

**KONTRIBUSI KEBUGARAN JASMANI TERHADAP HASIL
BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN
KESEHATAN SISWA KELAS VII DI SEKOLAH MENENGAH
PERTAMA NEGERI 7 KOTA PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah
Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**YULAILA TRI MUKTI
NIM: 14086149**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

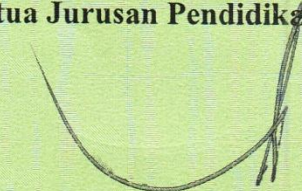
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

**KONTRIBUSI KEBUGARAN JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SISWA
KELAS VII DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 7
KOTA PARIAMAN**

Nama : Yulaila Tri Mukti
NIM/BP : 14086149/2014
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2018

**Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga**



Drs. Zarwan, M.kes
NIP : 19611230 198803 1 003

**Disetujui Oleh
Pembimbing**



Dr. Khairuddin, M.Kes. AIFO
NIP. 19630104 199001 1 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

Judul : Kontribusi Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Kelas VII Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 7 Kota Pariaman

Nama : Yulaila Tri Mukti

NIM/BP : 14086149/2014

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

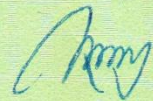
Padang, Agustus 2018

Tim Penguji

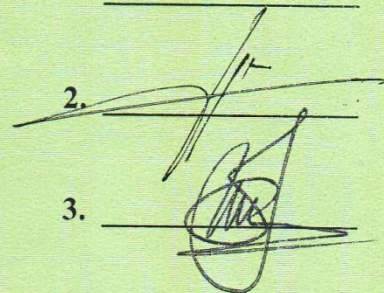
	Nama
1. Ketua	: Dr. Khairuddin, M.Kes.AIFO
2. Anggota	: Drs. Edwarsyah, M.Kes
3. Anggota	: Drs. Zulman, M.Pd

Tanda tangan

1.



2.



3.



SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yulaila Tri Mukti
NIM/BP : 14086149/2014
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi : Kontribusi Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar
Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Kelas
VII Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 7 Kota Pariaman

Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti penulisan karya ilmiah.

Padang, Agustus 2018
Yang menyatakan



Yulaila Tri Mukti
NIM 14086139

ABSTRAK

Yulaila Tri Mukti (2014) Kontribusi Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas VII Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 7 Kota Pariaman.

Masalah dalam penelitian ini adalah peneliti menduga kurangnya pencapaian tujuan pembelajaran sehingga kebugaran jasmani dan hasil belajar PJOK siswa kelas VII di SMP Negeri 7 Kota Pariaman masih rendah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar hubungan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasional, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa laki-laki kelas VII di SMP Negeri 7 Kota Pariaman yang berjumlah 135 orang siswa. Teknik pengambilan sampel memakai teknik *Proportional Random Sampling*, maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 35 orang. Pengambilan data penelitian menggunakan tes TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesi) dan hasil belajar mid semester genap tahun 2018/2019, data diolah menggunakan analisis korelasi *product moment*.

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani (X) terhadap hasil belajar PJOK(Y) siswa kelas VII di SMP Negeri VII Kota Pariaman, di mana hasil yang diperoleh $r_{hitung} = 0,50 > r_{tabel} = 0,334$.

Keyword: Tingkat Kebugaran Jasmani, Hasil Belajar

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis ucapkan keghadirat Alla SWT, dengan limpahan rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelsaikan skripsi ini dengan judul “Kontribusi Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar PJOK Siswa Kelas VII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 7 Kota Pariaman”

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini mulai dari perencanaan, penulis banyak mendapatkan bantuan baik secara moril maupun materil. Untuk itu pada kesempatan ini izinkan penulis menyampaikann ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. H. Zalfendi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
3. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku sekertaris Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
4. Dr Khairuddin, M.Kes.AIFO. yang telah banyak memberi masukan, dorongan, koreksi serta petunjuk dalam pembuatan skripsi ini.
5. Drs. Edwarsyah, M.Kes dan Drs. Zulman, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penulisan skripsi ini.

6. Kepada Bapak dan Ibu Dosen serta karyawan dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kepala Sekolah, Guru Penjas dan Guru-Guru di SMP Negeri 7 Kota Pariaman yang telah memberikan izin dan membantu selama melakukan penelitian di sekolah.
8. Dinas Kesatuan Bangsa Dan Politik Kota Pariaman yang telah memberikan izin penelitian untuk melakukan penelitian di SMP Negeri 7 Kota Pariaman.
9. Teristimewa bagi kedua Orang Tua atas Do'a serta dorongan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
10. Rekan-rekan seperjuangan Bp 2014 Jurusan Pendidikan Olahraga semoga sukses selalu bersama kita.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sampai ketahap sempurna. Untuk itu penulis menerima saran, kritikan dan masukan yang bermanfaat demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca, terutama buat penulis sendiri.

Padang, Juli 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identitas Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	6
1. Pengertian Kebugaran Jasmani	6
2. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani	7
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani...	8
4. Manfaat Kebugaran Jasmani	15
5. Karakteristik Siswa SMA/SMK.....	16
B. Kerangka Konseptual	22
C. Pertanyaan Penelitian	23
 BAB III METODELOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel	25
D. Definisi Operasional.....	27
E. Jenis dan Sumber Data	28

F. Teknik Pengumpulan Data.....	28
G. Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	42
B. Hasil Belajar	44
C. Pengujian Prasyarat Analisis Data	45
D. Pengujian Hipotesis	45
E. Pembahasan	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	51
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Butir-butir Tes Dalam Rangkaian TKJI Berdasarkan Kelompok Usia dan Jenis Kelamin	14
2. Deskripsi Langkah Pembelajaran.....	19
3. Populasi Siswa Kelas VII di SMP Negeri 7 Kota Pariaman.....	25
4. Sampel Siswa Kelas VII di SMP Negeri 7 Kota Pariaman.....	27
5. Norma Klasifikasi Lari 50 Meter	31
6. Norma Klasifikasi Tes Gantung Sikut Tekuk	33
7. Norma Klasifikasi Tes Baring Duduk.....	35
8. Norma Klasifikasi Tes Loncat Tegak	38
9. Norma Klasifikasi Tes Lari jarak 1000 meter.....	40
10. Norma Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani	40
11. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMP Negeri 7 Kota Pariaman.....	43
12. Distribusi Frekuensi Data Hasil Belajar Siswa Kelas VII di SMP Negeri 7 Kota Pariaman.....	44
13. Uji normalitas data dengan Uji liliefors	45
14. Analisis korelasi antara Kesegaran jasmani terhadap Hasil belajar (X-Y)	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	22
2. Posisi Star Lari Cepat 50 Meter	30
3. Tes gantung siku tekuk.....	32
4. Tes baring duduk.....	34
5. Papan Loncatan	35
6. Sikap Menentukan Raihan Tegak	36
7. Sikap Awalan Loncat Tegak	37
8. Gerakan Loncat Tegak	37
9. Posisi Star Lari 1000 Meter.....	39
10. Pencatatan Hasil	40
11. Diagram distribusi Frekuensi Kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 7 Kota Pariaman	43
12. Diagram Distribusi Frekuensi Data Hasil Belajar Siswa Kelas VII di SMP Negeri 7 Kota Pariaman	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Vii Smp Negeri 7 Kota Pariaman.....	54
2. Data hasil kesegaran jasmani dan hasil belajar	56
3. Tabel Persiapan Perhitungan Data	57
4. Uji Normalitas Variabel X	59
5. Uji Normalitas Variabel Y	60
6. Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana.....	61
7. Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z.....	62
8. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	64
9. Tabel dari harga kritik dari <i>Product-Moment</i>	64
10. Dokumentasi Penelitian	65

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan wahana pokok bagi pengembangan kualitas sumber daya manusia. Dengan adanya pendidikan, manusia semakin sadar akan pentingnya proses berpikir untuk menentukan kualitas masa depannya. Melalui pendidikan seseorang dapat menentukan masa depannya dimulai dari bangku sekolah. Banyak pula yang meyakini bahwa pendidikan dan ilmu pengetahuan merupakan hal yang mutlak dibutuhkan untuk bisa bertahan di era persaingan global yang sedang terjadi di setiap bangsa.

Dalam UU RI Nomor 20 Tahun 2003 pasal 3 tentang sistem Pendidikan Nasional yang menyatakan bahwa:

“Pendidikan Nasional 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 demokratis dan bertanggung jawab”,(Depdiknas, 2003: 98)

Berdasarkan kutipan di atas sangat jelas terlihat bahwa pendidikan merupakan usaha untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta memiliki jiwa raga yang sehat, dalam rangka membangun kesehatan jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Pendidikan memang tidak hanya diperoleh dari bangku sekolah saja melainkan dari berbagai sumber diantaranya lingkungan pergaulan, lingkungan keluarga maupun dari media pemberitaan baik itu cetak maupun

elektronik. Namun pendidikan formal tetaplah harus didapatkan di lingkungan sekolah yang merupakan satuan pendidikan yang sistem pendidikan dan pengajarannya telah dirancang secara teratur untuk menularkan pengetahuan kepada murid-muridnya. Oleh karena itu untuk meningkatkan mutu pendidikan nasional, pemerintah telah melakukan berbagai usaha antaranya menjadikan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) sebagai suatu mata pelajaran yang diberikan pada lembaga-lembaga pendidikan, mulai dari taman kanak-kanak sampai pada perguruan tinggi, baik secara formal maupun nonformal.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di semua jenjang pendidikan disamping disiplin dan ilmu lain, dari sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas bahkan di perguruan tinggi. Karena merupakan pendidikan jasmani yang melibatkan aktivitas jasmani dalam pembentukan kesehatan dan kebugaran jasmani. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani sebagai wahananya.

SMP Negeri 7 Kota Pariaman berada di Jl. Siti Manggopoh Kecamatan Pariaman Utara, letaknya yang sangat strategis dan terjangkau dari segala arah karena dilalui banyak alat transportasi dan dapat dicapai dengan mudah, lokasi nyaman dan kondusif dalam proses belajar mengajar disertakan dengan penghijauan yang tertata baik di dalam pekarangan sekolah.

Mengingat pentingnya aktifitas olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani, maka perlu memberdayakan olahraga sedini mungkin baik

disekolah maupun kepada masyarakat luas. Berdasarkan hal tersebut dapat dikatakan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bertujuan untuk membantu siswa dalam meningkatkan kebugaran jasmani melalui pengenalan dan menanamkan sikap positif serta kemampuan gerak dari aktifitas jasmani. Selain itu kebugaran jasmani juga sangat dibutuhkan dalam memperoleh pembentukan gerak, pembentukan prestasi, pembentukan sosial, dan pertumbuhan badan.

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan pengembangan aspek kebugaran dan keterampilan gerak merupakan dua komponen utama dalam pelaksanaan pembelajaran. Selanjutnya untuk peningkatan hasil pembelajaran yang baik di sekolah harus didukung dengan ketersediaan sarana dan prasarana yang cukup dan memadai serta ketersediaan guru yang sesuai.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lihat di SMP Negeri 7 Kota Pariaman, belum diketahui hasil belajar PJOK dan tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut, namun terlihat disini siswa yang kurang semangat dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang memang kegiatan belajarnya berkaitan dengan fisik, seperti siswa duduk bersandar dan kelelahan pada saat jam pelajaran baik di lapangan maupun di kelas, siswa banyak bermalas-malasan melakukan aktifitas olahraga dan siswa sering mengantuk pada saat jam pelajaran berlangsung, status ekonomi orang tua siswa, status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa. Namun belum diketahui secara pasti apakah hal ini disebabkan oleh kebugaran jasmani yang

rendah. Ini apabila dibiarkan berlarut-larut maka siswa yang bersangkutan bukan hanya kebugaran jasmaninya yang kurang bagus melainkan juga mengganggu hasil belajar siswa.

Dengan demikian untuk mendapatkan data dan informasi yang mendekati kebenaran ilmiah mengenai hasil belajar PJOK dan tingkat kebugaran jasmani siswa usia 13 – 15 tahun di SMP Negeri 7 Kota Pariaman, maka diperlukan suatu penelitian yang mendalam untuk memecahkan masalah, sehingga dapat ditemukan solusi yang tepat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang ada pada latar belakang, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Status gizi.
2. Status ekonomi orang tua siswa.
3. Kebiasaan siswa dalam beraktifitas fisik.
4. Hasil belajar PJOK.
5. Kebugaran jasmani siswa.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas dan karena keterbatasan waktu, tenaga dan biaya, maka penelitian ini akan membahas tentang tingkat kebugaran jasmani dan hubungannya terhadap hasil belajar PJOK siswa kelas VII di SMP Negeri 7 Kota Pariaman.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah Bagaimanakah hubungan antara tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK siswa kelas VII di SMP Negeri 7 Kota Pariaman?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka tujuan dalam penelitian ini adalah Untuk mengetahui hubungan antara tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK siswa kelas VII di SMP Negeri 7 Kota Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna dan bermanfaat bagi:

1. Peneliti, untuk menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti yang melakukan penelitian terkait masalah hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK siswa disekolah.
2. Guru mata pelajaran PJOK, sebagai bahan masukan dalam penyelenggaraan dan pelaksanaan pembelajaran.
3. Siswa, sebagai informasi tentang kebugaran jasmani mereka.
4. Sekolah SMP Negeri 7 Kota Pariaman, sebagai bahan masukan dan pedoman dalam mengambil kebijakan dan pelaksanaan mata pelajaran PJOK.
5. Sebagai bahan bacaan dan literature di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
6. Manfaat untuk jurusan pendidikan olahraga, sebagai referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah dan sebagai bahan penelitian lebih lanjut.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian saya yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: Terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani(X) terhadap hasil belajar PJOK(Y) siswa kelas VII di SMP Negeri 7 Kota Pariaman, yang diperoleh $r_{hitung} = 0,50$
 $> r_{tabel} = 0,334$

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan kebugaran jasmani untuk meningkatkan hasil belajar PJOK yaitu:

1. Kepada guru disarankan untuk lebih meningkatkan latihan kebugaran jasmani anak dalam proses belajar mengajar, disamping faktor-faktor lain yang meningkatkan hasil belajar PJOK.
2. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya kebugaran jasmani dan peneliti menyarankan pada para guru olahraga untuk memberikan macam-macam pengetahuan tentang pentingnya kebugaran jasmani yang dapat mengembangkan pengetahuan siswa tentang pentingnya kebugaran jasmani.
3. Bagi para peneliti lain disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan hasil belajar PJOK.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil.2015. *Tes Pengukuran dan Evaluasi*. Padang: sukabina. FIK. UNP
- Arikunto, Suharsimi, 2006, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*, Edisi Revisi, Pt, Rineka Cipta, Jakarta
- Depdiknas (2003). *UU Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Kemendiknas.
- Djafar, Tengku Zahara. 2001. *Kontribusi Strategi Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar*. Padang : Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
- Deswandi, Nirwandi, Hendri (2014). *Teoridan Praktik Kesegaran Jasmani*. Padang . FIK UNP
- Faruq, Muhammad Muhyi. (2009). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bola Voli*
- Giriwijoyo, Santoso. 2005. *Ilmu Faal Olahraga, Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga*
- Irianto, Djoko Pekik. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan*. Yokyakarta: ANDI Ofsets
- Kravitz, Len (2001). *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Lutan, Rusli. Hartono & Tomoliyus (2001). *Pendidikan Kebugaran Sepanjang Hayat*. Jakarta. Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas
- . (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Depdiknas.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Yudistira Bandung
- Sajoto, Mochammad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta Depdikbud.
- Slameto, (2003). *Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhinya*, Jakarta: Rineka Cipta, 2003.
- Sharkey, Brian J (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta. PT Rajagrafindo Persada
- Sudjana, Nana (2010). *Dasar-dasar Proses Belajar*. Sinar Baru Bandung.