

**PENGARUH KEBUGARAN JASMANI, STATUS GIZI, KONSENTRASI
TERHADAP HASIL BELAJAR PADA PEMBELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN
KESEHATAN SISWA PUTRA KELAS XI DI
SMA NEGERI 3 BENGKULU SELATAN**

TESIS



Oleh

**MAICEL ADE PERBASYA
NIM. 17199103**

**Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam
mendapatkan gelar Magester Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA S2
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

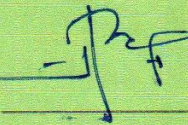
Mahasiswa : Maicel Ade Perbasya
NIM : 17199103

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

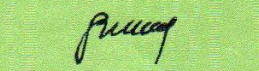
Prof. Dr. Kamal Firdaus, M. Kes., AIFO
NIP. 19621112 198710 1 001
Pembimbing



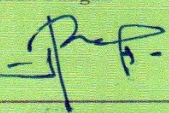
31/-2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,

Program Studi Pendidikan Olahraga S2
Koordinator,


Dr. Alnedrat, M. Pd
NIP. 19600430 198602 1 001
Dr. Damrah, M. Pd
NIP. 19610607198803 1001

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAH RAGA S2**

No	Nama	Tanda Tangan
1.	<u>Prof. Dr. Kamal Firdaus, M. Kes., AIFO</u> (Ketua)	
2.	<u>Dr. Hendri Neldi, M.Kes., AIFO</u> (Anggota)	
3.	<u>Dr. Damrah, M. Pd</u> (Anggota)	

Mahasiswa

Mahasiswa : Maicel Ade Perbasya
NIM : 17199103
Tanggal Ujian : 15 Januari 2020

CURRICULUM VITAE

DATA PRIBADI

Nama : Maicel Ade Perbasya
Tempat, Tanggal Lahir : Banding Agung, 21 November 1995
Jenis Kelamin : Laki-laki
Agama : Islam
Tinggi Badan : 170 Cm
Berat Badan : 55 Kg
Alamat : Jalan Limau, No 35, Rt 01, Depan Polres Bengkulu Selatan.

DATA ORANG TUA

Nama Ayah : Ruhinudin
Nama Ibu : Yusnadarti
Saudara : 1. Rina Apriani
2. Rini Apriana
3. Fourteen Rambulan

DATA PENDIDIKAN

Sekolah Dasar : SD Negeri 44 Bengkulu Selatan (2001-2007)
SMP : SMP Negeri 9 Bengkulu Selatan (2007-2010)
SMA : SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan (2010-2013)
Perguruan Tinggi : 1. Universitas Negeri Padang “ UNP” (2013-2017)
2. Pasca Po S2 Universitas Negeri Padang “UNP” (2018-2020)
Pembimbing S2 : Prof. Dr. Kamal Firdaus, M. Kes., AIFO

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bacalah dengan menyebut nama Tuhanmu

Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah Bacalah, dan Tuhanmulah yang maha mulia

Yang mengajar manusia dengan pena,

Dia mengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya (QS: Al-'Alaq 1-5)

Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan ? (QS: Ar-Rahman 13)

Niscaya Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman diantarmu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat

(QS : Al-Mujadilah 11)

Ya Allah,

*Waktu yang sudah kujalani dengan jalan hidup yang sudah menjadi takdirku, sedih, bahagia, dan bertemu orang-orang yang memberiku sejuta pengalaman bagiku, yang telah memberi warna-warni kehidupanku. Kubersujud dihadapan Mu,
Engkau berikan aku kesempatan untuk bisa sampai
Di penghujung awal perjuanganku
Segala Puji bagi Mu ya Allah,*

Alhamdulillah..Alhamdulillah..Alhamdulillahirobbil'alamin..

Sujud syukurku kusembahkan kepadamu Tuhan yang Maha Agung nan Maha Tinggi nan Maha Adil nan Maha Penyayang, atas takdirmu telah kau jadikan aku manusia yang senantiasa berpikir, berilmu, beriman dan bersabar dalam menjalani kehidupan ini. Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal bagiku untuk meraih cita-cita besarku.

Lantunan Al-fatihah beriring Shalawat dalam silahku merintih, menadahkan doa dalam syukur yang tiada terkira, terima kasihku untukmu. Kupersembahkan sebuah karya kecil ini untuk Ayahanda dan Ibundaku tercinta, yang tiada pernah hentinya selama ini memberiku semangat, doa, dorongan, nasehat dan kasih sayang serta pengorbanan yang tak tergantikan hingga aku selalu kuat menjalani setiap rintangan yang ada didepanku.,, Ayah,.. Ibu...terimalah bukti kecil ini sebagai kado keseriusanku untuk membalas semua pengorbananmu.. dalam hidupmu demi hidupku kalian ikhlas mengorbankan segala perasaan tanpa kenal lelah, dalam lapar berjuang separuh nyawa hingga segalanya.. Maafkan anakmu Ayah,,, Ibu,, masih saja ananda menyusahkanmu..

Dalam silah di lima waktu mulai fajar terbit hingga terbenam.. seraya tangaku menadah".. ya Allah ya Rahman ya Rahim... Terimakasih telah kau tempatkan aku diantara kedua malaikatmu yang setiap waktu ikhlas menjagaku,, mendidikku,, membimbingku dengan baik,, ya Allah berikanlah balasan setimpal syurga firdaus untuk mereka dan jauhkanlah mereka nanti dari panasnya sengat hawa api nerakamu..

*Untukmu Ayah (RUHINUDDIN),,,Ibu (YUSNADARTI)..Terimakasih...
we always loving you... (ttd.Anakmu)*

Dalam setiap langkahku aku berusaha mewujudkan harapan-harapan yang kalian impikan didiriku, meski belum semua itu kuraih' insyallah atas dukungan doa dan restu semua mimpi itu kan terjawab di masa penuh kehangatan nanti. Untuk itu kupersembahkan ungkapan terimakasihku kepada:

*Kepada kakakku (Rina Apriani dan Hedy Betsen. Rini Apriana dan Riki Rikardo). Adekku (Fourteen Rambulan) Dan Ponakan Paman yang lucu-lucu (Zikri Alkhalifi, Nugraha Syarif Abimanyu, dan Teman Kakak Adek nanti). “ Broooo Adekmu yang paling alap ini wisuda lagi kan..[(^,^)> Makasih yaa buat segala dukungan doa dan khususnya makasih buat sering-sering transferan gaibnya.. hehehe bayangkan gimana bahagianya big-bos kita dirumah lihat foto empat anaknya pakai toga semua.. hehee.. doakan selalu kita semua sukses dimasa yang akan datang dan membahagiakan kedua orang tua kita ya brother and sister..
... i love you all” : * ...*

*"Hidupku terlalu berat untuk mengandalkan diri sendiri tanpa melibatkan bantuan Tuhan dan orang lain.
"Tak ada tempat terbaik untuk berkeluh kesah selain bersama sahabat-sahabat terbaik"..*

Terimakasih kuucapkan Kepada Teman sejawat Saudara seperjuangan Kelas Genap Pasca PO 2017.

“Tanpamu teman aku tak pernah berarti,,tanpamu teman aku bukan siapa-siapa yang takkan jadi apa-apa”, buat saudara sekaligus sahabatku selama Berada di Padang, Tanpa disebutkan satu persatu yang telah membantu menyelesaikan tesis, aku mengucapkan terima kasih yang tak terhingga sampai menjadi karya yang berguna bagi bangsa dan Negara ini nantinya

Terimakasih atas segala bantuan dan motivasinya, kalian adalah obat pelipur lara hatiku yang selalu menghiburku dalam keadaan terjatuh, spesial doa untuk kalian semua semoga cepat terkejar target kalian untuk cepat wisuda.. Amiiin ya robba'alaminn..

Serta untuk teman-teman keluarga besar IPPM SEMAKU SUMBAR (Ikatan Pemuda Pelajar Mahasiswa/i Bengkulu yang berada di Sumatra Barat Padang), terima kasih atas segala dukungan bantuan dan motivasinya, dan yang lagi berjuang tugas akhir tetap semangat kejar impian dan cita-cita. Semoga apa yang kita inginkan kedepannya bisa terwujud. Aamiin

Dan untuk teman setempat kos serumah, M.ereisky Dwi Fadhillah, S. S.Pd (Pak botak), Rike Farzoni (S. Pd), Rahmat Kadrisam, S. Pd (Ajo Rahmat). Terima kasih juga telah membantu dan mendengarkan keluh kesah aku demi terselesainya tesis ini.

*Kalian semua bukan hanya menjadi teman dan kakak yang baik,
kalian adalah saudara bagiku!!*

Spesial buat seseorang !!

Buat seseorang yang masih menjadi rahasia illahi, yang selalu disampungku walaupun terpisah jarak dan waktu (Ner. Gita Novita Leka, S.Kep). Terima kasih telah selalu menyempatkan mendengarkan curahan keluh kesah, terkadang emosiku naik pada saat pikiran memasuki fase prustasi banyak mengeluh dan disaat itu lah kamu hadir selalu memberikan semangat untuk menyelesaikan tesis sampai selesai seperti ini. Dan untuk kamu di relung hati percayalah bahwa hanya ada satu namamu yang selalu kusebut-sebut dalam benih-benih doaku, semoga keyakinan dan takdir ini terwujud, insyallah jodohnya kita bertemu atas ridho dan izin Allah S.W.T

Untuk ribuan tujuan yang harus dicapai, untuk jutaan impian yang akan dikejar, untuk sebuah pengharapan, agar hidup jauh lebih bermakna, hidup tanpa mimpi ibarat arus sungai. Mengalir tanpa tujuan. Teruslah belajar, berusaha, dan berdoa untuk menggapainya.

Jatuh berdiri lagi. Kalah mencoba lagi. Gagal Bangkit lagi.

Never give up!

Sampai Allah SWT berkata “waktunya pulang”

Hanya sebuah karya kecil dan untaian kata-kata ini yang dapat kupersembahkan kepada kalian semua,, Terimakasih beribu terimakasih kuucapkan..

Atas segala kekhilafan salah dan kekuranganku, kurendahkan hati serta diri menjabat tangan meminta beribu-ribu kata maaf tercurah.

Tesis ini kupersembahkan. -by” Maicel Ade Perbasya.

ABSTRAK

Maicel Ade Perbasya. 2020. " The Effect of Physical Fitness, Nutrition Status, Concentration on Learning Outcomes in Learning Physical Education Sports and Health of Male Students in Class XI at SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan". Thesis. Padang State University Postgraduate Program.

Based on the observations of researchers in the field, it shows that the learning outcomes of Physical Health and Recreation Education at SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan are still not as expected. This is evident from the results of semester 1 exam scores that are still below average or below the minimum completeness criteria (KKM). This study aims to determine the effect of physical fitness, nutritional status, concentration on learning outcomes in physical education and recreation learning for male students of class XI at SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan.

This type of research is a quantitative method using the Path Analysis approach. The study population was all male students of class XI at SMA Negeri 3 Bengkulu, totaling 89 people. The sample collection technique is purposive sampling where the sample is only taken for men in class XI. The data obtained were then analyzed by path analysis of the trimming model.

The results of the study concluded that: 1) Physical fitness has a direct effect on learning outcomes ($p = 0,000$), 2) nutritional status has a direct effect on learning outcomes ($p = 0,000$), 3) Physical concentration has a direct effect on learning outcomes ($p = 0,000$), 4) Physical fitness has a direct effect on concentration ($p = 0.015$), 5) Nutritional status has a direct effect on concentration ($p = 0.022$), 6) Physical fitness has an indirect effect on learning outcomes through concentration ($p = 0.046$), 7) Nutritional status indirect effect on learning outcomes through concentration ($p = 0.029$). In an effort to improve learning outcomes, it is necessary to pay attention to the dominant factor (greater path coefficient).

Keywords : Physical Fitness, Nutrition Status, Concentration and Learning Outcomes

ABSTRAK

Maicel Ade Perbasya. 2020. “Pengaruh Kebugaran Jasmani, Status Gizi, Konsentrasi Terhadap Hasil Belajar Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Putra Kelas XI Di SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan”. Tesis. Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan menunjukkan bahwa hasil belajar Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan masih belum sesuai harapan. Ini terbukti dari hasil nilai ujian semester 1 masih dibawah rata-rata atau di bawah kriteria ketuntasan minimum (KKM). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kebugaran jasmani, status gizi, konsentrasi terhadap hasil belajar pada pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi siswa putra kelas XI Di SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan.

Jenis penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *Path Analysis*. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas XI di SMA Negeri 3 Bengkulu yang berjumlah sebanyak 89 orang. Teknik pengumpulan sampel adalah *Purposive sampling* yaitu sampel hanya diambil untuk putra pada kelas XI. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan analisis jalur (*Path Analysis*) model trimming.

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa: 1) Kebugaran jasmani berpengaruh langsung terhadap hasil belajar ($p= 0,000$), 2) status gizi berpengaruh langsung terhadap hasil belajar ($p= 0,000$), 3) Konsentrasi jasmani berpengaruh langsung terhadap hasil belajar ($p= 0,000$), 4) Kebugaran jasmani berpengaruh langsung terhadap konsentrasi ($p= 0,015$), 5) Status gizi berpengaruh langsung terhadap konsentrasi ($p= 0,022$), 6) Kebugaran jasmani berpengaruh tidak langsung terhadap hasil belajar melalui konsentrasi ($p=0,046$), 7) Status gizi berpengaruh tidak langsung terhadap hasil belajar melalui konsentrasi ($p=0,029$). Sebagai usaha meningkatkan hasil belajar maka perlu diperhatikan faktor yang dominan (koefisien jalurnya lebih besar).

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Status Gizi, Konsentrasi Dan Hasil Belajar

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Puji dan Syukur ke Hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tesis ini yang berjudul “Pengaruh Kebugaran Jasmani, Status Gizi, Konsentrasi Terhadap Hasil Belajar pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Putra kelas XI Di SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan. Tujuan penulisan Tesis ini adalah untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd) pada Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam menyelesaikan penelitian ini penulis banyak menerima bantuan, bimbingan, arahan, dan masukan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ganefri, M.Pd., Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Kepala SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan dan Jajarannya, Guru Olahraga, Serta Siswa Putra yang telah bersedia menjadi sampel penelitian
4. Bapak Prof. Dr. Kamal Firdaus, M. Kes., AIFO selaku pembimbing yang telah memberikan banyak masukan serta arahan dalam penulisan ini.
5. Bapak Dr. Hendri Neldi, M. Kes., AIFO selaku kontributor 1 yang telah memberikan masukan serta arahan dalam penulisan ini.
6. Bapak Dr. Damrah, M. Pd, selaku kontributor 2 yang telah memberikan masukan serta arahan dalam penulisan ini.
7. Kedua orang tua, Bapak Ruhinudin, Ibu Yusnadarti, Kakak Rina dan Rini Serta keluarganya, Adek Fourteen, dan Ponakan paman yang lucu-lucu.
8. Rekan-rekan mahasiswa angkatan 2017 Genap Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan masukan dalam menyelesaikan penulisan ini.
9. Kepada Rekan-rekan Seperjuangan Keluarga Besar IPPM SEMAKU SUMBAR (Ikatan Pemuda Pelajar Mahasiswa/wi Seluma, Manna, Kaur. Prov

Bengkulu yang berada di Sumatra Barat). Tanpa disebutkan satu persatu yang telah membantu untuk menyelesaikan penulisan ini

10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang sudah membantu peneliti dalam melaksanakan hingga sampai selesai penulisan ini.

Demikianlah ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan. Semoga Allah SWT meridhoi, memberkahi, dan senantiasa memberikan rahmat dan hidayahnya kepada peneliti dan semua yang berperan dalam penelitian ini.

Padang, Februari 2020

Penulis

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya dengan judul pengaruh kebugaran jasmani, status gizi, konsentrasi terhadap hasil belajar pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa putra kelas XI di SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain kecuali arahan tim pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah tertulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan didalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi, akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2020

Saya yang menyatakan



Maicel Ade Perbasya

17199103

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
SURAT PERNYTAAN	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Kegunaan Hasil Penelitian.....	8
BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN	9
A. Kajian Teori.....	9
1. Kebugaran Jasmani.....	9
2. Status Gizi.....	27
3. Konsentrasi	35
4. Hasil Belajar Penjasorkes	39
B. Penelitian yang Relevan	47
C. Kerangka Konseptual	49
D. Hipotesis Penelitian	52
BAB III. METODE PENELITIAN	53
A. Metode dan Desain Penelitian	53

B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	53
C. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	54
D. Jenis dan Sumber Data	55
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	56
F. Teknik Analisis Data	67
G. Hipotesis Statistika	71
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	73
A. Deskripsi Data	73
B. Pengujian Persyaratan Analisis Varians	77
C. Pengujian Hipotesis	83
D. Pembahasan	94
E. Keterbatasan Penelitian	100
BAB V. KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	102
A. Kesimpulan.....	102
B. Implikasi	103
C. Saran	103
DAFTAR RUJUKAN.....	105

Daftar Gambar

Gambar	Halaman
1. Alur Terjadinya Konsentrasi.....	37
2. Dampak dari Berbagai Tingkat Konsentrasi.....	38
3. Pengarahan X1, X2, X3, dan Y.....	47
4. Lari 60 Meter.....	57
5. Gantung Angkat Tubuh.....	58
6. Baring Menuju Sikap Duduk.....	59
7. Loncat Tegak.....	61
8. Posisi Start Lari 1200 Meter.....	62
9. Posisi Finish Lari 1200 Meter.....	62
10. Histogram Kebugaran Jasmani.....	74
11. Histogram Status Gizi.....	75
12. Histogram Konsentrasi.....	76
13. Histogram Hasil Belajar.....	77
14. Model Analisi.....	84
15. Hubungan Struktur x1,x2, terhadap x3.....	85
16. Hubungan x1 terhadap x2.....	86
17. Tes Kebugaran Jasmani.....	152
18. Tes Gantung Angkat Tubuh.....	153
19. Tes Baring Duduk.....	153
20. Tes Loncat Tegak.....	154
21. Tes Lari 1200 Meter.....	155
22. Tes Status Gizi.....	156
23. Pengarahan Tes Konsentrasi.....	157
24. Tes Konsentrasi.....	157
25. Perlengkapan Tes TKJI.....	158
26. Perlengkapan Pengambilan Status Gizi	158
27. Perlengkapan Pengambilan Data Konsentrasi.....	159
28. Foto Bersama Peneliti, Guru Penjas, dan Sampel.....	159

Daftar Tabel

Tabel	Halaman
1. Populasi siswa.....	54
2. Sampel Penelitian.....	55
3. Penilaian Putra.....	62
4. Norma Klasifikasi TKJI.....	63
5. Daftar Pelaksana Tes.....	63
6. Norma Klasifikasi Status Gizi.....	64
7. <i>Grid Concentration Exercise</i>	65
8. Norma Tes Konsentrasi.....	67
9. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani.....	73
10. Distribusi Frekuensi Status Gizi.....	74
11. Distribusi Frekuensi Konsentrasi.....	75
12. Distribusi Freekuensi Hasil Belajar.....	76
13. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Penelitian.....	78
14. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas.....	79
15. Anava Uji Sginifikansi Y atas X1.....	79
16. Anava Uji Sginifikansi Y atas X2.....	80
17. Anava Uji Sginifikansi Y atas X3.....	81
18. Anava Uji Sginifikansi X3 atas X1.....	82
19. Anava Uji Sginifikansi X3 atas X2.....	82
20. Rangkuman Hasil Pengujian Signifikansi Persamaan Regresi.....	83
21. Koefesien Jalur Model Awal Sub-Struktural 1.....	85
22. Koefesien Jalur Model Awal Sub-Struktural 2.....	86
23. Koefesien Jalur Model Awal Sub-Struktural 3.....	86
24. Ringkasan Analisis Pengaruh Langsung dan Tidak Langsung.....	93

Daftar Lampiran

Lampiran	Halaman
1. Nama-nama Teste.....	109
2. Tes Kebugaran Jamani.....	111
3. Data Lengkap Tes Kebugaran Jasmani.....	113
4. Data Mentah Status Gizi.....	116
5. Data Mentah Konsentrasi.....	118
6. Data Mentah Hasil Belajar.....	120
7. Uji Normalitas.....	122
8. Uji Homogenitas.....	131
9. Uji Linearitas.....	135
10. Uji Analisis Jalur.....	143
11. Uji Kesesuaian Model Dan Signifikansi Koefesien Jalur.....	148
12. Tabel Z.....	150
13. Dokumentasi Penelitian.....	152

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan yang bermutu merupakan syarat utama untuk mewujudkan kehidupan bangsa yang maju, modern dan sejahtera. Sejarah perkembangan dan pembangunan bangsa-bangsa mengajarkan pada kita bahwa bangsa yang maju, modern, makmur, dan sejahtera adalah bangsa-bangsa yang memiliki sistem dan praktik pendidikan yang bermutu. Sementara itu, pendidikan yang bermutu sangat tergantung pada keberadaan guru yang bermutu, yakni guru yang profesional, sejahtera, dan bermartabat.

Undang-Undang nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional mengamanatkan 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 bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Pendidikan jasmani yang di dalamnya mengutamakan aktivitas jasmani merupakan salah satu cara untuk memelihara kesegaran jasmani siswa. Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya.

Dengan pendidikan jasmani peserta didik akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Kebugaran jasmani sangat penting bagi siswa Sekolah Menengah Atas, karena siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi akan dapat melakukan aktivitas belajar dan bermainnya dengan baik dan tanpa kelelahan yang berarti, serta tubuhnya tetap segar ketika berhenti beraktivitas dan pada saat istirahat. Sebaliknya tingkat kebugaran yang rendah akan menjadi kendala dalam pelaksanaan aktivitasnya sehari-hari, oleh karena kondisi jasmani yang tidak dapat memenuhi semua kebutuhan dalam melakukan aktivitas tersebut. Tidak terjadinya kelelahan pada peserta didik dalam melakukan pekerjaannya dan tetap segarnya kondisi tubuh setelah beraktivitas memungkinkan mereka secara wajar melaksanakan segala kegiatan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian mereka dapat menikmati kehidupan dalam arti luas.

Uraian di atas menjelaskan bahwa sekian banyak faktor yang mendukung untuk mendapatkan hasil belajar diduga kebugaran jasmani, dan status gizi sangat berperan penting. Jika peserta didik memiliki kebugaran jasmani dan status gizi yang baik maka siswa akan dapat mengikuti proses belajar mengajar dengan semangat, konsentrasi, dan akan mudah menyerap materi yang diberikan guru dan yang pasti akan mendapatkan hasil belajar yang baik. Selain itu faktor pendukung lain seperti kesegaran jasmani, sarana dan prasarana maupun faktor yang lain.

Mengajar merupakan proses yang kompleks, tidak sekedar menyampaikan informasi dari guru kepada peserta didik, banyak kegiatan maupun tindakan yang harus dilakukan, terutama bila diinginkan hasil belajar yang lebih baik pada peserta didik. Salah satu kemampuan dasar yang dimiliki oleh guru adalah kemampuan dalam keterampilan mengajar. Kemampuan ini membekali guru dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya sebagai pengajar.

Tercapainya hasil belajar yang optimal harus sesuai dengan kriteria ketuntasan minimum (KKM) yang ditetapkan oleh sekolah yang bersangkutan. Di SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan pada mata pelajaran Penjasorkes adalah 75, Jika peserta didik dapat mencapai atau melebihi nilai tersebut, maka peserta didik dinyatakan berhasil dalam pembelajaran. Sebaliknya jika siswa tidak dapat mencapai kriteria ketuntasan minimum (KKM), maka siswa dinyatakan gagal dalam sebuah pembelajaran.

Dalam kenyataan yang terjadi masih banyak peserta didik yang tidak dapat mencapai kriteria ketuntasan minimum (KKM). Hal ini kemungkinan karena kurangnya keinginan untuk melakukan suatu perubahan dalam belajar. Dengan adanya keinginan yang baik dari dalam diri siswa maupun dari luar, maka akan muncul keinginan siswa untuk belajar. Selain kebugaran jasmani, status gizi, dan konsentrasi, juga merupakan hal penting dalam pencapaian hasil belajar. Siswa yang memiliki status gizi yang baik akan bersemangat dalam belajar, sebaliknya jika status gizi siswa yang kurang baik akan mengakibatkan hasil belajar siswa menurun.

Kenyataan yang ditemukan dari kegiatan observasi dan informasi yang diterima dari guru Penjasorkes di SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan menyatakan bahwa hasil belajar Penjasorkes masih belum sesuai harapan. Ini terbukti dari hasil nilai ujian semester 1 masih dibawah rata-rata atau di bawah kriteria ketuntasan minimum (KKM), sehingga banyak siswa melakukan remedial pada mata pelajaran yang gagal tersebut, dengan demikian peserta didik harus mengikuti ujian kembali. Hal ini diduga disebabkan karena siswa tidak mengerti didalam suatu proses penilaian yang membuat siswa menjadi tidak memahami apa yang didapat di kelas sehingga hasilnya tidak sesuai harapan, kebugaran jasmani, status gizi, konsentrasi siswa yang mengakibatkan rendahnya hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Rentang Kategori	Kategori	Frekuensi (f)	Persente (%)
≥ 80	Sangat Tinggi	0	0.0
60 – 79	Tinggi	0	0.0
40 – 59	Sedang	17	31.5
20 – 39	Rendah	37	68.5
< 20	Sangat Rendah	0	0.0
	Jumlah	54	100.0

Berdasarkan hasil observasi yang ditemukan dilapangan terdapat nilai siswa 37 orang dikategorikan rendah dan yang berada dikategori sedang 17 orang. Lingkungan merupakan bagian dari kehidupan siswa. Lingkungan adalah semua yang terdapat di sekitar makhluk hidup, baik yang bersifat biotik dan abiotik yang selalu berintraksi secara timbal balik. Di dalam lingkungan anak tumbuh dan berkembang serta memperoleh pendidikan secara bertahap hingga membentuk pribadi yang dewasa. Baik buruknya lingkungan di sekitar

anak merupakan faktor utama yang mempengaruhi perkembangan jiwa dan kesegaran jasmani anak. Lingkungan tersebut adalah lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat.

Selain kebugaran jasmani, status gizi, konsentrasi, dan hasil belajar penjasorkes siswa sangatlah membantu dalam aktivitas proses belajar, terutama membantu menguasai pembelajaran. Namun, dalam implementasinya tidak banyak guru yang dapat menciptakan variasi belajar sehingga proses mengajar belum efektif dan efisien. terutama kebugaran jasmani masih banyak terjadi kesalahan gerakan mulai dari saat awalan, pelaksanaan, dan gerakan lanjutan. hal ini menyebabkan hasil dari tes TKJI sangat jauh dari target sasaran, padahal itu merupakan salah satu materi latihan praktek pada olahraga. Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti ingin melihat pengaruh yang diberikan kebugaran jasmani, status gizi, konsentrasi, terhadap hasil belajar penjasorkes.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah yaitu sebagai berikut:

1. Kemampuan guru dalam mengajar
2. Faktor biotik dan abiotik
3. Lingkungan sekolah
4. Keluarga dan masyarakat
5. Konsentrasi
6. Sarana dan prasarana
7. Kebugaran jasmani

8. Status Gizi

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dibatasi masalah yaitu sebagai berikut :

Pengaruh Kebugaran Jasmani, Status Gizi, Konsentrasi Terhadap Hasil Belajar pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Putra Kelas XI di SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan.

D. Perumusan Masalah

1. Apakah kebugaran jasmani berpengaruh secara langsung terhadap hasil pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan ?
2. Apakah status gizi berpengaruh secara langsung terhadap hasil pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan ?
3. Apakah konsentrasi berpengaruh secara langsung terhadap hasil pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan ?
4. Apakah kebugaran jasmani berpengaruh secara langsung terhadap konsentrasi di SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan ?
5. Apakah status gizi berpengaruh secara langsung terhadap konsentrasi di SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan ?
6. Apakah kebugaran jasmani berpengaruh tidak langsung terhadap hasil belajar melalui konsentrasi di SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan ?

7. Apakah status gizi berpengaruh tidak langsung terhadap hasil belajar melalui konsentrasi di SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan tentang :

1. Untuk mengetahui pengaruh kebugaran jasmani secara langsung terhadap hasil pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan.
2. Untuk mengetahui pengaruh status gizi secara langsung terhadap hasil pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan.
3. Untuk mengetahui pengaruh konsentrasi secara langsung terhadap hasil pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan.
4. Untuk mengetahui pengaruh kebugaran jasmani secara langsung terhadap konsentrasi di SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan.
5. Untuk mengetahui pengaruh status gizi secara langsung terhadap konsentrasi di SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan.
6. Untuk mengetahui pengaruh kebugaran jasmani secara tidak langsung terhadap hasil belajar melalui konsentrasi di SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan.
7. Untuk mengetahui pengaruh status gizi secara tidak langsung terhadap hasil belajar melalui konsentrasi di SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan.

8. Untuk melihat pengaruh kedua variabel terhadap hasil pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan.

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Dengan memperhatikan tujuan penelitian yang telah di kemukakan di atas, maka penelitian ini dapat berguna bagi :

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar master pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru, sebagai informasi tentang pengaruh kebugaran jasmani, status gizi, konsentrasi terhadap hasil belajar pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, agar dapat mengaplikasikannya ke dalam proses pembelajaran.
3. Siswa SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan sebagai pedoman dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, sehingga dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berjalan dengan baik.
4. Orang tua siswa, sebagai bahan masukan dalam memenuhi kebutuhan gizi anaknya.
5. Mahasiswa, sebagai bahan bacaan (sumber) di perpustakaan.
6. Mahasiswa, sebagai bahan pedoman dan referensi untuk melakukan penelitian lanjutan dalam kajian yang sama secara mendalam.
7. Untuk Prodi S2 Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pengujian hipotesis yang telah diungkapkan di atas dan hasil analisis data maka dapat diambil kesimpulan berdasarkan hasil temuan penelitian. Adapun kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kebugaran jasmani berpengaruh langsung positif terhadap hasil belajar siswa. Artinya kebugaran jasmani sangat dibutuhkan dalam meningkatkan hasil belajar siswa.
2. Status gizi berpengaruh langsung positif terhadap hasil belajar siswa. Artinya status gizi sangat dibutuhkan dalam meningkatkan hasil belajar siswa.
3. konsentrasi berpengaruh langsung positif terhadap hasil belajar siswa. Artinya konsentrasi sangat dibutuhkan dalam meningkatkan hasil belajar siswa.
4. kebugaran jasmani berpengaruh langsung positif terhadap konsentrasi. Artinya, kebugaran jasmani akan mempengaruhi peningkatan konsentrasi.
5. Status gizi berpengaruh langsung positif konsentrasi. Artinya, status gizi jasmani akan mempengaruhi peningkatan konsentrasi.
6. Kebugaran jasmani berpengaruh tidak langsung terhadap hasil belajar melalui konsentrasi. Artinya, kebugaran jasmani melalui konsenrtasi mempengaruhi peningkatan hasil belajar siswa.

7. Status gizi berpengaruh tidak langsung terhadap hasil belajar melalui konsentrasi. Artinya, status gizi melalui konsentrasi mempengaruhi peningkatan hasil belajar siswa.

Berdasarkan temuan penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa hasil belajar siswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya kebugaran jasmani, status gizi dan konsentrasi. Faktor-faktor tersebut dapat secara langsung dan tidak langsung mempengaruhi hasil belajar siswa. Sebagai upaya meningkatkan hasil belajar siswa maka perlu diperhatikan faktor yang dominan (koefisien jalurnya lebih besar). Dengan analisis jalur tidak hanya diketahui variabel yang memberikan pengaruh dominan tapi juga variabel yang dapat memberikan pengaruh langsung dan tidak langsung terhadap hasil belajar siswa.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil yang ditemukan di lapangan kebugaran jasmani, status gizi, dan konsentrasi sama-sama dapat meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi. Namun demikian bila dilihat besarnya peningkatan dari masing-masing variabel yang mempengaruhi hasil, variabel konsentrasi memiliki pengaruh yang signifikan bila dibandingkan dengan variabel lainnya seperti status gizi kebugaran jasmani.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi yang telah disusun, dapat dikemukakan beberapa saran bagi upaya peningkatan hasil belajar siswa. Adapun saran yang dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Bagi guru penjasorkes diharapkan selalu meningkatkan perhatian terhadap kebugaran jasmani siswa dengan memperhatikan program pelajaran olahraga. Selanjutnya selalu bekerjasama dan menjalin hubungan baik dengan orang tua siswa dalam usaha meningkatkan hasil belajar dan dapat saling memberikan informasi perkembangan siswa.
2. Bagi orang tua untuk selalu memperhatikan anaknya dan selalu berusaha untuk meningkatkan kebutuhan asupan gizi anak. Selain itu, dalam usaha meningkatkan hasil belajar anak orang tua agar dapat memperhatikan aktivitas fisik anak pada saat dirumah. Hal ini diharapkan agar orang tua lebih peka dan perhatian lagi terhadap anak pada saat di rumah sehingga upaya peningkatan hasil belajar anak akan lebih cepat tercapai.
3. Bagi siswa agar dapat selalu meningkatkan tingkat kebugaran tubuh dan memperhatikan asupan gizi serta menjaga konsentrasi belajar sehingga dapat meningkatkan hasil belajar menjadi lebih baik.
4. Bagi akademisi lainnya dapat melakukan penelitian yang relevan dengan memperhatikan variabel lainnya yang memungkinkan juga akan memberikan pengaruh terhadap hasil belajar peserta didik dan juga mengkajinya secara lebih mendalam.

DAFTAR RUJUKAN

- Abernaty, B. 2001. Attention. In R. N. Singer, H. A. Hausaenblas, & C. A. Janelle (Eds.). *Handbook of sport psychology* (2nd ed., pp. 53-85). New York, NY: John Wiley & Sons, Inc.
- Agus, Apri. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani: Sebagai Suatu Pengantar*. Padang: Sukabina Press.
- Apri Agus. 2012. *Kebugaran Jasmani*. Padang: UNP Press.
- Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*, FIK UNP.
- Arsyad, Azhar. (2006). *Media Pembelajaran*. Jakarta : Grafindo Persada.
- Budiwanto, Setyo. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. IKIP Malang: UM Press.
- Depdiknas 2001. *Azas-azas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dirjen Dikti.
- Dimyati, dan Mujiono. (2009). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: DEPDIBUD.
- Djaali. (2012). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Getchell, Bud. (1979). *Physical Fitness: A Way Of Life 2nd edition*. Muncie: John Wiley & Sons, Inc.
- Gusril, 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Hamalik, Oemar. (2009). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Howard. (1997). *Olahraga Para Eksekutif* (Andy Zoeltom, Terjemahan). Jakarta: CV Pedoman Ilmu Jaya.
- Ichasan Sjahariasnah. 2009. *Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Rajawali Grafindo Persada.
- Irianto, Djoko Pekik. (2006). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta : Penerbit Andi.
- Irianto, D. P. 2007. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: C.V ANDI OFFSET.
- Ismiarti, 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakaerta: UNS Surakarta.