

## ABSTRAK

### HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA KELAS XI SMA NEGERI 3 SUKADANA KABUPATEN KAYONG UTARA

JONI HIDAYAT

NIM : 411810163

Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Email : jonihidayat200700@icloud.com

Penelitian ini bertujuan untuk mendiskripsikan : (1) Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukadana Kabupaten Kayong Utara (2) Untuk mengetahui hasil belajar siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukadana Kabupaten Kayong Utara (3) Untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa XI SMA Negeri 3 Sukadana Kabupaten Kayong Utara. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan jenis penelitian kuantitatif. Bentuk yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional. Dalam penelitian ini teknik yang digunakan dalam pengumpulan data adalah tes, pengukuran dan dokumentasi. Alat pengumpulan data berupa tes TKJI dengan usia 16-19 tahun. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukadana Kabupaten Kayong Utara yang berjumlah 36 siswa. Teknik analisis data menggunakan *korelasi product moment* dan uji regresi linier sederhana. (1) Hasil rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukadana Kabupaten Kayong Utara yaitu 13,4 dinyatakan kategori kurang. (2) Hasil rata-rata pembelajaran Pendidikan Jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukadana Kabupaten Kayong Utara yaitu 80,1 dinyatakan dalam kategori baik. (3) Dari hasil uji hipotesis diketahui nilai korelasi *product moment*  $r_{hitung} = -0,936$  lebih kecil dari  $r_{tabel} = 0,325$ , hal ini dapat dikatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa SMA Negeri 3 Sukadana Kabupaten Kayong Utara.

**Kata Kunci** : *Kesegaran Jasmani, Hasil Belajar*

## RINGKASAN SKRIPSI

Judul dalam penelitian ini adalah Hubungan Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas xi SMA Negeri 3 Sukadana Kabupaten Kayong Utara. Masalah dalam penelitian ini adalah (1) Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukadana Kabupaten Kayong Utara ? (2) Bagaimanakah hasil belajar jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukadana Kabupaten Kayong Utara ? (3) Bagaimana hubungan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukadana Kabupaten Kayong Utara ?. Tujuan dalam penelitian ini adalah (1) Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukadana Kabupaten Kayong Utara (2) Untuk mengetahui hasil belajar siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukadana Kabupaten Kayong Utara (3) Untuk mengetahui hubungan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa XI SMA Negeri 3 Sukadana Kabupaten Kayong Utara. Variabel penelitian : (a) Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kesegaran jasmani, (b) variabel terikat adalah hasil belajar siswa. Metode yang digunakan adalah korelasional. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukadana Kabupaten Kayong Utara yang berjumlah 36 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah sampling total adalah teknik pengembalian sampel dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel semua. Teknik pengumpulan data yaitu menggunakan teknik tes, pengukuran dan dokumentasi. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes TKJI dengan kelompok usia 16-19 tahun. Deskripsi statistik variabel kesegaran jasmani (X) berdasarkan data yang diperoleh dari hasil tes TKJI maka dapat diketahui analisis deskripsinya sebagai berikut : nilai minimum = 7, nilai maksimal = 20, mean = 13,41635, median = 14, modus = 15, standar deviasi = 2,729469, sample variance = 7,45, Kurtosis = 0,322218, Skewness = -0,12168, count = 36, sum = 501, range = 13. Maka dapat dinyatakan tingkat kesegaran jasmani siswa yaitu termasuk kedalam kategori kurang. Deskripsi statistik variabel hasil belajar (Y) berdasarkan data yang diperoleh dari nilai raport maka dapat diketahui analisis deskripsinya sebagai berikut : nilai minimum = 75, nilai maksimum = 85, mean = 80,05556, median = 81, modus = 82, standar deviasi = 2,483597, sample variance = 6,168254, Kurtosis = -0,7808, Skewness = -0,26854, count = 36, sum = 2882, range = 10, maka dapat diketahui bahwa hasil belajar siswa yaitu termasuk kedalam kategori baik. Berdasarkan hasil uji korelasi diketahui bahwa nilai koefisien korelasi antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar yaitu  $-0,936 < r$  tabel 0.325 Nilai koefisien korelasi diketahui hasilnya negatif. Dapat dideskripsikan bahwa hubungan kedua variabel antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar yaitu tidak terdapat hubungan yang signifikan. Saran berdasarkan pada hasil penelitian yang telah didapatkan, maka peneliti menyampaikan beberapa hal yang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan baik bagi siswa, guru, maupun peneliti dalam proses pembinaan dan peningkatan prestasi pendidikan olahraga sebagai berikut : (1) Diharapkan pihak sekolah lebih memperhatikan serta meningkatkan proses pembelajaran penjas agar kesegaran jasmani siswa lebih baik lagi dengan cara mengadakan ekstrakurikuler tentang

olahraga dan memberikan pelatihan kepada guru mata pelajaran tersebut agar lebih memahami tentang pembelajaran penjas atau mengganti guru mata pelajaran tersebut dengan guru yang sesuai dengan bidang studinya. (2) Diharapkan kepada pihak sekolah, lembaga, dinas pendidikan ataupun pihak yang bersangkutan dengan sistem penilaian pendidikan untuk lebih memperhatikan nilai standar kompetensi lulusan siswa pada situasi dan kondisi yang berbeda seperti saat pembelajaran daring covid dan luring. (3) Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk lebih melihat faktor-faktor sebelum meneliti hubungan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar ini dikarenakan beberapa faktor tersebut sangat berpengaruh terhadap penelitian ini.

