

**HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI TERHADAP  
HASIL BELAJAR SISWA KELAS X SMA DON BOSCO PADANG**

**SKRIPSI**

untuk memenuhi persyaratan memperoleh  
gelar Sarjana Pendidikan



**ILHAM ORLANDO  
NIM/BP : 14087198/2014**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2019**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

### SKRIPSI

**Judul** : Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas X SMA Don Bosco Padang

**Nama** : Ilham Orlando

**Nim/BP** : 14087198/2014

**Program Studi** : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

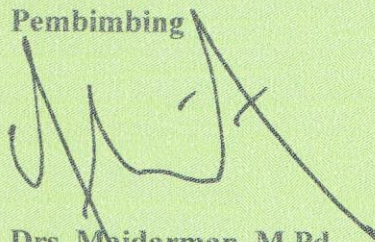
**Jurusan** : Kepelatihan

**Fakultas** : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2019

Disetujui Oleh:


Pembimbing



Drs. Maidarman, M.Pd

NIP. 19600507 198503 1 004

Ketua Jurusan



Dr. Umar, MS. AIFO

NIP. 19610615 198703 1 003

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Ilham Orlando  
NIM : 14087198/2014

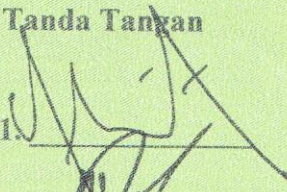

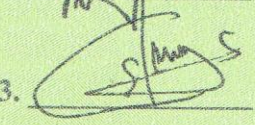
Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul

Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa  
Kelas X SMA Don Bosco Padang

Padang, Februari 2019

	Nama
1. Ketua	: Drs. Maidarman, M.Pd
2. Anggota	: Dr. Ronni Yenes, M.Pd
3. Anggota	: Sari Mariati, S.Si, M.Pd

Tanda Tangan

1.	
2.	
3.	

## ABSTRAK

**Ilham Orlando (14087198/2014) : Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas X SMA Don Bosco Padang.**

Penelitian ini dilatar belakangi oleh masih ditemui siswa yang mengalami kelelahan fisik, kurang bagus performance nya serta tidak sesuai dengan yang diharapkan yang berpengaruh kepada hasil belajar siswa tersebut. Hal ini terlihat dari penampilan dan kemampuan fisik siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif korelasional dengan menggunakan analisa statistik. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan melakukan serangkaian tes kebugaran jasmani, untuk data hasil belajar diperoleh dari tata usaha dan wali kelas, hasilnya dihitung menggunakan rumus korelasi *product moment*.

Hasil analisis data penelitian menunjukkan : (1) pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Don Bosco Padang rata-rata berada pada kategori kurang dengan persentase 44,4% untuk siswa putra dan 60% untuk siswa putri. (2) Hasil belajar siswa putra SMA Don Bosco Padang paling banyak berada pada interval 70-79 dengan persentase 77,8 % untuk siswa putra paling banyak berada pada interval 80-89 dengan persentase 50%. (3) Korelasi tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar diperoleh  $r_{hitung} (-0,67) < r_{tab} (0,754)$  pada siswa putra dan  $r_{hitung} (-0,36) < r_{tab} (0,707)$  pada siswa putri, artinya tidak terdapat hubungan antara hasil belajar dengan tingkat kebugaran jasmani baik itu siswa putra maupun siswa putri

Kata kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani, Hasil Belajar

## KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur kehadiran Allah SWT yang telah meninggikan derajat orang-orang yang beriman dan berilmu pengetahuan, atas berkat rahmat dan karunianya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas X SMA Semen Padang “**. Shalawat beserta salam semoga disampaikan Allah SWT kepada Baginda Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan dalam setiap sikap dan tindakan kita sebagai seorang intelektual muslim.

Tujuan pembuatan skripsi ini adalah merupakan salah satu untuk melengkapi persyaratan dalam menyelesaikan Program S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari dukungan, bantuan, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil. Untuk semua itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kepada Kedua Orang Tua tercinta yang tidak pernah berhenti memberikan cinta, kasih sayang, semangat serta dukungannya baik moril maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Syafrizal, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP
3. Bapak Dr. Umar, MS. AIFO Selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP
4. Bapak Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram selaku Pembimbing I sekaligus dosen PA
5. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Pembimbing II

6. Bapak Prof. Dr. Eri Barlian, MS, Bapak Ronni Yenes, S.Pd, M.Pd, Bapak dan Bapak Romi Mardela, S. Pd, M.Pd selaku penguji
7. Pihak SMA Semen Padang sebagai tempat penelitian
8. Rekan-rekan senasib dan seperjuangan yang telah memotivasi dan mendukung penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa laporan ini memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan tulisan ini.

Akhir kata penulis berharap semoga laporan ini dapat memberikan manfaat untuk para pembaca dan bagi diri penulis sendiri.

Padang, Desember 2015

Penulis

## 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>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II           KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	10
1. Kebugaran Jasmani .....	10
2. Komponen Kebugaran Jasmani.....	13
3. Fungsi Kebugaran Jasmani .....	19
4. Teori Belajar.....	21
a. Pengertian Belajar .....	21
b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Belajar.....	21
c. Hasil Belajar .....	25
B. Kerangka Konseptual.....	26
C. Hipotesis Penelitian .....	27
<b>BAB III          METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	28
C. Populasi dan Sampel .....	28
D. Jenis Data dan Sumber Data .....	29

	E. Instrumentasi dan Teknik .....	31
	F. Pengumpulan Data .....	31
	G. Teknik Analisis Data.....	46
	H. Norma TKJI .....	47
	I. Teknik Analisis Data.....	47
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
	A. Deskripsi Data.....	49
	B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	55
	C. Pengujian Hipotesis.....	56
	D. Pembahasan.....	59
<b>BAB V</b>	<b>PENUTUP</b>	
	A. Kesimpulan .....	62
	B. Saran.....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>		

## DAFTAR TABEL

Tabel :	Hal
1. Data Siswa SMA DonBosco Tahun Ajaran 2017 / 2018 .....	29
2. Penyebaran Sample.....	30
3. Daftar Nama-Nama Pembantu dan Pengawas dalam Penelitian. ....	32
4. Nilai TKJI ( Untuk Putra Usia 16 – 19 ).....	46
5. Nilai TKJI ( Untuk Putri Usia 16 – 19 ) .....	46
6. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia .....	47
7. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra (X).....	50
8. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putri (X) .....	51
9. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Siswa Putra (Y) .....	53
10. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Siswa Putri (Y).....	54
11. Uji Normalitas Liliefors Data Penelitian .....	56
12. Analisis Korelasi antara Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar (XY) Siswa Putra .....	57
13. Analisis Korelasi antara Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar (XY) Siswa Putri.....	68

## DAFTAR GAMBAR

Gambar :	Hal
1. Hubungan Korelasi .....	27
2. Lari 60 Meter .....	36
3. Palang Tunggal .....	37
4. Pegangan Tangan Tes Gantung Angkat Tubuh .....	37
5. Gerakan Tes Gantung Angkat Tubuh .....	38
6. Gerakan Tes Gantung Siku Tekuk.....	39
7. Pegangan Tangan Tes Gantung Siku Tekuk.....	39
8. Tes Sit-Up.....	41
9. Gerakan Sit-Up .....	41
10. Papan Skala Tes Vertikal Jump .....	43
11. Papan Skala Tes Vertikal Jump .....	44
12. Posisi Memulai Start.....	45
13. Posisi Memasuki Finish .....	45
14. Histogram Kebugaran Jasmani Putra (X) .....	50
15. Histogram Kebugaran Jasmani Putri (X).....	52
16. Histogram Hasil Belajar Siswa Putra (Y) .....	53
17. Histogram Hasil Belajar Siswa Putri (Y).....	55
18. Perhitungan korelasi siswa putra menggunakan SPSS .....	57
19. Perhitungan korelasi siswa putri menggunakan SPSS.....	59

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran :	Hal
1. Data Mentah Tes Kebugaran.....	66
2. Data Nilai Lapor.....	67
3. Uji Normalitas Kebugaran Jasmani Siswa Putra .....	68
4. Uji Normalitas Kebugaran Jasmani Siswa Putri .....	69
5. Uji Normalitas Hasil Belajar Siswa Putra.....	70
6. Uji Normalitas Hasil Belajar Siswa Putri.....	71
7. Perhitungan Korelasi Siswa Putra .....	72
8. Perhitungan Korelasi Siswa Putri.....	73
9. Tabel Nilai r product Moment.....	75
10. Dokumentasi Penelitian .....	76

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan adalah suatu bidang yang memegang peranan penting membangun manusia Indonesia seutuhnya. Tujuan pendidikan itu sendiri adalah mengembangkan sumber daya manusia sedini mungkin secara terarah, menyeluruh dan optimal serta sehat jasmani dan rohani dengan berlandaskan Pancasila. Dalam usaha mengembangkan pembangunan di segala bidang melalui pendidikan, pemerintah berupaya menyelenggarakan mata pelajaran yang di muat dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental secara emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Hal tersebut sesuai dengan Undang-undang RI No 20 Tahun 2003 Pasal 3 tentang sistem pendidikan nasional yang menyatakan bahwa :

“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 demokrasi dan bertanggung jawab”. (Depdikbud, 2003:5)

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia, melalui peningkatan sumber pendidikan di upayakan tercapai pembentukan profil manusia yang siap secara intelektual, mental, dan rohani demi menghadapi masa depan yang semakin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Salah satu faktor untuk meningkatkan pendidikan dalam rangka menciptakan manusia yang intelektual adalah kebugaran jasmani manusia itu sendiri. Menurut Arsil(1999:9) “Kebugaran jasmani adalah aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh (total fitness) yang memberikan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik yang layak”.

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 melaksanakan 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 kegiatan baik kegiatan di sekolah maupun di lingkungannya.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dikaitkan dengan siswa SMA Don Bosco Padang, dimana siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mampu menunaikan tugas-tugas belajar di sekolah, maupun aktivitas lain di rumah. Di samping itu, siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik juga akan terlihat dari penampilan dan semangat serta motivasi mereka terhadap kegiatan-kegiatan yang diikutinya. Artinya siswa yang sehat dan bugar cenderung memiliki semangat hidup tinggi serta bergairah dalam penerimaan materi pembelajaran baik di ruangan maupun di lapangan.

Mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di tingkat SMA (Sekolah Menengah Atas) yang diberikan dalam bentuk kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Sesuai dengan kurikulum yang ada, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA bertujuan untuk :

“Membantu siswa dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan melalui pengamatan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dasar dan berbagi aktifitas jasmani agar tercapai pertumbuhan dan perkembangan jasmani, khususnya tinggi dan berat badan secara harmonis serta tercapainya kemampuan dalam penampilan gerakan yang baik serta peningkatan kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan gerak dasar cabang olahraga” (Depdikbud, 1993:3)

Dengan memperhatikan tujuan pendidikan jasmani dan olahraga disekolah, kebugaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting dalam kaitannya dengan kemampuan dan keberhasilan belajar seseorang. Menurut Dirjen Olahraga dan Pemuda, (1999:21) “Apa yang dicapai dalam bidang akademis ada hubungan yang erat dengan kondisi badan. Telah dibuktikan bahwa pelajaran-pelajaran yang kebugaran jasmaninya diatas rata-rata, pencapaian akademisnya lebih bagus”.

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 terealisasikan. 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.

Hasil belajar siswa dalam bidang akademik secara sederhana dapat diamati melalui rekap hasil belajar yang disebut raport. Dalam raport dapat diamati hasil belajar siswa selama satu semester menempuh kegiatan belajar di sekolah. Tiap-tiap raport mencantumkan nilai-nilai mata pelajaran yang telah diikuti siswa sehari-hari. Nilai raport merupakan nilai yang diberikan guru berdasarkan keaktifan dan kapabilitas muridnya dalam mengikuti dan menerapkan pengajaran yang telah diberikan. Selain itu nilai raport juga merupakan cerminan prestasi akademik yang dapat dirintis oleh siswa. Indikator yang dapat dilihat adalah setiap siswa dapat menikmati manfaat olahraga secara umum melalui tingkat kebugaran jasmani yang semakin baik yang berdampak pada semangat, motivasi dan tingkat kesehatan siswa yang bersangkutan sehingga dapat menempuh kegiatan pembelajaran secara optimal.

Selama mengikuti kegiatan observasi yang dilakukan di SMA Don Bosco Padang ditemukan bahwa ada beberapa siswa malas melakukan kegiatan olahraga akan tetapi memperoleh hasil belajar yang bagus, setelah ditelusuri dapat diketahui bahwa siswa tersebut aktif dalam mengikuti les atau pelajaran tambahan di luar sekolah.

Salah satu faktor yang mempengaruhi hasil belajar diantaranya adalah faktor dari dalam individu itu sendiri yang terdiri atas aspek jasmani mencakup

kondisi dan kesehatan jasmani diri individu serta faktor lingkungan. Berdasarkan pengamatan penulis, SMA Don Bosco merupakan sekolah yang terletak di Kota Padang dengan kualitas yang baik di buktikan dengan status sekolah yang berakreditasi A. Sekolah ini berada di Jl. Khairil Anwar No.8, Belakang Tangsi, Padang Barat, Kota Padang. Ditinjau dari segi geografis SMA Don Bosco Padang merupakan kawasan strategis yang banyak kendaraan operasional lalu lalang di sekitarnya. Hal ini menyebabkan banyaknya polusi udara. Kondisi yang seperti itu menjadikan siswa yang bersekolah di SMA Don Bosco Padang secara lingkungan tidak kondusif untuk kebugaran jasmani dalam proses pembelajaran.

Proses pembelajaran dimulai pukul 07.20 WIB dan berakhir pada pukul 15.30 WIB. Dapat dirata-ratakan masa belajar perharinya adalah 7 jam, pada orang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi, selama 8 jam akan mampu bekerja dengan kemampuan kerja 50% sedangkan pada orang yang memiliki tingkat kebugaran rendah hanya mampu bekerja pada kemampuan kerja 25%, sehingga dalam PBM yang berlangsung selama 7 jam banyak siswa yang mengalami kelelahan fisik ditemui kurang bagus performance nya serta tidak sesuai dengan yang diharapkandan berpengaruh kepada hasil belajar siswa tersebut. Hal ini terlihat dari penampilan dan kemampuan fisik siswa dalam mengikuti proses pembelajaran, baik mata pelajaran umum maupun mata pelajaran penjasorkes, dalam proses pembelajaran terlihat siswa sering menguap, wajahnya pucat atau tidak segar, sering cepat lelah, malas serta kurang bersemangat. Hal ini menyebabkan materi pelajaran yang disampaikan guru tidak dapat diserap dengan baik oleh siswa.

Beban belajar anak di sekolah begitu berat dan menekan kebebasan anak untuk bergerak. Kebutuhan mereka akan gerak tidak bisa terpenuhi karena keterbatasan waktu dan kesempatan. Penyelenggaraan pendidikan di sekolah yang lebih mengutamakan prestasi akademik memberikan anak tugas-tugas belajar yang menumpuk. Kehidupan sekolah yang demikian berkombinasi dengan kehidupan di rumah dan lingkungan luar sekolah. Di sekolah siswa kurang bergerak, begitu juga di rumah. Kemajuan teknologi saat ini membuat siswa dalam lingkungan kurang gerak. Siswa terpaksa kepada teknologi tersebut seperti : menonton TV, bermain video *game*, *gadget*, dan *social media*. Hal seperti ini tidak mengherankan bila ada kerisauan bahwa kebugaran siswa semakin menurun.

Berdasarkan uraian di atas maka pada kesempatan ini peneliti berkeinginan melakukan suatu penelitian yang akan di ungkapkan seberapa besar hubungan tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa, dengan demikian penelitian ini berjudul “**Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas X SMA Don Bosco Padang**”

## **B. Identifikasi Masalah**

Mengingat banyaknya permasalahan yang dapat dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka penulis mengidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Kebugaran Jasmani
2. Lingkungan
3. Hasil Belajar

4. Teknologi
5. Proses Belajar Mengajar
6. Jam Pembelajaran

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah, ternyata terdapat beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi masalah, oleh karena itu berbagai keterbatasan yang penulis miliki maka penelitian ini dibatasi pada :

1. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Don Bosco Padang
2. Hasil Belajar Siswa Kelas X SMA Don Bosco Padang

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah yang telah dijelaskan maka peneliti ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMA Don Bosco Padang ?
2. Bagaimana hasil belajar siswa kelas X SMA Don Bosco Padang ?
3. Bagaimana hubungan antara tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa kelas X SMA Don Bosco Padang ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan yang telah di kemukakan, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMA Don Bosco Padang
2. Untuk mengetahui hasil belajar siswa kelas X SMA Don Bosco Padang
3. Untuk mengetahui hubungan antara tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa kelas X SMA Don Bosco Padang

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini di harapkan berguna dan bermanfaat bagi :

1. Bagi siswa
  - a. Menyadari pentingnya kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari.
  - b. Memperbaiki tingkat kebugaran jasmani siswa.
  - c. Meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
  - d. Memotivasi siswa untuk beraktivitas fisik.
  - e. Meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya aktivitas fisik.
  - f. Mengenalkan siswa pada potensi dirinya.
2. Bagi guru
  - a. Meningkatnya kemampuan dan keterampilan guru dalam pembelajaran, terutama dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani.
3. Bagi sekolah
  - a. Meningkatkan kualitas pendidikan sekolah.
  - b. Mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan.
4. Peneliti
  - a. Sebagai salah satu sarana pengaplikasian ilmu yang telah didapat di jenjang perkuliahan.

- b. Sebagai syarat mendapatkan gelar sarjana strata satu (S1) Pendidikan olahraga.
- 5. Peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi dalam meneliti kajian sama secara mendalam.
- 6. Mahasiswa sebagai bahan bacaan ilmiah di perpustakaan fakultas ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

## **BAB IV PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMA Semen Padang paling banyak berada pada kategori kurang dengan persentase 44,4 % untuk siswa putra dan 60% untuk siswa putri.
2. Hasil belajar siswa putra SMA Semen Padang paling banyak berada pada interval 70-79 dengan persentase 77,8 % untuk siswa putra paling banyak berada pada interval 80-89 dengan persentase 50% .
3. Hasil penelitian diperoleh  $r_{hitung} (-0,67) < r_{tab} (0,754)$  pada siswa putra dan  $r_{hitung} (-0,36) < r_{tab} (0,707)$  pada siswa putri, artinya tidak terdapat hubungan antara hasil belajar dengan tingkat kebugaran jasmani baik itu siswa putra maupun siswa putri

### **B. Saran**

Berdasarkan Kesimpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi siswa agar dapat memperhatikan dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmaninya agar dapat mendukung kegiatan sehari-hari
2. Bagi guru, terutama guru olahraga SMA Semen Padang dapat memperhatikan tingkat kebugaran jasmani siswa dan memberikan solusi

dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa di SMA Semen Padang.

3. Bagi sekolah agar memperhatikan kualitas pendidikan sekolah dan tujuan sekolah terutama nya dalam hal kegiatan kebugaran jasmani siswanya.
4. Bagi para peneliti selanjutnya untuk dapat mangkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apri Agus.** (2012). *"Olahraga Kebugaran Jasmani Padang"*. Padang : Sukabina Press.
- Arsil.**(2008). *"Pembinaan Kondisi Fisik"*: Dip Universitas Negeri Padang
- Depdikbud.** (1993). *"Psikologi Olahraga"*. Jakarta : Depdikbud
- Djaali.**(2012). *"Psikologi Pendidikan"*. Jakarta : PT Bumi Aksara
- Djoko Pekik Irianto.**(2004).*"Bugar dan Sehat Dengan Berolahraga"*. Yogyakarta:Andi Offset.
- Eflwilza.**(2002). *"Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan"*. Bandung : ITB dan FPOK/IKIP Bandung
- Hendri Neldi.** (2008). *"Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga"*. Malang : Wineka Media
- Ismariyati.**(2008). *"Tes dan Pengukuran Olahraga"*. Surakarta : UNS.UNS Press
- Mustaqim dan Abdul Wahid.** (2010). *"Psikologi Pendidikan"*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Nana Sudjana.** (2011). *"Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar"*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Nana Syaodih Sukmadinata.** (2011). *"Landasan Psikologi Proses Pendidikan"*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Oemar Hamalik.** (2001). *"Proses Belajar Mengajar"*. Jakarta : Bumi Aksara
- Slameto.** (2010). *"Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya"*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Sudjana.**(1992). *"Metode Statistic"*. Bandung : Tarsito
- Suharsimi Arikunto.** (2010). *"Manajemen Penelitian"*. Jakarta : Penerbit Rineka Cipta
- Suryabrata, Sumadi.** (2013). *Metodologi Penelitian*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Suyono dan Hariyanto.** (2012). *"Belajar dan Pembelajaran"*. Bandung : PT

Remaja Rosdakarya Offset

**Tengku Zahara Djaafar.** (2001). *“Kontribusi Strategi Pembelajaran terhadap Hasil Belajar”*. Padang : FIP Universitas Negeri Padang

**Trianto.** (2012). *“Mendesain Model Pembelajaran Inovatif-Progressif”*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005.(2005). *”Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional”*. Jakarta : Sinar Grafika

id. [Shoovng.com/social-sciences/education/2239769-faktor-faktor-yang-mempengaruhi-kebugaran](http://Shoovng.com/social-sciences/education/2239769-faktor-faktor-yang-mempengaruhi-kebugaran).23juli 2014 (14.30)