

**HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR PJOK  
SISWA KELAS XI USIA 16-17 TAHUN SMA PEMBANGUNAN  
LABORATORIUM UNP KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Sebagai Salah Satu Syarat Untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**OLEH**

**M. AL HAFIZ  
NIM : 19086362**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAH RAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2023**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

**Judul** : Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar  
PJOK Siswa Kelas XI Usia 16-17 Tahun SMA  
Laboratorium UNP Kota Padang

**Nama** : M. Al Hafiz

**NIM** : 19086362

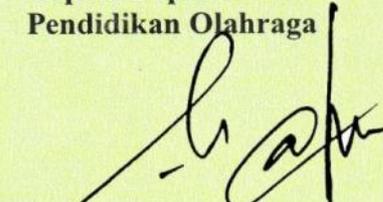
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Departemen** : Pendidikan Olahraga

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

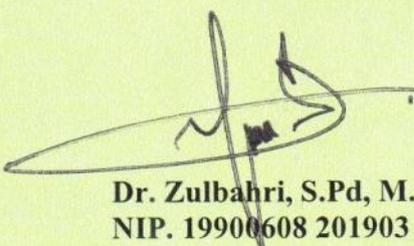
Padang, Desember 2023

**Mengetahui:**  
Kepala Departemen  
Pendidikan Olahraga



**Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd**  
NIP. 19890901 201803 1 001

**Disetujui:**  
Pembimbing



**Dr. Zulbahri, S.Pd, M.Pd**  
NIP. 19900608 201903 1 011

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : M. Al Hafiz  
NIM : 19086362

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 Dengan Hasil Belajar PJOK Siswa Kelas XI  
Usia 16-17 Tahun SMA Laboratorium UNP Kota Padang**

Padang, Desember 2023

### Tim Penguji

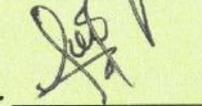
1. Ketua : Dr. Zulbahri, S.Pd, M.Pd
2. Anggota : Dra. Rosmawati, M.Pd
3. Anggota : Indri Wulandari, S.Pd, M.Pd

### Tanda Tangan

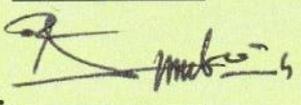
1.



2.



3.



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar PJOK Siswa Kelas XI Usia 16-17 Tahun SMA Laboratorim UNP Kota 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, Desember 2023  
Yang membuat pernyataan



M. Al Hafiz  
NIM. 19086362

## ABSTRAK

### **M. Al Hafiz. 2023. Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar PJOK Siswa Kelas XI Usia 16-17 Tahun SMA Laboratorim UNP Kota Padang**

Permasalahan penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa Kelas XI SMA Laboratorim UNP Padang yang diduga disebabkan kurangnya kebugaran jasmani siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani siswa dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa Kelas XI SMA Laboratorim UNP Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September s.d Oktober 2023 di lapangan SMA Laboratorim UNP Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Kelas XI SMA Laboratorim UNP Padang yang berjumlah 171 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive random sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 26 orang siswa. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan Tes Kebugajan Pelajar Nusantara (TKPN). Teknik analisis data menggunakan analisis statistik korelasi sederhana.

Hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan kebugaran jasmani terhadap terhadap hasil belajar Siswa Kelas XI SMA Pembangunan Laboratorium UNP Kota Padang dengan  $r_{hitung} 0,588 > r_{tabel} 0,388$ . artinya semakin baik kebugaran jasmani yang dimiliki siswa, maka akan semakin baik juga prestasi akademis atau hasil belajar yang diraih oleh siswa tersebut.

**Kata Pengantar: Kebugaran Jasmani, Hasil Belajar PJOK**

## KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Warahmatullah Wabarakatuh

Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karuniaNya sehingga skripsi yang berjudul “Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar PJOK Siswa Kelas XI Usia 16-17 Tahun SMA Pembangunan Laboratorim UNP Kota Padang” dapat diselesaikan.

Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan, dukungan dan kerjasama dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini kami sampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak Dr. Zulbahri, S.Pd, M.Pd sebagai dosen pembimbing yang telah banyak membantu penyusunan skripsi ini baik berupa nasehat, saran dan dukungan yang luar biasa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Dra. Rosmawati, M.Pd dan Ibu Indri Wulandari, S.Pd, M.Pd, sebagai dosen penguji yang telah banyak membantu penyusunan skripsi ini dengan baik berupa nasehat, saran dan dukungan yang luar biasa sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama proses perkuliahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd sebagai Kepala Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administratif dan konsultatif selama perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Guru dan siswa Kelas XI SMA Pembangunan Laboratorim UNP Kota Padang yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk pengambilan data penelitian
7. Kedua orang tua saya, ayahanda dan ibunda yang sangat saya cintai, yang telah banyak memberikan dukungan, materil dan do'a yang tulus tiada henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Teman-teman mahasiswa Penjaskesrek angkatan 2019 atas segala motivasi dan bantuannya demi terselesaikannya skripsi ini.

Akhirnya semoga segala bantuan, dukungan, saran dan do'a yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT serta tugas akhir skripsi ini dapat menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca ataupun pihak yang membutuhkan

Padang, Oktober 2023  
Penulis,

**M. Al Hafiz**  
**NIM : 19086362**

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Pembatasan Masalah .....	9
D. Rumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	10
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	11
1. Hasil Belajar .....	11
a. Pengertian Belajar .....	11
b. Pengertian Hasil Belajar PJOK .....	12
c. Macam-macam Hasil Belajar PJOK .....	14
d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar PJOK .....	15
2. Kebugaran Jasmani.....	19
a. Pengertian Kebugaran Jasmani .....	19
b. Komponen Kebugaran Jasmani .....	20
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	23
B. Penelitian Relevan.....	25
C. Kerangka Konseptual .....	27
D. Hipotesis Penelitian.....	29

<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	30
C. Populasi dan Sampel .....	30
D. Jenis dan Sumber Data .....	32
E. Definisi Operasional.....	33
F. Instrumen Penelitian.....	33
G. Teknik Pengumpulan Data.....	34
H. Teknik Analisis Data .....	47
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	49
1. Kebugaran Jasmani (X).....	49
2. Hasil Belajar (Y) .....	50
B. Uji Persyaratan Analisis.....	52
C. Pengujian Hipotesis.....	52
D. Pembahasan.....	53
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	56
B. Saran.....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>57</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>60</b>

## DAFTAR TABEL

1. Populasi Penelitian.....	31
2. Sampel Penelitian.....	32
3. Norma Tes V Sit & Reach .....	37
4. Norma Tes Sit Up 60 Detik.....	39
5. Norma Tes Squat Thrust 30 Detik .....	42
6. Lembar Penilaian Pacer Test .....	45
7. Tabel Penilaian Untuk Petugas .....	45
8. Contoh Lembar Penilaian Pacer Test .....	46
9. Norma Test PACER Usia 9-17+ .....	46
10. Rumus Penghitungan Kebugaran .....	47
11. Kategori dari hasil capaian tes kebugaran jasmani .....	47
12. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang .....	49
13. Distribusi Frekuensi Hasil Data Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas XI SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang.....	51
14. Uji Normalitas dengan Lilliefors .....	52
15. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar Kelas XI SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang.....	53

## DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka Konseptual .....	29
2. V Sit Reach Test.....	36
3. Sit Up 60 Detik .....	39
4. Squat Thrust 30 Detik .....	41
5. Pacer Test.....	43
6. Histogram Frekuensi Hasil Data Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang .....	50
7. Histogram Frekuensi Hasil Data Hasil belajar Siswa Kelas XI SMA Pembangunan Laboratorium UNP Padang .....	51

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan salah satu aspek penentu keberhasilan serta bekal suatu bangsa dalam menghadapi tantangan global, sebab melalui pendidikan kualitas manusia bisa ditingkatkan sehingga memiliki kemampuan dan keterampilan untuk membawa bangsa ini ke arah yang lebih baik, melalui pendidikan membangun manusia seutuhnya serta meningkatkan sumber daya manusia sedini mungkin dengan jalur terarah secara menyeluruh dan optimal yang diiringi dengan sehat jasmani dan rohani berlandaskan Pancasila.

Dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional yang terdapat pada BAB II pasal 4 tentang tujuan pendidikan dinyatakan bahwa:

“Pendidikan Nasional bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya, yaitu manusia yang bertujuan dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan budi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.”

Inti dari pendidikan adalah belajar. Tidak ada pendidikan tanpa kegiatan belajar. Pendidikan merupakan salah satu indikator yang digunakan untuk kemajuan suatu negara yang mendukung pembangunan dan merupakan konstruksi kompetensi suatu negara. Melalui pendidikan manusia dapat menghadapi dan memecahkan masalah serta tantangan yang dihadapinya. Berbicara tentang pendidikan tidak dapat dipisahkan dengan upaya-upaya yang harus dilakukan untuk menciptakan sumber daya manusia yang kompeten dan berkualitas.

Rendahnya mutu pendidikan dan rendahnya kualitas pendidikan di Indonesia sangatlah memprihatinkan, untuk meningkatkan hal tersebut dapat dilakukan dengan meningkatkan cara belajarnya. Belajar sangat diperlukan bagi setiap individu untuk mengembangkan potensi diri dan memperoleh pengetahuan mengenai apa yang dipelajari. Diungkapkan Agustin Sukses Dakhi (2020) yaitu, Hasil Belajar siswa merupakan prestasi yang dicapai secara akademis melalui ujian dan tugas, keaktifan bertanya dan menjawab pertanyaan. Hasil belajar dibedakan menjadi tiga aspek, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotorik. Hasil belajar bukan hanya berupa penguasaan pengetahuan, tetapi kecakapan, keterampilan dan mengadakan pembagian kerja, penguasaan hasil dapat dilihat dari perilakunya, baik perilakunya dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan berfikir maupun keterampilan motorik” Dari uraian tersebut kemampuan yang diperoleh siswa selama proses belajar mencakup bidang kognitif, afektif dan psikomotor, hasil belajar tersebut berbentuk nilai yang diperoleh setelah siswa mengikuti kegiatan belajar di kelas ataupun setelah mengikuti ujian.

Tercapai atau tidaknya tujuan pembelajaran dapat dilihat dari hasil belajar yang diraih oleh siswa. Hasil belajar yang baik adalah hasil belajar yang diperoleh siswa sesuai dengan Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM). Tingginya hasil belajar dapat menyatakan bahwa siswa telah menguasai setiap materi pembelajaran yang diberikan. Untuk mencapai hasil belajar yang diinginkan maka seharusnya siswa wajib memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar dimana dalam mencapai hasil belajar tersebut dipengaruhi oleh faktor

internal yaitu faktor-faktor yang berasal dari dalam diri siswa, faktor internal yang dimaksud disini adalah kecerdasan emosional, bakat, minat, motivasi, tingkat kebugaran jasmani dan status gizi siswa. Sedangkan faktor eksternal yaitu faktor-faktor yang berasal dari luar diri siswa tersebut, faktor eksternal yang dimaksud adalah sarana dan prasarana, kompetensi guru, letak geografis tempat tinggal, faktor ekonomi keluarga, pendidikan orang tua, lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat dan sebagainya.

Hasil belajar merupakan salah satu komponen yang penting dalam proses belajar, karena hasil belajar merupakan tolak ukur keberhasilan suatu proses pembelajaran. Melalui hasil belajar kita dapat mengetahui keberhasilan atau kekurangan dalam proses pembelajaran di sekolah. Dengan adanya mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan salah satu media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan dalam nilai-nilai sikap, mental, sportivitas, spiritual, social, serta pembiasaan pola hidup sehat yang berguna untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Permendiknas dalam Ni Nyoman Sukarini (2020) PJOK merupakan salah satu pelajaran yang dilaksanakan pada jenjang pendidikan dasar, menengah bahkan pada perguruan tinggi. Menurut Depdiknas dalam Panji Satria Tizu, dkk (2022) Secara khusus, tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dicantumkan dalam kurikulum adalah untuk :

1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani dan olahraga serta pola hidup berbagai aktifitas jasmani dan olahraga terpilih, 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan perkembangan psikis dan lebih baik, 3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, 4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis, 6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga kesehatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan, 7) Memahami aktifitas jasmani dan olahraga dilingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, keterampilan serta memiliki sifat yang positif.

Tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah fondasi bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman. Seiring dengan majunya ilmu pengetahuan dan teknologi, setiap negara termasuk Indonesia menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani warga negaranya, terlebih lagi bagi negara maju, dimana manusianya dapat dikatakan sangat kurang dalam gerak jasmaninya, sehingga tidak jarang menimbulkan gangguan-gangguan dalam metabolisme tubuh, sistem otot, tulang, jantung dengan pembuluh darah dan juga sistem sarafnya.

Di Indonesia pembinaan kebugaran jasmani yang diberikan pada para pelajar sudah tercantum dalam kurikulum sekolah sesuai dengan jenjang pendidikannya. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan menjelaskan bahwa seirama dengan derap pembangunan bangsa dan negara, masyarakat sekolah seharusnya dikondisikan secara sosial kultural, seperti misalnya dapat memberikan nilai yang tinggi dan rasional terhadap arti suatu kebugaran jasmani. Hal tersebut mengandung pengertian bahwa dalam hubungan antara pembangunan bangsa dan negara, sekolah dan kebugaran jasmani, maka yang menjadi objek utamanya adalah anak-anak sekolah, yang kelak akan meneruskan pembangunan nasional bangsa.

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

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, maka siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mampu melaksanakan tugas-tugas belajar di sekolah, maupun aktivitas lain di rumah. Disamping itu, siswa yang memiliki

kebugaran jasmani yang baik juga akan terlihat dari penampilan dan semangat mereka terhadap kegiatan-kegiatan yang diikutinya. Artinya siswa yang sehat dan bugar cenderung memiliki semangat hidup serta bergairah dalam penerimaan materi pembelajaran baik di ruangan maupun di lapangan. Melalui kebugaran jasmani yang baik, sudah pasti siswa akan mampu menerima dan menyerap pelajaran yang diberikan oleh guru, siswa juga akan memiliki rasa percaya diri di dalam kegiatan menuntut ilmu karena ia tidak mudah lelah, tidak mudah kehilangan konsentrasi, ataupun tidak mudah jatuh sakit karena daya tahan menurun sehingga siswa akan mampu menunjukkan potensi maksimalnya.

SMA Pembangunan Laboratorium UNP merupakan salah satu sekolah swasta di Kota Padang. Sekolah ini terletak di dalam lingkungan kampus pusat Universitas Negeri Padang, Kelurahan Air Tawar Barat, Kec. Padang Utara. Berdasarkan observasi dan wawancara yang telah dilakukan dari salah satu guru PJOK SMA Pembangunan Laboratorium UNP bahwa hasil belajar PJOK kelas XI banyak yang tidak mencapai batas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 80 dan hal ini terbukti pada saat penulis melaksanakan kegiatan PPL di sekolah SD Pembangunan Laboratorium UNP yang berdekatan dengan sekolah tersebut, dan melihat serta melakukan observasi pada saat jam pelajaran PJOK siswa kelas XI SMA Pembangunan Laboratorium UNP banyak hasil belajar siswa kelas XI pada saat UTS PJOK dari 171 siswa memiliki nilai yang tidak mencapai batas KKM dengan persentase kelulusan 47% lulus dan 53% tidak lulus.

Menurut Abbas dalam Berto Apriyano (2017) menyatakan bahwa suatu proses belajar mengajar dikatakan berhasil apabila 75% dari pelajar yang

mengikuti pembelajaran tersebut mendapatkan nilai di atas KKM. Dengan demikian, hasil belajar siswa kelas XI SMA Pembangunan Laboratorium UNP Kota Padang yang mengikuti mata pelajaran PJOK belum pada tingkat yang diharapkan.

Hal ini dijelaskan oleh salah satu guru PJOK SMA Pembangunan Laboratorium UNP bahwa pada saat proses pembelajaran PJOK, masih ditemukannya siswa yang malas melakukan gerakan yang diberikan oleh guru PJOK, perasaannya kurang gairah atau tidak bersemangat, cepat lelah ketika melakukan aktivitas gerak, kurang berminat atau merasa bosan, kurang partisipasinya dalam mengikuti pelajaran sehingga cenderung merasa tidak butuh atau tidak mau mengikuti setiap aktivitas yang diajarkan, pada saat pembelajaran teori siswa kurang berminat terhadap apa yang disampaikan oleh guru dan saat praktek mayoritas siswa cenderung ingin selalu bermain sepakbola.

Perihal ini bisa jadi juga dikarenakan kejenuhan siswa yang belajar dari pagi hingga petang hari, sehingga siswa menghadapi kejenuhan dalam cara pembelajaran yang terlihat dari wajah siswa lemah, mengantuk, tidak berkonsentrasi, serta lain serupanya ataupun dapat pula disebabkan oleh kondisi siswa yang kurang sehat atau tidak baik.

Dari fenomena yang dikemukakan di atas penulis menduga bahwa banyaknya hasil belajar PJOK siswa yang tidak mencapai batas KKM berkemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor di dalamnya, diantaranya : Faktor Internal, adalah hal yang berasal atau berkaitan dengan diri atau jasmani siswa tersebut, salah satunya tingkat kebugaran jasmani siswa rendah ini dilihat

dari kemampuannya dalam melakukan aktivitas pada saat jam pelajaran PJOK dimana siswa tampak mudah kelelahan dan kurang bersemangat, selanjutnya gizi yang berpengaruh dilihat dari para siswa yang berat badan berlebih dan tinggi badan atau pertumbuhannya lambat, kemudian motivasi belajar dapat dilihat pada saat diberikan materi ataupun tugas siswa tersebut ada yang mengerjakan dan banyak juga yang kurang bersemangat dalam mengerjakan, terakhir minat dan bakat dimana pada materi atau olahraga tertentu saja sebagian siswa yang bersemangat untuk melakukannya. Faktor Eksternal, pertama keluarga sangat berpengaruh dalam proses belajarnya di sekolah karena waktu yang di habiskan oleh siswa lebih banyak dilakukan dirumah, selanjutnya kemampuan guru dalam menerangkan pelajaran atau mengontrol jalannya pembelajaran sehingga bisa tercapai proses pembelajaran yang baik, lingkungan tempat belajar dimana lingkungan yang kurang kondusif tidak bisa memberikan kenyamanan untuk siswa melakukan aktifitas belajar, metode pembelajaran yang kurang efektif dimana guru masih monoton atau masih memakai cara lama untuk mengajar, kurang tersedianya sarana dan prasarana sehingga materi yang seharusnya diajarkan tidak bisa dipraktekkan karena sarana prasarana yang kurang memadai, sehingga membuat mereka malas belajar sehingga mempengaruhi hasil belajar PJOK dan kesehatan siswa.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan, maka permasalahan yang terkait terhadap hasil belajar seseorang diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kebugaran jasmani
2. Motivasi belajar
3. Kemampuan guru
4. Lingkungan tempat belajar
5. Metode belajar
6. Sarana dan prasarana
7. Hasil Belajar

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas dan karena keterbatasan waktu, tenaga dan biaya, maka penelitian hanya meneliti tentang Kebugaran Jasmani siswa (Variabel Bebas) dan Hasil Belajar PJOK (Variabel Terikat).

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah, maka rumusan masalah penelitian adalah: Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui: Hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK SMA Pembangunan Laboratorium UNP Kota Padang dan seberapa besar hubungan tersebut.

## **F. Manfaat Penelitian**

Beberapa manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah untuk:

1. Salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana Strata 1 (S1) Jurusan Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Siswa sebagai masukan tentang pentingnya kebugaran jasmani bagi mereka dalam menjalankan kehidupan sehari-harinya
3. Dapat menjadi rujukan bagi peneliti-peneliti lainnya khususnya penelitian yang membahas kebugaran jasmani dan hasil belajar yang akan dicapai
4. Untuk mahasiswa FIK UNP sebagai bahan bacaan perpustakaan