

**HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN HASIL
BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN
KESEHATAN SISWA KELAS VII MTs MENAMING**

SKRIPSI



*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*

OLEH:

INKA PEBRIANTI

NIM. 1834047

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2023**

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Pasir Pengaraian

menyatakan bahwa

INKA PEBRIANTI
NIM. 1834047

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk Pendidikan Strata 1 (S1)

Pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Pada tanggal 21 Januari 2023

Dekan FKIP



Dr. PIPIT RAHAYU, M.Pd
NIP. 198601312009032002

LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING

**HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN HASIL
BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
SISWA KELAS VII MTs MENAMING**

Skripsi

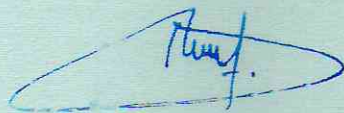
Disusun oleh :

NAMA : INKA PEBRIANTI
NIM : 1834047
PROGRAM STUDI : PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Disetujui oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II



MUARIF ARHAS PUTRA, M.Pd
NIDN. 1009039101



RIWALDI PUTRA, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1020099201

Mengetahui,

**Ketua Program Studi
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**



MUARIF ARHAS PUTRA, M.Pd
NIDN.1009039101

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dengan ini menyatakan bahwa

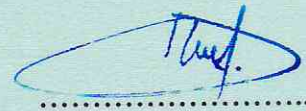
INKA PEBRIANTI
NIM. 1834047

Telah dipertahankan di depan dewan penguji dari Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP UPP pada tanggal 21 Januari 2023 sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dewan Penguji

1. **Muarif Arhas Putra, M.Pd**
NIDN. 1009039101
Ketua
2. **Riwaldi Putra, S.Pd., M.Pd**
NIDN. 1020099201
Sekretaris
3. **Masdi Janiarli, SST, M.Kes**
NIDN. 1014019004
Anggota
4. **Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO**
NIDN. 1002039001
Anggota
5. **Aluwis, S.Pd., M.Pd**
NIDN. 1008018805
Anggota

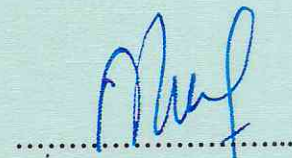
Tanda Tangan



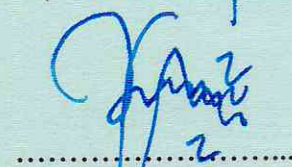
.....



.....



.....



.....



.....

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : INKA PEBRIANTI
NIM : 1834047
Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Pasir Pengaraian

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi saya dengan judul : **“Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas VII MTs Menaming”**, adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat saya terbukti melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku, baik institusi Universitas Pasir Pengaraian maupun di masyarakat dan hukum negara.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Pasir Pengaraian, 21 Januari 2023

Yang menyatakan,



INKA PEBRIANTI
NIM. 1834047

**HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN HASIL
BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN
KESEHATAN SISWA KELAS VII MTs MENAMING**

INKA PEBRIANTI
NIM. 1834047

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
Kabupaten Rokan Hulu
2023

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya tingkat kebugaian jasmani yang mempengaruhi hasil belajar PJOK. Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas VII MTs Menaming.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dilanjutkan dengan melihat kontribusi variabel X terhadap variabel Y. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII MTs Menaming yang berjumlah 45 orang dengan menggunakan teknik pengambilan *Random Sampel*. Penelitian ini dilakukan pada bulan November tertanggal 1 dengan teknik pengumpulan data Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan Hasil Raport Tengah Semester 1. Teknik analisis data menggunakan *product moment*.

Berdasarkan hasil analisis diperoleh r_o $0,659 > 0,444$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$, akibatnya H_o ditolak (H_a diterima). Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara Kebugaran Jasmani (X) dengan Hasil Belajar (Y) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hal ini berarti hipotesis diterima.

Kesimpulan dalam penelitian ini terdapat Hubungan yang Signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VII MTs Menaming.

Kata Kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani, Hasil Belajar

***THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL FITNESS LEVEL AND THE
LEARNING OUTCOMES OF SPORT AND HEALTH AT VII GRADE
STUDENTS OF MTs MENAMING***

**INKA PEBRIANTI
NIM. 1834047**

*Sport and Health Education Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
Pengaraian Sand University
Rokan Hulu Regency
2023*

ABSTRACT

The problem in this research is the lack of physical fitness level which affects PJOK learning outcomes. This study aims to determine the relationship between the level of physical fitness and the students' learning outcomes of sports and health at VII grade students of MTs Menaming.

This research was a correlational study followed by looking at the contribution of variable X to variable Y. The population of this study was 45 students of VII grade students at MTs Menaming by using the random sampling technique. This research was conducted on November 1st. The data were collected by using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) and the Mid Semester result of semester 1. The data were analyzed using the product moment.

Based on the results of the analysis, it was obtained $r_o 0.659 > 0.444$ at a significant level $\alpha = 0.05$, as a result, H_o was rejected (H_a was accepted). It means that there is a significant relationship between Physical Fitness (X) and Learning Outcomes (Y) at a significant level $\alpha = 0.05$.

Thus, the hypothesis was accepted. The conclusion of this study is there is a significant relationship between the level of physical fitness and the students' learning outcomes of the Sport and Health at VII grade students of MTs Menaming.

Keywords: Level of Physical Fitness, Learning Outcomes

KATA PENGANTAR

Puji beserta syukur peneliti ucapkan ke-hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga Peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul “**Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas VII MTs Menaming**”. Skripsi ini bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian. Peneliti telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini Peneliti dengan segenap kerendahan hati mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd, selaku Pembimbing I dan Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan bimbingan dan mengarahkan peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan baik.
2. Bapak Riwaldi Putra, M.Pd, selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan mengarahkan peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan baik.
3. Dosen penguji I Ibu Masdi Janiarli, SST., M.Kes, Dosen penguji II Dosen Ibu Lolia Manurizal, M.Pd., ALFO penguji III Bapak Aluwis,S.Pd., M.Pd yang telah memberikan kritik, saran dan masukan sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

4. Bapak Dr. Hardianto, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kesempatan kepada Peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan.
5. Ibuk Dr. Pipit Rahayu, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan.
6. Semua pihak sekolah MTs Menaming yang telah mendukung secara optimal, sehingga selesainya Skripsi ini.
7. Kedua orang tua tercinta telah memberikan do'a bimbingan.
8. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu dalam penyelesaian Skripsi ini.

Demikian ucapan terimakasih yang tulus Peneliti sampaikan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan menjadi ibadah disisi Allah. Aamiin.

Pasir Pengaraian, 21 Januari 2023

INKA PEBRIANTI
NIM. 1834047

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN DEKAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	iv
PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Batasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	5
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Kajian Teori	7
2.1.1. Hakikat Kebugaran Jasmani	7
2.1.2. Hakikat Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	14
2.2 Penelitian yang Relevan	17
2.3 Kerangka Konseptual	19
2.4 Hipotesis Penelitian	19
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian	20

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	20
3.3 Populasi dan Sampel.....	20
3.4 Definisi Operasional	21
3.5 Instrumen Penelitian	22
3.6 Teknik Pengumpulan Data	30
3.7 Teknik Analisis Data	31
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1. Hasil Penelitian.....	33
4.2. Uji Persyaratan Analisis	36
4.3. Uji Hipotesis	37
4.4. Pembahasan	38
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1. Kesimpulan.....	42
5.2. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN.....	45

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Penelitian	21
Tabel 3.2 Sampel Penelitian.....	21
Tabel 3.3 NormaTes Kesegaran Jasmani Indonesia 13-15 Tahun Putra	30
Tabel 3.4 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia 13-15 Tahun Putri	30
Tabel 3.5 NormaTes Kesegaran Jasmani Indonesia 13-15 Tahun.....	30
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII MTs Menaming	33
Tabel 4.2 Distribusi Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga pada siswa kelas VII MTs Menaming	35
Tabel 4.3 Normalitas Data Hasil Penelitian	37
Tabel 4.4 Analisis Uji Korelasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas VII MTs Menaming.	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Rancangan Penelitian.....	19
Gambar 3.1 Tes lari 50 meter	23
Gambar 3.2 Gantung Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>)	24
Gambar 3.3 Baring Duduk (<i>Sit Up</i>).....	25
Gambar 3.4 Sikap Awalan Loncat dan Loncat Tegak.....	27
Gambar 3.5 Sikap Start Lari 1000 Meter.....	28
Gambar 4.1 Diagram Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII MTs Menaming	34
Gambar 4.2 Diagram Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga pada siswa kelas VII MTs Menaming.	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Formulir TKJI.....	45
Lampiran 2. Data Mentah Tingkat Kebugaran Jasmani	47
Lampiran 3 . Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani.....	48
Lampiran 4 . Data Mentah Hasil Belajar PJOK 1 Semester	49
Lampiran 5 . Distribusi Frekuensi Hasil Belajar PJOK Tengah Semester 1	50
Lampiran 6. Uji <i>Lilifors</i> Tingkat Kebugaran Jasmani.	51
Lampiran 7. Uji <i>Lilifors</i> Hasil Belajar PJOK 1 Semester	52
Lampiran 8 . Rumus Cara Mencari data T-scor/Z-scor	53
Lampiran 9. Uji Hipotesis Tingkat Kebugaran Jasmani (X) dan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Y).....	54
Lampiran 10. Korelasi Tunggal X dan Y.....	55
Lampiran 11. Tabel Daftar Luas di bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z	57
Lampiran 12. Tabel Daftar Nilai Kritis L untuk Uji <i>Lilliefors</i>	58
Lampiran 13. Tabel Harga Kritik dari <i>Product-Moment</i>	59
Lampiran 14. Nilai Distribusi F	60
Lampiran 15. Petugas Test.....	61
Lampiran 16. Dokumentasi Foto	62