

**HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR
PENDIDIKAN JASMANI SISWA PUTRA DAN PUTRI
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 2 PAINAN**

SKRIPSI

*Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**IRWAN FIRMANSYAH SINAGA
NIM. 21086500**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Putra dan Putri Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Painan

Nama : Irwan Firmansyah Sinaga

NIM : 21086500

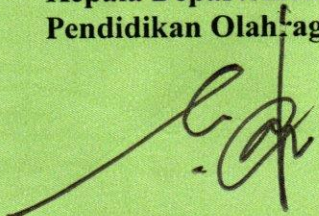
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

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 201803 1 001

Disetujui
Pembimbing



Ibnu Andli Marta, S.Pd., M.Pd
NIP. 19890522 201903 1 012

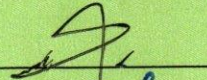
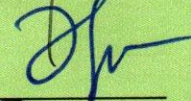
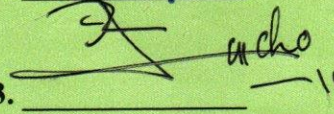
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Irwan Firmansyah Sinaga
NIM : 21086500

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
Siswa Putra dan Putri Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Painan

Padang, Februari 2026

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Ibnu Andli Marta, S.Pd., M.Pd	1. 
2. Anggota : Prof. Dr. Hendri Neldi, M.Kes., AIFO	2. 
3. Anggota : Indri Wulandari, S.Pd., M.Pd	3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, Skripsi dengan judul: ***“Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Putra dan Putri Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Painan”*** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun Universitas lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari tim Pembimbing dan Penguji.
3. Di dalam karya tulis saya ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Januari 2026

Saya yang menyatakan



IRWAN FIRMANSYAH SINAGA
NIM. 21086500

ABSTRAK

Irwan Firmansyah : *Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Sinaga (2026)*
Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Putra dan Putri Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Painan

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar PJOK siswa di SMA Negeri 2 Painan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada siswa SMA Negeri 2 Painan.

Jenis penelitian yang diterapkan adalah penelitian korelasional. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan November 2025 dengan melibatkan sampel sebanyak 47 siswa yang dipilih melalui teknik *probability random sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Kemendikbudristek Fase E/F. Sementara itu, data hasil belajar siswa diperoleh melalui dokumentasi nilai kolektif dari guru PJOK di sekolah terkait. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *Product Moment*.

Hasil analisis menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa. Temuan ini dibuktikan melalui perolehan nilai r_{hitung} 0,554 yang lebih besar dari nilai r_{tabel} 0,294 ($0,554 > 0,294$). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani memiliki korelasi positif dan kontribusi penting terhadap pencapaian kompetensi akademik siswa dalam mata pelajaran PJOK.

Kata kunci: *kebugaran jasmani; hasil belajar PJOK*

KATA PENGANTAR

Dengan penuh hormat, puji, dan Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul ***“Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Putra dan Putri Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Painan”***. Skripsi merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga proposal penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis berterima kasih kepada:

1. Bapak Ir. Krismadinata, S.T, M.T, Ph.D Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd. M.Pd sebagai Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Ibnu Andli Maarta, S.Pd. M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, nasihat serta saran-saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Bapak Prof. Dr. Hendri Neldi, M.Kes., AIFO dan Ibu Indri Wulandari S.Pd., M.Pd, selaku dosen penguji yang telah memberikan bimbingan, arahan, nasihat serta saran-saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

6. Kepada semua rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, abang dan kakak senior, dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-satu.
7. Keluarga Besar SMA N 2 Painan yang telah memberikan izin sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan tanpa kendala yang berarti.

Rasa hormat dan ucapan terima kasih kepada semua pihak atas segala do'a dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan proposal penelitian ini. Semoga Tuhan Yang Maha Esa melimpahkan rahmat dan karunianya dalam setiap kebaikan serta diberikan balasa oleh-Nya, Amin.

Padang, Januari 2026

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Kebugaran Jasmani	10
2. Hasil Belajar	25
3. Pendidikan Jasmani	28
B. Kerangka Konseptual	32
C. Hipotesis Penelitian	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
C. Populasi dan Sampel Penelitian	34
D. Defenisi Operasional.....	36
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	37
F. Teknik Analisis Data.....	55

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	58
1. Deskripsi Data Penelitian	58
2. Uji Normalitas Data Penelitian	60
3. Uji Hipotesis Penelitian.....	61
B. Pembahasan.....	62

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	65
B. Saran.....	65

DAFTAR PUSTAKA	67
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	71
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Populasi Penelitian.....	35
Tabel 2.	Sampel Penelitian	36
Tabel 3.	Norma hand eye coordintioon test	40
Tabel 4.	Norma <i>hand touch reaction test</i>	42
Tabel 5.	Norma T Test	45
Tabel 6.	Norma hand touch reaction test	47
Tabel 7.	Norma <i>Dipping Test</i>	50
Tabel 8.	Norma multi-stage <i>fitness test</i>	54
Tabel 9.	Kategori Nilai TKSI Fase E/F	54
Tabel 10.	Distribusi frekuensi data kebugaran jasmani siswa	58
Tabel 11.	Distribusi frekuensi data hasil belajar PJOK siswa	59
Tabel 12.	Rangkuman hasil uji normalitas data penelitian	61
Tabel 13.	Rangkuman Uji Hipotesis antara kebugaran jasmani (X1) dan hasil belajar (Y)	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual	33
Gambar 2. Hand eye coordination test	39
Gambar: 3. Pelaksanaan <i>Hand touch reaction test</i>	42
Gambar 4. Ilustrasi pelaksanaan T-test	44
Gambar 5. Tes Daya Ledak Otot (<i>Vertical Jump</i>)	47
Gambar 6. Dipping test	50
Gambar 7. Pelaksaan multi-stage fitness test	53
Gambar 8. Histogram kebugaran jasmani siswa	59
Gambar 9. Histogram hasil belajar siswa.....	60

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan sehari-hari kita sangat membutuhkan tenaga yang baik agar setiap pekerjaan yang kita lakukan dapat dikerjakan dengan baik dan tepat sehingga kesegaran jasmani yang baik tidak lepas peran dari jasmani dan rohani dimana itu semua sudah ada dalam diri kita. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan seseorang untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan (Neldi, H, 2018: 60). Sarana untuk mewujudkan itu adanya tingkat kesegaran jasmani dan pendidikan terlepas dari 2 unsur yaitu jasmani dan rohani. Pendidikan merupakan proses mencerdaskan kehidupan bangsa agar terwujudnya suatu pencapaian yang diinginkan, serta membangun suatu peranan yang penting guna meningkatkan kemauan manusia, oleh karena itu pendidikan merupakan suatu hal yang sangat berperan dalam kehidupan sehari-hari (Kadar, 2019: 1).

Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan potensi dasar manusia, mempersiapkan sumber daya yang berkualitas, memiliki daya yang berkualitas, memiliki daya saing dan mampu menghadapi perubahan yang sangat pesat, untuk itulah pentingnya pendidikan harus berorientasi ke masa depan yang memperhatikan tuntutan kemajuan zaman yang ditandai dengan persaingan yang sangat kompleks (Kurniawan & Wahyuri, 2022: 7). Menurut Arisandi & Neldi, (2023: 58) “Pendidikan merupakan suatu usaha untuk membentuk manusia yang memiliki karakter dan memiliki ide-ide dan inovasi yang sesuai dengan perubahan zaman”. Dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur pemerintah

Indonesia melakukan pembangunan disegala bidang termasuk diantaranya pembangunan dibidang pendidikan dan olahraga. Tujuan pendidikan pada dasarnya adalah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, (Sujana 2019: 39). Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas pendidikan adalah melalui pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani adalah suatu upaya pendidikan yang dilakukan terhadap anak-anak, agar mereka dapat belajar bergerak, dan belajar melalui gerak, serta berkepribadian yang tangguh, sehat jasmani dan rohani. Pendidikan jasmani sebagai suatu proses pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerak fisik, (Masruroh dkk, 2021: 8). Pendidikan jasmani ialah suatu proses pendidikan yang pembelajarannya melalui aktifitas jasmani dan membiasakan hidup sehat yang mengacu pada pertumbuhan dan perkembangan jasmani secara baik, (Gustama dkk, 2021: 39). Pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran yang menggunakan aktivitas olahraga sebagai sarana untuk mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan gerak, serta sikap sportivitas peserta didik.

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang banyak dilakukan oleh masyarakat keberadaannya saat ini tidak lagi dianggap remeh namun sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Marta, I. A., & Neldi, H., 2023: 14). Olahraga merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniah, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, sejahtera, dan demokratis. Secara umum olahraga mempunyai fungsi untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mental, dan rohani serta ditujukan

untuk membentuk sikap, kepribadian, disiplin, dan sportifitas tinggi. Sedangkan secara khusus olahraga mempunyai tujuan untuk mencapai prestasi (Darmawan, 2016: 52).

Aktivitas olahraga tidak hanya berfungsi sebagai sarana rekreasi, tetapi juga memiliki peran penting dalam menjaga fungsi tubuh, khususnya pada sistem kardiovaskular, pernapasan, dan kekuatan otot. Melalui olahraga yang dilakukan secara teratur, kondisi kebugaran jasmani dapat dipertahankan sehingga individu mampu melaksanakan aktivitas harian secara optimal tanpa mengalami kelelahan berlebihan serta tetap memiliki cadangan energi untuk aktivitas lainnya. Berbagai penelitian terkini menunjukkan bahwa partisipasi olahraga secara rutin berkorelasi positif dengan peningkatan kebugaran jasmani dan penurunan risiko penyakit tidak menular seperti obesitas dan hipertensi (Suryani dkk, 2021: 52). Oleh karena itu, penerapan olahraga sebagai bagian dari gaya hidup aktif menjadi strategi penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus menunjang kualitas hidup masyarakat modern. Selain itu, keterlibatan dalam aktivitas fisik yang terstruktur juga berimplikasi positif terhadap peningkatan hasil belajar.

Belajar adalah proses untuk mendapatkan perubahan dan hasil belajar adalah bentuk perubahan nya, hasil belajar sering kali digunakan sebagai ukuran untuk mengetahui seberapa jauh seseorang menguasai bahan yang sudah diajarkan. Hasil belajar yang di ukur merefeksikan tujuan pengajaran yang menggambarkan pengetahuan, keterampilan dan sikap yang harus dimiliki oleh siswa sebagai akibat dari hasil pengajaran yang dinyatakan dalam bentuk tingkah laku. “Hasil belajar yang di maksud dalam tiga aspek yaitu kognitif, afektif, dan

psikomotor”. Menurut Arsil & Asnaldi (2021: 24) “Hasil belajar merupakan tolak ukur yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat keberhasilan siswa dalam memahami suatu materi pembelajaran, misalnya saja dalam memahami materi pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan”.

Hasil belajar merupakan suatu yang telah dicapai oleh siswa setelah mengikuti proses belajar mengajar di sekolah. Hasil belajar yang baik adalah hasil belajar yang diperoleh siswa sesuai dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Hasil belajar pendidikan jasmani siswa tersebut dapat diperoleh dengan mengadakan evaluasi, dimana evaluasi itu merupakan bagian dari kegiatan belajar mengajar, seseorang siswa dapat dikatakan berhasil dalam belajar apabila terjadi perubahan tingkah laku di dalam dirinya, baik dalam bentuk pengetahuan maupun dalam bentuk sikap dan nilai positif.

Untuk mendapatkan hasil belajar pendidikan jasmani yang memuaskan, setiap siswa harus memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar pendidikan jasmani, diantaranya adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu faktor-faktor yang berasal dari dalam diri siswa yang dapat mempengaruhi hasil belajarnya.

Diantara faktor internal yang dimaksud adalah kecerdasan emosional, bakat, minat, motivasi, tingkat kebugaran jasmani dan status gizi siswa. Sedangkan faktor eksternal yaitu faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar pendidikan jasmani seseorang yang berasal dari luar diri siswa tersebut. Adapun yang termasuk ke dalam faktor eksternal adalah diantaranya sarana dan prasarana, jika disekolah memiliki sarana dan prasarana yang memadai maka pada saat

proses belajar mengajar lebih efektif dan menghasilkan hasil belajar yang baik juga.

Kebugaran jasmani merupakan terjemahan dari *Physical Fitness*. *Physical* berarti kecocokan atau kemampuan (fit = cocok, patut atau mampu, sehat). Seseorang yang dalam keadaan fit maka orang tersebut memiliki kondisi badan yang sehat untuk mempertahankan diri dari pengaruh-pengaruh luar tubuh dan tidak mempengaruhi efisiensi kondisi badan serta keharmonisan proses organisme dalam tubuh (Arsil dkk, 2023: 150). Oleh karena itu, kesehatan tubuh sangat mempengaruhi aktivitas sehari-hari.

Kebugaran jasmani merupakan aspek yang sangat penting yang harus dimiliki oleh setiap siswa untuk aktivitas jasmani dan olahraga. Hal ini disebabkan karena kebugaran jasmani sangat berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik cenderung akan mampu mengikuti pembelajaran dari awal sampai akhir pembelajaran. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Sepriadi 2017: 206).

Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik cenderung akan mampu mengikuti pembelajaran dari awal sampai akhir pembelajaran. Sedangkan siswa yang tidak memiliki kebugaran jasmani maka siswa tersebut akan mudah lelah, lemas dan kaku pada saat mengikuti pembelajaran. Menurut Thohari (2019: 132) “Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan

penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan”.

Berdasarkan observasi di SMA Negeri 2 Painan, ditemukan permasalahan pada hasil nilai rapor mata pelajaran penjas, yaitu masih rendahnya hasil belajar penjas siswa SMA Negeri 2 Painan. Pembelajaran penjas disekolah tersebut sudah menggunakan Kurikulum Merdeka dengan durasi waktu 2 x 45 menit dan dilakukan satu kali dalam seminggu. Pada saat melakukan pengamatan peneliti memperhatikan bagaimana guru penjas di SMA Negeri 2 Painan mengajar pada jam pembelajaran sangat profesional, dengan pengalaman mengajar sudah puluhan tahun, disisi lain guru menjelaskan serta memfasilitasi pemahaman dan penerapan materi secara langsung, guru penjas juga selalu memberikan motivasi, masukan, arahan, dan memperhatikan latar belakang siswanya.

Pada saat penulis mengamati proses pembelajaran penjas di lapangan, selalu ada siswa yang izin lebih dahulu kepada guru penjas. Pada saat ditanya kepada guru penjas di sekolah, bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa di sekolah tersebut?, Guru penjas memberikan tanggapan kalau masih banyak kebugaran siswa yang masih kurang, di karenakan siswa hanya melakukan olahraga di jam pelajaran penjas, kebugaran jasmani siswa juga kurang karena pola hidup yang tidak teratur, serta minat siswa yang masih kurang untuk melakukan aktivitas olahraga di luar jam sekolah. Beberapa siswa menyatakan keluhan seperti, pusing, sakit perut, dan cepat merasa letih. Ketika ditanya kenapa sering mengalami pusing, sakit perut, dan cepat letih? Banyak jawaban dari siswa ini yang menyebutkan jarang melakukan olahraga diluar jam pelajaran penjas di sekolah,

selain itu juga banyak siswa ini yang sering tidur larut malam, dan pagi sebelum berangkat olahraga juga sering tidak makan pagi (sarapan), atau makan siang dikarenakan olahraga dilaksanakan pada saat setelah pulang sekolah.

Selain itu peneliti juga melakukan pengamatan pada sarana dan prasarana yang ada disekolah SMA Negeri 2 Painan, pada saat melihat sarana dan prasarana yang ada di SMA Negeri 2 Painan, ketersediaan peralatan olahraga cukup memadai, dan lapangan yang luas dan bagus, yang bisa digunakan pada saat proses pembelajaran penjas. Rendahnya hasil belajar penjas diduga dipengaruhi oleh kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa.

Berdasarkan penjelasan dan hasil pengamatan di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Putra dan Putri Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Painan”. Yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa SMA Negeri 2 Painan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian di atas dapat diidentifikasi beberapa variabel yang mempengaruhi hasil belajar Penjas Siswa SMA Negeri 2 Painan. Variabel tersebut seperti:

1. Latar belakang pengalaman guru Penjas dan profesional nya mempengaruhi hasil belajar penjas siswa SMA Negeri 2 Painan.
2. Sarana dan prasarana pembelajaran di sekolah.
3. Status gizi siswa.

4. Kebugaran jasmani

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah di atas, agar penelitian ini lebih fokus dan terarah maka permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjas siswa.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari batasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjas siswa di SMA Negeri 2 Painan?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjas siswa di SMA Negeri 2 Painan.

F. Manfaat Penelitian

Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat positif bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya menambah ilmu pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa.

2. Secara Praktis:

- a. Bagi Peneliti, sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

- b. Bagi pembaca, merupakan bahan pedoman untuk penelitian lanjutan dan sebagai acuan maupun pembanding bagi penelitian selanjutnya baik dalam segi teori maupun prakteknya.
- c. Bagi Sekolah, dapat memberikan gambaran mengenai hubungan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjas siswa di SMA Negeri 2 Painan serta dapat mengetahui tentang pentingnya kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjas.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Pada BAB IV telah dijelaskan mengenai hasil penelitian yang telah peneliti lakukan beberapa waktu lalu di SMA N 2 Painan mengenai hubungan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK, bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani siswa berhubungan erat dengan hasil belajar. Hal ini dapat dilihat melalui hasil perhitungan dengan menggunakan korelasi *Product Moment* dengan nilai r_{hitung} $0,554 > r_{tabel}$ $0,294$ dengan t_{hitung} $4,46 > t_{tabel}$ $1,67$.

B. Saran

1. Siswa hendaknya senantiasa menjaga dan meningkatkan derajat kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik rutin, karena kondisi fisik yang prima terbukti berbanding lurus dengan optimalnya konsentrasi serta pencapaian prestasi akademik pada mata pelajaran PJOK.
2. Orang tua diharapkan memberikan dukungan moral dan fasilitas bagi anak untuk aktif bergerak di luar jam sekolah, serta memperhatikan pola hidup sehat, karena kebugaran yang terjaga dari rumah sangat memengaruhi performa akademik anak.
3. Guru di harapkan mampu mengintegrasikan model pembelajaran yang variatif dan berbasis aktivitas fisik intensif guna menstimulasi kebugaran siswa, mengingat terdapat korelasi positif antara kesiapan fisik individu dengan keberhasilan mereka dalam menguasai materi pembelajaran di sekolah.

4. Pihak sekolah disarankan untuk mendukung penyediaan sarana prasarana olahraga yang memadai serta memfasilitasi program ekstrakurikuler yang aktif, demi menciptakan lingkungan sekolah sehat yang menunjang kebugaran jasmani sekaligus meningkatkan mutu hasil belajar siswa secara keseluruhan.
5. Dinas Pendidikan perlu mempertimbangkan kebijakan penguatan kurikulum berbasis kebugaran di tingkat SMA, melalui program pemantauan kebugaran berkala sebagai parameter evaluasi kualitas pendidikan jasmani dan upaya peningkatan standar hasil belajar siswa di wilayah terkait.

DAFTAR PUSTAKA

- Afizi, R., Deswandi, D., Damrah, D., & Eldawaty, E. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Viii Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 6(4), 155-160.
- Aisyah, N. (2021). Kondisi fisik olahraga bulutangkis. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 5(1), 47-54.
- Alif, M. N., & Sudirjo, E. (2019). *Filsafat pendidikan jasmani*. Muhammad Nur Alif., 5.
- Anggraeni, W., Muzdalia, I., Megawaty, I., Amin, M., & Lestari, J. A. (2024). Pengaruh Brain Exercise Terhadap Kemampuan Kognitif Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Banggae 1 Kabupaten Majene. *Nursing Science Journal (NSJ)*, 5(1), 56-61.
- Antoni, Arsil &. (2024). *TES PENGUKURAN DAN EVALUASI PENDIDIKAN JASMANI*. penerbit Wineka Media.
- Arisandi, Y., & Neldi, H. (2023). Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar. *Jurnal JPDO*, 6(1), 53-58.
- Arsil, Adrian, M. R., & Sari, D. N. (2023). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa SMP N 2 Kecamatan Payakumbuh. *Jurnal JPDO*, 6(11), 143–150.
- Arsil, Asnaldi, Arie. 2021. Hubungan Keterampilan Motorik Kasar Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal sport science* volume 21 nomor 1 edisi Januari tahun 2021.
- Arsil, Asnaldi, Arie. 2021. *Hubungan Keterampilan Motorik Kasar Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. *Jurnal sport science* volume 21 nomor 1 edisi Januari tahun 2021.
- Asmana, N. D., Yaslindo, Y., Wahyuri, A. S., & Resmana, R. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(6), 129-135.
- Azzahra, V. A., Lestari, D. A., Aulia, S. A., Fahira, M. A., & Hambali, B. (2024). Jenis Jenis Aktivitas Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 24(2), 56-65.
- Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP). 2006. Contoh/Model Silabus Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani. Jakarta: Depdiknas (1), 1.

- Budi, D. R., Hidayat, R., & Febriani, A. R. (2019). The Application of Tactical Approaches in Learning Handballs. *JUARA : Jurnal Olahraga*. 132-138.
- Darmawan, A. (2016). Analisis Swot Pembinaan Prestasi Di Pgsi (Persatuan Gulat Seluruh Indonesia) Kabupaten Lamongan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(2), 43–52.
- Elzandri, R., & Dewi, K. (2018). Profil kebugaran jasmani pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2012. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(1), 151-156.
- Febrianti, S., Bahri, S., & Yanti, Y. (2025). Systematic Literature Review: Hubungan Kepercayaan Diri Terhadap Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(01), 211-227.
- Fitrianto, A. T. (2023). Relevansi Pendidikan Jasmani dengan Tujuan Pendidikan Islam dalam Membentuk Individu yang Seimbang Secara Fisik, Mental, dan Spiritual. *AL GHAZALI: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 148-166.
- Furqaani, A. R. (2017). Latihan Fisik Sebagai Brain Booster Untuk Anak. *Golden Age: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1).
- Gustama, Kiki, Rais Firlando, and Wawan Syafutra. 2021. “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Keterampilan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat.” *Gelanggan Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 5(1): 29–39.
- Harsono. 2018. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Depdikbud. Dirjen Pendidikan Tinggi P2LPTK.
- Ibnu Andli Marta dan Oktarifaldi. 2020 “Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola”. *Gelanggan Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Vol 4(1). Hlm. 1-14.
- Kadar, R. N. (2019). *Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani XI Mia SMA N 2 Siak Hulu* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Kurniawan, R., & Wahyuri, A. S. (2022). Pengembangan Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Pada Materi Sepakbola Untuk Sekolah Menengah Pertama Kelas VII Berbasis Multimedia. *Jurnal JPDO*, 5(4), 1-7.
- Kurniawan, R., & Wahyuri, A. S. (2022). Pengembangan Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Pada Materi Sepakbola Untuk

- Sekolah Menengah Pertama Kelas VII Berbasis Multimedia. Jurnal JPDO, 5(4), 1-7.
- Mardhika, Riga. 2017. Pengaruh latihan *reistance* dan *pyometric* terhadap kekuatan otot tungkai dan kelincahan pada pemain futsal, Volume 68 Nomor 1 Juni 2017 Hlm 8.
- Marrita, D. C., Damrah, D., Erianti, E., & Igoresky, A. (2024). Hubungan Kekuatan Genggaman Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Groundstroke Forehand Dan Backhand Mahasiswa Pendidikan Olahraga Fik Unp Mata Kuliah Tenis Semester Juli-Desember Tahun 2023. Jurnal JPDO, 7(3), 132-140.
- Marsanda, P., & Kurniawan, A. (2023). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa kelas X MAN 1 Tanjung Jabung Barat. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 12(1), 49-63.
- Marta, I. A., & Neldi, H. (2023). Hand Eye Coordination and Explosive Power of Limb Muscles for Under Ring Ability in playing Basketball. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 1-14.
- Masruroh, M, N Q Nawafilah, and ... 2021. "Evaluasi Pelaksanaan Pembelajaran Online Selama Pandemi Covid-19 Berdasarkan Perspektif Dosen Dan Mahasiswa." Jurnal PTK dan Pendidikan 7(1), 1–8.
- Muslihin, H. Y., Loita, A., & Nurjanah, D. S. (2022). Instrumen Penelitian Tindakan Kelas untuk Peningkatan Motorik Halus Anak. 6(1), 99–106.
- Neldi. (2018). Kontribusi Status Gizi terhadap Kebugaran Jasmani. Jurnal Performa Olahraga, Universitas Negeri Padang, 3(1), 60–69.
- Paramita, D. (2021). *Metode penelitian kuantitatif* (3rd ed). WIDYA GAMA PRESS.
- Parni. (2017). Faktor Internal Dan Eksternal Pembelajaran. Tarbiya Islamica, 5(1), 17–30.
- Purbangkara, t., tedi, p., & febi , k. (2022). *buku bahan ajar ilmu faal olahraga dan pratikum* . uwais inspirsi indonesia.
- Putra, H., & Arifin, Z. (2020). Pengaruh aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Jurnal Pendidikan Olahraga, 9(2), 123-130.
- Rafiki, A. (2025). *HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA (Penelitian korelasional pada siswa kelas VI*

SDN 3 Awirarangan tahun pelajaran 2024/2025) (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS Kuningan).

- Rozaini, N., & Anti, S. D. (2017). Pengaruh motivasi belajar dan kepercayaan diri siswa terhadap prestasi belajar. *Jurnal Niagawan*, 6(2), 1-6.
- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194-206.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sepriani, R., & Sepriadi, S. (2018). Hubungan status gizi dan status ekonomi orang tua terhadap hasil belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 3(2), 395–405.
- Sudaryono. (2017). *Metodologi Penelitian*. Depok: PT Rajagrafindo Persada, 89.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Sudjana, N. (2017). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung; PT. Remaja Rosdakarya.
- Sujana, I Wayan Cong. 2019. “Fungsi Dan Tujuan Pendidikan Indonesia.” *Adi Widya: Jurnal Pendidikan Dasar* 4(1): 29-39.
- Suradi, Moh. 2015. *Belajar dan Pembelajaran*. Yogyakarta: Depublish, 52
- Suryani, T., dkk. (2021). Hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(1), 45-52.
- Swarjana, K. (2022). *Populasi-Sampel, Teknik Sampling & Bias dalam Penelitian*. Ypgyakarta: ANDI.
- Syampurma, H. (2018). Hubungan aktivitas fisik dengan kesegaran jasmani pada siswa sekolah menengah pertama bertaraf internasional Kota Padang. *Sport Science*, 18(1), 55-65.
- Thohari, A. N. A., & Adhitama, R. (2019). Real-Time Object Detection For Wayang Punakawan Identification Using Deep Learning. *Jurnal Infotel*, 11(4), 127-132.
- Uno H. B. (2016). *Teori Motivasi & Pengukurannya (Analisis di Bidang Pendidikan)*. Jakarta: Bumi Aksara, 23.