghitung alokasi waktu yang efektif
 - c. Membuat garis-garis besar pokok pembelajaran
 - d. Membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP)

2. Metode pembelajaran
3. Proses pelaksanaan pembelajaran
4. Evaluasi atau penilain siswa

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dikemukakan pada identifikasi masalah di atas, oleh sebab itu karena berbagai keterbatasan baik waktu, sarana, biaya, dan kemampuan yang dimiliki peneliti serta lebih fokusnya penelitian ini, maka peneliti membatasi atas beberapa factor saja yaitu:

1. Kebugaran jasmani siswa kelas X SMK N 2 Bukittinggi.
2. Hasil belajar PJOK siswa kelas X SMK N 2 Bukittinggi.
3. Hubungan antara tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK siswa kelas X SMK N 2 Bukittinggi.

D. Rumusan Masalah

Berdasar latar belakang masalah, maka pertanyaan penelitian ini adalah :

1. Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMK N 2 Bukittinggi?
2. Bagaimanakah hasil belajar PJOK siswa kelas X SMK N 2 Bukittinggi?
3. Bagaimanakah hubungan antara tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK siswa kelas X SMK N 2 Bukittinggi?

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 kelas X SMK N 2 Bukittinggi?
2. Untuk mengetahui hasil belajar PJOK siswa kelas X SMK N 2 Bukittinggi?
3. Untuk mengetahui hubungan antara tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK siswa SMK N 2 Bukittinggi?

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian ini nantinya diharapkan berguna sebagai bahan masukan yang berarti yaitu:

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi penulis dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Sebagai bahan acuan guru-guru olahraga, pelatih dan pembina dalam mengerjakan serata melatih yang berkaitan dengan kebugaran jasmani siswa.
3. Sebagai bahan bacaan pada perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai tambahan wawasan dan pengetahuan dalam meningkatkan kemampuan kebugaran jasmani yang baik.
5. Dapat memberikan informasi serta menjadi sumbangan bagi khasanah ilmu pengetahuan.