

**HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SISWA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 PARIANGAN**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang



**IPALDI
NIM : 21086201**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Siswa SMP Negeri 1 Pariangan

Nama : Ipaldi

NIM : 21086201

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2026

**Mengetahui
Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga**

Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd
NIP. 19890901 261803 1 001

**Disetujui
Pembimbing**

Dra. Rosmawati, M.Pd
NIP. 19610311 198403 2 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Ipaldi
NIM : 21086201

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani,
Olahraga dan Kesehatan Siswa SMP Negeri 1 Pariangan

Padang, Februari 2026

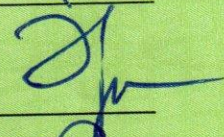
Nama

Tanda Tangan

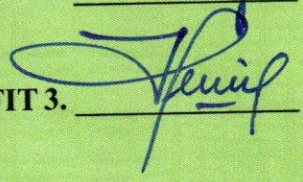
1. Ketua : Dra. Rosmawati, M.Pd

1. 

2. Anggota : Prof. Dr. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO

2. 

3. Anggota : Dr. Sefri Hardiansyah, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT 3.



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Siswa SMP Negeri 1 Pariangan adalah asli karya saya sendiri
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 tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan 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, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2026
Yang membuat pernyataan,



Ipaldi
NIM : 21086201

ABSTRAK

Ipaldi (2026) : Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Siswa SMP Negeri 1 Pariangan

Permasalahan penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pariangan yang diduga disebabkan kurangnya kebugaran jasmani siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani siswa dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pariangan.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2025 di lapangan SMP N 1 Pariangan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP N 1 Pariangan yang berjumlah 195 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *multistage random sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 24 orang siswa. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Teknik analisis data menggunakan analisis statistik korelasi sederhana.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK siswa kelas VIII.3 SMP N 1 Pariangan dengan $r_{hitung} -0.11 < r_{tabel} 0.404$. artinya kebugaran jasmani dalam penelitian ini hanyalah berperan sebagai pendukung teknis dan bukan penentu utama hasil belajar. Keberhasilan siswa dalam mata pelajaran PJOK lebih banyak ditentukan oleh sejauh mana mereka mampu memadukan kecerdasan kinestetik dengan kepatuhan terhadap proses instruksional di sekolah

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Hasil Belajar PJOK

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Warahmatullah Wabarakatuh

Alhamdulillah puji syukur kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, Kesehatan Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pariangan” dapat diselesaikan.

Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan, dukungan dan kerjasama dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini kami sampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Dr. Ir. Krismadinata, S.T., M.T., Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberi izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan penyelesaian skripsi ini.
2. Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd. M.Pd, sebagai Kepala Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administratif dan konsultatif selama perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Ibu Dra. Rosmawati, M.Pd sebagai pembimbing yang telah meluangkan waktu dan membantu memberikan bimbingan terhadap penulis dalam menulis skripsi ini.
5. Bapak Prof. Dr. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO dan Bapak Sefri Hardiansyah, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT sebagai dosen penguji yang telah banyak membantu penyusunan skripsi ini dengan baik dalam berupa nasehat, saran dan dukungan yang luar biasa sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
6. Kepala sekolah, Wakil Kepala Sekolah, Guru Mata Pelajaran PJOK, Karyawan TU, dan para siswa siswi SMP N 1 Pariangan yang telah memberikan izin siswa-siswi untuk terlibat dan berpartisipasi mengikuti kegiatan penelitian sebagai populasi dan sampel dalam penulisan skripsi ini.
7. Kedua orang tua saya tercinta, Bapak Alm Realdi dan Ibuk Musrida. Penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih, rasa hormat, dan cinta sebesar-besarnya kepada kedua orang tua tercinta. Terima kasih atas do'a yang tiada henti, kasih sayang yang tak tergantikan, serta dukungan moral dan materil, sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan skripsi ini.
8. Kepada abang, Kakak dan Adik tercinta Wildani, S.Pd, Masnini, Riski Okta Ramadhani (OTW S.Pd). Penulis ingin menyampaikan terima kasih dan cinta sebesar-besarnya kepada kakak dan abang. Terima kasih atas do'a yang tiada henti serta dukungan moral dan materil, sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan skripsi ini.
9. Kepada Keluarga Besar Rosmatorani yang telah memberikan do'a yang tiada henti serta dukungan moral dan materil, sehingga penulis mampu

menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Terakhir penulis ingin mengucapkan terimakasih ke semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang sudah membantu penulis dalam melaksanakan hingga menyusun skripsi ini.

Padang, Januari 2026
Penulis,

Ipaldi

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori.....	8
1. Pendidikan Jasmani	8
2. Kebugaran Jasmani	11
B. Kerangka Konseptual	16
C. Hipotesis penelitian.....	17
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	18
A. Jenis Penelitian.....	18
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	18
C. Populasi dan Sampel	18
D. Jenis dan Sumber Data	20
E. Instrumen dan Pengumpulan Data	21
F. Teknik Analisis Data	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil penelitian.....	35
1. Variabel Kebugaran Jasmani (X)	35
2. Variabel Hasil Belajar PJOK (Y)	41
B. Uji Persyaratan Analisis	42

C. Pengujian Hipotesis.....	43
D. Pembahasan.....	44
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	46
B. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	48

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Populasi	19
Tabel 2.	Sampel	20
Tabel 3.	Norma Tes (<i>Hand and Eye Coordination</i>).....	23
Tabel 4.	Norma Tes (<i>Sit Up</i>)	25
Tabel 5.	Norma Tes (Standing Broad Jump)	27
Tabel 6.	Norma Tes (T Test)	30
Tabel 7.	Norma Tes (<i>Beep Test</i>).....	32
Tabel 8.	Level dan balikan.....	33
Tabel 9.	Distribusi Frekuensi <i>Hand Eye Coordination Test</i>	35
Tabel 10.	Distribusi Frekuensi Sit Up Test.....	36
Tabel 11.	Distribusi Frekuensi <i>Standing Broad Jump Test</i>	37
Tabel 12.	Distribusi Frekuensi <i>T Test</i>	38
Tabel 13.	Distribusi Frekuensi <i>Beep Test</i>	39
Tabel 14.	Distribusi Frekuensi hasil belajar PJOK.....	41
Table 15.	Uji Normalitas dengan Lilliefors	42
Tabel 16.	Rangkuman Uji Korelasi dan Uji Signifikan antara Kebugaran Jasmani dengan hasil belajar	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Kerangka Konseptual.....	16
Gambar 2.	Hand and Eye Coordination Test	22
Gambar 3.	Sit Up Test.....	24
Gambar 4.	Standing Broad Jump Test	26
Gambar 5.	T Test.....	29
Gambar 6.	Beep Test.....	32
Gambar 7.	Histogram <i>Hand Eye Coordination Test</i>	36
Gambar 8.	Histogram <i>Sit Up Test</i>	37
Gambar 9.	Histogram <i>Standing Broad Jump Test</i>	38
Gambar10.	Histogram <i>T test</i>	39
Gambar 11.	Histogram <i>Beep Test</i>	40
Gambar 12.	Histogram Kebugaran Jasmani Siswa (X)	41
Gambar 13.	Histogram Hasil Belajar PJOK (Y).....	42

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam penerapannya pendidikan sudah diatur dalam Undang-undang nomor 20 tahun 2003 tentang system Pendidikan nasional ialah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan jasmani merupakan satu mata pelajaran yang diberikan dan merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang (Lovita, L. 2023:34-40).

Pendidikan saat ini mulai memperhatikan siswa sebagai anggota dan industri sebagai pihak pengguna. Oleh karena itu, semua aspek yang mendukung proses belajar siswa harus menjadi perhatian utama dari pemerintah maupun guru yang mengajar. Salah satu hal yang dibutuhkan siswa untuk mendukung kegiatan akademis adalah kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu unsur penunjang dalam mendukung serangkaian aktifitas manusia. Seseorang individu dalam keadaan bugar secara fisik dan jasmani akan mampu melaksanakan pekerjaan fisiknya

dengan baik, dibandingkan orang yang tidak dalam keadaan bugar fisik dan jasmaninya (Wahyuri. 2024: 2656-2664).

Menurut Sepriadi (2017: 24-34) “Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktifitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan”. “Tingkat kebugaran jasmani akan mempengaruhi aktivitas dalam sehari-hari karena dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik maka akan mudah dalam melaksanakan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti” (Neldi, 2018:60)

Salah satu cara yang umum digunakan untuk mempertahankan kebugaran jasmani adalah melalui aktivitas olahraga. Olahraga memiliki banyak keuntungan, salah satunya adalah meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan berolahraga, masyarakat dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mereka. Di harapkan, manfaat dari olahraga ini dapat membuat masyarakat lebih produktif dalam bekerja, lebih tahan terhadap penyakit, lebih bersemangat dalam belajar, dan mampu mencapai prestasi yang lebih baik karena didukung oleh kondisi fisik yang sehat.

Olahraga adalah suatu aktifitas yang banyak dilakukan oleh Masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Sebab olahraga dewasa ini sudah tren di masyarakat baik orang tua, remaja maupun anak-anak. Karena olahraga

mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan, tetapi lebih dari itu yaitu sebagai sarana Pendidikan bahkan prestasi.

Apabila kebugaran jasmani seseorang rendah maka akan sangat mudah kelelahan sehingga tidak memaksimalkan fungsi otak dalam berpikir. Dalam kegiatan belajar tingkat kesegaran jasmani memegang peranan yang penting, apabila kesegaran jasmani siswa yang kurang baik maka akan berdampak pada aktivitas belajarnya yang pada akhirnya akan berpengaruh pada hasil belajarnya (Tucker et al dalam Abduh 2020:75-82).

Selain kebugaran jasmani, motivasi siswa juga memiliki dampak yang besar terhadap hasil belajar mereka. Motivasi yang rendah dapat berdampak negatif pada pencapaian hasil belajar siswa. Untuk meningkatkan motivasi belajar, diperlukan dukungan dari luar diri siswa itu sendiri seperti lingkungan sekitar di sekolah dan rumah. Hal ini juga berupaya melibatkan guru dan orang tua dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat.

Faktor lingkungan juga berperan penting untuk meningkatkan hasil belajar siswa karena lingkungan yang aman dan nyaman serta kondisi sekitar yang kondusif dapat menimbulkan dampak positif, sehingga siswa dapat belajar dengan lebih baik dan sangat berpengaruh terhadap proses belajar mengajar. Selain itu faktor sarana dan prasarana juga dapat mempengaruhi hasil belajar siswa. Dengan fasilitas yang baik, maka itu akan memicu motivasi siswa untuk belajar dengan lebih giat dan semangat. Selain itu, peran guru juga sangat penting dalam meningkatkan hasil belajar siswa, karena guru adalah kunci dalam keberhasilan belajar siswa khususnya dalam proses belajar

mengajar di sekolah. Metode belajar yang menyenangkan dan tidak membosankan juga dapat meningkatkan semangat belajar siswa, sehingga akan berdampak positif terhadap hasil belajar.

Komponen kebugaran jasmani terdiri atas dua pengelompokan yakni

(a). kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, meliputi beberapa faktor, yaitu: (1) kekuatan (*strength*) adalah besarnya tenaga yang digunakan oleh otot atau sekelompok otot pada saat melakukan kontraksi; (2) kelenturan (*flexibility*) adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi dengan maksimal, sesuai dengan kemungkinan geraknya; (3) komposisi tubuh (*body composition*) adalah prosentase relatif dari lemak tubuh dan massa tubuh; (4) Daya tahan (*endurance*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu melewati suatu periode waktu; serta

(b) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. meliputi: (1) kecepatan (*speed*) adalah kemampuan berpindah dengan cepat dari satu tempat ke tempat lain; (2) kelincahan (*agility*) adalah kemampuan gerak dengan berubah-ubah arah secara cepat dan tanpa kehilangan keseimbangan; (3) daya ledak (*power*) adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan; (4) keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh pada bidang tumpuan saat berdiri; (5) koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan untuk melakukan gerak dengan tepat dan efisien; (6) Kecepatan reaksi (*reaction speed*) adalah komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan waktu yang diperlukan saat diterimanya rangsangan sampai awal munculnya respon (Natal, 2022).

Berdasarkan observasi di SMP N 1 Pariangan ada beberapa hal yang menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang belum mendapatkan nilai yang memuaskan dari hasil belajar yang telah dilakukan, nilai praktek yang dilakukan siswa masih menunjukkan hasil yang rendah dari ketentuan yang telah ditetapkan oleh guru. Meskipun dalam proses belajar mengajar siswa telah mengikuti pembelajaran dengan baik, tetapi siswa masih susah dalam menerapkan materi ke dalam praktek yang telah dicontohkan, sehingga berdampak pada hasil yang diperoleh oleh siswa.

Masalah ini penting untuk dipelajari lebih lanjut agar dapat mengetahui penyebab yang membuat hasil belajar siswa kurang memuaskan, apakah ada hubungan terkait hubungan kebugaran jasmani siswa terhadap hasil belajar PJOK siswa kelas VII SMP N 1 Pariangan. Penyebab rendahnya hasil belajar siswa ini disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor yang mempengaruhi rendahnya hasil belajar siswa yaitu kebugaran jasmani, motivasi belajar, metode pelajaran, sarana dan prasarana.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kebugaran jasmani
2. Motivasi belajar
3. Metode pembelajaran
4. Lingkungan
5. Sarana dan prasarana

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka perlu adanya pembatasan masalah. Dengan tujuan memperjelas permasalahan yang akan diteliti oleh peneliti karena mengingat kemampuan dan keterbatasan waktu peneliti. Oleh karena itu peneliti hanya memfokuskan penelitian ini dengan meneliti kebugaran jasmani dan hasil belajar Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan

D. Perumusan Masalah

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

Apakah terdapat hubungan Kebugaran Jasmani dengan hasil belajar PJOK siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pariangan.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan pembatasan masalah yang dikemukakan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pariangan.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini dapat penulis jelaskan diantaranya sebagai berikut:

1. Bagi penulis, untuk menambah pengalaman dalam penelitian ilmiah dan mengaplikasikan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan serta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S1) Prodi Pendidikan

Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Departemen Pendidikan Olahraga,
Universitas Negeri Padang.

2. Bagi Guru, sebagai bahan untuk mengembangkan anak didiknya menuju manusia yang bugar dan sehat.
3. Bagi Perpustakaan, sebagai referensi di perpustakaan FIK UNP.
4. Bagi Siswa, sebagai bahan informasi untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.
5. Bagi Departemen Pendidikan Olahraga, sebagai arsip perpustakaan sebagai acuan bagi mahasiswa untuk penelitian selanjutnya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK siswa kelas VIII.3 SMP N 1 Pariangan dengan $r_{hitung} -0.11 < r_{tabel} 0.404$. artinya kebugaran jasmani dalam penelitian ini hanyalah berperan sebagai pendukung teknis dan bukan penentu utama hasil belajar. Keberhasilan siswa dalam mata pelajaran PJOK lebih banyak ditentukan oleh sejauh mana mereka mampu memadukan kecerdasan kinestetik dengan kepatuhan terhadap proses instruksional di sekolah

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan maka peneliti dapat memberikan beberapa saran sebagai berikut, antara lain:

1. Guru hendaknya terus mempertahankan metode penilaian yang menghargai usaha (*effort*) dan kemajuan belajar siswa secara individu, sehingga siswa yang secara fisik kurang bugar tidak merasa diskriminasi dan tetap termotivasi mengikuti pembelajaran.
2. Siswa diharapkan tidak hanya berfokus pada kemampuan fisik di lapangan, tetapi juga meningkatkan pemahaman teori dan disiplin dalam pembelajaran. Hal ini karena penguasaan strategi dan aturan permainan merupakan komponen krusial yang menentukan keberhasilan belajar secara utuh.
3. Sekolah disarankan untuk menyediakan lingkungan yang inklusif bagi

semua tingkat kebugaran siswa melalui penyediaan fasilitas olahraga yang variatif, sehingga setiap siswa dapat menemukan cabang olahraga yang sesuai dengan minat dan potensi unik mereka.

4. Dinas pendidikan, agar lebih memperhatikan dan mengevaluasi tentang kelengkapan sarana dan prasarana yang ada di sekolah-sekolah

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 5(2), 75-82.
- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 1–9.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh latihan senam kebugaran jasmani (skj) terhadap tingkat kebugaran siswa kelas V di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal Of Education*, 1(1), 22-29.
- Aryadi, D. (2020). Pengaruh Motivasi Belajar, Perhatian Orang Tua, Dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *JURNAL PENDIDIKAN DASAR SETIA BUDHI (JPDS)*, 4(1), 52-62.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan di Indonesia. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 6(3), 157.
- Fathoni, M., & Faruk, M. (2023). Pengaruh Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar PJOK pada Siswa Kelas VIII UPT SMP Negeri VIII Gresik. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(2), 115-122.
- Destriana, Ananda Elrosa Dea, S. (2022). Kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(2), 69–77. <https://doi.org/https://doi.org/10.37311/jhsj.v4i2.14490>
- Darni, Edwarsyah, dan Eldawaty. 2018. Hubungan Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar Masase Dasar Mahasiswa FIK UNP. *Jurnal Menssana*. Vol. 3. No.1. Hlm. 10-18
- Iswanto, A., & Widayati, E. (2021). Pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dan berkualitas. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*, 27(1), 13-17.
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan pendidikan jasmani dalam pendidikan. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 1-12.
- Lovita, L., Asnaldi, A., Sepriadi, S., & Sepriani, R. (2023). Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Siswa putra. *Jurnal JPDO*, 6(4), 34-40.
- Muhibbin Syah. (2010). *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Martens, D.M. (2014). *Research and Evaluation in Education and Psychology: Integrating Diversity with Quantitative, Qualitative, and Mixed Methods*.

Sage Publications.

- Natal, Y. R. (2022). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP di Masa Pandemi. *Jurnal Penjakora*, 9(1).
- Neldi, H. (2018). Kontribusi Status Gizi Terhadap Kesegaran Jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 60-60.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sobarna, A., Hambali, S., & Koswara, L. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Persepsi Siswa Terhadap Hasil Belajar Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v1i1.2>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wahyuri, A. S., Asnaldi, A., & Febrian, M. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Lubuk Basung. *Jurnal JPDO*, 7(12), 2656-2664.
- Wahab, R. A., Hermawan, I., Sonjaya, A. R., & Arifin, Z. (2024). Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pjok Siswa Kelas VIII di Mts Al-Falah Biru Garut. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(3), 702-718.