

**TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN HASIL BELAJAR
PENJASORKES SISWA KELAS XI SEKOLAH MENENGAH ATAS
NEGERI 3 SIBOLGA**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**OLEH :
RIRI ANDHIKA SIREGAR
18086200**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN SKRIPSI

**TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN HASIL BELAJAR
PENJASORKES SISWA KELAS XI SMA NEGERI 3 SIBOLGA**

Nama : Riri Andhika Siregar
Nim : 18086200
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

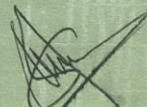
Padang, Mei 2022

Mengetahui,
Ketua Departemen Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003

Disetujui oleh,
Dosen Pembimbing



Drs. Zulman, M.Pd
NIP. 195812161984031002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS SKRIPSI

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Judul : Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Hasil Belajar
Penjasorkes Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Sibolga**

Nama : Riri Andhika Siregar

Nim : 18086200

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Dapartemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2022

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Zulman, M.Pd

1.

2. Anggota : Dra. Rosmawati, M.Pd

2.

3. Anggota : Risky Syahputra, S.Pd, M.Pd

3.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Kelas XI Sma Negeri 3 Sibolga".
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tulisan dengan jelas di cantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2022

Yang Membuat Pernyataan



Riri Andhika Siregar

NIM. 18086200

ABSTRAK

**Riri Andhika : TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI
Siregar (2022) DAN HASIL BELAJAR PENJASORKES SISWA
KELAS XI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI
3 SIBOLGA**

Masalah dalam penelitian ini berawal dari belum di ketahui kondisi kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sibolga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa SMA Negeri 3 Sibolga.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa laki-laki kelas XI SMA Negeri 3 Sibolga yang berjumlah 139 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini sebanyak 25 % dari setiap kelas. Sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 36 orang dari total populasi 139 orang siswa yang terdiri dari: kelas XI 36 siswa laki-laki. Teknik pengumpulan data menggunakan tes TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) dan hasil nilai rapor. Teknik analisis data menggunakan teknik distribusi frekuensi.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan dari norma tes TKJI anak 16-19 tahun, tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 3 Sibolga adalah sebesar (33%) pada klasifikasi 18-21 atau berada pada kategori Baik. (58%) pada klasifikasi 14-17 atau berada pada kategori sedang, (8%) pada klasifikasi 10-13 atau berada pada kategori kurang. Dalam kategori SEDANG.

Hasil Belajar siswa kelas XI SMAN 3 Sibolga berada pada predikat predikat Cukup 7 siswa (19%) . Dalam predikat Baik 29 siswa (81%). Dalam kategori BAIK

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Hasil Belajar

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas berkat dan kasih karunia-Nya, penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi sebagai tugas akhir yang berjudul *“Tinjauan Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Sibolga”*

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada

1. Bapak Prof. Dr. Ganefri, Ph.D selaku rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam perkuliahan.
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
3. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Zulman, M.Pd selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Ibu Dra. Rosmawati, M.Pd dan Bapak Risky Syahputra, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
7. Kepala Sekolah SMA Negeri 3 Sibolga yang telah memberi izin pada peneliti dalam pengambilan data.
8. Guru dan staf pengajar di SMA Negeri 3 Sibolga yang telah membantu peneliti dalam pengambilan ilmu data dan terimakasih terkhusus bagi siswa yang telah menjadi sampel dalam penelitian ini.
9. Teristimewa untuk kedua orang tua yang saya cintai Ayah (A. Ruddy Siregar) dan Mama (Yenni), beserta Adek (Angga Siregar) yang merupakan jiwa dan kekuatan terbesar peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan ini.
10. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai pedoman serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Mei 2022

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Landasan Teori	10
B. Penelitian Yang Relevan	30
C. Kerangka Konseptual	32
D. Pertanyaan Penelitian	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	34
A. Jenis Penelitian.....	34
B. Waktu dan Tempat Penelitian	34
C. Populasi dan Sampel	34
D. Jenis dan Sumber Data	36
E. Teknik Pengumpulan Data	37
F. Instrumen Penelitian	38
G. Teknis Analisis Data	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
A. Hasil Analisis Data Penelitian.....	47
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	50

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
A. Kesimpulan	56
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN	62

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah Populasi Penelitian SMA Negeri 3 Sibolga.....	35
Tabel 2. Jumlah Sampel Penelitian SMA Negeri 3 Sibolga.....	36
Tabel 3. Nilai Tes kebugaran Jasmani Indonesia Umur 16-19 Tahun.....	45
Tabel 4. Norma Penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	46
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Data TKJI Siswa SMAN 3 Sibolga.....	47
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Hasil Belajar Siswa SMAN 3 Sibolga.....	49

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual	33
Gambar 2. Lari 60 Meter.....	40
Gambar 3. Gerakan Gantung Angkat Tubuh	41
Gambar 4. Gerakan Baring Duduk 60 Detik.....	42
Gambar 5. Gerakan Loncat Tegak	44
Gambar 6. Posisi Saat Peserta Melewati Finish.....	46
Gambar 7. Diagram Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 3 Sibolga	48
Gambar 8. Diagram Hasil Penelitian Hasil Belajar Siswa SMA Negeri 3 Sibolga	49
Gambar 9. Tes Lari 60 Meter.....	69
Gambar 10. Tes Gantung Siku Tekuk (Pull Up).....	69
Gambar 11. Tes Duduk Baring (Sit Up)	70
Gambar 12. Tes Vertical Jump.....	70
Gambar 13. Tes Lari 1200 Meter.....	71
Gambar 14. Foto Pemanasan	71
Gambar 15. Foto Bersama	72
Gambar 16. Foto Hasil Rapot.....	73

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Mentah Hasil Tes Kebugaran Jasmani Putra	62
Lampiran 2. Data Jadi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Putra	64
Lampiran 3. Data Hasil Belajar Siswa Kelas Xi	66
Lampiran 4. Formulir Tkji	68
Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian	69
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian.....	82

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan sesuatu kebutuhan pokok dalam pembangunan bangsa dan negara, dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 Tentang sistem Pendidikan Nasional yang terdapat pada Bab II pasal 3 tentang tujuan pendidikan dinyatakan bahwa pendidikan nasional bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya, yaitu manusia yang beriman, bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti yang luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang unggul dan mandiri serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan. Salah satu hal yang menjadi fokus utama perhatian pemerintah pada saat ini adalah penyelenggaraan pendidikan formal yang diselenggarakan di sekolah mulai dari jenjang pendidikan dasar sampai jenjang pendidikan menengah atas. Di dalam pembukaan UUD 1945 dinyatakan bahwa tujuan kita membentuk negara kesatuan RI adalah untuk mencerdaskan kehidupan bangsa. Bangsa yang cerdas adalah bangsa yang dapat solusi dalam menghadapi berbagai kesulitan.

Melalui pendidikan diharapkan peserta didik dapat menjadi manusia Indonesia yang cakap dan memiliki kemampuan yang dikuasai dibidangnya masing-masing. Salah satu upaya untuk mencapai fungsi pendidikan Nasional adalah dengan memasukkan unsur olahraga ke dalam proses pendidikan di sekolah melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Sesuai dengan UU Sistem Keolahragaan Nasional No 3 Tahun 2005

tentang olahraga pendidikan menyatakan bahwa :“Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani”.

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian pendidikan keseluruhan di sekolah yang mengutamakan pertumbuhan dan pengembangan tiga ranah yaitu ranah kognitif, afektif dan psikomotor peserta didik. PJOK adalah suatu proses pembelajaran yang dilakukan melalui aktivitas jasmani, yang dirancang terstruktur yang bertujuan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka untuk mencapai tujuan dari pendidikan secara nasional. Dalam pelaksanaannya di sekolah PJOK memiliki tujuan yang hendak dicapai, dimana hal ini mengacu kepada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat. Dalam model pengajaran langsung, guru memilih konteks pembelajaran yang tepat dengan cara mengaitkan pembelajaran dengan kehidupan nyata dan lingkungan dimana siswa hidup dan berbudaya. Jadi, penyajian pengetahuan, hasil belajar, keterampilan, nilai dan sikap yang ada dalam proses pembelajaran yang dilakukan dan keterkaitan apa yang dipelajari di dalam kelas dengan kehidupan sehari-hari. Dalam mengajar, pada umumnya guru kurang memperhatikan

ketuntasan materi bagi setiap siswa namun berusaha agar tujuan instruksional dapat mencapai target dan jarang memperhatikan target yang harus dicapai setiap siswa setelah pengajaran. Contoh kelemahan seperti inilah, yang menyebabkan rendahnya hasil belajar PJOK siswa, tetapi ada pula guru yang mengajar dan hanya menekankan kepada siswa yang pandai saja, yang ditargetkan mencapai tujuan instruksional sedangkan siswa yang tidak begitu cerdas hanyalah sebagai tujuan instruksional yang diperoleh bahkan bisa jadi tidak memperoleh sama sekali. Pada akhirnya materi pelajaran yang disampaikan kurang dapat dipahami dengan baik oleh peserta didik.

Pembelajaran PJOK bagian terpenting dari sebuah proses pendidikan. Melalui PJOK yang diarahkan dengan baik, siswa akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisi waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial dan akan memperbaiki kesehatan fisik dan mentalnya. PJOK sebagai komponen pendidikan secara keseluruhan telah disadari oleh banyak kalangan. Namun dalam pelaksanaannya pengajaran PJOK belum efektif seperti yang diharapkan. Pembelajaran PJOK cenderung tradisional. Model pembelajaran PJOK tidak harus terpusat pada guru, tetapi pada siswa. Orientasi pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan siswa, isi dan urutan materi serta cara penyampaian harus disesuaikan sehingga menarik dan menyenangkan. Sasaran pembelajaran ditujukan bukan hanya mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi pada perkembangan pribadi siswa seutuhnya. Konsep dasar PJOK dan model pengajaran PJOK yang efektif perlu dipahami oleh guru yang mengajar.

Pembelajaran PJOK tidak hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral yang dilakukan kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. PJOK merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual dan sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Untuk menjadikan siswa sesuai dengan yang diharapkan maka harus dilakukan pembelajaran yang baik agar tercapainya hasil belajar yang memuaskan. Menurut Bloom dalam Suparno (2000:84) menyatakan bahwa pembelajaran yang efektif memiliki 4 komponen. Pertama, orientasi yang jelas dan menggugah; kedua, ada keterlibatan pembelajaran secara aktif; ketiga, proses penguatan; keempat, umpan balik dan perbaikan. Dalam pencapaian hasil belajar dan prestasi belajar tersebut membutuhkan usaha belajar yang keras dari para siswa tersebut dengan didukung oleh faktor motivasi dalam belajar dan bimbingan dari guru.. Siswa yang sehat jasmani dan rohani akan lebih mudah mengikuti proses belajar mengajar, sehingga dapat meraih prestasi belajar yang optimal. Menurut Dimiyati (2009:3) “hasil belajar merupakan hasil dari suatu interaksi tindak belajar dan tindak mengajar. Dari sisi guru, tindak mengajar diakhiri dengan proses evaluasi hasil belajar. Dari sisi siswa, hasil belajar merupakan berakhirnya penggal dan puncak proses belajar”. Lebih tegas dan rinci hasil belajar siswa dipengaruhi oleh banyak faktor baik faktor internal

maupun faktor eksternal. Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi semua orang, agar senantiasa dapat menyelesaikan tugas mereka sehari-hari dengan baik dan maksimal. Terlebih lagi untuk anak-anak usia sekolah, tentunya kebugaran jasmani sangatlah penting agar siswa senantiasa sehat, aktif dan ceria sehingga selalu bersemangat dalam belajar baik di luar kelas maupun di dalam kelas, sehingga harapannya dengan kondisi ini siswa akan memiliki konsentrasi yang baik saat menerima pelajaran di sekolah. Proses belajar mengajar merupakan rangkaian kegiatan dari mulai merencanakan, menyelenggarakan, tindak lanjut dalam kegiatan belajar mengajar. Tingkat kebugaran jasmani adalah melakukan aktivitas fisik tanpa merasa kelelahan yang berarti serta mampu melakukan aktivitas lainnya. Dalam kehidupan sehari-hari pada umumnya orang kurang memperhatikan tingkat kebugaran jasmaninya, tidak terkecuali seorang siswa yang sedang menempuh proses belajar sehari-hari. Padahal secara tidak langsung kebugaran jasmani siswa akan berpengaruh terhadap keberhasilan proses belajar dalam pembelajaran PJOK yang diikutinya. Oleh karena itu, kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi proses hasil belajar PJOK siswa. Jika mempunyai kebugaran jasmani yang baik seorang siswa dapat melakukan proses belajar dengan baik, maka segala kemampuan belajar yang dimiliki akan mengalir dengan maksimal untuk tujuan yang diinginkan yaitu mendapatkan keberhasilan dalam proses belajar yang ditujukan untuk suatu pencapaian nilai yang maksimal dalam pembelajaran PJOK. Pendidikan jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan,

kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktivitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Jadi, mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan perlu dilaksanakan sebagaimana di sekolah sesuai dengan kurikulum, pendidikan, untuk membina kebugaran jasmani, kesehatan dan rohani anak didik.

Maka dari itu, Pembinaan kebugaran jasmani dan kesehatan disekolah perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, lingkungan geografi dan status ekonomi orang tua siswa dan kondisi suatu sekolah belum tentu sama dengan sekolah lainnya. Ada sekolah yang dapat menyediakan sarana dan prasarana pendukung yang memadai, tetapi ada juga sekolah yang tidak dapat menyediakan sarana pendukung pendidikan kebugaran jasmani dan kesehatan, dan pola pembelajaran daring yang dilakukan pada waktu belakangan mengakibatkan banyak siswa yang tidak dapat maksimal dalam mendapatkan pembinaan kebugaran jasmni sehingga sangat berdampak bagi tingkat kebugaran siswa di sekolah. Seseorang dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik maka orang tersebut akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lama, dibanding dengan orang yang tingkat kebugaran jasmaninya rendah yang mengakibatkan siswa tersebut tidak mampu memperoleh hasil belajar yang maksimal. .

Berdasarkan pengamatan atau observasi yang penulis lakukan di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Sibolga ditemukan kenyataan bahwa kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Sibolga

belum diketahui. Banyak aspek-aspek yang mempengaruhi kebugaran jasmani dari mulai kenyataan di lapangan, sarana dan prasarana di sekolah yang kurang lengkap dan lingkungan sekolah tempat berolahraga yang kurang strategis dan juga aktifitas siswa yang lebih banyak mengisi waktu luang dengan smartphone dibandingkan dengan berolahraga apalagi setelah beralih dari pembelajaran daring ke luring bisa juga mengakibatkan beberapa peserta didik malas melakukan aktivitas jasmani, lalu belum di ketahuinya kondisi gizi dari siswa, serta kemampuan guru dalam mengatur proses pembelajaran.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis bermaksud ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik dan hasil belajar siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Sibolga.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Belum di ketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa
2. Hasil Belajar
3. Keadaan lingkungan sekolah
4. Keadaan gizi siswa yang di konsumsi sehari-hari
5. Sarana dan prasarana
6. Kemampuan guru/metode mengajar guru

C. Pembatasan Masalah

Mengingat masalah yang terdapat pada penelitian, penulis membatasi masalah bahwa :

1. Belum di ketahuinya tingkat kebugaran jasmani kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Sibolga.
2. Belum di ketahuinya hasil belajar Penjasorkes kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Sibolga.

D. Rumusan Masalah

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

1. Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Sibolga ?
2. Bagaimanakah hasil belajar penjasorkes siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Sibolga ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Sibolga.
2. Untuk mengetahui hasil belajar penjasorkes kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Sibolga.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian diharapkan bermanfaat bagi:

1. Salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi guru, untuk dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi SMA Negeri 3 Sibolga dalam usaha peningkatan kebugaran jasmani siswanya.
3. Bagi siswa agar dapat di jadikan motivasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan hasil belajarnya.
4. Bagi kepala Sekolah SMA Negeri 3 Sibolga dalam upaya peningkatan kebugaran jasmani dan hasil belajar siswanya..
5. Bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti secara mendalam.
6. Instansi terkait, sebagai bahan masukan dalam peningkatan mutu pendidikan jasmani kedepan.
7. Para pembaca di perpustakaan, sebagai bahan bacaan dalam pengembangan ilmu pengetahuan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakekat Kebugaran Jasmani

a . Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan bagian dari kondisi fisik. Istilah kebugaran jasmani merupakan terjemahan dari *Physical Fitness*. *Physical* berarti jasmaniah *Fitness* berarti kecocokan atau kemampuan (*fit* = cocok, patut atau mampu). Menurut Syafruddin, (2011) kebugaran jasmani (*Physical Conditionong*) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan. Menurut Rosmawati, (2013) Pengertian kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Mikdar (2006:45) Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Hardiansyah (2018) Kebugaran jasmani adalah keadaan tubuh yang tidak mengalami kelelahan dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Menurut Giriwijoyo dan Zafar (2012:23) menjelaskan bahwa: Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap

tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada keesokan harinya.

Oleh karena itu, kebugaran jasmani siswa memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari bagisiswa tersebut, baik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun dalam pencapaian prestasi di luar sekolah. Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat di tarik suatu kesimpulan bahwa kebugaran jasmani sangat penting bagi tubuh dalam melakukan berbagai kegiatan yang berguna bagi tubuh manusia dalam hal proses belajar maupun dalam aktivitas lainnya serta dipengaruhi juga oleh istirahat seseorang. Di samping itu kebugaran jasmani seseorang tersebut juga berdampak pada gaya hidup, dan lingkungan seseorang tersebut serta kebiasaan seseorang dalam menjalankan kehidupannya sehari-hari.

Dari pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa kebugaran jasmani seorang siswa berada di bawah standar dapat di lihat dari kebiasaannya di sekolah maupun sepulang sekolah, atau di rumah. Kegiatan itu dapat berupa pekerjaan sehari-hari untuk keperluan mendadak atau pekerjaan itu dilakukan dalam waktu senggang, karena semakin besar pula kemungkinannya untuk menikmati kehidupan yang berpengaruh pada hasil belajar dan berbagai aktifitas fisik.

b. Fungsi Kebugaran Jasmani

Kebugaran Jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Menurut Ismaryati (2008) "Berdasarkan fungsinya, kebugaran jasmani di kelompokkan menjadi dua, yaitu : fungsi yang bersifat umum dan khusus. Fungsi umum kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi, dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja". Sedangkan fungsi khusus kebugaran jasmani adalah sesuai dengan ke khususan masing-masing, yang dibedakan menjaditiga golongan, yaitu : (1) golongan yang berdasarkan pekerjaan (misalnya atlet, pelajar atau mahasiswa), (2) golongan yang berdasarkan keadaan (misalnya ibu hamil untuk menghadapi saat kelahiran, penyandang cacat untuk rehabilitas), dan (3) golongan yang berdasarkan umur,(misalnya bagi anak-anak untuk merangsang pertumbuhan, dan bagi lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh). Gusril (2004:74) menyatakan “adapun fungsi kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja”. Fungsi kebugaran jasmani dapat dibagi dua bagian yaitu; (a) fungsi umum, (b) fungsi khusus. Fungsi umum kebugaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara. Adapun fungsi khusus

bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan serta meningkatkan prestasi belajar. Kemudian Gusril dalam Sepriadi (2017) menyatakan “Adapun fungsi kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja”.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan aktifitasnya sehari-hari karena dapat meningkatkan produktivitas dalam bekerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan berbagai tugas secara optimal agar mendapatkan hasil yang baik sesuai dengan harapannya dan kebugaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.

c . Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan pengertian yang kompleks. Maka baru dapat di pahami jika mengetahui tentang komponen-komponen kebugaran jasmani yang saling berkaitan antara yang satu dengan yang lain. Dan masing-masing komponen memiliki ciri-ciri sendiri yang berfungsi pokok dalam kebugaran jasmaninya baik, maka status setiap komponennya dalam keadaan baik pula. Komponen kebugaran jasmani, dapat di kelompokkan menjadi dua aspek yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang

berhubungan dengan ketrampilan. (Nurhasan, dkk :2005)

1. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, aspek ini mempunyai komponen-komponen, yaitu:

- a. Kekuatan (Strength)
- b. Kelentukan (Flexibility)
- c. Komposisi Tubuh
- d. Daya Tahan (Endurance)

Daya tahan adalah kemampuan untuk melakukan suatu gerakan atau usaha melewati suatu periode waktu. Daya tahan dapat dibagi menjadi dua komponen, yaitu:

- 1) Daya Tahan Kardiorespirasi.
- 2) Daya Tahan Otot.

2. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan

Aspek ini sangatlah penting untuk menunjang aktifitas sehari-hari. Dan memiliki beberapa komponen-komponen yaitu:

- a. Kecepatan (Speed)
- b. Daya (Power)
- c. Kelincahan (Agility)
- d. Keseimbangan (Balance)
- e. Koordinasi (Coordination)
- f. Kecepatan Reaksi (Reaction Speed)

Kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan aerobik, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh. Kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan adalah kebugaran yang dicapai melalui sebuah kombinasi latihan yang teratur dengan kemampuan yang melekat pada diri seseorang. Komponen kebugarannya meliputi: kelincahan, keseimbangan, kecepatan, power dan waktu reaksi. Untuk komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan terdiri dari komposisi tubuh, daya tahan kardiorespirasi, kelentukan, daya tahan otot, dan kekuatan otot. Sedangkan komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan aspek keterampilan adalah ketangkasan, keseimbangan, koordinasi, kekuatan, kecepatan, dan kecepatan reaksi.

Kemudian Menurut Widiastuti (2015) menyatakan bahwa unsur-unsur kebugaran jasmani seperti yang dibawah ini :

1. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi:
 - a. Daya Tahan Jantung Paru (*Cardiovascular Endurance*)
 - b. Kekuatan Otot (*Muscular Strength*)
 - c. Daya Tahan Otot (*Muscular Endurance*)
 - d. Kelentukan (*Flexibility*)
 - e. Komposisi Tubuh (*Body Composition*)

2. Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan olahraga meliputi:

- a. Kecepatan (*Speed*)
- b. Power
- c. Keseimbangan (*Balance*)
- d. Kelincahan (*Agility*)
- e. Koordinasi (*Coordination*)
- f. Kecepatan Reaksi (*Reaction Speed*)

Dari uraian di atas bahwa di dalam kebugaran jasmani terdapat 2 macam unsur - unsur kebugaran jasmani yaitu, kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan olahraga dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan. Sedangkan kebugaran jasmani yang meliputi kesehatan, yaitu : Daya Tahan Jantung Paru (*Cardiovascular Endurance*), Kekuatan Otot (*Muscular Strength*), Daya Tahan Otot (*Muscular Endurance*), Kelentukan (*Flexibility*), Komposisi Tubuh (*Body Composition*). Sedangkan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan yaitu : Koordinasi (*Coordination*), Keseimbangan (*Balance*), Kecepatan (*Speed*), Kelincahan (*Agility*), Daya Ledak (*Power*), Kecepatan Reaksi (*Reaction Speed*). Maka dari itu semua komponen kebugaran jasmani tersebut dapat membuat keadaan tubuh semakin baik

Adapun komponen kebugaran jasmani meliputi:

1. Daya Tahan Jantung Paru (*Cardiovascular Endurance*).

Menurut Widiastuti, (2015) menyatakan bahwa “Daya tahan jantung dan paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari, dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Daya tahan jantung dan paru sangat penting untuk menunjang kerja otot, yaitu dengan cara mengambil oksigen dan mengeluarkan keotot yang aktif. Dan pada daya tahan ini ada juga yang dinamakan dengan daya tahan otot lokal.”

2. Kekuatan Otot (*Muscular Strength*).

Apri Agus (2012) “Kekuatan otot adalah kemampuan badan dalam menggunakan daya. Serabut otot akan memberikan respon apabila diberikan beban atau tahanan dalam latihan. Tanggapan atau respon ini membuat otot lebih efisien dan mampu memberikan respon lebih baik pada sistem syaraf pusat”.

Menurut Widiastuti (2015) menyatakan bahwa “Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Secara mekanis kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya (force) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam suatu kontraksi

maksimal. Kekuatan otot merupakan hal penting untuk setiap orang.”

3. Daya Tahan Otot (*Muscular Endurance*)

Menurut Widiastuti (2015) menyatakan bahwa “Daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus- menerus pada tingkat intensitas sub maksimal. Pada dasarnya daya tahan kekuatan otot merupakan rentangan antara daya tahan dan kekuatan otot. Daya tahan otot diperlukan untuk mempertahankan kegiatan yang sifatnya didominasi oleh penggunaan otot atau kelompok otot.

4. Kelentukan (*Flexibility*)

Menurut Widiastuti, (2015) menyatakan bahwa “Fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Fleksibilitas menunjukkan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan (*range of movement*).”

5. Kelincahan (*Agility*)

Apri Agus (2012) “Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan

keseimbangan”. Menurut Widiastuti, (2015) menyatakan bahwa “Adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Bagi anak, kelincihan merupakan komponen kebugaran jasmani yang harus dimiliki.”

6. Kecepatan (*Speed*)

Apri Agus (2012) “Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakana berkesinambungan dalam bentuk yang sama dengan waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan sangat dibutuhkan dalam olahraga yang sangat mengandalkan kecepatan, seperti lari jarak pendek 100 meter dan lari jarak pendek 200 meter”

Menurut Widiastuti, (2015) menyatakan bahwa “Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.”

7. Keseimbangan (*Balance*)

Menurut Widiastuti, (2015) menyatakan bahwa “Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*).”

8. Koordinasi (*Coordination*)

Apri Agus (2012) “Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan serbagai gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif. Salah satu bentuk latihan koordinasi yang biasanya dilakukan adalah jongkok berdiri (squat-thrust)”. Menurut Widiastuti, (2015) menyatakan bahwa “Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengantepat dan efisien. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang yang terjadi pada suatu gerakan.

9. Daya Ledak (*Power*)

Menurut Widiastuti, (2015) menyatakan bahwa “Adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum.”

d. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Di dalam kebugaran jasmani terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang agar suatu aktivitas atau pekerjaan dapat berjalan dengan baik, dengan kebugaran jasmani yang baik seseorang dapat melakukan suatu perkerjaan dengan mudah tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan demikian menjaga kesehatantubuh sangat penting guna mencapai suatu hasil yang optimal.

Zainul arifin (2018): kebugaran jasmani peserta didik merupakan

aspek penting yang dapat meningkatkan mobilitas dalam meraih prestasi akademik secara maksimal. Menurut Zainul arifin (2018) : “Tingkat kebugaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor dari dalam adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuhnya yang bersifat menetap seperti Keturunan, Umur, dan Jenis Kelamin. Sedangkan faktor eksternal antara lain seperti Aktivitas sehari – hari , lingkungan dan kebiasaan merokok.”.

Devy Amelia Nurul Alamsyah, dkk (2017): perkembangan teknologi yang serba canggih menjadi salah satu penyebab beralihnya aktivitas dinamis menjadi statis diperkirakan menjadi penyebab menurunnya tingkat kebugaran jasmani seseorang. Adapun pengaruh kebugaran jasmani dari faktor internal yaitu genetik, umur, jenis kelamin sedangkan faktor eksternal adalah status gizi, aktivitas fisik, kebiasaan olahraga dan lain-lain (A.Aulia Firda Mahantadan kawan, 2018). Faktor lain yang menyebabkan kebugaran jasmani rendah adalah waktu yang tersedia dalam pelajaran Penjasorkes, hal ini didukung oleh pernyataan Bambang Gatot Sugiarto (2015), “ialah terbatasnya waktu untuk pendidikan jasmani”. Tenaga pendidik khususnya guru olahraga rata-rata berusia lanjut dan menggunakan metode lama, tidak menutup kemungkinan untuk guru usia produktif atau guru-guru muda khususnya di wilayah terpencil yang minim pengalaman serta minimnya saran dan prasarana, Yudhi Putra Kumaat dan kawan (2019), Jika sekolah tidak memiliki sarana dan prasarana yang dibutuhkan maka akan menjadi kendala yang sangat

berarti bagi pengajar dan peserta didik.

Dari pernyataan tersebut bahwa kebugaran jasmani dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Yang dimaksud faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap seperti Heriditas, Jenis Kelamin, Usia. Sedangkan faktor eksternal diantaranya adalah Latihan, Aktivitas, Asupan Gizi, Gaya Hidup, dan Kesehatan.

e. Ciri-Ciri Kebugaran Jasmani yang Baik

Di dalam kebugaran jasmani terdapat ciri-ciri kebugaran jasmani yang baik bagi seseorang. Seseorang dengan kebugaran jasmani yang baik akan dapat menjalankan suatu aktivitas tersebut dengan positif, baik, dan produktivitas. Sedangkan seseorang yang mempunyai kebugaran jasmani yang buruk maka suatu pekerjaan yang dia lakukan tidak akan berjalan dengan baik dikarenakan tubuh kekurangan asupan serta oksigen keseluruh tubuh. Menurut Gusril dalam Fadria (2015) menyatakan ciri – ciri seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik yaitu :

1. Resisten terhadap penyakit,
2. Memiliki daya tahan jantung, paru-paru, peredaran darah, pernafasan, memiliki daya tahan otot umum,
3. Memiliki daya tahan otot lokal,
4. Memiliki daya ledak otot,
5. Memiliki kelenturan,

6. Memiliki kekuatan,
7. Memiliki koordinasi dan ketepatan

Kemudian Menurut Sunardi dalam Fikri (2018) menyatakan ciri – ciri seseorang yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik sebagai berikut:

1. Cukup kuat melakukan tugas harian maupun tugas darurat atau mendadak lainnya,
2. Mempunyai kemampuan untuk menyelesaikan tugas harian tanpa kelelahan yang berarti.
3. Mempunyai ketahanan kardiovaskuler untuk melakukan pekerjaan yang melelahkan
4. Memiliki kelincahan sehingga mampu untuk bergerak leluasa,
5. Memiliki kecepatan untuk mampu bergerak cepat dalam mengatasi keadaan darurat,
6. Memiliki daya kontrol mengkoordinasikan gerakan tubuh dengan mulus
7. Memiliki kelincahan sehingga mampu untuk bergerak leluasa,
8. Memiliki kecepatan untuk mampu bergerak cepat dalam mengatasi keadaan darurat,
9. Memiliki daya kontrol mengkoordinasikan gerakan tubuh dengan mulus

Dari pernyataan tersebut bahwa derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari, memiliki komponen kebugaran jasmani yang baik dan resisten terhadap penyakit, serta memiliki daya tahan yang bagus. Semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya dengan kata lain hasil kerja kian produktif jika kebugaran jasmaninya kian meningkat tanpa merasakan kelelahan yang berarti.

2. Hasil Belajar

a. Pengertian Belajar

Belajar merupakan sesuatu kegiatan yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Menurut Hamalik (2009:36), “belajar adalah modifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman (*learning is defined as the modification or strengthening of behavior through experiencing*)”. Menurut pengertian ini belajar merupakan suatu proses, suatu kegiatan dan bukan suatu hasil atau tujuan. Belajar bukan hanya mengingat, akan tetapi lebih luas dari itu, yakni mengalami.

Menurut Arsyad (2006:1) “belajar adalah suatu proses yang kompleks yang terjadi pada diri setiap orang sepanjang hidupnya”. Proses belajar itu terjadi karena adanya interaksi antara seseorang dengan lingkungannya. Sedangkan menurut Rahyubi (2012:6) “belajar adalah segenap rangkaian kegiatan atau aktivitas yang dilakukan secara sadar oleh seseorang dan mengakibatkan perubahan dalam dirinya berupa

penambahan pengetahuan atau kemahiran berdasarkan alat indera dan pengalamannya”. Oleh karena itu, belajar dapat terjadi kapan saja dan dimana saja. Salah satu pertanda bahwa seseorang itu telah belajar adalah adanya perubahan tingkah laku pada diri orang itu yang mungkin disebabkan oleh terjadinya perubahan pada tingkat pengetahuan, keterampilan atau sikapnya.

Dalam pelaksanaan proses belajar mengajar diperlukan adanya evaluasi yang nantinya akan dijadikan sebagai tolok ukur maksimal yang telah dicapai siswa setelah melakukan kegiatan belajar selama waktu yang telah ditentukan. Apabila pemberian materi telah dirasa cukup, guru dapat melakukan tes yang hasilnya akan digunakan sebagai ukuran dari prestasi belajar yang bukan hanya terdiri dari nilai mata pelajaran saja tetapi juga mencakup nilai tingkah laku siswa selama berlangsungnya proses belajar mengajar.

Tujuan utama pembelajaran adalah menciptakan kondisi agar siswa dapat belajar. Belajar merupakan proses perubahan perilaku yang terjadi pada diri siswa. Proses perubahan tersebut terjadi karena adanya interaksi antara kekuatan internal (kesadaran atau kognisi) dan kekuatan eksternal (yang berupa lingkungan, tantangan, kesempatan). Jika di dalam proses belajar tidak mendapatkan peningkatan kualitas dan kuantitas kemampuan, dapat dikatakan bahwa orang tersebut mengalami kegagalan di dalam proses belajar.

Dari beberapa uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan suatu proses yang melibatkan perubahan tingkah laku kognitif, afektif, dan psikomotor yang baik secara keseluruhan sebagai hasil pengalaman sendiri dalam interaksi dengan lingkungan. Belajar siswa dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya dipengaruhi oleh gaya belajar siswa itu sendiri, dimana dengan gaya belajar yang sesuai akan membantunya dalam memahami pelajaran sehingga dapat meningkatkan hasil belajarnya.

b. Hasil Belajar PJOK

Hasil belajar merupakan tujuan akhir dilaksanakannya kegiatan pembelajaran di sekolah. Hasil belajar dapat ditingkatkan melalui usaha sadar yang dilakukan secara sistematis mengarah kepada perubahan yang positif yang kemudian disebut dengan proses belajar. Sebagaimana dikemukakan oleh UNESCO dalam Rohman dan Muslim (2014:46) ada empat pilar hasil belajar yang di harapkan dapat dicapai oleh pendidikan, yaitu: Belajar untuk mengetahui (*learning to know*) mereka dapat berfikir kreatif untuk mengetahui akar permasalahan . Belajar untuk melakukan (*learning to do*) merupakan keterampilan memecahkan masalah dalam bertindak, belajar untuk menjadi manusia mandiri yang utuh (*learning to be*) dan belajar untuk bekerjasama dalam kelompok-kelompok kecil (*learning to live together*). Selanjutnya, Sudjana (2010:45) melihat belajar melalui tiga sudut pandang yaitu, melihat belajar sebagai proses, melihat belajar sebagai suatu hasil, dan melihat belajar sebagai suatu fungsi.

Susanto (2013:5) hasil belajar yaitu perubahan-perubahan yang terjadi pada diri siswa, baik yang menyangkut aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik sebagai hasil dari kegiatan belajar. Secara sederhana pengertian hasil belajar adalah hasil pencapaian yang diperoleh siswa setelah melalui kegiatan belajar.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah suatu perubahan-perubahan yang terjadi pada diri siswa, baik yang menyangkut aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik sebagai hasil dari kegiatan belajar. Kegiatan belajar dikhususkan kepada kegiatan pembelajaran PJOK. Menurut Sukintaka (2004:21) menyatakan bahwa Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mental, sosial, serta emosional dalam kerangka menuju manusia Indonesia seutuhnya dengan wahana aktivitas jasmani.

Menurut Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) Depdiknas (2005) dalam Bahktiar (2014:128) Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki beberapa kemampuan, diantaranya meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar. Gerak dasar (fundamental skill) menurut Pangraz (2007) dalam Bahktiar (2014:128) adalah keterampilan yang membentuk dasar dari gerakan manusia.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi

permainan olahraga, internalisasi nilai (sportivitas, jujur, kerjasama), dan pembiasaan pola hidup sehat. Untuk itu dalam pelaksanaan pendidikan jasmani tidak hanya melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial. Selain itu aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Dengan demikian, jelaslah bahwa hasil belajar PJOK adalah suatu perubahan-perubahan yang terjadi pada diri siswa, baik yang menyangkut aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik sebagai hasil dari kegiatan belajar melalui gerak atau aktivitas jasmani yang dirancang secara sistematis. Oleh karena hal itu, PJOK harus berdampak kepada perbaikan dalam pikiran (psikis) dan tubuh (fisik) yang mempengaruhi seluruh aspek.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Hasil belajar yang dicapai siswa dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor dari dalam siswa tersebut dan faktor dari luar diri siswa. Menurut Dimiyati dan Mudjiono (2009:260) mengatakan bahwa terdapat faktor-faktor yang memungkinkan terjadinya belajar, yakni :

- “a. Faktor-faktor intern, meliputi hal-hal seperti sikap terhadap belajar, motivasi belajar, konsentrasi belajar, mengolah bahan belajar, menyimpan perolehan hasil belajar, menggali hasil belajar yang tersimpan, kemampuan berprestasi atau unjuk hasil belajar, rasa percaya diri siswa, intelegensi dan keberhasilan belajar, kebiasaan belajar dan cita-cita siswa.
- b. Faktor-faktor ekstern, meliputi hal-hal seperti guru sebagai pembina belajar, prasarana dan sarana pembelajaran,

kebijakan penilaian, lingkungan sosial siswa di sekolah dan kurikulum sekolah”.

Djaali (2012:101) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar seseorang yaitu :

- “1) Motivasi adalah kondisi fisiologis dan psikologis (kebutuhan untuk berprestasi) yang terdapat dalam diri seseorang yang mendorongnya untuk melakukan aktivitas tertentu guna mencapai suatu tujuan tertentu (berprestasi setinggi mungkin).
- 2) Sikap adalah kecenderungan untuk bertindak berkenaan dengan objek tertentu.
- 3) Minat adalah rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas tanpa ada yang menyuruh.
- 4) Kebiasaan belajar adalah cara atau teknik yang menetap pada diri siswa pada waktu menerima pelajaran, membaca buku, mengerjakan tugas dan pengaturan waktu untuk menyelesaikan kegiatan.
- 5) Konsep diri adalah bayangan seseorang tentang keadaan dirinya sendiri pada saat ini dan bukanlah bayangan ideak dari dirinya sendiri sebagaimana yang diharapkan atau yang disukai oleh individu bersangkutan”.

Selain itu, menurut Slameto (2010:54), berpendapat bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar adalah :

- “1) Faktor Intern
Yaitu faktor yang ada dalam diri individu yang sedang belajar. Faktor intern meliputi tiga faktor yaitu :
 - a) Faktor Jasmaniah, antara lain faktor kesehatan dan cacat tubuh.
 - b) Faktor Psikologis, antara lain intelegensi, perhatian, minat, bakat, motivasi, kematangan dan kesiapan.
 - c) Faktor Kelelahan, antara lain kelelahan jasmani dan kelelahan rohani.
- 2) Faktor Ekstern
Yaitu faktor yang ada di luar individu. Faktor ekstern dapat dikelompokkan menjadi tiga faktor yaitu :
 - a) Faktor Keluarga, terdiri atas cara orang tua mendidik, relasi antar anggota keluarga, suasana rumah, keadaan ekonomi keluarga, perhatian orang tua dan latar belakang kebudayaan.

- b) Faktor Sekolah, terdiri atas metode mengajar, kurikulum, relasi guru dengan siswa, relasi antar siswa, disiplin sekolah, pelajaran, keadaan gedung, sarana prasarana, metode belajar dan tugas rumah.
- c) Faktor masyarakat, terdiri atas kegiatan siswa dalam masyarakat, teman bergaul, bentuk kehidupan masyarakat, media massa”.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa adalah faktor internal siswa antara lain kemampuan yang dimiliki siswa tentang materi yang akan disampaikan, sedangkan faktor eksternal anatara lain strategi pembelajaran yang digunakan guru didalam proses belajar mengajar. Dengan demikian, jelaslah bahwa hasil belajar dipengaruhi oleh banyak faktor.

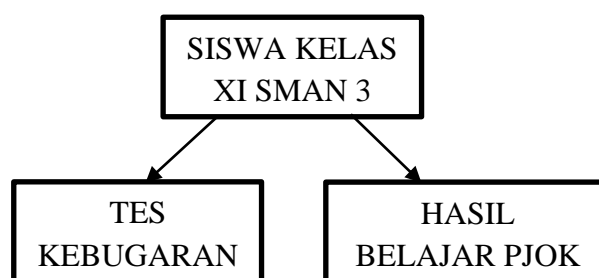
B. Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini, yaitu yang dilakukan oleh Nesha Putri Irsanty (2019) dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstra Kurikuler Bola basket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru umur 13-15 tahun yang terdiri dari 10 orang siswa putera. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling. Sehingga sampel pada penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru yang berumur 13-15 tahun yang terdiri dari 10 orang siswa

putera. Berdasarkan hasil perhitungan maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru tergolong Kurang dengan rata-rata 11.

C. Kerangka Konseptual

Seperti yang telah diuraikan dalam landasan teori di atas bahwa Kebugaran jasmani tergambar baik, terlihat dari komponen-komponen kebugaran jasmani, diantaranya daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, kelincahan, kecepatan, keseimbangan, koordinasi, dan daya ledak. Disamping itu, hasil belajar PJOK merupakan suatu tolak ukur pada siswa agar dapat mengetahui sudah seberapa jauh dalam memahami suatu pelajaran tersebut dan merupakan hasil akhir dari usaha dalam proses peningkatan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat di butuhkan seseorang dalam melakukan aktifitas sehari-hari agar dapat mencapai suatu tujuan yang di inginkan secara maksimal. Untuk mengetahui dan menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilaksanakan dengan melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (2010) sedangkan untuk mengetahui Hasil belajar di ambil melalui nilai rapor siswa. Pengukuran tes kebugaran jasmani menggunakan TKJI yang terdiri dari : Tes Lari 60 Meter, Tes Gantung Angkat Tubuh (Pull Up), Tes Baring Duduk (Sit Up), Tes Loncat Tegak (Vertical Jump), dan Tes Lari 1200 Meter.



Gambar 1. Kerangka Konseptual

D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah maka pertanyaan penelitian yang diajukan sebagai berikut:

1. Seberapa baikah tingkat kebugaran jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Sibolga?
2. Seberapa baikah tingkat hasil belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Sibolga?

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan maka dapat disimpulkan, hasil penelitian Kebugaran Jasmani dan Hasil Belajar dengan jumlah keseluruhan 36 siswa :

1. Kebugaran jasmani dalam data tes kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 3 Sibolga berada pada kategori kurang sekali sebanyak 0 siswa (0%) kategori kurang sebanyak 3 siswa (8%), kategori sedang 21 siswa (58%), kategori baik 12 siswa (33%), kurang sekali 0 siswa (0%). Dalam kategori **SEDANG**.
2. Hasil Belajar siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sibolga berada pada predikat Kurang 0 siswa (0%) dalam predikat Cukup 7 siswa (19%) dalam predikat Baik 29 siswa (81%) dalam predikat Sangat Baik 0 siswa (0%). Dalam kategori **BAIK**.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dan Wali Kelas siswa, disarankan untuk memodifikasi dan sebagai fasilitator yang baik dalam kegiatan Pembelajaran PJOK sehingga anak-anak menjadi semangat untuk melakukan olahraga yang bertujuan untuk kebugaran jasmani dan hasil belajar yang baik.
2. Bagi siswa agar melakukan aktifitas fisik untuk mendukung dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan hasil belajar.
3. Peneliti berikutnya, sebagai informasi untuk mengembangkan penelitian yang sejenis.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri and Sepriadi. 2013. *Manajemen Kebugaran..* Padang: SUKABINA PRESS.
- Agus. 2012. *Olahraga kebugaran jasmani*. Suka Bina Press.
- Alamsyah, Devy Amelia Nurul, Hartingsih Retno, Saraswati Lintang Dia. 2017. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa siswa kelas XII Semarang :<http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm> Vol. 5 No. 3.
- Arifin, Zainul. 2018. Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. Malang : [https://e-journal. Staima – alhikam . ac. id / index . php / al-mudarris /article](https://e-journal.Staima-alhikam.ac.id/index.php/al-mudarris/article), Vol. 1, No. 1.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arsil.2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.Malang: Wineka Media.
- Arsyad, Azhar. 2006. *Media Pembelajaran*. Jakarta : Grafindo Persada.
- Bakhtiar, S. 2014. Strategi Pembelajaran, Lokasi Sekolah, Dan Kemampuan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar. *Dalam Jurnal Ilmu Pendidikan*, Jilid 20, Nomor 2, Desember 2014, Hlm. 127-133. Universitas Negeri Padang.
- Depdiknas. 1999. *Tes kesegaran jasmani indonesia (TKJI)*. Jakarta : Pusat kesegaran jasmani dan Rekreasi Depdiknas.
- Dimiyati & Mudjiono. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djaali. 2012. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Djoko Pekik Irianto.2004. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Erliana, E., & Hartoto, S. 2019. Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2), 225–228.
- Fadria, I. 2015. *Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sd Negeri 22 Duku Kecamatan Koto Xi Tarusan*.