

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

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.



Oleh :
Agung Ramadhani
2010006

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2024**

LEMBAR PENGESAHAN

AGUNG RAMADHANI

2010006

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

Disetujui dan disahkan oleh Pembimbing

Dosen Pembimbing I



Mudjihartono, M.Pd.
NIP. 196508171990011001

Dosen Pembimbing II



Burhan Hambali, M.Pd.
NIP. 920200119881118101

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Dr. H. Carsiwan, M.Pd.
NIP. 19710105200212100

LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI

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

Oleh :
Agung
Ramadhani

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Agung Ramadhani 2024
Universitas Pendidikan Indonesia
Juli 2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang. Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difotocopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

ABSTRAK

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

Agung Ramadhani

[Agungdani789@upi.e](mailto:Agungdani789@upi.edu)

[du](mailto:Agungdani789@upi.edu)

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pendidikan
Indonesia Pembimbing I: Mudjihartono, M.Pd.
Pembimbing II: Burhan Hambali, M.Pd.

Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK pada siswa SMAN 12 Bandung. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMAN 12 Bandung. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *cluster random sampling*, sampai akhirnya didapatkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 58 orang siswa. Peneliti melakukan penelitian menggunakan instrumen Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dan Nilai rapor pelajaran PJOK. Analisis pada penelitian ini menggunakan bantuan software SPSS (Statistical Product and Service Solution) versi 29.0 IBM for window. Berdasarkan analisis data uji korelasi dapat dilihat bahwa signifikansi kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK bernilai 0,001 maka diketahui bahwa nilai signifikansi $< 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel ini berhubungan atau berkorelasi. Hasil analisis korelasi antara variabel kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK siswa menunjukkan korelasi positif sebesar 0,413 dengan taraf signifikansi sebesar 5%. Artinya besaran koefisien korelasi tersebut menurut Sugiyono (2011) berada pada aras sedang yakni 0,40 - 0,599. Dengan hasil korelasi positif ini dapat dinyatakan bahwa semakin tinggi kebugaran jasmani siswa maka semakin tinggi pula hasil belajarnya, demikian pula sebaliknya semakin rendah kebugaran jasmani siswa maka semakin rendah pula hasil belajar.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Hasil Belajar, PJOK

ABSTRACT***THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL FITNESS WITH PEDIATRIC
LEARNING OUTCOMES IN SMAN 12 BANDUNG STUDENTS***

Agung Ramadhani

[Agungdani789@upi.e](mailto:Agungdani789@upi.edu)

[du](mailto:Agungdani789@upi.edu)

Physical Education, Indonesian University of

Education Advisor I: Mudjihartono, M.Pd.

Advisor II: Burhan Hambali, M.Pd.

The aim of this research is to find out how physical fitness is related to PJOK learning outcomes for students at SMAN 12 Bandung. In this research, researchers used descriptive correlational research methods with a quantitative approach. The population used in this research was class XI students at SMAN 12 Bandung. The sampling technique in this research was cluster random sampling, until finally the sample in this research was 58 students. Researchers conducted research using the Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) instrument and PJOK lesson report scores. The analysis in this research used SPSS (Statistical Product and Service Solution) software version 29.0 IBM for window. Based on the correlation test data analysis, it can be seen that the significance of physical fitness with PJOK learning outcomes is 0.001, so it is known that the significance value is <0.05 so it can be concluded that these two variables are related or correlated. The results of the correlation analysis between physical fitness variables and students' PJOK learning outcomes show a positive correlation of 0.413 with a significance level of 5%. This means that the correlation coefficient according to Sugiyono (2011) is at a medium level, namely 0.40 - 0.599. With the results of this positive correlation, it can be stated that the higher the student's physical fitness, the higher the learning outcomes, and vice versa, the lower the student's physical fitness, the lower the learning outcomes.

Keywords: Physical Fitness, Learning Results, PJOK

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	i
LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	iv
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
1.5 Struktur Organisasi.....	6
1.5.1 BAB I	6
1.5.2 BAB II	6
1.5.3 BAB III.....	6
1.5.4 BAB IV.....	7
1.5.5 BAB V	7
BAB II.....	8
2.1 TINJAUAN TEORETIS.....	8
2.1.1 Kebugaran Jasmani	8
2.1.1.1 Komponen-komponen Kebugaran Jasmani	8
2.1.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	9
2.1.2 Hasil Belajar	11
2.1.2.1 Prinsip – prinsip Hasil Belajar.....	11
2.1.2.2 Faktor – faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar	11

2.1.3 Pendidikan Jasmani	14
2.1.3.3 Fungsi Pendidikan Jasmani	15
2.1.3.4 Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Ruang ..	16
2.2 KERANGKA BERPIKIR	17
2.3 PENELITIAN RELEVAN	18
2.4 HIPOTESIS PENELITIAN	19
BAB III	20
3.1 Desain Penelitian	20
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	21
3.2.1 Populasi	21
3.2.2 Sampel	21
3.3 Instrumen Penelitian	22
3.3.1 <i>V Sit Reach Test</i>	22
3.3.2 <i>Sit Up 60 Detik</i>	24
3.3.3 <i>Squat Thrust 30 Detik</i>	26
3.3.4 <i>Pacer Test</i>	28
3.3.5 Rumus Perhitungan Kebugaran	31
3.3.6 Hasil Belajar Siswa	31
3.4 Teknik Pengumpulan Data	31
3.5 Teknik Analisis Data	32
3.5.1 Analisis Statistik Deskriptif	32
3.5.2 Uji Asumsi Klasik	32
3.5.2.1 Uji Normalitas	33
3.5.2.2 Uji Linearitas	33
3.5.3 Uji Korelasi	34
BAB IV	36
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	36
4.1.1 Hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)	36
4.1.2 Hasil Belajar PJOK	42
4.2 Uji Asumsi Klasik	44
4.2.1 Uji Normalitas	44
4.2.2 Uji linearitas	45
4.2.3 Uji Hipotesis	45
4.3 Pembahasan	47

BAB V.....	51
5.1. Kesimpulan.....	51
5.2. Saran.....	51
Daftar Pustaka	53
LAMPIRAN	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Variabel X dan Y	21
Gambar 3. 2 Sikap V Sit and Reach	23
Gambar 3. 3 Sikap Sit Up	25
Gambar 3. 4 Sikap Squad Thrust.....	27
Gambar 3. 5 Pacer Test.....	30
Gambar 4. 1 hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN).....	37
Gambar 4. 2 hasil tes V Sit and Reach.....	39
Gambar 4. 3 hasil tes Sit Up 60 detik	40
Gambar 4. 4 hasil tes Squad Thrust 30 detik.....	41
Gambar 4. 5 hasil tes Pacer	42
Gambar 4. 6 hasil belajar	43

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Norma Tes V Sit and Reach.....	24
Tabel 3. 2 Norma Tes Tes Sit-up 1 menit (North Thurston Public Schools Norm Test) SIT UP.....	26
Tabel 3. 3 Norma Tes Squad Thrust	28
Tabel 3. 4 Norma Pacer Test	30
Tabel 3. 5 Rumus Perhitungan TKPN	31
Tabel 3. 6 Hasil Capaian TKPN	31
Tabel 3. 7 Komponen TKPN.....	32
Tabel 3. 8 Kriteria Interval Koefisien dan Tingkat Hubungan Uji Korelasi.....	35
Tabel 4 1 distribusi hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)	36
Tabel 4 2 Hasil perhitungan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)	38
Tabel 4 3 distribusi hasil tes V Sit and Reach	38
Tabel 4 4 distribusi hasil tes Sit Up 60 detik.....	39
Tabel 4 5 distribusi hasil tes Squad Thrust 30 detik	40
Tabel 4 6 distribusi hasil tes Pacer	41
Tabel 4 7 Distribusi hasil belajar siswa/siswi kelas XI SMAN Negeri 12 Bandung tahun ajaran 2023/2024	43
Tabel 4 8 distribusi uji normalitas data	44
Tabel 4 9 distribusi uji linearitas data	45
Tabel 4 10 distribusi hasil korelasi tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar .	46
Tabel 4 11 interpretasi nilai r	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Pembimbing Skripsi	57
Lampiran 2 Dokumentasi Penelitian.....	62
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian	64
Lampiran 4 Surat Balasan Penelitian	65
Lampiran 5 Hasil Data Kebugaran Jasmani	66
Lampiran 6 Data Hasil Belajar Penjas	67
Lampiran 7 Daftar Riwayat Hidup.....	68

Daftar Pustaka

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwin, N., Masita, Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. (2021). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *PT Rajagrafindo Persada* (Vol. 3, Issue 2).
- Alamsyah, D. A. N., Hestningsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas Xi Smk Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(3), 77–86.
- Aryadi, D. (2020). Pengaruh Motivasi Belajar, Perhatian Orang Tua, Dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Dasar Setiabudhi*, 4(1), 52–62.
- Asri. (2019). Tinjauan Pustaka Kebugaran Jasmani. *Poltekes Denpasar*, 8–25. [http://eprints.uny.ac.id/9414/3/BAB 2 - 10604227208.pdf](http://eprints.uny.ac.id/9414/3/BAB%20-%2010604227208.pdf)
- Darmawan, I. (2017). UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA MELALUI PENJAS. In *JIP* (Vol. 7, Issue 2). <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi>
- Destriana, D., Elrosa, D., & Syamsuramel, S. (2022). Physical Fitness and Student Learning Outcomes. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(2), 69–77.
- Hidayat, A. S. (2015). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Akademik (Siswa Kelas Xi Perawat 2 SMK 10 November Sidoarjo). ... *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 03, 154–159. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/9/article/view/13503>
- Iii, B. a B. (2008). *Bab iii metodologi penelitian. i*, 16–28.
- Jasmani, K., Konsentrasi, D. A. N., & Man, S. (2020). *EUIS NURJANA, 2020 PENGARUH EKSTRAKURIKULER PENCAKSIKILAT TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN KONSENTRASI SISWA MAN 1 CIREBON Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu.*

- Juanna, M. W. (2019). Upaya Peningkatan Partisipasi Siswa Kelas Xi Mipa 3 Sma Batik 1 Surakarta Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Modifikasi Peraturan Dan Peralatan. *Simppm.Lppm.Uny.Ac.Id*, 09(5), 1–16.
- Kadar, R. N. (2019). *Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Xi Mia Sma N 2 Siak Hulu*.
- Khoiriah. (2022). Bab III - Metode Penelitian Metode Penelitian. *Metode Penelitian*, 32–41.
- Nikmah, M. (2015). *Pengaruh Intellectual Capital Terhadap Kinerja Keuangan Perusahaan Pada Perusahaan Dasar Dan Kimia Di Indonesia*. 28–41.
- Oktri. (2020). Metode Penelitian. *Metode Penelitian*, 32–41.
[http://repository.stei.ac.id/2078/3/BAB 3.pdf](http://repository.stei.ac.id/2078/3/BAB%203.pdf)
- Olahraga, J. P., & Dewi, U. (2016). *Hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani*. 5(2), 175–183.
- Pemberian, E., Latihan, M., Terhadap, D., Tangan, O., Peningkatan, D. A. N., & Servis, K. (2022). *Holistic journal of sport education*. 1(2), 29–34.
- Pratama, D. A., & Winarno, M. E. (2022). Hubungan Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjas Siswa SMA: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(3), 238–249.
<https://doi.org/10.17977/um062v4i32022p238-249>
- Pratama, Y. R. (2019). Efektivitas Aplikasi Siprakastempra Terhadap Pelayanan Pkl Di Smk Muhammadiyah Prambanan Sleman. *Eprints Uny*, 1–23.
- Rusdiana, A., Wiriawan, O., Ronald, H., Hadi, Guntur, Komarudin, Darmadi, D., Ardha, M. A. Al, Anggit Wicaksono, N. F., Nurulfa, R., Kumala Windya Rochmani, M. T., & Zamil, A. (2021). Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 1–34.
- Samsu. (2017). Metode Penelitian Metode Penelitian. *Metode Penelitian Kualitatif*, 17, 43. [http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB III.pdf](http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB%20III.pdf)

- Semarang, U. N., & Rhestu, H. H. (2013). *HASIL BELAJAR SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 3 TEMANGGUNG TAHUN 2013*.
- 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, 2016. (2021). Bab Iii Metodologi Penelitian Kualitatif. *Nuevos Sistemas de Comunicación e Información*, 2013–2015.
- Sulistiono, A. A. (2014). Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20(2), 223–233. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v20i2.140>
- Suparyanto dan Rosad (2015. (2020). 濟無No Title No Title No Title. *Suparyanto Dan Rosad* (2015, 5(3), 248–253.
- Teori, A. K., & Belajar, P. H. (2010). *BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN PENGAJUAN HIPOTESIS A. Kajian Teori 1. Pengertian Hasil Belajar*. 10–41.
- Tritjahjo, D. (2014). Penelitian Korelasional. 2022, 83–88.
- Yazid Dean. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani. *Encephale*, 53(1), 59–65. <http://dx.doi.org/10.1016/j.encep.2012.03.001>