

**HUBUNGAN KEDIAIPLINAN DAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP  
HASIL BELAJAR PJOK SMA NEGERI 1 BASO**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Olahraga (S1)*



Oleh :  
**FEBRIO ALMUNASIR**  
Nim : 20086033

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2024**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Hubungan Kedisiplinan Dan Kebugaran Jasmani terhadap Hasil  
Belajar P JOK Siswa SMA Negeri 1 Baso

Nama : Febrio Almunasir

NIM/BP : 2020/20086033

Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

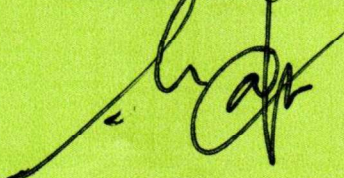
Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 7 Mei 2024

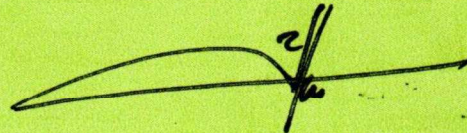
Disetujui Oleh:

Ketua Departemen  
Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd  
NIP. 198909012018031001

Pembimbing



Dr. Edwardsvah, M.Kes  
NIP. 195912311988031019

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

**Nama : Febrio Almunasir**

**NIM/BP : 2020/20086033**

**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**

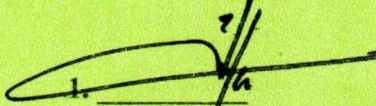
**Hubungan Kedisiplinan Dan Kebugaran Jasmani terhadap  
Hasil Belajar PJOK Siswa SMA Negeri 1 Baso**


**Padang, 7 Mai 2024**


**Tim Penguji**

- 1. Ketua : Drs Edwarsyah, M.Kes**
- 2. Anggota : Dr. Despita Antoni, S.Pd, M.Pd**
- 3. Anggota : Sepriadi, S.Si, M.Pd**

**Tanda Tangan**

1. 

2. 

3. 

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Febrio Almunasir  
NIM : 20086033  
Program Studi : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Judul Skripsi : Hubungan kedisiplinan dan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pjok siswa Sma Negeri

Saya menyatakan bahwa skripsi saya ini adalah benar-benar hasil karya saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya orang lain atau pendapat orang lain, Kecuali sebagai acuan saya dan sumbernya dijelaskan dalam tulisan dan daftar pustaka.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, Februari 2024  
Penulis,



Febrio Almunasir  
NIM. 20086033

## ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mempelajari antara kedisiplinan, kebugaran jasmanian dan hasil belajar pjok di Sma Negeri 1 Baso, dengan  $n = 21$  siswa laki-laki dari X1-X7 dipilih 3 orang secara acak. Data dianalisis menggunakan korelasi sederhana, beberapa korelasi, regresi sederhana dan regresi berganda. Hasil analisis data menggunakan teknik korelasi Product Moment pada hubungan antar kedisiplinan terhadap hasil belajar pjok, dengan koefisien korelasi sebesar 0,733.

Hasil pengujian diperoleh  $t_{hitung} (22,069)$  lebih besar dari  $t_{tabel} (1,721)$  pada  $\alpha = 0,05$ . Data analisis pada hubungan antara kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pjok, dengan koefisien korelasi sebesar 0,761. Hasil pengujian diperoleh  $t_{hitung} (8,76) > t_{tabel} (2,62)$  pada  $\alpha = 0,01$ . Data analisis pada hubungan antara percaya diri dengan prestasi akademik dengan koefisien korelasi sebesar 0,622. Hasil pengujian diperoleh  $t_{hitung} (26,136) > t_{tabel} (0,1721)$  pada  $\alpha = 0,05$ . Dan data analisis hubungan antara kedisiplinan, kebugaran jasmani secara bersama-sama terhadap hasil belajar pjok dengan koefisien korelasi sebesar 0,864. Hasil uji signifikannya diperoleh  $F_{hitung} (26,689) > F_{tabel} (4,32)$  pada  $\alpha = 0,05$ . Penelitian ini menyimpulkan bahwa ada korelasi positif antara: (1) kedisiplinan, (2) kebugaran jasmani, (3) kedisiplinan dan kebugaran jasmani secara bersama-sama terhadap hasil belajar pjok. Oleh karena itu, hasil belajar pjok dapat ditingkatkan dengan meningkatkan dan memperbaiki disiplin dan kebugaran jasmani.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya serta shalawat dan salam tercurahkan pada nabi Muhammad SAW beserta keluarganya hingga akhir zaman, demikian juga penulis menyampaikan terima kasih sedalam dalamnya kepada kedua orang tua, dimana atas asuhan dan didikannya serta perhatian keduanya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan kedisiplinan dan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pjok siswa Sma Negeri 1 Baso”.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat di selesaikan dengan baik. Penulis berterima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Genefri, Ph.D sebagai rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam perkuliahan.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd sebagai Kepala Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan berbagai kemudahan yang optimal selama proses pengajuan skripsi ini.
4. Bapak Sepriadi, S. Si., M.Pd sebagai Dosen Pembimbing Akademi yang telah memberikan bantuan dan bimbingan selama perkuliahan.

5. Bapak Drs.Edwarsyah, M.kes, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Bapak Dr. Despita Antoni, S.Pd, M.Pd dan Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
7. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
8. Teristimewa Orang tua tercinta bapak Nawazir dan ibu Hajidah, kakak, abang dan adik saya yang merupakan jiwa dan kekuatan terbesar penelitian untuk menyelesaikan perkuliahan ini.
9. Ibuk Riana Dewi,M.Si selaku kepala sekolah beserta wakil , Para guru dan staf tata usaha Sma Negeri 1 Baso yang telah memberikan izin penelitian.
10. Pihak yang bersedia membantu saya dalam penelitian yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu dalam melaksanakan penelitian.

Padang, Januari 2024

Febrio almunasir

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II PEMBAHASAN .....</b>	<b>10</b>
A. Landasan Teori.....	10
1. Kedisiplinan Belajar.....	10
2. Kebugaran Jasmani .....	21
3. Hasil Belajar.....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>42</b>
A. Jenis Penelitian.....	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	43
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	43
D. Defenisi Operasional .....	44
E. Jenis dan Sumber Data .....	45
F. Teknik Pengumpulan Data.....	46
G. Instrumen Penelitian .....	55
H. Teknik Analisis Data.....	56
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>59</b>
A. Hasil penelitian.....	59
B. Pengujian persyaratan analisis .....	64



C. Pengujian hipotesis .....	65
D. Pembasan .....	69
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>75</b>
A. Kesimpulan .....	75
B. Saran .....	75
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>77</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi penelitian .....	43
2. Sampel penelitian .....	44
3. Alternative jawaban skla likert.....	47
4. Kisi- kisi angket .....	55
5. TKSI untuk putra fase EF Sma .....	56
6. Distribusi hasil penelitian.....	59
7. Distribusi hasil penelitian kedisiplinan.....	60
8. Distribusi hasil penelitian kebugaranjasmani .....	61
9. Distribusi hasil penelitian hasil belajar pjok .....	63
10. Uji normalitas.....	64
11. Analisi korelasi parsial.....	66
12. Analisi korelasi parsial.....	67
13. Analisi korelasi parsial.....	69

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Diagram histogram kedisiplinan.....	61
2. Diagram histogram kebugaran jasmani .....	62
3. Diagram histogram hasil belajar pjok.....	64

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Populasi dan sampel .....	80
2. Data mentah kedisiplinan .....	81
3. Data mentah kebugaranjasmani.....	82
4. Data mentah hasil belajar pjok .....	86
5. Uji normalitas .....	87
6. Uji hipotesis .....	90
7. Table nilai r produkmoment .....	97
8. Table harga kritis untuk t.....	98
9. Dokumentasi penelitian .....	99
10. Surat izin penelitian.....	103

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Setiap manusia memiliki masalah dalam belajar. Masalah belajar adalah salah satu topik yang sangat penting dalam dunia pendidikan. Masalah belajar dapat terjadi pada setiap individu yang sedang belajar, baik itu di sekolah, perguruan tinggi, atau di tempat lainnya. Masalah belajar dapat mempengaruhi kemampuan belajar seseorang dan dapat menghambat perkembangan akademik seseorang. Dalam belajar, manusia dapat memperoleh keterampilan dan kemampuan yang membantu membentuk sikap serta meningkatkan pengetahuan. Oleh karena itu, hasil belajar siswa di sekolah terwujud dalam bentuk raport pada setiap semester sebagai hasil nyata dari upaya mereka dalam menguasai kecakapan jasmani dan rohani.

Evaluasi diperlukan untuk mengetahui sejauh mana kemajuan belajar seseorang telah dicapai, dengan merujuk pada kriteria atau patokan yang telah ditetapkan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dengan demikian, dapat diketahui seberapa besar pengaruh strategi belajar mengajar terhadap keberhasilan siswa dalam memahami suatu materi yang berbuah hasil dalam bentuk praktek ataupun teori. Hasil belajar menurut Ariyanto, M. (2017:134). adalah merupakan ketercapaian tujuan pendidikan pada siswa yang mengikutiproses belajar mengajar, hasil belajar jugadapat diartikan perubahan yang diakibatkanmanusia berubah dalam sikap dan tingkah lakunya.

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil belajar merujuk pada perubahan perilaku siswa yang terjadi setelah mereka mengikuti proses pembelajaran. Hasil belajar merupakan prestasi yang dicapai siswa selama proses pembelajaran dengan mengalami perubahan dan pembentukan tingkah laku. Setiap guru memiliki pandangan yang berbeda dalam menilai kesuksesan proses belajar mengajar sesuai dengan filsafatnya. Namun, untuk mencapai persepsi yang sama, perlu merujuk pada kurikulum yang telah disempurnakan. Tujuan khusus pembelajaran harus dicapai untuk menentukan keberhasilan proses belajar. Untuk menilai pencapaian tujuan pembelajaran, guru dapat melakukan tes formatif setelah menyajikan materi kepada siswa. Penilaian formatif ini bertujuan untuk mengevaluasi pemahaman siswa terhadap tujuan pembelajaran khusus yang ingin dicapai.

Namun pada kenyataannya setelah peneliti melakukan observasi ke lapangan banyak dari siswa yang masih belum mencapai kriteria penilaian yang ditetapkan oleh guru. Hal ini tidak sesuai dengan harapan, bertentangan dengan apa yang penulis paparkan di atas. Yang telah kita ketahui bahwa hasil belajar adalah buah dari proses belajar dalam bentuk nilai atau angka yang diberikan oleh guru/ tenaga pengajar yang dilakukan selama beberapa waktu untuk mendapatkan hasil yang belum pernah diraih sebelumnya.

Penulis mengamati bahwa terdapat masalah dalam hal nilai hasil belajar siswa yang tidak sesuai dengan harapan guru. Masalah ini menjadi

penting untuk dipelajari lebih lanjut agar dapat mengetahui penyebabnya yang membuat hasil belajar siswa tidak memuaskan, terutama dalam mata pelajaran PJOK yang seharusnya menjadi mata pelajaran paling dinantikan oleh peserta didik karena menyenangkan dan sebagai ajang refreking dari tekanan mata pelajaran yang memaksa otak untuk berfikir keras. Namun, kenyataannya, siswa cenderung lebih banyak malas tidak tertarik dari pada semangat dalam melaksanakan pembelajaran PJOK, sehingga mengakibatkan hasil belajar yang buruk pada akhir pembelajaran. Penyebab rendahnya hasil belajar ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor penting yang sangat berpengaruh terhadap hasil belajar pjok, Nasution, M. C., & Syaleh, M. (2021:10) berpendapat Faktor faktor yang mempengaruhi hasil belajar pjok adalah factor fisiologis seperti kebugaran jasmani, nutrisi dan istirahat factor psikologis kedisiplinan, motivasi, minat, dan kemampuan kognitif factor lingkuan fisik teknik pengajaran, fasilitas sarana prasarana belajar.

Menurut Tamba, A. W., Pio, R. J., & Sambul, S. A. (2018:33). disiplin adalah suatu sikap menghormati dan menghargai suatu peraturan yang berlaku, baik secara tertulis maupun tidak tertulis serta sanggup menjalankannya dan tidak menolak untuk menerima sanksi-sanksi apabila dia melanggar tugas dan wewenang yang diberikan kepadanya

Dalam konteks pendidikan, disiplin merujuk pada sikap atau perilaku yang patuh terhadap aturan dan tata tertib di lingkungan sekolah

atau akademik untuk mencapai tujuan belajar dan prestasi akademik yang optimal.

Disiplin dalam proses belajar bertujuan untuk membantu seseorang membangun kebiasaan positif yang memungkinkan mereka belajar dengan lebih efektif dan efisien. Kedisiplinan dalam proses belajar melibatkan kesediaan untuk mengikuti aturan, menjadwalkan waktu untuk belajar, menyelesaikan tugas tepat waktu, menghindari gangguan, dan fokus pada tujuan belajar. Kedisiplinan membantu mempertahankan fokus dan konsentrasi dalam belajar, sehingga seseorang dapat memanfaatkan waktu dan energi mereka secara maksimal. Dengan demikian, tujuan kedisiplinan dalam proses belajar adalah untuk meningkatkan kinerja akademik dan menghasilkan hasil belajar yang lebih baik.

Dengan disiplin, seseorang dapat mengembangkan kebiasaan belajar yang baik dan produktif, seperti membaca materi pelajaran secara teratur, menyiapkan catatan yang rapi, mengikuti jadwal belajar yang efektif, dan mengerjakan tugas dengan sungguh-sungguh. Semua hal ini dapat membantu seseorang mencapai tujuan belajar mereka dengan lebih mudah dan lebih cepat. Selain itu, kedisiplinan dalam belajar juga membantu mengembangkan kemampuan diri untuk mengatur waktu, bekerja secara mandiri, dan mengelola tugas dengan lebih baik.

Namun di lapangan masih banyak siswa yang kurang disiplin dalam pembelajaran, terutama dalam mata pelajaran PJOK. Banyak dari mereka tidak disiplin dalam mengikuti proses pembelajaran, menyerahkan tugas,



dan dalam melakukan praktek banyak dari siswa yang sengaja berleha-leha, dengan sengaja lama mengganti pakaian dan bermalas-malasan datang ke lapangan. Juga beberapa siswa yang bahkan sengaja meninggalkan baju olahraga di rumah agar tidak perlu berpartisipasi dalam kegiatan olahraga di sekolah.

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. dengan demikian kebugaran jasmani merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil yang baik atau memuaskan (Wirnantika, Pratama, & Hanief, 2017:240). Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, semakin baik kemampuan kerja fisiknya. kebugaran jasmani adalah kunci untuk kesehatan dan ketahanan tubuh. Tingkat kebugaran jasmani seseorang yang memungkinkan mereka untuk menyesuaikan diri dengan beban fisik dan psikologis yang diterima merupakan fondasi untuk mencapai produktivitas dan prestasi kerja yang optimal. Tingkat kebugaran jasmani juga menjamin kualitas kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan beban yang diterima.

Kebugaran jasmani yang baik adalah sesuatu yang sangat berharga bagi setiap manusia, terutama bagi siswa di sekolah, dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Kebugaran jasmani sangat penting bagi siswa karena dapat membantu mereka memperoleh ketangkasan, kekuatan, ketahanan,

dan kemampuan belajar yang tinggi. Misalnya, daya tahan yang baik sangat penting bagi siswa untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah. Daya tahan adalah salah satu unsur kebugaran jasmani yang akan membantu siswa dalam melaksanakan pelajaran sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Semakin baik daya tahan seseorang, semakin mudah bagi mereka untuk melakukan setiap kegiatan, baik di sekolah maupun lingkungan sekitar.

Dengan menjaga kebugaran jasmani yang baik, siswa akan dapat lebih siap dan mampu dalam mengikuti pelajaran yang diberikan oleh guru. Dengan demikian, tujuan untuk menciptakan generasi penerus bangsa yang unggul dalam segala aspek dapat tercapai. Kebugaran jasmani yang baik juga akan membantu siswa untuk memiliki rasa percaya diri dalam belajar dan mampu bersaing dengan siswa lain, baik dalam skala regional, nasional, maupun internasional. Upaya untuk meningkatkan dan menjaga kebugaran jasmani perlu terus dilakukan sebagai bagian dari pola hidup yang berkembang melalui proses pendidikan dan pembudayaan. Hal ini penting untuk meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara keseluruhan, dengan harapan bahwa setiap individu akan memiliki kesadaran dan sikap yang baik dalam memelihara kebugaran jasmani mereka sehingga menjadi kebiasaan dan kebutuhan hidup yang utama.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjas siswa yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kebugaran jasmani
2. Nutrisi
3. Istirahat
4. Kedisiplinan
5. Motivasi
6. Minat
7. Kemampuan kognitif
8. Faktor lingkuan fisik teknik pengajaran
9. Fasilitas sarana prasarana belajar.

## **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. Kedisiplinan
2. Kebugaran jasmani

## **D. Rumusan Masalah**

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

1. Apakah terdapat hubungan kedisiplinan dengan hasil belajar PJOK siswa SMA N 1 Baso?
2. Apakah terdapat hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK siswa SMA N 1 Baso?
3. Apakah terdapat hubungan kedisiplinan dan kebugaran jasmani secara bersama- sama terhadap hasil belajar PJOK siswa SMA N 1 Baso?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

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

#### **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 Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Bagi siswa dapat dijadikan referensi 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.
4. Sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.