

**HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN  
PRESTASI BELAJAR PJOK SISWA KELAS VIII SMP  
IT NURUL ILMU TENGGARONG**

**SKRIPSI**



Diajukan untuk Melengkapi Tugas dan Syarat Guna Mencapai Derajat Sarjana  
Pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas  
Muhammadiyah Kalimantan Timur

Disusun Oleh:  
**Atika Sari Purwanti**  
**NIM. 1911102422016**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR  
2023**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

Proposal skripsi dengan judul "**Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar PKOK Siswa Kelas VIII SMP IT Nurul Ilmi Tenggara**" karya,

Nama : Atika Sari Purwanti

NIM : 1911102422016

Program Studi : S1 Pendidikan Olahraga

telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke Seminar Hasil Skripsi.

Samarinda, 20 Juni 2023

Pembimbing



Jeane Betty Kurnia Jusuf, S.Pd., M.Pd

NIDN.111201902

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Atika Sari Purwanti

NIM : 1911102422016

Alamat : Jambuk RT III

Dengan ini menyatakan bahwa :

- 1) Karya tulis saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar akademik baik di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur maupun di perguruan tinggi lain.
- 2) Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dari Dosen Pembimbing Skripsi.
- 3) Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan judul buku aslinya dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
- 4) Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan tidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar akademik yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Samarinda, 08 Februari 2023

Yang membuat pernyataan



Atika Sari Purwanti  
NIM. 1911102422016

# HALAMAN PENGESAHAN

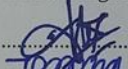
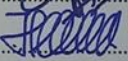
## HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN PRESTASI BELAJAR  
PJOK SISWA KELAS VIII SMP IT NURUL ILMI TENGGARONG

ATIKA SARI PURWANTI  
NIM. 191110422016

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Jeane Betty Kurnia Jusuf, S.Pd.,M.Pd	Penguji 1		14-7-2023
Nanda Alfian Mahardhika, S.Pd.,M.Pd	Penguji 2		13-7-2023



Samarinda, 14 Juli 2023  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Dekan

Prof. Ali Saukah, M.A., Ph.D  
NIDK. 8912620021

## **MOTTO**

“Selalu ada harga dalam proses. Nikmati saja Lelah-lelah itu, lebarkan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar tetapi gelombang-gelombang itu yang bisa kau ceritakan”

(Boy Candra)

“kesuksesan dan kebahagiaan terletak pada diri sendiri. Tetaplah berbahagia karna kebahagiaanmu dan kamu yang akan membentuk karakter kuat untuk melawan kesulitan”

(Helen Keller)

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya, ayahanda Akhwinsyah dan almarhum ibunda tercinta Masitah binti Abdul Wahab
2. Kakak-kakak saya tercinta yang selalu memberi dukungan dan semangat
3. Dosen prodi Pendidikan Olahraga
4. Dosen pembimbing akademik dan dosen pembimbing skripsi
5. Mahasiswa POR
6. Orang yang berjasa dalam pelaksanaan penelitian yaitu Evril, Farhan dan Indrawan
7. Teman- teman diluar kampus dan universitas

## ABSTRAK

**Atika Sari Purwanti:** Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar PJOK Siswa Kelas VIII SMP IT Nurul Ilmi Tenggarong. **Skripsi. Samarinda: Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, 2023**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar PJOK siswa kelas VIII SMP IT Nurul Ilmi Tenggarong.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Data diperoleh dengan tes langsung di lapangan, populasi dalam penelitian ini berjumlah 122 siswa kelas VIII SMP IT Nurul Ilmi Tenggarong dengan sampel penelitian sebanyak 34 siswa yang diambil menggunakan Teknik *purposive sampling* dengan kriteria berjenis kelamin laki-laki diambil satu kelas VIII Ibnu Rusyd yang berjumlah 34 siswa. Uji statistik dalam penelitian ini menggunakan uji *Corellations*.

Didapatkan bahwa berdasarkan uji *corellations* terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa secara signifikan dengan nilai sebesar  $0,02 < 0,05$ . Jadi disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani (X) dan prestasi belajar (Y) PJOK siswa kelas VIII SMP IT Nurul Ilmi Tenggarong. Agar dapat memberikan pengetahuan dan wawasan kepada siswa dan sekolah tentang pentingnya kebugaran jasmani terhadap siswa yang akan berhubungan dengan prestasi belajar di sekolah.

**Kata Kunci:** *Kebugaran jasmani, prestasi belajar*

## **ABSTRACT**

**Atika Sari Purwanti:** *The Relationship between Physical Fitness and PJOK Learning Achievement of Class VIII Students of SMP IT Nurul Ilmi Tenggara.*  
**Thesis. Samarinda: Sports Education Study Program, University of Muhammadiyah East Kalimantan, 2023**

*This study aims to determine the relationship between physical fitness and PJOK learning achievement of grade VIII students of SMP IT Nurul Ilmi Tenggara. This study used a type of quantitative research with a correlational design. Data obtained by direct tests in the field, the population in this study amounted to 122 students of grade VIII of SMP IT Nurul Ilmi Tenggara with a sample of 34 students taken using purposive sampling techniques with male gender criteria taken one class VIII Ibnu Rushd of which there are 34 students. The statistical test in this study used the Correlations test. It was found that based on the correlations test, there was a relationship between physical fitness and student learning achievement significant with a value of  $0.02 < 0.05$ . So it was concluded that there was a significant relationship between physical fitness (X) and learning achievement (Y) of PJOK grade VIII students of SMP IT Nurul Ilmi Tenggara. In order to provide knowledge and insight to students and schools about the importance of physical fitness to students that will relate to learning achievement at school.*

**Keywords:** *Physical fitness, learning achievement*



## **KATA PENGANTAR**

Assalammu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh. Puji syukur kehadiran Allah Subhana Wata'ala atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya. Shalawat serta salam tak lupa penulis panjatkan kepada baginda nabi besar Muhammad Sallallahu Alaihi Wassalam yang telah memberikan tauladan kepada umat manusia.

Dengan mengucapkan Alhamdulillah segala puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah Subhana Wata'ala karena berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis mampu menyusun proposal penelitian dengan judul "Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar PJOK siswa Kelas VIII SMP IT Nurul Ilmi Tenggara" dapat diselesaikan guna memenuhi persyaratan kelulusan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Dalam penyusunan proposal ini penulis banyak menghadapi hambatan, namun berkat kehendak-Nyalah penulis mampu menyelesaikan proposal penelitian ini. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Bambang Setiaji, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
2. Bapak Prof. Ali Saukah, M.A., Ph.D selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
3. Nanda Alfian Mahardhika, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Program Studi S1 Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
4. Bapak Julianur, M.Pd sebagai Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan, saran-saran selama menempuh perkuliahan
5. Ibunda Jeane Betty Kurnia Jusuf, S.Pd., M.Pd yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam menyusun proposal penelitian.
6. Seluruh Bapak/Ibu Dosen dan staf Program S1 Pendidikan Olahraga yang telah memberikan banyak ilmu kepada penulis.
7. Kepada teman-teman prodi S1 Pendidikan Olahraga angkatan 2019, terimakasih kebersamaanya selama ini

8. Kepada orang tua saya ayahanda Akhwinsyah dan almarhum Ibunda tercinta Masitah binti Abdul Wahab serta saudara-saudara saya yang selalu mendukung serta seluruh keluarga yang selalu memberi dukungan, kasih sayang dan do'a tiada henti.
9. Kepada Evril, dan Farhan yang telah berjuang bersama dalam menyelesaikan penelitian ini hingga akhir
10. Seluruh pihak yang telah memberikan bantuan baik material maupun spritual yang penulis tidak dapat sebutkan satu persatu.

Meski telah berusaha menyelesaikan skripsi dengan sebaik mungkin, penulis menyadari bahwa masih ada kekurangan baik dari segi isi maupun tata bahasa, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan proposal penelitian ini.

Wassalammualaikum Wr.Wb.

Samarinda, 20 juni 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitan .....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
A. Kajian Teori .....	7
1. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	7
2. Komponen Kebugaran Jasmani.....	10
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	15
4. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani.....	19
5. Kebugaran Jasmani Bagi Siswa SMP .....	26
6. Prestasi Belajar .....	27
7. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Proses Belajar .....	30
8. Jenis-jenis Prestasi Belajar .....	33
9. Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar .....	37
B. Penelitian Yang Relevan.....	39
C. Kerangka Berfikir .....	40
D. Hipotesis Penelitian .....	41
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>42</b>

A. Desain Penelitian .....	42
B. Variabel Penelitian.....	42
C. Definisi Operasional .....	43
D. Populasi dan Sampel .....	43
E. Teknik Pengumpulan Data.....	45
F. Teknik Analisis Data.....	51
G. Analisis Data .....	52
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>53</b>
A. Hasil Penelitian .....	53
1. Deskripsi Lokasi Penelitian .....	53
2. Analisis Data .....	56
B. Pembahasan.....	58
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>60</b>
A. Kesimpulan .....	60
B. Implikasi .....	60
D. Saran .....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>62</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>65</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Populasi.....	44
Tabel 2 Klasifikasi Nilai Tes Kebugaran Jasmani .....	51
Tabel 3 Nilai Norma Tes Kebugaran Jasmani .....	51
Tabel 4 Normalitas.....	57
Tabel 5 Korelasi.....	58

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Desain.....	41
Gambar 2. Desain Penelitian.....	42
Gambar 3. Posisi Awal lari 50 m.....	46
Gambar 4. Gambar Pull Up .....	47
Gambar 5. Posisi Sit Up.....	48
Gambar 6. Posisi Lompat Tegak.....	49
Gambar 7. lari 1000 m .....	50
Gambar 8. Diagram Penelitian.....	55
Gambar 9 Prestasi Belajar.....	56

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Observasi.....	66
Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian .....	67
Lampiran 3 Surat Telah Melaksanakan Penelitan .....	68
Lampiran 4 Tabulasi Data Penelitian.....	67
Lampiran 5 Uji Normalitas .....	69
Lampiran 6 Uji Hipotesis.....	70
Lampiran 7 Lembar Persetujuan Sempro .....	71
Lampiran 8 Lembar Konsultasi .....	72
Lampiran 9 Dokumentasi Foto Penelitian .....	74
Lampiran 10 Hasil Turnitin .....	81