

BAB II

TINJAUAN TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR, DAN

HIPOTESIS PENELITIAN

2.1 TINJAUAN TEORETIS

2.1.1 Kebugaran Jasmani

2.1.1.1 Pengertian Kebugaran Jasmani

Istilah kebugaran jasmani (physical fitness) sering dibicarakan bila mendiskusikan tentang aktivitas fisik. Kebugaran fisik atau lazim disebut kebugaran jasmani mengandung makna kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Ada beberapa komponen kebugaran jasmani baik yang terkait dengan kesehatan maupun yang terkait dengan keterampilan (Asri, 2019).

Pengertian kebugaran jasmani ialah kemampuan fisik seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya, dengan kata lain Kebugaran jasmani dapat pula didefinisikan sebagai kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kebugaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya (Yazid Dean, 2018).

2.1.1.2 Komponen-komponen Kebugaran Jasmani

Komponen-komponen kebugaran jasmani merupakan satu kesatuan dan memiliki keterkaitan yang erat antara satu dengan yang lain, dan masing-masing komponen memiliki ciri-ciri tersendiri serta memiliki fungsi pokok atau berpengaruh pada kebugaran jasmani seseorang. Muljono Wiryoseputro yang dikutip oleh Suharjana, (2008:4-5) mengatakan bahwa komponen kebugaran jasmani ada 10 macam, yaitu:

1. Daya tahan terhadap penyakit
2. Kekuatan dan daya otot
3. Daya tahan jantung, peredaran darah dan nafas

Agung Ramadhani, 2024

HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR PENJAS PADA SISWA SMAN 12 BANDUNG

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

4. Daya ledak otot
5. Kelenturan
6. Kelincahan
7. Kecepatan
8. Koordinasi
9. Keseimbangan
10. Ketepatan

Apa bila memperhatikan komponen-komponen kebugaran jasmani diatas, menunjukkan bahwa kebugaran jasmani mempunyai pengertian yang sangat luas dan kompleks. kebugaran jasmani yang termasuk dalam kategori yang baik/segar, sangat diperlukan oleh setiap siswa agar dapat melaksanakan proses belajar dengan baik. Sebaliknya jika kebugaran jasmani rendah, maka tidak akan dapat mengikuti proses belajar dengan baik (Suparyanto dan Rosad (2015, 2020).

2.1.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Sehubungan dengan kebugaran jasmani ini Menurut Roji (2006:90) ada beberapa faktor yang perlu diketahui. Faktor-faktor ini dianggap dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, yakni:

- 1) Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menular dan menahun.
- 2) Masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah dan gizi yang tidak memadai.
- 3) Masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan permingu, intensitas latihan, dan volume latihan.
- 4) Masalah faktor keturunan, seperti anthropometri dan kelainan bawaan.

Djoko Pekik Iriyanto (2004:7) menyatakan untuk mendapatkan kebugaran yang memadai diperlukan perencanaan yang Sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat, meliputi tiga upaya yaitu: Makan, istirahat dan olahraga. Dari ketiga upaya hal tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Makan, Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makan yang cukup, baik kuantitas maupun kualitas, yakni memenuhi syarat makan sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi. Meliputi:

karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Kebutuhan energi untuk kerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi untuk kerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi dengan proporsi karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%. Untuk mendapatkan kebugaran yang prima selain memperhatikan makan sehat yang seimbang juga dituntut meninggalkan kebiasaan yang tidak sehat seperti: merokok, minum alkohol, dan makan berlebihan dan tidak teratur.

- 2) Istirahat, Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus-menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan recovery (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman.
- 3) Berolahraga, Banyak cara dilakukan oleh masyarakat untuk mendapatkan kebugaran, misalnya dengan melakukan massage, mandi uap (sauna, steam), berendam dipancarkan air hangat (whirpool), dan berlatih olahraga. Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran sebab olahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi), manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi).
- 4) Menurut pendapat Sharkey yang dikutip oleh Suharyana (2008:1) untuk menjalani hidup sehat seseorang harus menjalankan 7 kebiasaan hidup, yaitu
1) Olahraga secara teratur
2) Tidur secukupnya
3) Sarapan yang baik
4) Makan secara teratur
5) Kontrol berat badan
6) Bebas dari rokok dan obat-obatan
7) Tidak menkonsumsi alcohol

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: Makanan yang bergizi, aktivitas (olahraga) dan istirahat (Suparyanto dan Rosad (2015, 2020).

2.1.2 Hasil Belajar

2.1.2.1 Pengertian Hasil Belajar

Menurut Oemar Hamalik (2008: 31) “Hasil-hasil belajar adalah pola-pola perbuatan, nilai-nilai, pengertian-pengertian, sikap-sikap, apresiasi, abilitas dan keterampilan”. Penilaian hasil belajar merupakan suatu cara untuk mengidentifikasi tingkat pencapaian tujuan pengajaran oleh siswa. Menurut Aunurrahman (2016: 36) “Hasil belajar adalah ditandai dengan perubahan tingkah laku”. Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa hasil belajar merupakan hasil belajar yang diperoleh peserta didik atau siswa setelah terjadinya proses pembelajaran yang ditunjukkan dengan nilai tes yang diberikan oleh guru yang mencakup aspek psikomotor, aspek kognitif dan aspek afektif setiap selesai memberikan materi pembelajaran. Hasil belajar kognitif berkenaan dengan aspek intelektual, seperti pengenalan, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi. Hasil belajar afektif berkenaan dengan sikap, nilai, minat, perhatian, dan lain-lain. Hasil belajar psikomotor berkenaan dengan kemampuannya dalam bidang praktik (Juanna, 2019).

2.1.2.2 Prinsip – prinsip Hasil Belajar

Pada dasarnya Hasil belajar itu dapat dicapai sesuai dengan keinginan apabila seorang pendidik memahami dan mengetahui apa yang menjadi prinsip-prinsip dalam Hasil belajar tersebut (Yazid Dean, 2018).

Hasil belajar adalah hasil belajar yang dicapai ketika mengikuti, mengerjakan tugas dan kegiatan pembelajaran di sekolah.

Hasil belajar tersebut terutama dinilai dari aspek psikomotor dan kognitifnya karena bersangkutan dengan kemampuan siswa dalam kecepatan, pengetahuan, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesa dan evaluasi.

Hasil belajar dibuktikan dan ditunjukkan melalui nilai atau angka dari hasil evaluasi yang dilakukan oleh guru.

2.1.2.3 Faktor – faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Untuk mencapai Hasil belajar ada beberapa faktor yang harus dimiliki antara lain :

2.1.2.3.1 Faktor dari dalam diri siswa (intern)

1) Faktor kesehatan

Faktor kesehatan sangat berpengaruh terhadap proses belajar siswa, jika kesehatan seseorang terganggu atau cepat lelah, kurang bersemangat, mudah pusing, ngantuk, jika keadaan badannya lemah dan kurang darah ataupun ada gangguan kelainan alat inderanya.

2) Cacat tubuh

Cacat tubuh adalah sesuatu yang menyebabkan kurang baik atau kurang sempurna mengenai tubuh atau badan. Cacat ini berupa buta, setengah buta, tulis, patah kaki, patah tangan, lumpuh, dan lain- lain .

3) Intelegensi

intelegensi atau kecakapan terdiri dari tiga jenis yaitu kecakapan untuk menghadapi dan menyesuaikan kedalam situasi yang baru dan cepat efektif mengetahui / menggunakan konsep-konsep yang abstrak secara efektif, mengetahui relasi dan mempelajarinya dengan cepat.

4) Perhatian

adalah keaktifan jiwa yang dipertinggi jiwa itupun bertujuan semata-mata kepada suatu benda atau hal atau sekumpulan obyek. Untuk menjamin belajar yang lebih baik maka siswa harus mempunyai perhatian terhadap bahan yang dipelajarinya. Jika bahan pelajaran tidak menjadi perhatian siswa, maka timbullah kebosanan, sehingga ia tidak lagi suka belajar. Agar siswa belajar dengan baik, usahakan buku pelajaran itu sesuai dengan hobi dan bakatnya.

5) Bakat

Menurut Hilgard dalam Slamet bahwa bakat adalah the capacity to learn. Dengan kata lain, bakat adalah kemampuan untuk belajar. Kemampuan itu akan terealisasi pencapaian kecakapan yang nyata sesudah belajar atau terlatih.

6) Minat

Menurut Jersild dan Taisch bahwa minat adalah menyangkut aktivitas-aktivitas yang dipilih secara bebas oleh individu. Minat besar pengaruhnya

terhadap aktivitas belajar siswa, siswa yang gemar membaca akan dapat memperoleh berbagai pengetahuan dan teknologi.

7) Motivasi

Menurut Slameto bahwa motivasi erat sekali hubungannya dengan tujuan yang akan dicapai dalam belajar, di dalam menentukan tujuan itu dapat disadari atau tidak, akan tetapi untuk mencapai tujuan itu perlu berbuat, sedangkan yang menjadi penyebab berbuat adalah motivasi itu sendiri sebagai daya penggerak atau pendorongnya.

8) Kematangan

Menurut Slameto bahwa kematangan adalah sesuatu tingkah atau fase dalam pertumbuhan seseorang di mana alat-alat tubuhnya sudah siap melaksanakan kecakapan baru.

9) Kesiapan

Kesiapan menurut James Drever seperti yang dikutip oleh Slameto adalah *preparedness to respond or react*, artinya kesiediaan untuk memberikan respon atau reaksi.

2.1.2.3.2 Faktor yang berasal dari luar (faktor ekstern)

Adapun faktor yang mempengaruhi hasil belajar dari luar antara lain :

1. Faktor keluarga

Faktor keluarga sangat berperan aktif bagi siswa dan dapat mempengaruhi dari keluarga antara lain: cara orang tua mendidik, relasi antara anggota keluarga, keadaan keluarga, pengertian orang tua, keadaan ekonomi keluarga, latar belakang kebudayaan dan suasana rumah.

2. Faktor sekolah

Faktor sekolah dapat berupa cara guru mengajar, alat-alat pelajaran, metode pembelajaran, kurikulum, waktu sekolah, interaksi guru dan murid, disiplin sekolah, dan media pendidikan.

3. Faktor Masyarakat

Faktor yang mempengaruhi terhadap Hasil belajar siswa antara lain teman bergaul, kegiatan lain di luar sekolah dan cara hidup di lingkungan keluarganya (Teori & Belajar, 2010).

2.1.3 Pendidikan Jasmani

2.1.3.1 Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan merupakan usaha orang dewasa secara sengaja untuk mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak didik menuju kedewasaan baik jasmani maupun rohani. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan dan bertujuan untuk mengembangkan individu secara organis, neomuskuler, intelektual, dan emosional. Dalam International Charter of Physical Education and Sport dari UNESCO (Teori & Belajar, 2010). Menurut Mustafa dan Dwiyogo (2020) menyebutkan bahwa “Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah merupakan tujuan pengajar untuk membuat peserta didik bugar, dan dapat membantu peserta didik menciptakan gerakan baru yang didapatkan di pembelajaran penjas”(hlm,72). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga pada hakikatnya adalah suatu proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Www.kemkes.go.id, 2020).

2.1.3.2 Tujuan Pendidikan Jasmani

Tujuan umum Dikjasorkes adalah:

1. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai dalam Dikjasorkes.
2. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama.
3. Menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui tugas ajar dalam Dikjasorkes.
4. Mengembangkan keterampilan untuk melakukan aktivitas jasmani dan olahraga, serta memahami alasan-alasan yang melandasi gerak performa.
5. Menumbuhkan kecerdasan emosi dan penghargaan terhadap hak-hak asasi orang lain melalui pengamalan fair play dan sportivitas.
6. Menumbuhkembangkan rasa percaya diri sebagai landasan kepribadian melalui pengembangan kesadaran terhadap kemampuan dan pengendalian gerak tubuh.

7. Mengembangkan keterampilan dan kebiasaan untuk melindungi keselamatan diri sendiri dan orang lain.
8. Menumbuhkan rasa pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani dan pembiasaan pola hidup sehat.
9. Menumbuhkan kebiasaan dan kemampuan berpartisipasi aktif secara teratur dalam aktivitas fisik dan memahami manfaat dan keterlibatannya.
10. menumbuhkembangkan kebiasaan untuk memanfaatkan dan mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani.

Menurut Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006, Dikjasorkes bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut:

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif.

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah untuk meningkatkan keterampilan peserta didik dan mengembangkan tingkat kecerdasan.

2.1.3.3 Fungsi Pendidikan Jasmani

Fungsi Dikjasorkes adalah:

- 1) Memenuhi kebutuhan individu untuk bergerak.
- 2) Merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani yang ideal (TB dan BB seimbang).
- 3) Meningkatkan kebugaran jasmani dan pembiasaan pola hidup sehat.
- 4) Meningkatkan keterampilan gerak dasar.
- 5) Meningkatkan keterampilan gerak dasar olahraga.
- 6) Meningkatkan gairah belajar, menghindari kejenuhan, dan stres dalam belajar.
- 7) Terbentuknya sikap dan perilaku disiplin, jujur, kerjasama, tanggung jawab, sportif, dan mengikuti peraturan / ketentuan yang berlaku.

Dari konsep tentang pendidikan jasmani yang telah dipaparkan diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu bentuk pendidikan yang dilakukan secara sadar dan sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan, baik fisik, psikomotor, kognitif maupun afektif dengan melibatkan badan pelakunya sebagai sarana dalam melaksanakannya. Pendidikan jasmani sebagai bagian atau komponen- komponen yang membentuk dan menanamkan bentuk-bentuk keterampilan dasar yang benar dalam olahraga.

2.1.3.4 Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Ruang

Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk Sekolah Dasar adalah sebagai berikut:

1. Permainan dan olahraga: meliputi olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, sepakbola, bolabasket, bolavoli, tenis meja, tenis lapangan, bulutangkis, dan beladiri serta aktivitas lainnya.
2. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
3. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai serta aktivitas lainnya.
4. Aktivitas ritmik meliputi: Gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.

5. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
6. Pendidikan luar sekolah meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah dan mendaki gunung.
7. Kesehatan meliputi: penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS.

Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek. Dari semua aspek diatas dapat disimpulkan bahwa ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk jenjang Sekolah Dasar ada tujuh, salah satunya adalah sepakbola yang memerlukan kecepatan lari.

2.2 KERANGKA BERPIKIR

Pada hakikatnya, kebugaran jasmani adalah kemampuan fungsional dari alat-alat tubuh untuk melakukan aktivitas dengan penuh kewaspadaan dan dengan hasil yang memuaskan tanpa adanya kelelahan yang berarti serta masih memiliki tenaga cadangan untuk aktivitas-aktivitas yang akan datang yang mungkin menyita perhatiannya. Kebugaran jasmani adalah salah satu potensi fisik yang dimiliki setiap orang untuk meningkatkan produktivitas kerja. Bagi kalangan pelajar, kesegaran jasmani menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kesiapan fisik sebelum menerima pelajaran di sekolah sehingga nantinya dengan kesegaran fisik yang baik, siswa dapat menerima pengajaran yang diberikan oleh sekolah dengan optimal (Semarang & Rhestu, 2013).

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari, khususnya di bidang fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau adanya sisa tenaga untuk waktu senggang (Suparyanto dan Rosad (2015, 2020). Proses pembelajaran adalah proses yang di dalamnya terdapat kegiatan interaksi antara guru-siswa dan komunikasi timbal balik yang berlangsung dalam situasi edukatif untuk mencapai tujuan belajar (Rustaman,

2001:461). Dalam proses pembelajaran, guru dan siswa merupakan dua komponen yang tidak bisa dipisahkan.

Jadi, disini hubungan kebugaran jasmani dengan hasil Pembelajaran penjas terletak pada ketika seorang siswa memiliki kebugaran yang terbilang kurang baik maka hasil belajarnya kemungkinan akan kurang maksimal juga, begitu juga dengan sebaliknya, ketika kebugaran jasmani seorang siswa itu terbilang baik maka hasil belajar siswa tersebut kemungkinan akan baik (Suparyanto dan Rosad (2015, 2020). Kerangka berfikir dari penelitian ini mengungkapkan, jika kesegaran jasmani siswa dalam tingkatan yang baik, maka hasil belajar siswa tersebut akan meningkat. Hasil belajar yang dimaksud dalam penelitian ini berupa bobot nilai yang didapatkan siswa dalam penilaian kegiatan belajar mengajar (KBM).

2.3 PENELITIAN RELEVAN

Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah :

1. Penelitian yang dilakukan oleh (Destriana et al., 2022) yang berjudul “HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DAN HASIL BELAJAR SISWA *PHYSICAL FITNESSSS AND LEARNING OUTCOMES SPORT PHYSICAL EDUCATION*”. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang kuat antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, pada peserta didik SMP Negeri 23 Palembang khususnya siswa kelas 7.
2. Penelitian yang dilakukan oleh (Sobarna et al., 2020) yang berjudul “Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Persepsi Siswa Terhadap Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani”. Hasil dari penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara TKJI terhadap hasil belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani di MA Husainiyah Kabupaten Bandung.
3. Penelitian yang dilakukan oleh (Olahraga & Dewi, 2016) yang berjudul “HUBUNGAN KESEGARAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI”. Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kesegaran jasmani dengan hasil

belajar pendidikan jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 21 Pontianak dengan tingkat koefisien korelasi yang rendah.

4. Penelitian yang dilakukan oleh (Semarang & Rhestu, 2013) yang berjudul “HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 3 TEMANGGUNG TAHUN 2013”. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Temanggung tahun 2013, hal ini ditunjukkan dari besarnya nilai r yaitu 0,620 dengan kriteria sedang.

Berdasarkan beberapa penelitian yang relevan diatas terdapat persamaan penelitian terdahulu dengan yang saya teliti yaitu terletak pada variabelnya yaitu mengenai hubungan kebugaran jasmani (X) dengan hasil belajar pendidikan jasmani (Y). Sedangkan, untuk perbedaannya yaitu penelitian yang dilakukan sebelumnya menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Sedangkan, Penelitian saya menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN).

2.4 HIPOTESIS PENELITIAN

Menurut Sugiyono (2010:99) hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Jawaban sementara yang dimaksud adalah jawaban sementara terhadap masalah yang telah dirumuskan dalam penelitian ini.

Hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini berkaitan dengan ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel bebas atau independen terhadap variabel terikat atau dependen.

Berdasarkan penjelasan teori yang telah dipaparkan diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh metode keseluruhan bagian dan kemampuan memori. Maka penulis mengambil hipotesis sebagai berikut:

“ Terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjas pada siswa SMAN 12 Bandung”