

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan pada hakikatnya merupakan suatu proses mewujudkan dan mencerdaskan kehidupan pembangunan bangsa secara keseluruhan, oleh karena itu pendidikan menjadi salah satu bidang yang memegang peranan penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya. Tujuan pendidikan itu sendiri adalah mengembangkan kemampuan manusia sedini mungkin secara terarah, menyeluruh dan optimal serta sehat jasmani dan rohani berlandaskan Pancasila.

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program pendidikan keseluruhan yang disempurnakan, juga merupakan suatu proses melalui aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis. Untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan untuk membentuk watak serta nilai dan sikap positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Tujuan pendidikan jasmani adalah mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga, meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar. Kegiatan pendidikan jasmani yang dilakukan teratur akan memberikan dampak positif kepada anak didik yaitu akan memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta

kemampuan belajar yang tinggi, dan akan membantu dalam melakukan pekerjaan sehari-hari. Untuk mendapatkan pendidikan jasmani yang baik itu terlihat dari hasil belajar yang diperoleh oleh siswa. Untuk mendapatkan hasil belajar yang baik banyak hal-hal yang diperlukan. Salah satunya adalah kesegaran jasmani.

Berdasarkan hasil observasi yang saya lakukan pada 14 Februari 2022 di MTs Menaming tepatnya pada murid kelas VII banyak diantara mereka yang kurang semangat dan malas-malasan dalam pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, apalagi disaat mereka melakukan praktik di luar kelas mereka lebih suka duduk dan bersantai di depan kelas dibandingkan ikut serta dalam kegiatan olahraga, ketika mereka ikut serta dalam kegiatan olahraga tersebut mereka hanya menganggap praktik olahraga yang dilakukan hanya sekedar bermain-main saja, banyak diantara mereka yang baru saja ikut serta dalam permainan mudah lelah dan banyak yang alasan sudah tidak kuat lagi, sehingga saat dilakukan tes kebugaran jasmani seperti tes lari cepat 50 meter, tes gantung angkat tubuh, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak dan lari 1000 meter menunjukkan hasil yang tidak memuaskan dari apa yang diharapkan.

Kebugaran jasmani cukup berperan dalam kegiatan belajar, tanpa dukungan kebugaran jasmani yang baik aktivitas belajar akan terganggu dan akan berpengaruh pula terhadap hasil belajarnya. Apabila siswa tidak memiliki kesegaran jasmani yang baik, maka akan sulit untuk menerima pelajaran yang diberikan guru. Jika kebugaran jasmani siswa terpelihara

dengan baik maka proses pembelajaran yang dilakukan akan lancar sehingga penyerapan ilmu pada semua mata pelajaran oleh siswa akan semakin baik. Dengan demikian jelaslah bahwa kebugaran jasmani sangat berperan terhadap siswa dalam proses belajar dan hasil yang diperoleh.

Kebugaran jasmani merupakan keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok hari.

Secara garis besar menurut pendapat yang dikemukakan diatas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah suatu keadaan tubuh yang mampu melakukan tugas sehari-hari dengan baik dan efisien tanpa merasakan kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktifitas selanjutnya.

## **1.2. Identifikasi masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diuraikan masalah sebagai berikut:

- 1) Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII MTs Menaming
- 2) Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII MTs Menaming
- 3) Adakah hubungan tingkat kebugaran Jasmani dengan Hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa kelas VII MTs Menaming

### **1.3. Batasan Masalah**

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak menjadi luas, dan lebih fokus pada satu pokok pembahasan saja. Maka perlunya batasan masalah, sehingga ruang lingkup menjadi jelas. Berdasarkan identifikasi masalah sebelumnya dan mengingat keterbatasan tenaga, biaya, pengalaman dan waktu peneliti, maka masalah yang akan dibahas peneliti pada penelitian ini dibatasi menjadi: Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas VII MTs Menaming.

### **1.4. Rumusan masalah**

Berdasarkan batasan masalah diatas maka peneliti merumuskan masalah “Apakah Terdapat Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas VII MTs Menaming.”

### **1.5. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas VII MTs Menaming.

## **1.6. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi dan dapat memberikan manfaat yaitu:

### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini bertujuan untuk memecahkan permasalahan yang di hadapi dan dapat memberikan manfaat yaitu:

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang hubungan tingkat kebugaran Jasmani dengan Hasil belajar siswa.
- 2) Untuk MTs Menaming tempat terselenggaraannya penelitian untuk mengetahui apakah tingkat kebugaran jasmani berpengaruh Dengan hasil belajar siswa.

### **1.6.2 Manfaat Praktis**

Penelitian ini bertujuan untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi dan dapat memberikan manfaat yaitu:

- 1) Bagi Peneliti, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian dan untuk memperoleh Gelar Serjana Strata Satu (S1).
- 2) Bagi siswa, untuk memberikan informasi dan motivasi tentang Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

- 3) Bagi guru pendidikan olahraga, mendapatkan informasi tentang Hubungan Tingkat Kesegaran Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas VII MTs Menaming.
- 4) Bagi perpustakaan, hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi para peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian lanjutan tentang Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas VII MTs Menaming.
- 5) Bagi prodi, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai penambah referensi.
- 6) Bagi Universitas, penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk menambah referensi sebagai bahan penelitian lanjutan yang lebih mendalam pada masa yang akan datang.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1. Kajian Teori**

##### **2.1.1. Hakikat Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani adalah merupakan terjemahan dari kata *Physical Fitness* yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan (Widiastuti, 2011: 13). Kebugaran jasmani lebih dititik beratkan pada *physiologi fitness* yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat menyenangkan dan telah mengalami pemulihan sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya.

kebugaran jasmani adalah sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan fisik maupun psikologis tanpa menderita kelelahan yang luar biasa dan masih memiliki tenaga untuk kegiatan fisik lainnya dalam mengisi waktu yang masih luang. Prasyarat untuk mencapai suatu prestasi olahraga tertentu, terutama pada olahraga yang menuntut untuk kerja fisik. Armade dan Manurizal (2019: 141) mengemukakan bahwa “Kebugaran jasmani adalah kemampuan individu dalam menghadapi tugas sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berarti”.

Dari Pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau melakukan tugasnya sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih terdapat sisa tenaga yang dapat digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak, dimana orang yang memiliki kebugaran jasmaninya kurang tidak akan mampu melakukannya. Hal ini yang membedakan orang yang bugar dan tidak bugar. Tetapi perlu diketahui bahwa masing-masing individu mempunyai latar belakang kemampuan tubuh dan pekerjaan yang berbeda, sehingga masing-masing akan mempunyai kebugaran jasmani yang berbeda pula.

#### **2.1.1.1 Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani**

Komponen-komponen kebugaran jasmani menurut Arisman (2018: 178):

##### 1. Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh adalah persentase (%) lemak dari berat badan total dan Indeks Masa Tubuh (IMT). Komposisi tubuh dapat di ukur dengan, *skinfold alipers*, IMT;

##### 2. Kelenturan atau Fleksibilitas Tubuh

Kelenturan adalah luas bidang gerak yang maksimal pada persendian, tanpa dipengaruhi oleh suatu paksaan atau tekanan;

##### 3. Kelincahan

merupakan kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan;

#### 4. Kekuatan Otot

merupakan kontraksi maksimal yang dihasilkan otot, untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan;

#### 5. Daya Tahan Jantung Paru

Kemampuan jantung, paru dan pembuluh darah berfungsi secara optimal dalam mengambil  $O^2$  secara maksimal (*VO2 maks*) dan menyalurkan keseluruh tubuh terutama jaringan aktif sehingga dapat digunakan dalam proses metabolisme dalam tubuh;

#### 6. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang seminimal mungkin;

#### 7. Daya Tahan Otot

Daya tahan otot merupakan kemampuan untuk kontraksi submaksimal secara berulang-ulang atau atau berkontraksi terus menerus dalam waktu tertentu. orang yang memiliki kebugaran jasmani adalah orang yang mampu menyelesaikan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami hambatan fisik yang berarti di samping itu dia masih mampu ‘melaksanakan pekerjaan yang lain yang bersifat rekreasi.

Satriawan Chan (2021:3) menjelaskan ada 10 komponen kebugaran jasmani adalah (a) daya tahan kardiovaskuler (cardiovascular endurance), (b) daya tahan otot (muscle endurance), (c) kekuatan otot (muscle strength), (d) kelenturan (flexibility), (e) komposisi tubuh (body composition), (f) kecepatan

gerak (speed of movement), (g) kelincahan (agility), (h) keseimbangan (balance), (i) kecepatan reaksi (reaction time), (j) koordinasi (coordination)".

Dari uraian diatas bahwa komponen kebugaran jasmani adalah:

1. Kelincahan, merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh pada bagian-bagiannya;
2. Keseimbangan, terdapat 2 macam keseimbangan yaitu keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan diam, sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak, misalnya berlari, berjalan, melambung dan sebagainya;
3. Koordinasi, didefinisikan sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan;
4. Kecepatan, adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat;
5. *Power* atau daya ledak, disebut juga sebagai kekuatan eksplosif. *Power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya;
6. Waktu Reaksi, periode antara diterimanya rangsangan dengan permulaan munculnya jawaban (respon).

### **2.1.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani**

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang yang membedakan satu dengan yang lainnya, menurut Armade & Manurizal (2019: 145), adalah sebagai berikut:

#### **1. Faktor Makanan dan Gizi**

Sejak masih dalam kandungan, manusia sudah memerlukan makanan dan gizi yang cukup yang digunakan untuk pertumbuhan. Jadi dalam pembinaan kebugaran jasmani tubuh haruslah cukup makanan yang bergizi, dan harus dapat dimanfaatkan oleh tubuh sebagai mana fungsi yang semestinya;

#### **2. Faktor Usia**

Pada usia pertumbuhan (anak-anak) kebugaran jasmani akan lebih baik, karena pada usia ini fungsi organ tubuh akan tumbuh dengan optimal. Sedangkan orang tua akan terjadi penurunan kebugaran jasmani dikarenakan banyak jaringan-jaringan (sel-sel) dalam tubuh yang mengalami kerusakan;

#### **3. Faktor Kebiasaan Hidup Sehat (cara hidup sehat)**

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, maka kita harus menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-harinya, seperti makan makanan yang bersih dan bergizi, menjaga kebersihan pribadi dan beristirahat yang cukup;

#### **4. Faktor Lingkungan**

Lingkungan adalah tempat dimana seseorang itu tinggal dalam waktu yang lama. Dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik, serta sosial ekonomi. Mulai dari pekerjaannya, perumahan, daerah tempat tinggal dan sebagainya;

## 5. Faktor Latihan dan Olahraga

Peningkatan kebugaran jasmani juga bisa dilakukan melalui latihan-latihan rutin dan gemar berolahraga. Sebab kalau kita melakukan latihan dan olahraga secara teratur, maka kebugaran jasmani kita akan meningkat dan kita tidak akan mudah lelah;

## 6. Faktor Teknologi

Teknologi yang dipakai pada zaman sekarang ini juga mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang ini dapat dilihat dari teknologi apa yang digunakan oleh seseorang tersebut misalnya pada olahraga *fitness* yang telah menggunakan teknologi yang modern dan canggih.

Arifin (2018: 25) menyatakan bahwa, pada dasarnya kebugaran jasmani dipengaruhi oleh dua faktor utama yang terbagi menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang sudah melekat dan menetap pada seorang individu, seperti faktor genetik, usia, maupun jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal ini merupakan faktor yang terdapat atau diperoleh dari luar seperti latihan, aktivitas fisik, gaya hidup, status gizi, dan lain-lain.

### 1. Genetik

Faktor genetik merupakan faktor keturunan yang diperoleh sejak lahir yang didapat dari kedua orang tua. Faktor keturunan adalah sifat-sifat bawaan yang di bawah sejak lahir, yang didapat dari sifat kedua orang tua. Pengaruh genetik terhadap kekuatan otot dan ketahanan otot pada umumnya berhubungan dengan banyaknya serabut otot dan komposisi serabut otot merah dan putih;

## 2. Usia

Faktor umur sangat berpengaruh pada kebugaran jasmani. Hal ini dapat dilihat kinerja kardiovaskuler, dimana kinerja kardiovaskuler akan melemah seiring dengan bertambahnya usia, tetapi melemahnya kardiovaskuler ini bisa diminimalisasi dengan serangkaian kegiatan olahraga secara teratur;

## 3. Jenis Kelamin

Nilai kebugaran jasmani yang dicerminkan melalui volume oksigen maksimal (*VO2 Max*) laki-laki lebih besar dari nilai volume oksigen maksimal (*VO2 Max*) perempuan berkisar antara 15-30%, walaupun antar atlet yang terlatih sekalipun. Perbedaan ini akan sangat besar jika dinyatakan ke nilai absolut (liter per menit). Pada umumnya perubahan ini disebabkan oleh perubahan komposisi tubuh dan perbedaan kandungan Hb;

## 4. Latihan

Djoko dalam Arifin (2018: 26) mendefinisikan latihan kebugaran sebagai proses sistematis menggunakan gerakan bertujuan meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh yang meliputi kualitas daya tahan paru-paru dan jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh. Pada dasarnya latihan sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani, latihan yang dilakukan secara baik dan benar bisa meningkatkan fungsi dan kinerja kardiovaskuler. Arifin (2018: 26) menyatakan bahwa, latihan olahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani, bila memenuhi syarat-syarat sebagai berikut: 1) Intensitas latihan, yaitu beratnya kegiatan fisik dan merupakan faktor utama yang mempengaruhi kemampuan

fungsi tubuh, 2) Frekuensi latihan, yaitu jumlah kegiatan fisik yang dilakukan dalam jangka waktu satu minggu, dan 3) Lama latihan, yaitu waktu yang digunakan dalam melakukan latihan fisik;

#### 5. Gaya Hidup

Gaya hidup juga berpengaruh terhadap kebugaran jasmani, jika seseorang ingin memperoleh kebugaran jasmaninya tetap baik dan terjaga, maka perlu menerapkan cara hidup yang sehat dalam kehidupan sehari-hari, seperti makan makanan yang bersih, sehat dan bergizi, serta menjaga dan memelihara tubuh dengan baik;

#### 6. Status Gizi

Kualitas gizi seseorang mulai di dalam kandungan pada masa-masa pertumbuhan berikutnya mempunyai pengaruh yang besar terhadap perkembangan jasmani maupun kecerdasan seseorang. Status gizi merupakan ukuran keadaan gizi pada seseorang dengan memperhitungkan kecukupan zat-zat gizi yang diperoleh dari makanan yang dikonsumsi setiap harinya. Kebutuhan gizi harus mengandung protein, lemak, karbohidrat, garam mineral, vitamin dan air yang seimbang.

#### **2.1.2. Hakikat Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Hasil belajar adalah kemampuankemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya, Risyanto (2017:2). hasil belajar dapat dilihat dari kumpulan nilainilai selama periode waktu yang telah ditetapkan. Sobarna ( 2020:2-3) mengemukakan bahwa hasil belajar adalah hasil akhir yang telah

diperoleh dan dicapai oleh seseorang dalam melakukan kegiatan. Hasil belajar dibedakan menjadi tiga aspek yaitu kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Taufik (2020:27), berpendapat tentang hasil belajar yakni suatu pola-pola perbuatan, nilai-nilai, pengetahuan-pengetahuan, sikap-sikap, apresiasi, abilitas, dan keterampilan. Pendidikan jasmani juga merupakan wadah atau tempat untuk memberi pengajaran kepada anak secara jasmani maupun rohani untuk membangun perubahan serta peningkatan ilmu pengetahuan serta membentuk watak atau karakter yang baik serta mencapai tujuan yang akan diraih (Kapti dan Winarno, 2022:259).

Hasil belajar merupakan keterampilan maupun kemampuan yang dimiliki dalam peserta didik setelah peserta didik melakukan aktivitas fisik. Untuk mencapai hasil belajar secara optimal, ada dua faktor yaitu faktor internal yang diantaranya faktor, 1) fisiologis, seperti kesehatan tubuh, tidak mengalami cacat fisik maupun mental, 2) psikologis, seperti pengetahuan, perhatian yang tertuju, minat, bakat dan motivasi belajar, kemudian faktor eksternal yang diantaranya faktor, 1) lingkungan seperti kondisi luar lingkungan, lingkungan sosial yang ada saat itu, 2) instrumental yang berupa penetapan kurikulum, sarana dan prasarana proses belajar, serta peran pendidik menurut (Kapti dan Winarno, 2022:260).

Sedangkan Imansyah (2018:694), mengatakan bahwa hasil belajar adalah segala sesuatu yang dapat dilakukan atau di kuasai siswa sebagai hasil pembelajaran. Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar adalah (1) kesiapan belajar, (2) perhatian, (3) motivasi, (4) aktivitas siswa, (5) pengalaman sendiri, (6) pengulangan, (7) balikkan dan penguatan, (8) perbedaan individual.

Berdasarkan Pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan hasil belajar di tandai dengan kriteria penilaian, ada yang buruk, cukup, baik dan baik sekali. Buruknya hasil belajar biasanya di tandai dengan pola dan cara sikap siswa selama proses pembelajaran. Dalam hal ini agar supaya hasil belajar siswa dapat berhasil dengan maksimal, maka perlunya peningkatan hasil belajar melalui berbagai upaya.

Kebugaran jasmani akan berpengaruh terhadap hasil belajar penjas yang diperoleh siswa. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa akan berdampak negatif terhadap kinerja sehari hari. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dibawah rata-rata akan malas belajar dan tidak bersemangat menghadapi pelajaran. Hal ini akan berdampak terhadap inteligensi dan hasil belajar yang rendah, Fauzi (2015:2). Menurut Kobawon (2021:4) “Belajar adalah proses perubahan di dalam diri manusia. Apabila setelah belajar tidak terjadi perubahan dalam diri manusia, maka tidaklah dapat dikatakan bahwa padanya telah berlangsung proses belajar”. Dari pendapat tersebut belajar adalah suatu kegiatan yang harus dilakukan dalam hidup manusia dan belajar merupakan proses perubahan tingkah laku yang disebabkan karena interaksi antara individu dengan individu maupun dengan lingkungan.

Hasil belajar yang dimaksud dalam hal ini dapat diartikan sebagai *abilities* atau kecakapan-kecakapan yang harus dikuasai peserta didik setelah memperoleh pengalaman belajar tertentu. Karenanya pendidik perlu memiliki kemampuan mengetahui dan memahami tipe-tipe hasil belajar agar langkah penilaian selanjutnya dapat berjalan dengan benar, (Firdaus, 2017:2).

Hasil belajar merupakan suatu gambaran dari penguasaan kemampuan para peserta didik. Sebagaimana telah ditetapkan untuk suatu pelajaran tertentu. Setiap usaha yang dilakukan dalam kegiatan pembelajaran baik oleh guru sebagai pengajar, maupun oleh peserta didik sebagai pelajar bertujuan untuk mencapai yang lebih baik. Hasil belajar disekolah sangat dipengaruhi oleh kemampuan umum kita yang diukur oleh IQ, dalam kesuksesan terhadap hasil belajar. Akan tetapi IQ yang tinggi ternyata tidak menjaminnya sukses dimasyarakat. Hasil belajar merupakan suatu gambaran dari penguasaan kemampuan para peserta didik. Sebagaimana telah ditetapkan untuk suatu pelajaran tertentu. setiap usaha yang dilakukan dalam kegiatan pembelajaran baik oleh guru sebagai pengajar, maupun oleh peserta didik sebagai pelajar yang bertujuan untuk mencapai hasil belajar yang sebaik-baiknya.

## 2.2. Penelitian Relevan

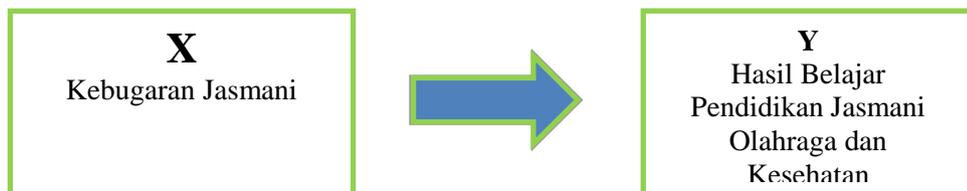
1. Akmad Sobarna (2020) dengan judul “Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Persepsi Siswa Terhadap Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kebugaran jasmani dan persepsi siswa terhadap hasil belajar siswa. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode korelasional. Populasi dan sampel yang digunakan adalah seluruh siswa yang mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, yaitu laki-laki 41 siswa dan perempuan 34 siswa jadi sebanyak 75 orang. Instrumen penelitian ini adalah TKJI 16-19 tahun dan angket. Berdasarkan hasil pengolahan data, disimpulkan bahwa: 1). Tidak ada hubungan yang signifikan antara TKJI terhadap hasil belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani yaitu dengan nilai  $r_{hitung} -0,656 > r_{tabel} 0,514$  dengan taraf 5%, karena nilai  $r_{square}$  sebesar 0,006 atau setara 0,6%, korelasi tersebut sangat lemah sehingga diabaikan, karena nilai sebesar 99,4 % tidak ada hubungan 2). Tidak ada hubungan yang signifikan antara Persepsi siswa terhadap hasil belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani yaitu dengan nilai  $r_{hitung} -0,191 < r_{tabel} 0,849$  dengan taraf 5%, sehingga dapat disimpulkan tidak ada hubungan karena nilai  $r_{square}$  sebesar 0,000 atau setara 0,0%, 3). Tidak ada hubungan yang signifikan antara TKJI dan Persepsi siswa terhadap hasil belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani yaitu dengan  $r_{hitung} -0,678 > r_{tabel} 0,500$  dan  $r_{hitung} -0,267 < r_{tabel} 0,790$  dengan taraf signifikan 5%, karena nilai  $r_{square}$  sebesar 0,007 atau setara 0,7%.

Akan tetapi korelasi tersebut sangat lemah sehingga diabaikan, karena nilai sebesar 99,3% tidak ada hubungan.

2. A.Apri Satriawan Chan & Sandy (2021) dengan judul “Hubungan Antara Status Gizi dan Kebugaran dengan Hasil Belajar Penjaskes Peserta Didik Sma Negeri 2 Padang”. Peserta didik dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik di sekolah jika didukung dengan gizi yang baik dan kebugaran jasmani yang baik. Pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui korelasi atau hubungan status gizi dan kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjaskes peserta didik SMA Negeri 2 Padang. Berdasarkan observasi di lapangan diperoleh informasi masih rendahnya hasil belajar peserta didik. Rendahnya hasil belajar ini dapat dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya adalah faktor asupan gizi peserta didik dan kebugaran jasmani. Penelitian termasuk penelitian kuantitatif. Populasi penelitian berjumlah 74 orang yang berasal dari kelas XI IPA 1, XI IPA 2, dan XI IPA 3 SMA Negeri 2 Padang dan untuk sampel penelitian sebanyak 30 orang. Penentuan sampel dengan menggunakan teknik purposive sampling. Data penelitian diperoleh dengan melakukan tes TKJI, IMT, dan hasil belajar. Analisis data dilakukan dengan menggunakan product moment dan korelasi berganda. Hasil penelitian diperoleh (1) Status gizi berkontribusi secara signifikan terhadap kebugaran penjaskes peserta didik SMA Negeri 2 Padang, (2) Kebugaran jasmani berkontribusi secara signifikan terhadap hasil belajar penjaskes peserta didik SMA Negeri 2 Padang, dan (3) Status gizi dan kebugaran jasmani secara Bersama-sama berkontribusi terhadap hasil belajar penjaskes peserta didik SMA Negeri 2 Padang.
3. Jalesatrio Kapti (2022) dengan judul “Hubungan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas SMP: Literature Review”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kebugaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar penjas pada satuan sekolah tingkat SMP, pencarian artikel jurnal pada literature review menggunakan metodologis dengan kriteria (1) Pencarian data artikel jurnal yang akan di review sesuai dengan judul penelitian, (2) Variabel penelitian yang digunakan sesuai dengan kebutuhan penulis, (3) Pencarian artikel dibatasi dengan rentang waktu 5 tahun terakhir dari 2017 - 2021, (4) Hasil penelitian diukur secara valid, (5) Analisis data dianalisis secara tepat. Database yang digunakan peneliti dari google scholar, eric journal, dan taylor and francis dengan menggunakan kata kunci (keyword), (hubungan “kebugaran jasmani” dan “motivasi belajar” terhadap “hasil belajar penjas” “siswa SMP”). Hasil dari literature review yang dilakukan menunjukkan, hasil dari penelitian yang menunjukkan variabel (1) kebugaran jasmani berhubungan dengan hasil belajar penjas, (2) motivasi belajar berhubungan dengan hasil belajar penjas, (3) adanya hubungan yang positif antara kebugaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar penjas.

### 2.3. Kerangka Konseptual

Berikut adalah rancangan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti seperti yang dijelaskan diatas.



**Gambar 2.1 Rancangan Penelitian**

**Sumber: Sugiyono (2018:38)**

Keterangan:

- X = Kebugaran Jasmani  
 Y = Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

### 2.4. Hipotesis Penelitian

- Ha : Terdapat Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas VII MTs Menaming.
- Ho : Tidak Terdapat Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas VII MTs Menaming

## **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

### **3.1 Jenis Penelitian**

Penulisan tergolong pada jenis penulisan kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis korelasional yang dilanjutkan dengan menghitung besarnya kontribusi variabel terikat. Nusufi (2016: 4) menyatakan bahwa “dalam penulisan korelasional, penulis memilih individu-individu yang mempunyai variasi dalam hal yang diselidiki, semua anggota kelompok yang dipilih sebagai subjek penulisan diukur mengenai jenis variable yang diselidiki, kemudian dihitung untuk diketahui korelasinya”. Adapun variabel yang dihubungkan dalam penulisan ini adalah Kebugaran Jasmani (X1), sedangkan variabel terikatnya yaitu variabel terikatnya yaitu Hasil Belajar (Y).

### **3.2 Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di sekolah MTs Menaming, Riau, Kabupaten Rokan Hulu Kecamatan Rambah, sedangkan waktu penelitian dilakukan pada tanggal 8 November sampai 11 November 2022.

### **3.3 Populasi dan Sampel**

#### **a. Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri objek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh penulis untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018: 80). populasi dalam penelitian ini adalah murid kelas VII-A sebanyak 22 siswa dan kelas VII-B sebanyak 23 siswa, dengan total keseluruhan yaitu 45 siswa.

**Tabel 3.1 Populasi Penelitian**

No	Kelas	Jumlah Siswa	
		Putra	Putri
1.	VII-A	10 Siswa	12 Siswa
2.	VII-B	12 Siswa	11 Siswa
	Jumlah	22 Siswa	23 Siswa

**Sumber:** TU MTs Menaming

#### b. Sampel

Teknik pemilihan sampel pada penelitian ini adalah *Purposive Sampling*. Sugiyono (2018: 85) menyatakan, *Purposive Sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Pengambilan sampel penelitian ini adalah dengan cara Random atau acak, sehingga sampel penelitian ini adalah kelas VIIA dan kelas VIIB dengan jumlah murid 20 orang.

**Tabel 3.2 Sampel Penelitian**

No	Kelas	Jumlah Siswa	
		Putra	Putri
1.	VII-A	5 Siswa	5 Siswa
2.	VII-B	5 Siswa	5 Siswa
	Jumlah	10 Siswa	10 Siswa

**Sumber:** TU MTs Menaming

### 3.4 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalah-pahaman dalam menginteprestasikan istilah-istilah yang dipakai, maka ada beberapa istilah yang perlu dijelaskan sebagai berikut:

- A. Kebugaran jasmani merupakan unsur kekuatan tubuh yang ditunjang oleh ketersediaan energi yang memadai termasuk kandungan gizi yang baik, disamping itu juga adanya unsur gerak (dalam olahraga) sehingga peredaran darah menjadi lancar.

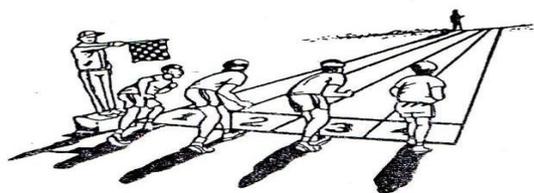
B. Hasil belajar adalah suatu kemampuan yang diperoleh siswa setelah melalui kegiatan belajarnya. Setelah suatu proses belajar berakhir, maka siswa memperoleh suatu hasil belajar.

### **3.5 Instrumen Penelitian**

1. Lari 50 meter,
  - a) Tujuan : tes ini bertujuan mengukur kecepatan
  - b) Alat dan fasilitas terdiri dari:
    - 1) Lintasan lurus berjarak 50 meter dan masih ada lintasan lanjutan
    - 2) Bendera star
    - 3) peluit
    - 4) Tiang Pancang
    - 5) Serbuk kapur
    - 6) Alat tulis
    - 7) Petugas Tes
      1. Tugas keberangkatan
      2. Pengukur waktu serta merangkap pencatat hasil
  - c) Pelaksanaan:
    - 1) Sikap permulaan : Peserta berdiri dibelakang garis start.
    - 2) Gerakan:
      - a) Pada saat aba-aba”Siap” mengambil sikap start berdiri siap untuk lari.
      - b) Pada saat aba-aba “ Ya “ peserta lari secepat mungkin menuju garis finish. menempuh jarak 50 meter.

- 3) Lari bisa diulang apabila :
- Pelari mencuri start.
  - Pelari tidak melewati garis finish.
  - Pelari terganggu oleh pelari yang lain.
- 4) Pengukuran Waktu : waktu Pengukuran dilakukan dari saat benderadiangkat sampai pelari melintas garis finish.

Untuk lebih jelasnya lihat gambar di bawah ini :



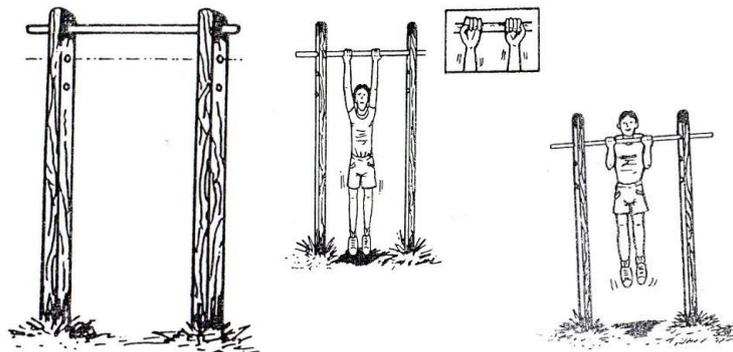
**Gambar 3.1**, Tes lari 50 meter  
sumber: Chan dan Sandy (2021:4)

- 5) Pencatat Hasil
- Hasil yang dicatat adalah waktu yang di capai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter. Dalam satuan waktu detik.
  - Waktu dicatat satu angka di belakang koma.
2. Gantung angkat tubuh 50 detik untuk putera
- Tujuan : untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
  - Alat dan fasilitas :
  - Lantai rata dan bersih
    - Palang tunggal, yang diatur tinggi rendah nya sesuai dengan

pesertanya, pipa pegangan terbuat dari besi ukuran  $\frac{3}{4}$  inci.

- 2) Stopwatch
  - 3) Alat Tulis
- d) Pelaksanaan Tes
- 1) Pengamat waktu
  - 2) pencatat hasil
  - 3) Cara Pelaksanaan :

- 1) Sikap awalan, peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu, pegangan telapak tangan menghadap belakang.



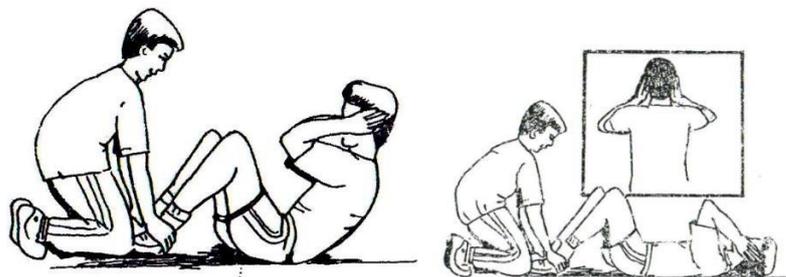
**Gambar 3.2** Gantung Angkat Tubuh (*Pull Up*)  
Sumber: Chan dan Sandy (2021:4)

#### Gerakan

- a) Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai mencapai sikap bergantung siku, tekuk, daguberada diatas palang tunggal.

### 3. Baring Duduk 60 Detik

- a) Tujuan : mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- b) Alat dan fasilitas :
  - 1) Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih
  - 2) Stopwatch
  - 3) Alat tulis
  - 4) matras jika yang diperlukan
- c) Petugas Tes :
  - 1) Pengamat waktu
  - 2) Penghitung gerakan serta pencatat hasil.
- d) Pelaksanaan:
  - 1) Sikap awalan.
    - a) baring terlentang dilantai ataupun rumput. kedua lutut di tekuk dan membentuk sudut  $\pm 90^0$  serta kedua tangan lalu jari-jarinya berselang selip diletakkan dibelakang kepala atas..



**Gambar 3.3**, Baring Duduk  
Sumber: Chan dan Sandy (2021:5)

- b) Petugas atau peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangankaki, agar kaki tidak terangkat.

- 2) Saat aba-aba “ Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk,sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha,kemudian kembali ke sikap awal.

Cacatan :

- 1) Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas,sehingga jarinya tidakmenyatu atau terjalin
- c) Pencatat Hasil
  - 1) Hasil yang di hitung dan dicatat adalah jumlah gerak baring dudukyang dapat dilakukan secara baik dan benar selama 60 detik.
  - 2) Peserta yang tidak bisa melakukan gerakan tes baring dudukhasilnya ditulis dengan angka nol (0).

#### 4. Loncat Tegak

- a) Tujuan : Untuk mengukur daya ledak eksplosif
- b) Alat dan fasilitas:
  - 1) Papan berskala centimeter, warna gelap berukuran 30 x 150 cm, dipasang Pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0).Pada skala 150 cm.
  - 2) Serbuk kapur
  - 3) Alat penghapus papan tulis
  - 4) Alat tulis

e) Petugas Tes : Pengamat dan Pencatat hasil

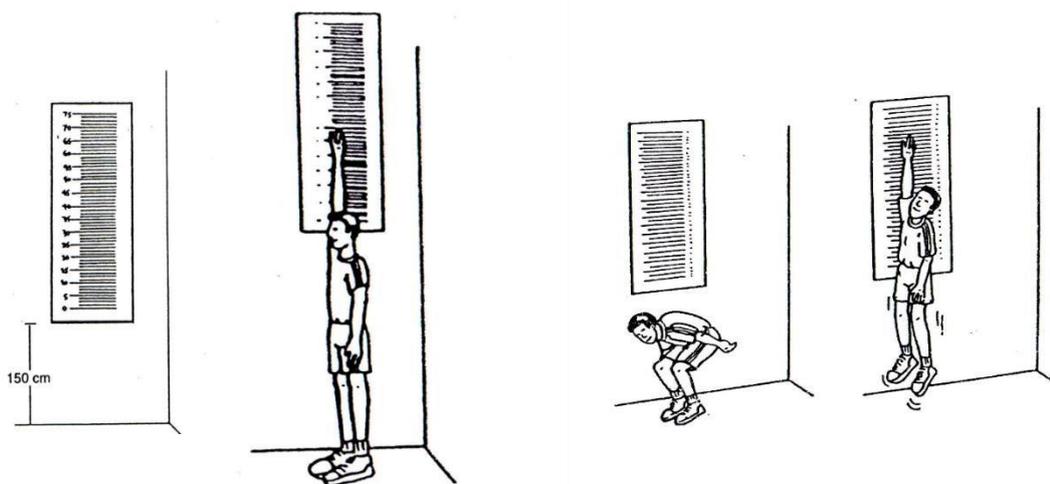
f) Pelaksanaan :

1) Sikap awalan

- a) pertama ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur.
- b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. kemudian tangan yang terdekat dengan dinding diangkat lurus keatas dengan telapak tangan ditempatkan di papan skala sehingga akan membekas raihan dari jarinya.

2) Penilaian

- a) Peserta mengambil permulaan dengan gerakan menekukkan lutut dan kedualengan diayunkan kebelakang.
- b) Lakukan gerakan ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat dan bergantian denganpeserta lainnya.



**Gambar 3.4**, Sikap Awalan Loncat dan Loncat Tegak  
Sumber : Chan dan Sandy (2021:5)

g) Pencatat Hasil

1) Jangkauan tegak dicatat

2) Ketiga raihan loncatan dicatat

3) Jangkauan loncatan tertinggi dikurangi raihan tegak

#### 5. Lari 1000 Meter

a) Tujuan : Untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan.

b) Alat dan fasilitas :

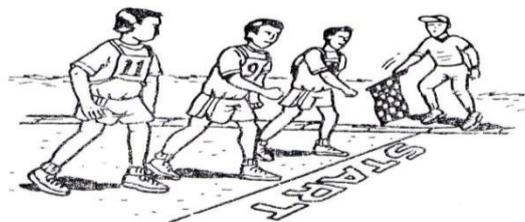
1) Lintas lari jarak 1000

2) Bendera

3) Peluit

4) Tiang pancang

5) Alat tulis



**Gambar 3.5,** Sikap Start Lari 1000 Meter

c) Pelaksanaan Tes :

1) Petugas keberangkatan

2) Pengukur waktu

3) Pencatatan hasil

4) Pembantu umum

d) Pelaksanaan

a. Sikap awalan : Peserta berdiri dibelakang garis start.

1) Gerakan:

a) Pada saat aba-aba “ Siap “ peserta mengambil sikap start berdiri siap untuk lari.

b) Pada saat aba-aba “ Ya” peserta lari menuju garis finish, sampai jarak 1000 meter.

Catatan :

a. Lari diulang bila pelari ada yang mencuri start

b. Lari diulang bila pelari tidak mencapai garis start

c. Pencatatan Hasil

1) Pengambilan waktu dilakukan saat bendera diangkat sampai melintasi garis finish.

2) Stopwatch di matikan saat pelari sampai garis finish

3) Hasil yang dicatat adalah waktu yang di capai oleh pelari untuk menempuh jarak 1000 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik

Untuk lebih jelas penilaian terhadap kebugaran jasmani tersebut, maka ditetapkan nilai dan norma penilaian tes kebugaran jasmani, seperti tertuang pada tabel berikut :

**Tabel 3.3 Tes Kesegaran Jasmani Indonesia 13-15 Tahun (Putra)**

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter
5	s.d-6,7	16-keatas	38-keatas	66-keatas	s.d-3'04"
4	6,8"-7,6"	11-15	28-37	53-65	3,05"- 3'53"
3	7,7"-8,7"	6-10	19-27	42-52	3,54"-4'46"
2	8,8"-10,3"	2-5	8-18	31-41	4'47" - 6'04"
1	10,4"dst	0-1	0-7	0-30	6'05" dst

Sumber: Widiastuti, (2011:57)

**Tabel 3.4 Tes Kesegaran Jasmani Indonesia 13-15 Tahun (Putri)**

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung Angkat Tubuh (menit/detik)	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 800 Meter
5	S.d – 7,7"	41" Ke atas "	28 Ke atas	50 Keatas	S.d – 3'08"
4	7,8" – 8,7"	22" – 40"	19 – 27	39 – 49	3'07" – 3'55"
3	8,8" – 9,9"	10" – 21"	09 – 18	30 – 38	3'56" – 4'58"
2	10,9" – 11,9"	3" – 9"	3 – 8	21 – 39	4'59" – 6'40"
1	12,0" dst	0" - 2"	0 – 2	20 dst	6'40" dst

Sumber: Widiastuti, (2011:57)

**Tabel 3.5 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia**

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	5-9	Kurasng Sekali (KS)

Sumber: Widiastuti, (2011:57)

### 3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah berbentuk tes dan pengukuran. Tes pengukuran ini dilakukan untuk memperoleh data-data yang sesuai, data-data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil dari pengukuran

Kebugaran Jasmani Siswa serta Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas VII MTs Menaming.

### 3.7 Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu uji normalitas data dan uji hipotesis.

#### A. Uji Normalitas Data

Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian dari populasi distribusi normal atau tidak, untuk menguji normalitas ini digunakan uji *lilliefors* dengan langkah, Sundayana (2010):

- 1) Menghitung nilai rata-rata dan simpang bakunya;
- 2) Susunlah data dari yang terkecil sampai data yang terbesar pada tabel;
- 3) Mengubah nilai  $x$  pada nilai  $z$  dengan rumus:

$$z = \frac{X_i - \bar{X}}{s}$$

Keterangan:

$X_i$  : Data Mentah

$\bar{X}$  : Rata-rata

$s$  : Standar sevisiasi

- 4) Menghitung luas  $z$  dengan menggunakan tabel  $z$ ;
- 5) Menentukan nilai proporsi data yang lebih kecil atau sama-sama dengan data tersebut;
- 6) Menghitung selisih luas  $z$  dengan nilai proporsi;
- 7) Menentukan luas maksimum ( $L_{maks}$ ) dari langkah  $f$ ;

- 8) Menentukan luas tabel Liliefors ( $L_{\text{tabel}}$ );  $L_{\text{tabel}} = L_n(n-1)$
- 9) Kriteria kenormalan: jika  $L_{\text{maks}} < L_{\text{tabel}}$  maka data berdistribusi normal.

## B. Uji Hipotesis

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis *product moment* bertujuan untuk melihat Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar. Adapun model analisis dari penelitian ini menggunakan rumus :

$$r_{xy} = \frac{n \cdot \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n \cdot \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n \cdot \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

(Sugiyono, 2018: 183)

Keterangan : r = Koefisien korelasi yang dicari  
 x = Variabel bebas  
 y = Variabel terikat