

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan upaya untuk sumberdaya manusia semakin berkembang, dan sebagai bagian dalam situasi yang mempengaruhi individu. Sejalan dengan pendapat Suyitno dkk (2014) pendidikan adalah segala pengalaman belajar yang berlangsung dalam segala lingkungan dan sepanjang hidup, pendidikan juga merupakan salah satu bagian yang dapat mempengaruhi pertumbuhan individu. Dalam prosesnya banyak hal yang harus diperhatikan, diantaranya, kebijakan pemerintah yang memihak kepada masyarakat, anggaran dana pendidikan direalisasikan, visi, misi dan juga tujuan pendidikan yang jelas, peningkatan profesionalisme guru, sarana dan prasarana yang memadai serta kurikulum yang matang dan mudah diakses oleh seluruh pelaksana pendidikan diberbagai satuan pendidikan.

Pendidikan menurut Ki Hajar Dewantara (di dalam Nurkholis 2013) menjelaskan bahwa pendidikan ialah sebagai daya upaya untuk memajukan budi pekerti, untuk memajukan pikiran dan juga jasmani anak, supaya dapat memajukan keutuhan hidup yaitu hidup dan menghidupkan anak yang sesuai dengan lingkungan dan masyarakatnya. Di dalam pendidikan ada berbagai macam tujuan yang harus dicapai, seperti dalam pendidikan yang ada di sekolah contohnya pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani adalah proses mendidik tentang dan melalui aktivitas jasmani, permainan dan olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Sementara itu tujuan pendidikan jasmani ialah mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial (Mahendra, 2015)

Lebih lagi menurut Utama (2011) mengemukakan bahwa: “Pendidikan jasmani merupakan bagian tidak terpisahkan dari pendidikan pada umumnya, mempengaruhi potensi peserta didik dalam hal kognitif, afektif, dan psikomotor melalui aktivitas jasmani”, dalam pendidikan jasmani keseluruhannya mengutamakan aktivitas fisik pada semua bentuk kegiatan jasmani tujuannya untuk mencakup aspek fisik, intelektual, emosional dan moral.

Dengan demikian pendidikan jasmani di sekolah merupakan wahana yang strategis bagi anak terutama berkaitan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak, mampu membantu siswa aktif gerak, siswa pandai mengontrol emosi, meningkatkan kebugaran jasmani, mampu meningkatkan keterampilan sosial, siswa mampu berpikir kritis dan melalui aktivitas jasmani siswa bisa menjadikan batu loncatan untuk menyalurkan hobi atau bakat siswa dalam suatu cabang olahraga yang menurutnya dia mampu mengembakannya.

Dalam proses pembelajaran guru penjas diharapkan dapat mengajar berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan (olahraga), internalisasi nilai-nilai (sportivitas, kejujuran, kerjasama, disiplin, dan bertanggung jawab), dan pembiasaan pola hidup sehat. Kegiatan - kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani yang diajarkan di tingkat sekolah dasar tingkat sekolah di atasnya (SMP dan SMA/SMK) dalam ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi aspek-aspek permainan dan olahraga : atletik, bola basket, bola voli, sepakbola, aquatik, pencak silat dan tenis meja serta aktivitas lainnya.

Menurut (Rosdiani. 2013: 23), pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neumuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Pendidikan jasmani salah satu proses yang sangat efektif dalam pembentukan karakter peserta didik, oleh karena itu guru harus sungguh-sungguh dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani memiliki empat aspek penilaian, yaitu aspek pengetahuan, aspek keterampilan, aspek sikap, dan perilaku (Kurikulum 2013). Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek fisik yang berpengaruh terhadap kesiapan fisik seseorang dalam menerima beban kerja.

Salah satu tujuan pendidikan jasmani adalah meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, namun faktanya masih ada guru penjas yang tidak memperhatikan hal tersebut, hal ini bisa dibuktikan dengan adanya guru penjas yang tidak melaksanakan tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani peserta didik.

Kebugaran jasmani yang prima sangat mutlak dibutuhkan oleh semua kalangan dari anak-anak hingga lansia, tidak melihat status sosial seseorang, bahkan dari kalangan intelektual sampai awam. Karena kebugaran jasmani yang prima adalah modal utama untuk bisa melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik. Kesehatan fisik yang berhubungan dengan kebugaran juga harus dilakukan dengan standar yang sudah ditentukan, seperti dengan melakukan kegiatan rutin berolahraga tiga kali seminggu akan meningkatkan kebugaran jasmani seseorang (Ross et al. 1987). Begitu pula dengan program pendidikan jasmani di sekolah yang diharapkan dapat meningkatkan kesadaran untuk menerapkan pola hidup aktif. Namun, untuk mengembangkan individu yang aktif seumur hidup itu, sangat penting bagi siswa memahami konsep kebugaran dan bagaimana aktivitas fisik berkontribusi untuk kesehatan (Lazar and Kulinna 2002).

Banyak program yang ditawarkan oleh pemerintah maupun pihak swasta untuk mendukung program kebugaran jasmani, contohnya pemerintah banyak menyediakan ruang terbuka hijau yang dapat digunakan oleh masyarakat umum melakukan aktivitas kebugaran secara rutin, juga tidak sedikit pusat-pusat kebugaran yang menyediakan sarana dan prasarana seperti tempat fitness atau membuka kelas senam aerobik dan sejenisnya. Namun, dengan maraknya program kebugaran jasmani yang ditawarkan oleh pihak swasta dan program pemerintah yang menyediakan beberapa ruang terbuka hijau di setiap wilayah ini tidak mampu merubah pola hidup sehat dan aktif masyarakat.

Kebugaran jasmani memiliki peran penting untuk kesehatan (Jackson 2006), yaitu untuk terhindar dari beragam penyakit, menurunkan kandungan lemak jahat dalam tubuh, menurunkan resiko kanker, meningkatkan mood dan daya energi. Kebugaran jasmani yang memadai mutlak dimiliki oleh setiap insan, karena sebagai faktor utama yang mendukung individu dalam beraktivitas sehari-hari. Namun, berdasarkan data dari Kementerian Pendidikan Nasional tahun 2002 saat ini, hampir sepertiga anak-anak di Indonesia memiliki masalah kelebihan berat badan atau obesitas. Seperti yang terjadi pada remaja India Amerika (AI) yang memiliki tingkat obesitas dan diabetes tipe 2 tertinggi pada remaja di Amerika Serikat, (Brusseau et al. 2014). Anak-anak dengan tingkat kebugaran rendah lebih mungkin menjadi kelebihan berat badan atau obesitas dari waktu ke waktu daripada mereka

yang memiliki tingkat kebugaran yang tinggi (Parker and Curtner-Smith 2005). Kebugaran fisik juga merupakan prediktor yang lebih kuat dari obesitas total daripada aktivitas fisik untuk anak-anak dan remaja (Keating et al. 2009). Dalam sebuah penelitian oleh Ewrin dan Castelli, kebugaran fisik yang sehat adalah satu-satunya kontributor yang signifikan untuk partisipasi siswa sekolah dasar di aktivitas fisik dari beberapa faktor yang diuji. Namun, anak-anak saat ini sekitar 15% kurang fit dibandingkan dengan orang tua mereka ketika mereka masih muda. Pilihan gaya hidup akan memberikan kualitas hidup yang memungkinkan mereka untuk dapat melakukan banyak hal dan dapat terhindar dari obesitas (Prusak et al. 2016).

Keterampilan bermain merupakan bagian dari tugas gerak yang harus dimiliki oleh peserta didik sehingga harus dilakukan dengan baik. Menurut Singer (dalam Mahendra, 2017, hlm. 6) “keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif.” Adapun menurut Anderson (dalam Subarjah, 2010, hlm. 327) “Keterampilan diartikan pula sebagai kemampuan prosedural tentang cara menampilkan suatu tugas gerak tertentu yang terentang dari tingkat yang paling sederhana sampai paling kompleks”.

Terdapat empat aspek yang mencirikan keterampilan menurut H.W Johnson (dalam Singer, 1980, dalam Mahendra, 2017, hlm. 8) keempat aspek itu adalah “kecepatan, akurasi, bentuk, dan kesesuaian”. Artinya, pertama keterampilan harus ditampilkan dalam batasan waktu tertentu, yang menunjukkan bahwa semakin cepat semakin baik. Kedua keterampilan harus menunjukkan akurasi yang tinggi sesuai dengan yang ditargetkan. Ketiga keterampilan pun harus dilaksanakan dengan kebutuhan energi yang minimal; (form atau bentuk menunjuk pada usaha yang ekonomis). Dan terakhir, keterampilan pun harus juga adaptif, yaitu tetap cakap meskipun dibawah kondisi berbeda-beda. Keterampilan bermain ditentukan oleh kemampuan merencanakan dan mengurutkan kegiatan bermain (termasuk kegiatan baru), tantangan memecahkan masalah dan keterampilan menggeneralisasi dari satu aktivitas/mainan ke aktivitas/mainan lainnya.

Semua aktivitas dan prestasi hidup manusia tidak lain adalah hasil dari proses belajar, baik proses belajar secara formal dan secara nonformal, salah satunya adalah hasil proses belajar di sekolah atau formal.

Sudjana (dalam Rinaldo, 2009 hlm 19). Hasil belajar adalah kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajar, siswa dikatakan berhasil dalam belajar apabila siswa tersebut telah mencapai tujuan pembelajaran dan tujuan instruksional.

Meningkatnya hasil belajar yang diperoleh siswa dapat diukur dari nilai raport yang dicapainya. Evaluasi prestasi psikomotorik dapat dilakukan dengan observasi terhadap perilaku jasmaniah siswa dan dicatat dalam format observasi keterampilan melakukan tugas tertentu.

Syah (2011 hlm 225) Sehingga diharapkan hasil belajar tersebut dapat dipetakan keberhasilannya untuk menghadapi jenjang pendidikan yang selanjutnya. Dalam suatu lembaga pendidikan, prestasi belajar merupakan indikator yang penting untuk mengukur keberhasilan proses belajar mengajar.

Syah (2003 hlm 144) bahwa ada beberapa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi belajar tersebut antara lain; faktor yang terdapat dalam diri siswa (faktor internal), faktor yang datang dari luar (faktor eksternal) dan faktor dari pendekatan belajar dari siswa itu sendiri.

Sesuai dengan yang di kemukakan oleh Syah di atas bahwa hasil belajar diharapkan dapat di petakan keberhasilan proses belajarnya, walaupun disetiap proses belajarnya ada faktor-faktor yang mempengaruhinya.

Tingkat kebugaran jasmanai yang baik sangat penting bagi anak sekolah untuk mendukung dalam proses belajar-mengajar baik disekolah maupun dirumah, sehingga hasil belajar meningkat. Menurut hasil penelitian yang dikemukakan Hairy (1999:1) “Kebugaran jasmani mempunyai hubungan yang positif terhadap hasil belajar”. disamping itu ditinjau dari segi pendidikan tujuan peningkatan kebugaran jasmani siswa disekolah, selain dapat mempengaruhi hasil belajar juga dapat membentuk sikap sosial, gerak, pertumbuhan badan serta pedoman dasar untuk meningkatkan prestasi olahraga dalam kegiatan ekstrakurikuler, hal ini didukung oleh Hairy (1999:1) “Dari sudut pandang pendidikan upaya peningkatan kebugaran jasmni memiliki tujuan antara lain : 1). Pembentukan prestasi, 2). Pembentukan gerak, 3). Pembentukan sosial, dan 4) Pertumbuhan badan”.

Anissa Aprillia Tambunan, 2023

HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DAN KETERAMPILAN BERMAIN TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKULIKULER

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Berdasarkan penjelasan di atas jelas bahwa kebugaran jasmani memengaruhi terhadap hasil belajar siswa disekolah. Siswa sekolah membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang baik untuk meningkatkan hasil belajar, sedangkan pekerja. Pekerja kasar terutama mereka yang memerlukan kerja berat harus memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi agar mampu bekerja. Dengan demikian dapat diketahui orang yang memiliki kebugaran jasmani relatif berbeda dengan lainnya, tergantung dengan kemampuannya melakukan aktivitas jasmani, maka tinggi aktivitas yang dilakukan maka semakin tinggi pula tingkat kebugaran jasmani yang dibutukannya maka dengan mudah seseorang tersebut melakukan aktivitas fisik, sebaliknya orang yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah ia akan dapat mengalami kelelahan untuk melakukan aktivitas fisik. Seseorang dapat dikatakan berhasil dalam belajar apabila terjadi perubahan tingkah laku dalam dirinya, baik dalam bentuk pengetahuan dan keterampilan maupun dalam bentuk sikap dan nilai positif.

Menurut Wetherington dalam Sukmadinata (2003 : 155) mengemukakan bahwa belajar adalah suatu perubahan di dalam kepribadian yang dimanifestasikan sebagai pola-pola respon yang baru berbentuk keterampilan, sikap kebiasaan, pengetahuan dan kecakapan. Hasil belajar merupakan dasar untuk menentukan tingkat keberhasilan siswa dalam memahami suatu materi pelajaran. Menurut Jufri dalam Karim (2000:20) “hasil belajar adalah perubahan yang terjadi dalam diri siswa atau anak didik sebagai bukti bahwa ia telah melakukan proses belajar mengajar”. Bila seseorang telah melakukan proses belajar maka dalam dirinya akan mengalami perubahan-perubahan yang merupakan akibat dari proses belajar. Menurut W.s wingkels (1987:27) menyatakan “Belajar merupakan proses psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif subjek dengan lingkungan dan menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengetahuan, pemahaman , keterampilan, nilai, sikap yang bersifat konsisten atau tetap”. Dari pendapat para ahli di atas jelas bahwa, bila kebugaran jasmani seseorang menurun maka akan berpengaruh terhadap kesehatannya sehingga daya pikirnya dapat terganggu. Menurut Sadoso (2000:19) : “Tujuan meningkatkan kebugaran jasmani seseorang berbeda-beda seperti karyawan adalah untuk meningkatkan produktivitas kerja, bagi orang sakit berguna untuk merehabilitasi kesehatannya dan bagi olahragawan

untuk meningkatkan prestasi olahraganya, bagi mahasiswa dan siswa untuk meningkatkan kemampuan belajar dan prestasi akademiknya”. Hasil belajar merupakan hasil akhir yang diperoleh dari proses pembelajaran yang dilakukan. Dalam penelitian ini hasil belajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga merupakan variabel terikat yang akan diteliti, selain itu hasil belajar tersebut tidaklah sama dan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain kebugaran jasmani. Adanya kebugaran jasmani seseorang merupakan faktor penentu dalam kesehatan dan juga penentu terhadap kegiatan/proses pembelajaran.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi tercapainya hasil belajar salah satunya adalah ekstrakurikuler. Melalui program ekstrakurikuler berkualitas, potensi untuk membuat (setidaknya) empat kontribusi unik untuk kehidupan siswa: (1) aktivitas fisik sehari-hari, (2) tingkat kebugaran fisik yang dipersonalisasi, (3) pengembangan kompetensi dalam berbagai fisik dan keterampilan olahraga, dan (4) memperoleh pengetahuan yang diperlukan untuk menjalani gaya hidup aktif dan sehat (Houston and Kulinna 2014). namun pada saat kegiatan ekstrakurikuler berlangsung masih banyak peserta didik yang tidak hadir, padahal ekstrakurikuler tersebut adalah pilihan dari peserta didik itu sendiri. Di bidang pendidikan jasmani, program ekstrakurikuler merupakan salah satu upaya meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan siswa. Melalui kegiatan ekstrakurikuler ini siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan kemampuan masing-masing cabang olahraga, pembentukan nilai-nilai kepribadian siswa serta memunculkan bakat siswa yang berprestasi dalam bidangnya. Hal ini sangat penting agar pembinaan dan pembibitan dikalangan pelajar akan meningkat terus sejalan dengan harapan untuk dapat mencapai prestasi yang optimal. Dengan demikian, program ekstrakurikuler akan menambah pengetahuan dan kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan bakat yang dimilikinya. Sehingga seorang guru harus dapat memperhatikan dan mengarahkan siswa yang memiliki kemampuan yang menonjol pada diri siswa agar bisa lebih baik dan menjadi suatu prestasi yang membanggakan.

Minat para siswa untuk mengikuti ekstrakurikuler khususnya basket, voli dan tenis meja juga cukup tinggi, baik siswa putra maupun putri. Untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan, memperdalam dan memperluas

pengetahuan, dan membangun nilai-nilai kepribadian dan membina potensi peserta didik di SMA N 6 Kota Bandung, oleh karena itu SMA N 6 Kota Bandung mengadakan pembinaan potensi peserta didik melalui ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang berlangsung diluar jam pelajaran yang bertujuan untuk memperluas pengetahuan, menyalurkan minat dan bakat peserta didik. Kegiatan Ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan (Permendikbud. 2014). Khusus Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan salah satu hal yang penting untuk diperhatikan kebugaran jasmaninya. Kebugaran jasmani peserta didik tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh pendidikan jasmani, namun dipengaruhi juga oleh aktivitas sehari-hari di luar sekolah.

Ekstrakurikuler berperan penting untuk mendukung terwujudnya tujuan penjas, disamping itu juga terselenggaranya kegiatan ekstrakurikuler adalah wadah untuk mengembangkan bakat peserta didik. Berdasarkan pendapat (Wibowo dan Andriyani. 2018), kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah suatu kegiatan latihan cabang olahraga tertentu yang diakomodir oleh sekolah.

Usia peserta ekstrakurikuler adalah usia remaja, proses tumbuh kembang mereka perlu diperhatikan dengan baik, salah satu cara untuk memaksimalkan tumbuh kembangnya yaitu dengan cara menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik itu sendiri. Dalam Ekstrakurikuler basket, voli dan tenis meja sangat dibutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang baik, selain untuk menjaga kondisi fisik, cabang olahraga basket, voli dan tenis meja juga membutuhkan tingkat kebugaran yang baik untuk mencapai prestasi belajar. Cabang olahraga basket, voli dan tenis meja sangat erat kaitannya dengan kondisi fisik atau tingkat daya tahan yang tinggi, karena suatu pertandingan basket, voli dan tenis meja rata-rata akan melangsungkan pertandingan berdurasi cukup lama dengan intensitas yang cukup tinggi.

Adapun permasalahan lainnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani yaitu apakah saat ini guru pendidikan jasmani dalam proses pembelajaran sudah sesuai dengan apa yang di harapkan. Menurut Suherman (2009, hlm. 71) menjelaskan bahwa tantangan atau masalah guru pendidikan jasmani yang harus

dipecahkan ialah bagaimana guru pendidikan jasmani mampu menciptakan lingkungan belajar yang efektif yang membuat kelancaran dalam proses belajar mengajar (PBM), sehingga siswa dapat dari tujuan pembelajaran tersebut.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan tersebut, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah berikut ini :

1. Kurangnya kesadaran siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli, bola basket, dan tenis meja akan pentingnya menjaga dan melatih kebugaran jasmani mereka.
2. Belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani peserta kegiatan ekstrakurikuler bola voli, bola basket, dan tenis meja.
3. Kurangnya pengetahuan keterampilan bermain siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli, bola basket, dan tenis meja.
4. Minimnya motivasi siswa untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli, bola basket, dan tenis meja yang dianggap mempengaruhi penurunan hasil belajar.

1.3 Pembatasan Masalah

Dari berbagai macam permasalahan yang telah diidentifikasi, dibatasi satu permasalahan yang akan diteliti yaitu hubungan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan bermain antara ekstrakurikuler basket, ekstrakurikuler voli dan ekstrakurikuler tenis meja pada hasil belajar di SMAN 6 Bandung.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dengan batasan masalah tersebut, dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti yaitu :

1. Seberapa besar hubungan antara kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMAN 6 Bandung?
2. Seberapa besar hubungan antara keterampilan bermain terhadap hasil belajar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMAN 6 Bandung?
3. Seberapa besar kebugaran jasmani dan keterampilan bermain secara bersama-sama berhubungan terhadap hasil belajar pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMAN 6 Bandung?

1.5 Tujuan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan kebugaran jasmani terhadap hasil siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMAN 6 Bandung?
2. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan keterampilan bermain terhadap hasil siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMAN 6 Bandung?
3. Untuk mengetahui seberapa besar kebugaran jasmani dan keterampilan bermain secara bersama-sama berhubungan terhadap hasil belajar pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMAN 6 Bandung?

1.6 Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan memberi manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis sebagai berikut :

1.6.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi pembaca untuk mengetahui hasil penelitian hubungan kebugaran jasmani terhadap keterampilan bermain pada siswa peserta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler basket, voli dan tenis meja yang ada di SMA 6 Bandung.
2. Dapat digunakan sebagai acuan bagi peneliti lain sejenis untuk mengupas lebih jauh tentang hubungan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan bermain ekstrakurikuler yang ada di SMAN 6 Bandung.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi guru olahraga atau pelatih dapat digunakan sebagai salah satu pedoman untuk mengetahui dan menyusun program latihan sehingga waktu latihan akan lebih efektif dan efisien sehingga pencapaian hasil belajar akan lebih baik.
2. Bagi siswa dapat digunakan untuk mengukur dan mengetahui seberapa tinggi kebugaran jasmani yang mereka miliki.

1.7 Struktur Organisasi

Berikut penulis memaparkan struktur organisasi dalam penyusunan skripsi ini. Dalam struktur organisasi ini penulis akan menyampaikan urutan dan menjelaskan masing-masing bab:

1. Pada BAB I peneliti memaparkan mengenai pendahuluan dalam penyusunan skripsi ini yaitu: latar belakang masalah, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan penelitian dan struktur organisasi.
2. Pada BAB II peneliti memaparkan mengenai kajian pustaka yaitu: membahas mengenai pendidikan jasmani, kebugaran jasmani, senam, fungsi kognisi, kerangka berpikir dan hipotesis penelitian.
3. Pada BAB III peneliti memaparkan mengenai metodologi penelitian tentang komponen yang terdapat dalam metode penelitian yaitu: desain penelitian, lokasi dan subyek penelitian, populasi, sampel dan sampling, instrument penelitian, langkah-langkah penelitian dan analisis data.
4. Pada BAB IV peneliti memaparkan mengenai deskripsi data, uji prasyarat analisis dan pembahasan penemuan.
5. Pada BAB V peneliti memaparkan mengenai simpulan, implikasi dan rekomendasi.