

**HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI DENGAN PRESTASI
AKADEMIK PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL
DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI**

(Kecamatan Coblong Wilayah Bandung Kaler)

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar S-1
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh

Gia Andhika Jalu

2104057

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2025

LEMBAR PENGESAHAN

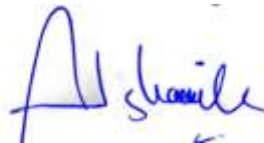
Gia Andhika jalu

2104057

HUBUGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI DENGAN PRESTASI AKADEMIK PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI

(Kecamatan Coblong Wilayah Bandung Kaler)

Disetujui dan disahkan oleh Pembimbing
Dosen Pembimbing I



Dr.dr. Lucky Angkawidjaya R, M.Pd.

Nip: 197103282000121001

Dosen Pembimbing II



dr. Ikbal Gentar Alam, Sp.Gk., M.Kes

Nip: 197610152008011000

Mengtahui,
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Dr. H Carsiwan, M.Pd.

197101052002121001

LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI DENGAN PRESTASI
AKADEMIK PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI**

(Kecamatan Coblong Wilayah Bandung Kaler)

Oleh:

Gia Andhika Jalu

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

© Gia Andhika Jalu 2025

Universitas Pendidikan Indonesia

Maret 2025

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

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI DENGAN PRESTASI AKADEMIK PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI

(Kecamatan Coblong Wilayah Bandung Kaler)

Gia Andhika Jalu

Giaandhika8@upi.edu

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pendidikan Indonesia

Pembimbing I : Dr.dr. Lucky Angkawidjaya R, M.Pd.

Pembimbing II : dr. Ikbal Gentar Alam, Sp.Gk., M.Kes

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani dengan prestasi akademik pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal di sekolah menengah atas negeri (Kecamatan Coblong Wilayah Bandung Kaler). Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain korelasi. Populasi dalam penelitian ini siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di sekolah menengah atas negeri (Kecamatan Coblong Wilayah Bandung Kaler). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampel jenuh sebanyak 39 siswa. Pengumpulan data menggunakan instrumen tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN) dan nilai rapor PJOK. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani ekstrakurikuler futsal berada pada klasifikasi baik dengan proporsi nilai 3,1 dan hasil prestasi akademik siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal berada pada klasifikasi baik dan terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi akademik dengan nilai koefisien sebesar 0,471 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan prestasi akademik.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Prestasi Akademik, Futsal

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL FITNESS AND ACADEMIC PRESENTATION IN FUTSAL EXTRACURRICULAR STUDENTS AT HIGH SCHOOLS NEGERI

(Coblong District, Bandung Kaler Region)

Gia Andhika Jalu

Giaandhika8@upi.edu

Physical Education Health and Recreation, University of Education Indonesia

Advisor I: Dr. dr. Lucky Angkawidjaya R, M.Pd.

Advisor II: dr. Ikbil Gentar Alam, Sp.Gk., M.Kes

This study aims to determine the relationship between physical fitness and academic achievement in students participating in extracurricular futsal at public high schools (Coblong District, Bandung Kaler Region). This study used a quantitative descriptive approach with a correlation design. The population in this study were students who participated in extracurricular futsal activities in public high schools (Coblong District, Kaler Bandung Region). The sampling technique in this study used a saturated sample technique of 39 students. Data collection using the archipelago student fitness test instrument (TKPN) and physical education report card scores. The results showed that the physical fitness of futsal extracurricular activities was in the good classification with a proportion of 3.1 and the results of the academic achievement of students who participated in futsal extracurricular activities were in the good classification and there was a relationship between physical fitness and academic achievement with a coefficient value of 0.471, it can be concluded that there is a significant relationship between physical fitness and academic achievement.

Keywords: Physical Fitness, Academic Achievement, Futsal

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI	ii
KATA PENGANTAR	iii
ABSTRAK	vi
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah	4
1.3. Tujuan Penelitian.....	4
1.4. Manfaat Penelitian.....	5
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	5
BAB II.....	7
KAJIAN PUSTAKA.....	7
2.1. Hakikat Kebugaran Jasmani	7
2.2. Hakikat Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal	10
2.3. Hakikat Pengertian Prestasi Akademik	12
2.4 Hakikat Pendidikan Jasmani.....	14
2.5 Hubungan Antara Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Akademik	15
2.6 Penelitian relevan	16
2.7 Kerangka berfikir.....	19
2.8 Hipotesis	21
BAB III.....	22
METODE PENELITIAN.....	22
3.1. Desain Penelitian	22

3.2 Lokasi dan Subjek Penelitian	22
3.3 Populasi dan Sampel.....	22
3.4 Instrumen Penelitian.....	23
3.5 Prosedur Penelitian.....	35
3.6 Analisis Data	36
BAB IV	38
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	38
4.1 Hasil Penelitian.....	38
4.2 Pembahasan	48
BAB V.....	53
KESIMPULAN DAN SARAN.....	53
5.1 Kesimpulan.....	53
5.2 Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	55

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Sesuai Dengan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak	26
Tabel 3. 2 Norma V Sit and Reach	27
Tabel 3. 3 Norma Tes Sit Up	29
Tabel 3. 4 Norma Tes Squat Thrust	30
Tabel 3. 5 Norma Pacer Test.....	33
Tabel 3. 6 Rumus Perhitungan TKPN.....	34
Tabel 3. 7 Hasil Capain TKPN	34
Tabel 3. 8 Rentang Nilai PJOK.....	35
Tabel 3. 9 Prosedur penelitian.....	35
Tabel 4. 1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	38
Tabel 4. 2 Hasil Indeks Massa Tubuh.....	38
Tabel 4. 3 Hasil Tes V Sit and Reach	39
Tabel 4. 4 Hasil Tes Sit Up	40
Tabel 4. 5 Hasil Tes Squath Thrust.....	42
Tabel 4. 6 Hasil Tes PACER.....	43
Tabel 4. 7 Hasil Perhitungan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara	44
Tabel 4. 8 Hasil Nilai Prestasi Akademik	45
Tabel 4. 9 Uji Normalitas.....	46
Tabel 4. 10 Uji Linearitas.....	47
Tabel 4. 11 Uji Hipotesis	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Pengukuran Tinggi Badan	25
Gambar 3. 2 Pengukuran Berat Badan	25
Gambar 3. 3 Sikap V Sit and Reach.....	27
Gambar 3. 4 Sikap Sit Up	28
Gambar 3. 5 Sikap Squat Thrust	30
Gambar 3. 6 Pacer test	32
Gambar 4. 1 Grafik hasil Indeks Masa Tubuh	39
Gambar 4. 2 Grafik Hasil Tes V Sit and Reach	40
Gambar 4. 3 Grafik Hasil Tes Sit Up	41
Gambar 4. 4 Grafik Hasil Tes Squat Thrust.....	42
Gambar 4. 5 Grafik Hasil Tes PACER	43
Gambar 4. 6 Grafik Hasil TKPN.....	44
Gambar 4. 7 Hasil Nilai Prestasi Akademik	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Pembimbing Skripsi	62
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	71
Lampiran 3 Surat Balasan Izin Penelitian.....	74
Lampiran 4 Instrumen Peneltian	76
Lampiran 5 Data Ekstrakurikuler.....	79
Lampiran 6 Dokumentasi.....	81
Lampiran 7 Daftar Riwayat Hidup.....	83

DAFTAR PUSTAKA

- Abrilian, M. N., & Maksum, A. (2024). Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Nilai PJOK dan Prestasi Akademik. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 12(01), 1–6. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/58168>
- Agus, A., & Sepriadi. (2021). Manajemen Kebugaran. In *Sukabina Press*.
- Anggesha, F. (2015). EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMP NEGERI 3 MAGETAN DAN SMP Filantrika Anggesha Hari Wisnu. *Pendidikan Jasmani*, 03(02), 485–491.
- Aprilia, N., & Januarto, O. B. (2022). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Siswa SMP: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(6), 495–507. <https://doi.org/10.17977/um062v4i62022p495-507>
- Arif Luqman Hakim, Marianus Subandowo, & Ujang Rohman. (2020). Pengaruh Circuit Training Dan Interval Training Dalam Tes Kebugaran Jasmani Pada Ekstrakurikuler Futsal Siswa Smp. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 86–95. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.847>
- Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP. *Sport Science and Health*, 3(5), 218–234. <https://doi.org/10.17977/um062v3i52021p218-234>
- Bouchard, C., N, S., Blair, William L, & Haskell. (2007). *Physical activity and healty*. <https://www.human-kinetics.co.uk/9780736095419/physical-activity-and-health/>
- Chairani, M., & Juwita, R. (2019). Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler terhadap Prestasi Belajar Siswa di SMP Negeri 1 Peusangan. *Jurnal Sains Ekonomi Dan Edukasi*, 7(2), 10–19.
- Damsir, D., Idris, M., & Rizhardi, R. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jolma*, 1(1), 41. <https://doi.org/10.31851/jolma.v1i1.5369>

- Darajat, J., Abduljabar, B., & Hambali, B. (2019). *Aplikasi Statistika Dalam Penjas*.
- Fadilla, M. J., & Pudjijuniarto. (2022). Hubungan Dampak Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Akademik Siswa MAN 1 Ponorogo Kelas X. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(04), 55–62.
- Firdausi, N. I. (2020). Tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal madrasah aliyah negeri (man) 2 Pekanbaru. *Kaos GL Dergisi*, 8(75), 147–154. <https://doi.org/10.1016/j.jnc.2020.125798><https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.02.002><http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/810049><http://doi.wiley.com/10.1002/anie.197505391><http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780857090409500205><http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780857090409500205>
- Gani, A., Ismaya, B., & Dimiyati, A. (2019). bab 1 latar belakang 3. *Sport Science*, 12(15), 47–54.
- H, H., & Riady, A. (2018). Survey Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Di SMP/ MTS Swasta Kabupaten Pangkep. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 1(2), 27. <https://doi.org/10.26858/sportive.v1i2.5624>
- Juliantine, T., Subroto, T., & Yudiana, Y. (2015). *model model pembelajarn dalam pendidikan jasmani*.
- Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan. (2017). Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan. *Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah*, 43–45. <http://repositori.kemdikbud.go.id/18051/1/1>. Panduan Penilaian SMP - Cetakan Keempat 2017.pdf
- Kurniawati, putri. (2017). No Title *الابتزاز الإلكتروني.. جرائم تتغذى على طفرة «التواصل»*. *Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 01, 1–7.
- Lahmot Simalango, & Khairul Usman. (2021). Analisis Pengelolaan Ekstrakurikuler Futsal Sekolah Menengah Atas Swasta Hosana Medan (Penelitian Masa Pandemi Corona Virus Desease-19). *Jurnal Mahasiswa*

- Pendidikan Olahraga*, 1(2), 63–73. <https://doi.org/10.55081/jumper.v1i2.490>
- Mae, R. M., Palinata, Y. J., Baun, A., & Leko, J. J. (2024). *Model Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) Bagi Siswa SMP Kristen 2 Mollo Utara JURNAL MEDIA INFORMATIKA [JUMIN]*. 6(2), 484–491.
- Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Mahasiswa Bekerja Dan Dampaknya Pada Aktivitas Belajar Dan Prestasi Akademik. *Jurnal Economia*, 13(2), 201. <https://doi.org/10.21831/economia.v13i2.13239>
- Maslihah, S. (2018). Prestasi Akademik Siswa Smpit Assyfa Boarding School. *Psikologi Undip*, 10(2), 103–114.
- Melyza, A., & Aguss, R. M. (2021). Pers. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 8–16. <https://doi.org/10.33365/joupe.v2i1.950>
- Nugraha, Z. A. (n.d.). *Hubungan antara Keaktifan (Zikhi Ardia Nugraha) 300 THE RELATIONSHIP BETWEEN EXTRACURRICULAR PARTICIPATION TO LEARNING DISCIPLINE AND STUDENT ACADEMIC ACHIEVEMENT GRADE VIII IN SMP N 1 PURWANTORO*. 300–308.
- Paryanto, R. (2012). *UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA MELALUI PENDIDIKAN JASMANI*.
- Pohan, S. F., & Wibowo, A. T. (2023). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. *Journal of Student Research (JSR)*, 1(3), 60–74. <https://ejurnal.stie-trianandra.ac.id/index.php/jsr/article/view/1143%0Ahttps://ejurnal.stie-trianandra.ac.id/index.php/jsr/article/download/1143/937>
- Prakoso, D. P., & Hartoto, S. (2015). Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMA DR.Soetomo Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(01), pp.1-5.

- Ramadhani, T., & Amiq, F. (2024). *Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Pesanggaran Kabupaten Banyuwangi*. 3(4), 131–143.
- Ramdhani, A. (2024). *HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR PENJAS PADA SISWA SMAN 12 BANDUNG*. 20–35.
- Ratri, S. W., Susilo, T. D., & Setyorini, S. (2019). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Harga Diri Pada Siswi Kelas X Pemasaran (Pm) Di Smk Negeri 1 Salatiga. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 5(1), 48. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v5i1.1845>
- Richki, F., Siregar, B., Santika, M., Nabila, M., & Hayati Ritonga, N. (2024). Peran Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Upaya Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa di SMP Muhammadiyah 3 Medan. *Journal on Education*, 06(02), 14639–14646.
- Rusdiana, A., Wiriawan, O., Ronald, H., Hadi, Guntur, Komarudin, Darmadi, D., Ardha, M. A. Al, Wicaksono, A., Fitranto, N., Nurulfa, R., Rochmani, K. W., Taufik, M., & Zamil, A. (2022). Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 1–34.
- 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>
- Sudibjo, P., Prasetyo, Y., Sumarjo, S., & Rismayanthi, C. (2019). Perbandingan Tingkat Kebugaran, Gambaran Tinggi Badan, Berat Badan, Serta Indeks Masa Tubuh (Imt) Bagi Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Fik Uny Tahun Akademik 2018 Dan 2019. *Medikora*, 18(2), 108–120. <https://doi.org/10.21831/medikora.v18i2.29204>
- Sugiyanto. (2009). Kontribusi Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi. *Paeadigma*, 08, 19–34.

- Supariyadi, T., Mahfud, I., & Marsheilla Aguss, R. (2022). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Penjas Tahun 2021. *Journal of Arts and Education*, 2(2), 60–71. <https://doi.org/10.33365/jae.v2i2.109>
- Taqwim, R. I., Winarno, M. E., & Roesdiyanto, R. (2020). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 5(3), 395. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v5i3.13303>
- Taufik, & Ma'arif, M. A. (2023). Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Meningkatkan Prestasi Akademik dan Non Akademik Peserta Didik SDI KHA Wahid Hasyim Bangil. *Arus Jurnal Pendidikan*, 3(3), 156–162. <https://doi.org/10.57250/ajup.v3i3.286>
- Umamah, K. N., Anggraini, M. P., Edyta, N., & Faradiba, A. T. (2018). Prestasi Akademik Ditinjau Dari Keterlibatan Remaja Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(1), 108. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i1.1688>
- Wahyudi, A., & Negeri, U. (2020). Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Passing. *Sport Science and Health*, 2(1), 24–31.
- Wanda Ajeng Ayunda, Pungki Indarto, & Nurhidayat, N. (2022). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Individu Terlatih Ekstrakurikuler Futsal Siswa Smp Muhammadiyah 3 Ampel Tahun 2023. *Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST)*, 1(2), 75–91. <https://doi.org/10.31316/ijst.v1i2.6011>
- Widodo, E. W., Khory, F. D., Studi, S., Jasmani, P., Ilmu, F., Kesehatan, K., & Surabaya, U. N. (2024). *bab 1 Latar belakang 1. 8*, 6197–6210.
- Yuliana, A., & Sugiharto. (2019). Survei Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet SSB Putra Tugumuda Semarang Usia 14 Tahun. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 5(1), 14–18. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>
- Yuliana, C., Putra, I. M., Wulandari, T., Al-Ihsan, M. I., & Prasetyo, O. D. (2024). Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Minat Belajar Siswa Dalam

Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Di SMPN 7 Muara Bungo. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 8(1), 159–168.
<https://doi.org/10.37058/sport.v8i1.10218>

Yulianti, A., Damayati, R. P., & Rosiana, N. M. (2017). Kebugaran Jasmani dan Prestasi Akademik Anak Sekolah Dasar. *Prosiding, Politeknik*, 1–5.
<https://publikasi.polije.ac.id/index.php/prosiding/article/view/746>