

**HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN HASIL BELAJAR PJOK PESERTA DIDIK
KELAS VII SMP NEGERI 1 PURBALINGGA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi Sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Oleh:
ANINDYA WAHYU AZZAHROH
NIM. 20601241103

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

**HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN HASIL BELAJAR PJOK PESERTA DIDIK
KELAS VII SMP NEGERI 1 PURBALINGGA**

Anindya Wahyu Azzahroh
NIM.20601241103

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara (1) kesegaran jasmani dengan hasil belajar PJOK, (2) aktivitas fisik dengan hasil belajar PJOK, dan (3) kesegaran jasmani dan aktivitas fisik dengan hasil belajar PJOK peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Purbalingga.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain korelasi. Metode yang digunakan adalah survei. Populasi dalam penelitian ini peserta didik kelas VII A sampai I di SMP Negeri 1 Purbalingga sejumlah 288. Sampel data penelitian ini menggunakan teknik *proporsional random sampling* dengan mempertimbangkan proporsi putra dan putri dari setiap kelas sebanyak 168 peserta didik. Teknik analisis data penelitian ini yaitu deskriptif presentase. Instrument untuk mengukur kesegaran jasmani yaitu TKSI fase D, aktivitas fisik diukur menggunakan *The Physical Activity Questionnaire for Children* (PAQ-C), dan hasil belajar PJOK berdasarkan nilai rapor.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara (1) kesegaran jasmani dengan hasil belajar PJOK peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Purbalingga, dengan nilai $r_{hitung} 0,240 > r_{tabel} 0,151$ dan nilai signifikansi $0,02 < 0,05$. (2) aktivitas fisik dengan hasil belajar PJOK peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Purbalingga, dengan nilai $r_{hitung} 0,660 > r_{tabel} 0,151$ dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. (3) kesegaran jasmani dan aktivitas fisik dengan hasil belajar PJOK peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Purbalingga, dengan nilai $F_{hitung} 5,044 > F_{tabel} 3,05$ dan nilai signifikansi $0,007 < 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kebugaran jasmani maka semakin tinggi aktivitas fisik dengan hasil belajar peserta didik.

Kata kunci: *aktivitas fisik, kesegaran jasmani, hasil belajar PJOK*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL FITNESS AND PHYSICAL ACTIVITY WITH
THE LEARNING OUTCOMES OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS GRADE VII OF
SMP NEGERI 1 PURBALINGGA**

Anindya Wahyu Azzahroh
NIM 20601241103

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between (1) physical fitness with learning outcomes of Physical Education, (2) physical activity with learning outcomes of Physical Education, and (3) physical fitness and physical activity with learning outcomes of Physical Education.

This study was a type of quantitative study with a correlation design. The method employed was a survey. The population in this study consisted of students in grades VII-A until VII-I at SMP Negeri 1 Purbalingga, totaling 288 students. The data sample for this study utilized a proportional random sampling technique by considering the proportion of boys and girls from each class, resulting in a sample size of 168 students. The data analysis technique used in this research was descriptive percentage. The instruments used to measure physical fitness were TKSI phase D; physical activity was measured using The Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C), and the Physical Education learning outcomes were based on report card grades.

The results revealed relationships between: (1) physical fitness and the learning outcomes of Physical Education grade VII students at SMP Negeri 1 Purbalingga, with a calculated value of r as 0.240, exceeding the table value of 0.151, and a significance value of $0.02 < 0.05$. (2) Additionally, a relationship was found between physical activity and the learning outcomes of Physical Education grade VII students at SMP Negeri 1 Purbalingga, with a calculated r value of 0.660, surpassing the table value of 0.151, and a significance value of $0.000 < 0.05$. (3) Moreover, an association was identified between physical fitness and physical activity with the learning outcomes of Physical Education grade VII students at SMP Negeri 1 Purbalingga, with an F value of 5.044, exceeding the table value of 3.05, and a significance value of $0.007 < 0.05$. Thus it can be concluded that the higher physical fitness, the higher physical activity will be with student learning outcomes.

Keywords: *physical activity, physical fitness, learning outcomes of Physical Education*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anindya Wahyu Azzahroh
NIM : 20601241103
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul Skripsi : Hubungan Kesegaran Jasmani dan Aktivitas Fisik
terhadap Prestasi Belajar PJOK Peserta Didik Kelas VII
SMP Negeri 1 Purbalingga.

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat-pendapat orang yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali acuan atau kutipan dengan tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 28 Maret 2024
Yang Menyatakan



Anindya Wahyu Azzahroh
NIM. 20601241103

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI DAN AKTIVITAS FISIK
TERHADAP PRESTASI BELAJAR PJOK PESERTA DIDIK
KELAS VII SMP NEGERI 1 PURBALINGGA**


TUGAS AKHIR SKRIPSI


**ANINDYA WAHYU AZZAHROH
NIM 20601241103**

Telah disetujui dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 28 Maret 2024

Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing


Drs. Ngatman, M.Pd.
NIP. 19670606 199403 1 001


Dr. Medi Ardiyanto, M.Or.
NIP. 19770218 200801 1 002

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN HASIL BELAJAR PJOK PESERTA DIDIK
KELAS VII SMP NEGERI 1 PURBALINGGA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

ANINDYA WAHYU AZZAHROH

NIM 20601241103

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 06 Mei 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.
Ketua Penguji

.....

3-05-2024.

Dr. Willy Ihsan Rizkyanto, M.Pd.
Sekretaris

.....

6-05-2024.

Dr. Ngatman, M.Pd.
Penguji Utama

.....

3-05-2024

Yogyakarta, 06 Mei 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002 †

MOTTO

“Jika kamu bisa memimpikannya, kamu bisa melakukannya”
(Walt Disney)

“Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya beserta
kesulitan itu ada kemudahan,”
(Q.S Al-insyirah [94]: 5-6)

“Kesempatan hanya datang pada dia yang mempersiapkannya”
(Louis Pasteur)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWt, atas segala karunia-Nya sehingga Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Saya persembahkan Tugas Akhir Skripsi ini kepada:

1. Kedua orang tua tersayang, Bapak Arif Fakhruddin dan Ibu Tri Wahyuni yang selalu memberikan dukungan baik berupa perhatian, finansial, dan do'a yang tak pernah henti sehingga Tugas Akhir Skripsi ini terselesaikan dengan baik.
2. Adik saya, Farros Dwi Putri Elok yang selalu memberikan dukungan, semangat, bantuan, dan do'a untuk keberhasilan Tugas Akhir Skripsi.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT atas berkat Rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Hubungan Kesegaran Jasmani dan Aktivitas Fisik dengan Hasil belajar PJOK Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 1 Purbalingga” dapat disusun sesuai dengan harapan.

Terselaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

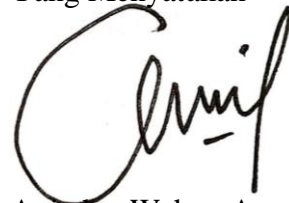
1. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Drs. Ngatman, M.Pd., selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan fasilitas selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi
3. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd, M.Or., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan arahan, masukan, waktunya dan telah menjadi inspirasi sehingga dapat berjalan dengan lancar.
4. Bapak Prof. Caly Setiawan S.Pd., M.S., Ph.D., selaku Dosen Penasihat Akademik yang telah dengan Ikhlas membimbing memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untu selalu memberikan yang terbaik selama perkuliahan.
5. Ibu Eni Rundiati, S.Pd., selaku Kepala Sekolah, dan Guru PJOK, serta Peserta didik di SMP Negeri 1 Purbalingga, yang teah memberikan kesempatan dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
6. Seluruh teman-teman PJKR C 2020 yang telah membantu dan memberikan dukungan selama proses perkuliahan hingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi.

7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
8. Tim penguji skripsi yang sudah memberikan arahan dan masukan kepada penulis sehingga Tugas Akhir Skripsi ini dapat terselesaikan.

Akhirnya, diharapkan segala bantuan yang telah diberikan dari semua pihak menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan yang melimpah dari Allah SWT dan semoga Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 3 Mei 2024

Yang Menyatakan

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Anindya' with a stylized flourish at the end.

Anindya Wahyu Azzahroh

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
MOTTO.....	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	11
A. Kajian Teori.....	11
1. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.....	11
2. Kesegaran Jasmani.....	18
3. Aktivitas Fisik.....	26
4. Hasil belajar.....	32
5. Karakteristik Peserta Didik SMP.....	37
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	39
C. Kerangka Berpikir.....	42
D. Hipotesis Penelitian.....	44
BAB III METODE PENELITIAN.....	46
A. Jenis Penelitian.....	46
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	46
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	47
D. Definisi Operasional Variabel.....	50
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	51
F. Validitas dan Reabilitas Instrumen.....	63
G. Teknik Analisis Data.....	65
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	69
A. Hasil dan Penelitian.....	69
1. Deskriptif Data Hasil Penelitian.....	69

2. Hasil Uji Prasyarat	74
3. Hasil Uji Hipotesis.....	75
4. Koefisien Determinasi (R^2).....	78
B. Pembahasan	79
C. Keterbatasan Hasil Penelitian.....	82
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN	 84
A. Kesimpulan	84
B. Implikasi Hasil Penelitian	85
C. Saran	85
 DAFTAR PUSTAKA	 87

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Lama Tidur Menurut Usia.....	25
Tabel 2. Hasil Penelitian Yang Relevan.....	39
Tabel 3. Populasi Penelitian	47
Tabel 4. Jumlah Sampel Penelitian	50
Tabel 5. Penilaian Pengisian Kuesioner PAQ-C.....	52
Tabel 6. Norma Penilaian Kuesioner PAQ-C	53
Tabel 7. Kategori Nilai TKSI.....	61
Tabel 8. Norma Penilaian Hasil belajar	61
Tabel 9. Deskripsi Statistik Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 1 Purbalingga	69
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 1 Purbalingga	70
Tabel 11. Deskripsi Statistik Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 1 Purbalingga	71
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 1 Purbalingga	71
Tabel 13. Deskripsi Statistik Hasil belajar PJOK Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 1 Purbalingga	72
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Hasil belajar PJOK Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 1 Purbalingga	73
Tabel 15. Hasil Uji Normalitas	74
Tabel 16. Rangkuman Hasil Uji Linearitas	75
Tabel 17. Hasil Analisis Hubungan Antara Kesegaran Jasmani dengan Hasil belajar PJOK.....	76
Tabel 18. Hasil Analisis Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Hasil belajar PJOK.....	77
Tabel 19. Hasil Analisis Hubungan Kesegaran Jasmani dan Aktivitas Fisik dengan Hasil belajar PJOK.....	78
Tabel 20. Hasil Analisis Koefisien Determinasi (R^2)	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Penelitian	44
Gambar 2. Desain Penelitian	46
Gambar 3. Norma <i>Hand and Eye Coordination</i>	54
Gambar 4. Norma <i>Sit Up</i>	56
Gambar 5. Norma <i>Standing Broad Jump</i>	57
Gambar 6. Norma <i>T-Test</i>	59
Gambar 7. Norma <i>Beep Test</i>	60
Gambar 8. Diagram Batang Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 1 Purbalingga	70
Gambar 9. Diagram Batang Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 1 Purbalingga	72
Gambar 10. Diagram Batang Hasil belajar PJOK Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 1 Purbalingga	73

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian Bakesbangpol.....	91
Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian Dinas Pendidikan dan Kebudayaan.....	92
Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	93
Lampiran 4. Data Penelitian Kesegaran Jasmani (TKSI)	94
Lampiran 5. Data Penelitian Aktivitas Fisik (PAQ-C)	99
Lampiran 6. Data Penelitian Hasil belajar PJOK (Nilai Rapor)	104
Lampiran 7. Rangkuman Data Penelitian Hasil Analisis Data SPSS	106
Lampiran 8. Hasil Analisis Data SPSS	111
Lampiran 9. Uji Normalitas	113
Lampiran 10. Uji Linearitas	114
Lampiran 11. Uji Hipotesis	117
Lampiran 12. Tabel r	119
Lampiran 13. Tabel F	120
Lampiran 14. Dokumentasi	121

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan memegang peranan paling penting dalam membentuk kepribadian masyarakat Indonesia. Pendidikan tidak lagi sekedar mengubah ilmu pengetahuan, tetapi juga menunaikan tugas pembentukan kepribadian bangsa (Sigit, 2021: 09). Hal ini sejalan dengan pandangan Wardika (2019: 231) bahwa pendidikan merupakan salah satu alternatif peningkatan kualitas sumber daya manusia, oleh karena itu pendidikan harus diutamakan karena tujuan pendidikan adalah untuk meningkatkan taraf hidup keluarga dan meningkatkan taraf hidup dan penghidupan dari keluarga menuju status kebangsaan. Selain itu, tujuan pendidikan adalah untuk mengembangkan potensi anak agar mempunyai kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta menjadi anggota masyarakat dan warga negara yang berguna.

Salah satu bagian dari pendidikan sekolah adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan (PJOK). Kebijakan PJOK dijelaskan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia Tahun 2005 (RI, 2005) dan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Republik Indonesia Tahun 2003 (RI, 2003) yang masuk dalam kurikulum tahun 2013. UU Sistem Keolahragaan menjelaskan bahwa olahraga meliputi kegiatan olahraga edukasi, olahraga rekreasi, dan olahraga pertunjukan. Pada saat yang sama, UU Sistem Pendidikan tahun

2013 memasukkan konsep olahraga, olahraga dan kesehatan ke dalam kurikulumnya (Octavia et al., 2022: 9).

Pendidikan jasmani di Indonesia telah menjadi kajian akademis sejak tahun 1941, ketika Lembaga Akademi Pendidikan Jasmani (LAPD) didirikan di Surabaya (Irmansyah et al., 2020: 115). Olahraga pada umumnya merupakan bagian penting dalam pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan, kemampuan berpikir penting, kestabilan emosi, keterampilan sosial, penalaran dan etika bisnis melalui olahraga (Madrasah et al., 2023: 08). Pendidikan jasmani di sekolah memberikan pengaruh positif bagi peserta didik. Kelas pendidikan jasmani harus memberikan efek fisik, sosial, afektif dan kognitif kepada peserta didik (Aprilia dan Januarto, 2022: 495).

PJOK merupakan salah satu mata pelajaran yang berkaitan dengan kebugaran jasmani di tingkat SD, SMP, dan SMA (Wardika, 2019: 231). Kebugaran jasmani berasal dari kondisi jasmani yang berarti keadaan seseorang yang mampu melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Nawawi, 2021:09). Agar kerja dan fungsi organ tubuh serta metabolisme dalam tubuh bekerja efektif dan juga merangsang sirkulasi, pernafasan dan sistem saraf. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang dapat melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga, melakukan pekerjaan rumah dan berjalan santai.

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Berbagai tipe dan

jumlah aktivitas fisik sangat diperlukan untuk hasil kesehatan yang berbeda (Kristanti, 2002: 5).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 2 Sidoarjo, peserta didik yang mempelajari PJOK diyakini tidak mudah mengalami kelelahan saat mempelajari PJOK. Selain itu, didapatkan bahwa kebanyakan peserta didik memiliki kebiasaan saat di rumah seperti bermain *game online* dari pada kegiatan olahraga. Ini mempunyai pengaruh yang besar dengan kesegaran jasmani. Berdasarkan hasil analisis data terbukti terdapat hubungan yang signifikan, aktivitas fisik memiliki hubungan yang lemah dengan kesegaran jasmani, dan arah hubungannya linier (Adhianto dan Arief, 2023: 134).

Aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dan terencana disebut latihan jasmani, sedangkan aktivitas fisik yang tidak dilakukan secara terstruktur dan terencana disebut aktivitas fisik sehari-hari. Kegiatan aktivitas fisik peserta didik usia 13-18 tahun sendiri memiliki kemampuan untuk mengembangkan kemampuan olahraga menuju kemajuan prestasi bagi dirinya (Fauzi, 2010: 65). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Welong et al. (2020: 125) menemukan bahwa aktivitas fisik berdampak pada prestasi akademik siswa, karena aktivitas fisik meningkatkan kesegaran jasmani. Akibatnya, prestasi siswa dalam belajar meningkat.

Aktivitas fisik merupakan salah satu cara untuk dapat meningkatkan kesegaran jasmani yang erat kaitannya dengan kegiatan manusia untuk melakukan pekerjaan dan bergerak. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan manusia tidaklah sama. Kesegaran jasmani adalah suatu keadaan seseorang yang mempunyai kekuatan (*strength*), kemampuan (*ability*), kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti. Sehingga kerja dan fungsi organ tubuh serta metabolisme didalam tubuh akan bekerja dengan efisien, dan juga merangsang peredaran darah, pernafasan serta sistem syaraf. Selain itu, dengan melakukan aktivitas yang melibatkan fisik atau berolahraga akan berpengaruh dengan hasil belajar yang baik yakni hasil belajar (Cahyo & Tahun, 2019; Ilmu Maarif, 2021)

Hasil belajar adalah hasil belajar yang dicapai setelah melalui proses kegiatan belajar mengajar. Hasil belajar dapat ditunjukkan melalui nilai yang diberikan oleh seorang guru dari jumlah bidang studi yang telah dipelajari oleh peserta didik (Syafi'i et al., 2018: 115). Badan yang segar akan membuat peserta didik aktif melakukan aktivitas fisik, mempunyai inisiatif tinggi, kesehatan badan akan terjaga dan tidak mudah sakit (Drenowatz et al., 2021: 11). Hasil belajar peserta didik dapat di pengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor yang memengaruhi hasil belajar dibedakan menjadi dua macam yaitu, faktor internal (faktor fisiologis mencakup kondisi fisik, faktor psikologis mencakup emosional, intelektual) dan

faktor eksternal (faktor keluarga, lingkungan, masyarakat) (Sri Wahyuni, 2018: 73).

Dari penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa hasil belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya faktor fisiologis yaitu kesehatan peserta didik, dan kondisi fisik yaitu dengan meningkatkan kebugaran jasmani dengan aktivitas fisik yang teratur dan terukur. Dengan begitu, harapannya peserta didik yang memiliki kebugaran jasmani dan kondisi fisik yang baik akan meningkatkan kesehatan atau fisiologis peserta didik sehingga hasil belajar akan meningkat juga.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 20 peserta didik SMP Negeri 1 Purbalingga, 15 peserta didik mengatakan jarang berolahraga, peserta didik lebih banyak menghabiskan waktu dengan bermain handphone, keluar kelas atau bercerita. Lima peserta didik lainnya berolahraga minimal seminggu sekali, seperti sepak bola, karate, bulu tangkis, atau bola voli. Para guru mengatakan bahwa mereka terkadang melihat peserta didik tertidur selama pelajaran, terutama di akhir pelajaran. Setelah mengikuti kelas PJOK di awal pelajaran, sebagian besar peserta didik kurang antusias karena masih mengantuk, cepat lelah. Guru juga menyatakan hasil penilaian mata pelajaran PJOK cukup mendapat nilai memuaskan. Rata-rata peserta didik mendapat nilai pas-pasan.

Berdasarkan pemaparan hasil wawancara dan latar belakang masalah tersebut, penelitian ini bermaksud untuk mengetahui lebih dalam

mengenai “Hubungan Kesegaran Jasmani dan Aktivitas Fisik dengan Hasil belajar PJOK Peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Purbalingga”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, peneliti mengidentifikasi masalah tersebut meliputi:

1. Belum diketahui tingkat kesegaran jasmani: Observasi di SMP Negeri 1 Purbalingga menunjukkan adanya masalah dalam tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas VII. Banyak peserta didik yang mengalami kelelahan saat menjalani pembelajaran PJOK dan kurangnya semangat saat berpartisipasi dalam aktivitas fisik.
2. Kurangnya aktivitas fisik: Peserta didik cenderung menghabiskan waktu lebih banyak dengan aktivitas non-fisik seperti bermain gadget dan berkumpul di dalam kelas dibandingkan dengan melakukan aktivitas fisik. Hal ini mengindikasikan adanya kecenderungan kurangnya kegiatan fisik di luar jam belajar.
3. Dampak kurangnya kesegaran jasmani pada hasil belajar: Kurangnya kesegaran jasmani dan aktivitas fisik yang rendah berpotensi memengaruhi hasil belajar peserta didik, terutama dalam mata pelajaran PJOK. Guru melaporkan bahwa peserta didik cenderung mengantuk dan cepat lelah saat mengikuti pembelajaran PJOK, yang berdampak pada hasil ujian akhir semester (UAS) yang tidak memuaskan.

4. Kebutuhan akan penelitian yang komprehensif: Untuk mengatasi masalah tersebut, diperlukan penelitian yang menyeluruh untuk memahami hubungan antara kesegaran jasmani, aktivitas fisik, dan hasil belajar peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Purbalingga. Identifikasi masalah ini menjadi landasan untuk merumuskan tujuan penelitian dan menentukan metode penelitian yang tepat.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah penelitian ini memiliki batasan masalah agar masalah tidak terlalu luas sehingga ruang lingkup penelitian lebih jelas, batasan-batasan tersebut meliputi:

1. Fokus pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Purbalingga: Penelitian ini akan membatasi diri untuk mengkaji peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Purbalingga sebagai sampel utama. Hal ini dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih dalam dan spesifik tentang kesegaran jasmani, aktivitas fisik, dan hasil belajar pada kelompok ini.
2. Analisis hubungan antara kesegaran jasmani, aktivitas fisik, dan hasil belajar: Penelitian ini akan berfokus pada menganalisis hubungan antara kesegaran jasmani peserta didik, tingkat aktivitas fisik mereka, dan hasil belajar dalam mata pelajaran PJOK. Analisis ini akan membantu dalam memahami sejauh mana kesegaran jasmani dan aktivitas fisik memengaruhi hasil belajar peserta didik.

Dengan memperhatikan batasan-batasan tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam pemahaman tentang hubungan antara kebugaran jasmani, aktivitas fisik, dan hasil belajar PJOK pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Purbalingga.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu:

1. Adakah hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Purbalingga?
2. Adakah hubungan aktivitas fisik dengan hasil belajar PJOK peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Purbalingga?
3. Adakah hubungan kebugaran jasmani dan aktivitas fisik dengan hasil belajar PJOK peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Purbalingga?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah berikut, tujuan yang akan dicapai pada penelitian ini adalah:

1. Mengetahui hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Purbalingga.
2. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan hasil belajar PJOK peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Purbalingga.

3. Mengetahui ada hubungan kesegaran jasmani dan aktivitas fisik dengan hasil belajar PJOK peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Purbalingga.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan penelitian, diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat secara teoritis:
 - a. Kontribusi dengan Literatur Akademik: Hasil penelitian ini dapat menjadi kontribusi penting bagi literatur akademik dalam bidang pendidikan jasmani dan hasil belajar. Temuan yang diperoleh dapat menjadi referensi bagi peneliti lain dalam mengembangkan pemahaman tentang hubungan antara kesegaran jasmani, aktivitas fisik, dan hasil belajar peserta didik.
 - b. Pengembangan Teori dan Konsep: Penelitian ini dapat membantu dalam pengembangan teori dan konsep terkait dengan faktor-faktor yang memengaruhi hasil belajar dalam mata pelajaran PJOK. Temuan yang dihasilkan dapat menjadi dasar untuk penyusunan teori baru atau pengembangan konsep yang lebih mendalam.
2. Manfaat secara praktis:
 - a. Panduan Pengembangan Program Pembelajaran: Hasil penelitian ini dapat menjadi panduan bagi sekolah dalam pengembangan program pembelajaran PJOK yang lebih efektif. Dengan memahami hubungan antara kesegaran jasmani, aktivitas fisik, dan hasil belajar, sekolah

dapat merancang program yang lebih sesuai dengan kebutuhan peserta didik untuk meningkatkan hasil belajar mereka.

- b. Penyuluhan dan Peningkatan Kesadaran: Temuan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai materi penyuluhan kepada peserta didik, guru, dan orang tua tentang pentingnya gaya hidup sehat dan aktif dalam mendukung hasil belajar. Dengan meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesegaran jasmani dan aktivitas fisik, diharapkan dapat mendorong adopsi perilaku sehat yang lebih baik di kalangan peserta didik dan masyarakat.
- c. Pembinaan Peserta didik: Sekolah dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai dasar untuk pembinaan peserta didik dalam meningkatkan kesegaran jasmani dan aktivitas fisik mereka. Dengan mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar, sekolah dapat memberikan dukungan dan bimbingan yang lebih terarah kepada peserta didik untuk mencapai potensi belajar mereka yang optimal.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

a. Pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan bidang yang luas sehingga penjelasannya sangat beragam. Menurut Depdiknas (2006: 131), PJOK adalah mata pelajaran yang diajarkan pada jenjang sekolah tertentu dan merupakan bagian dari pendidikan umum. Ini menekankan pada gerak dan pola hidup sehat untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan seimbang, selaras, dan seimbang dari segi fisik, mental, sosial, dan emosional.

PJOK merupakan mata pelajaran yang melibatkan aktivitas fisik dan pembiasaan pola hidup sehat, sehingga dapat merangsang pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kebugaran jasmani, kemampuan dan keterampilan serta perkembangan individu yang seimbang. Pendidikan jasmani adalah jenis pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan dirancang secara sistematis untuk meningkatkan aspek organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial, dan emosional siswa (Supriatna & Wahyupurnomo, 2015: 66).

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskular, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka pendidikan nasional. Pendidikan Jasmani merupakan suatu proses interaksi antara peserta didik dan lingkungan yang dikelola melalui pendidikan jasmani secara sistematis untuk membentuk manusia seutuhnya, yaitu untuk mengembangkan aspek physical, psychomotor, kognitif, dan aspek afektif (Komarudin, 2016: 14).

Junaedi (2016: 835) menyatakan bahwa olahraga dan kesehatan sama dengan belajar karena olahraga meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan emosional seseorang. Pemahaman tersebut bukan sekedar pemahaman tradisional yang menganggap bahwa olahraga, olahraga dan kesehatan merupakan hasil dari aktivitas fisik, namun kita harus memahami bahwa olahraga, olahraga dan kesehatan merupakan suatu proses yang mengembangkan kualitas pikiran dan raga.

Berdasarkan pendapat di atas, PJOK merupakan salah satu mata pelajaran yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, social, emosional, serta untuk mengembangkan individu secara organis, *neuromuscular*, *intellectual*, dan emosional.

b. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada peserta didik berupa aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, ketampilan, motorik, ketrampilan berfikir, emosional, sosial, dan moral. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) adalah salah satu mata pelajaran wajib yang dilaksanakan mulai dari jenjang SD, SMP, SMA/SMK. Kurikulum 2013 merupakan acuan dasar dalam pelaksanaan pendidikan di Indonesia saat ini (Komarudin, 2021: 58). Selain kurikulum, ruang lingkup pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan juga mejadi salah satu acuan dalam pembelajaran.

Menurut BNSP (2006:513) menyatakan bahwa ruang lingkup pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah

Olahraga tradisional, permainan, penelitian gerak, ketrampilan bergerak dan manipulatif, atletik, pengendara sepeda, nakhoda, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulutangkis dan permainan bertahan serta kegiatan lainnya; Fungsi perkembangan meliputi: mekanika postural, komponen bentuk fisik dan bentuk postural, serta fungsi lainnya; Latihan senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat dan senam lantai serta kegiatan lainnya; Kegiatan ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, latihan SKJ dan aerobik serta kegiatan lainnya; Kegiatan air adalah: permainan air, keselamatan di air, olahraga air dan berenang serta kegiatan lainnya; Pembelajaran ekstrakurikuler meliputi: piknik/wisata, pertunjukan lingkungan hidup, berkemah, penelitian dan mendaki gunung; Kesehatan

meliputi: meningkatkan budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari terutama menjaga kesehatan tubuh, menjaga lingkungan sehat, mencegah dan mengobati cedera, mengatur waktu istirahat yang cukup dan memberikan pertolongan pertama secara aktif jika terjadi kecelakaan dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri dan disertakan secara default di semua aspek.

Ruang lingkup pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan menurut Junaedi (2016: 834) sebagai berikut:

- 1) Aspek organik: meningkatkan fungsi sistem tubuh, meningkatkan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan kardiovaskular dan fleksibilitas.
- 2) Perspektif neuromuskular: meningkatkan keselarasan fungsi saraf dan otot, mengembangkan gerak, non gerak, keterampilan manipulatif, ketepatan, ritme, kekuatan, kecepatan reaksi, ketangkasan, berbagai keterampilan olahraga dan reaktivitas
- 3) Perspektif persepsi: mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat, keterampilan spasial, koordinasi, gerakan visual, keseimbangan tubuh, kontrol, lateralitas, citra tubuh.
- 4) Sisi kognitif: mengembangkan kemampuan meneliti, menemukan sesuatu, memahami, memperoleh informasi dan memutuskan. Tingkatkan pengetahuan Anda tentang aturan main, keselamatan dan etika, serta penggunaan strategi dan teknik. Mengembangkan pengetahuan tentang fungsi tubuh,

menilai kapasitas kerja organisme, memahami cara memecahkan masalah pembangunan melalui kewirausahaan.

- 5) Sisi sosial: beradaptasi dengan orang lain dan lingkungan, mengembangkan keterampilan mengambil keputusan dalam situasi kelompok, belajar berkomunikasi dengan orang lain dan bertukar pikiran, membentuk kepribadian, sikap dan nilai-nilai positif dalam masyarakat.
- 6) Sisi emosional: membentuk reaksi sehat dengan aktivitas fisik dan rekreasi yang positif sebagai penonton, menciptakan saluran ekspresi diri dan kreativitas, mengevaluasi pengalaman estetis dari berbagai aktivitas yang relevan.

Oleh karena itu kegiatan yang berkaitan dengan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan berkaitan dengan peningkatan fungsi tubuh, pengembangan keterampilan dan pengetahuan, peningkatan kemampuan koordinasi gerak tubuh, adaptasi dengan orang lain dalam kehidupan sehari-hari dan pembentukan umpan balik yang positif.

c. Tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang memiliki perhatian dalam membina pertumbuhan fisik, pengembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penghayatan nilai-nilai serta pembentukan pola hidup yang sehat.

Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk membentuk anak yaitu sikap atau nilai, kecerdasan, jasmani dan keterampilan (psikomotor) sehingga peserta didik menjadi dewasa dan mandiri, yang nantinya dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari (Wardika, 2019: 231).

Tujuan pendidikan jasmani biasanya dibagi menjadi empat tujuan perkembangan, menurut Suherman (2009:7) yaitu:

1. Perkembangan fisik. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (physical fitness).
2. Perkembangan gerak. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, dan sempurna (skill full).
3. Perkembangan mental. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya.
4. Perkembangan sosial. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan peserta didik dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

Tujuan PJOK di sekolah juga mempertimbangkan adanya tujuan pembelajaran, kemampuan peserta didik, metode

pembelajaran, materi, sarana dan prasarana, serta aktivitas pembelajaran. Materi dalam penjasorkes mempunyai beberapa aspek di antaranya aspek permainan dan olahraga, aspek pengembangan, aspek uji diri/senam, aspek ritmik, aspek akuatik, aspek pendidikan luar kelas, dan aspek kesehatan (Kurniawan & Suharjana, 2018: 51).

Mata pelajaran PJOK pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kesegaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga (Iswanto, 2017: 79). PJOK adalah mata pelajaran yang proses pembelajarannya lebih dominan dilaksanakan di luar kelas, sehingga anak akan lebih mudah untuk mempelajari banyak hal di lingkungannya, karena pada dasarnya tujuan penjas tidak hanya mengembangkan kemampuan motorik anak saja melainkan juga mengembangkan aspek kognitif dan afektif (Kusriyanti & Sukoco, 2020: 35).

Berdasarkan hal tersebut di atas maka tujuan olahraga, olahraga dan kesehatan adalah untuk mengembangkan karakter yang kuat, mengembangkan kemampuan usaha, mengembangkan pemikiran kritis dan mengembangkan sikap olahraga dan pola hidup sehat.

2. Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah keadaan dimana seseorang melakukan tugas atau pekerjaan jasmani dan tidak merasa lelah pada saat bekerja atau melaksanakan suatu tugas. Tingkat kesegaran dapat diartikan sebagai kemampuan setiap orang dalam melakukan suatu aktivitas jika ia mempunyai energi yang cukup untuk melakukan aktivitas seenggang dan energi yang cukup untuk menyelesaikan situasi yang timbul pada saat melakukan aktivitas mendadak (Wulandari dan Jariono, 2022:245). Kesegaran merupakan peranan penting dalam aktivitas sehari-hari yang harus diberikan kepada seseorang untuk mempertahankan kesegarannya dan mengembangkan sikap dasar yang mendukung kesegaran jasmani dalam mengelola aktivitas.

Kesegaran jasmani didefinisikan oleh Hadjarati (2014: 37) sebagai kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari dengan giat dan penuh perhatian tanpa mengalami kelelahan yang signifikan, dan memiliki energi yang cukup untuk menikmati waktu luang dan menghadapi situasi darurat yang tidak terduga sebelumnya. Kesegaran jasmani pada hakekatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti

dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktivitas lainnya.

Kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa lelah didefinisikan sebagai kesegaran jasmani, menurut Mahfud et al. (2020: 56). Kesegaran jasmani adalah keadaan atau kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas atau tugas-tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan lainnya. Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi dengan pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit (Gumantan, 2020: 196).

Menurut Bahari et al. (2020: 90) kebugaran fisik merupakan salah satu ukuran keberhasilan pendidikan olahraga. Kesegaran jasmani menjadi kebutuhan manusia untuk menjaga kesehatan dan kualitas hidup seseorang. Kemampuan tubuh seseorang untuk beradaptasi pada pembebanan dari aktivitas keseharian tanpa memberikan tingkat kelelahan yang berarti itulah yang dimaksud dengan kesegaran jasmani. Tingkat kesegaran jasmani yang baik akan menjadikan seorang peserta didik mampu bekerja secara efektif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit,

belajar lebih bergairah dan bersemangat, serta dapat secara optimal dan mampu menghadapi tantangan dalam kehidupan baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat (Mutaqin, 2018: 3).

Peserta didik sekolah dasar aktif dalam kehidupan sehari-hari, sehingga kesegaran jasmani peserta didik sekolah dasar sangat bermanfaat bagi peserta didik (Sofwan, 2019: 266). Kondisi fisik yang dibutuhkan masyarakat tidak sama. Menurut Pranata (2022: 107), kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa kelelahan yang berlebihan dan tetap memiliki tenaga untuk mengisi waktu luang dan kegiatan mendadak.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani berarti seseorang mempunyai kekuatan, keterampilan, kesanggupan dan daya tahan untuk bekerja secara efektif tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Agar kerja dan fungsi organ tubuh serta metabolisme dalam tubuh bekerja efektif dan juga merangsang sirkulasi, pernafasan dan sistem saraf.

b. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan pengertian yang kompleks, maka baru dapat dipahami jika mengetahui tentang komponen-komponen kesegaran jasmani yang saling berkait antara yang satu dengan yang lain. Masing-masing komponen memiliki ciri-ciri sendiri yang berfungsi pokok dalam kesegaran jasmaninya baik,

maka status setiap komponennya harus dalam keadaan baik pula. Menurut Ngatman dan Andriyani (2017: 128), ada delapan komponen kebugaran jasmani, yaitu daya tahan jantung dan paru-paru, kekuatan otot, kelentukan, kecepatan, daya eksplosif, kelincahan, dan keseimbangan. Komponen kebugaran jasmani dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kebugaran kesehatan dan kebugaran keterampilan.

menjelaskan bahwa kebugaran jasmani Prastyawan & Pulungan (2022: 189) dibagi atas:

1) Komponen Kesehatan

- a) Daya tahan paru dan jantung. Daya tahan paru-paru dan jantung. Daya tahan jantung paru merupakan kemampuan jantung dan paru dalam menyuplai oksigen agar dapat berfungsi dalam jangka waktu yang lama.
- b) Daya tahan otot. Ini adalah kemampuan otot atau kelompok otot untuk berulang kali bekerja melawan suatu beban.
- c) Kekuatan otot. Kekuatan otot mengacu pada kemampuan suatu kelompok otot untuk menahan suatu beban dalam satu gerakan.
- d) Fleksibilitas. Fleksibilitas adalah kemampuan suatu sendi untuk bergerak bebas.
- e) Komposisi tubuh. Komposisi tubuh membandingkan kandungan lemak dan persentase lemak tubuh tanpa lemak.

2) Komponen Motorik

- a) Kecepatan. Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu singkat.
- b) Kelincahan adalah kemampuan menggerakkan tubuh untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat.
- c) Kestimbangan, yaitu kemampuan untuk mempertahankan posisi yang benar saat bergerak atau berdiri.
- d) kekuatan putus. Daya ledak merupakan kombinasi kekuatan dan kecepatan yang mendasari setiap tindakan. Daya ledak merupakan kapasitas kerja otot per satuan waktu.
- e) Koordinasi. Koordinasi merupakan perpaduan secara simultan beberapa unsur gerak tangan dan mata, tungkai dan mata, atau tangan, tungkai dan mata untuk mencapai hasil gerak yang maksimal dan efektif.

Sedangkan pengelompokan kesegaran jasmani menurut Nawawi dan Wulyo Sigit (2021:09) yaitu:

- 1) Aspek kesegaran jasmani meliputi kelincahan, kecepatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, kekuatan dan ketepatan.
- 2) Aspek kesehatan kesegaran jasmani meliputi daya tahan, otot, jantung, paru-paru, kelenturan, kekuatan otot, dan komposisi tubuh.

Dari pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen kebugaran jasmani meliputi aspek kebugaran jasmani yang berkaitan dengan komponen kesehatan dan aspek kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan atau motorik seseorang.

c. Fungsi Kebugaran Jasmani

Fungsi peserta didik dan kebugaran jasmani itu sendiri adalah kemampuan memelihara kebugaran jasmani dan kemampuan memberikan berbagai manfaat bagi tercapainya tujuan pendidikan. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, saat ini perlu dilakukan pengembangan peserta didik untuk menunjang keberhasilan pembelajaran yang efektif dan optimal melalui gerak. Sebab jika seluruh peserta didik dalam kondisi fisik yang kuat, maka mereka dapat melakukan segala aktivitas dengan baik (Prastyawan dan Pulungan, 2022: 187).

Fungsi kebugaran jasmani menurut Vannisa (2020: 34) terbagi menjadi 3 golongan yaitu:

1. Golongan berdasarkan pekerjaan

Golongan berdasarkan pekerjaan seperti olahragawan untuk dapat meningkatkan prestasi, karyawan dapat meningkatkan produktivitas kerja, pelajar dapat meningkatkan kemampuan belajar lebih giat lagi.

2. Golongan berdasarkan keadaan

Fungsi kebugaran jasmani pada golongan ini contohnya yaitu pada ibu hamil agar dapat mempersiapkan diri ketika persalinan. Untuk penyandang disabilitas, kebugaran jasmani berfungsi sebagai rehabilitasi.

3. Golongan berdasarkan umur

Kebugaran jasmani berdasarkan umur dapat berfungsi untuk meningkatkan daya tahan tubuh, untuk anak dapat berfungsi untuk perkembangan dan pertumbuhan agar lebih maksimal.

Dari pendapat di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa fungsi dari kebugaran jasmani sangat beragam. Menurut Prastyawan dan Pulungan (2022: 187), tujuan pendidikan adalah untuk mempertahankan kebugaran fisik untuk mencapai tujuan tertentu. Selain itu, menurut Vanisa (2020: 34) fungsi kebugaran jasmani juga dapat dilihat berdasarkan pekerjaan, keadaan, dan umur seseorang.

d. Faktor yang Menentukan Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Utomo et al. (2020: 56) ada sejumlah komponen yang memengaruhi kebugaran fisik seseorang atau siswa. Faktor-faktor ini berasal dari dalam diri (internal) dan dari luar diri (eksternal). Faktor internal, umur, jenis kelamin, genetik. faktor eksternal, makanan, rokok.

Gantarialdha (2021: 112) menyatakan bahwa beberapa faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani seseorang termasuk usia, jenis kelamin, genetik, aktivitas fisik, dan status Indeks Massa Tubuh (IMT). Namun, menurut Fadli & Sutysna (2017: 153), faktor yang paling berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani seorang atlet adalah status IMT dan usia.

Sharkey (2003: 45) dalam Suharjana menyatakan bahwa mengikuti tiga dari tujuh pola hidup sehat sudah cukup untuk mencapai kualitas hidup. Pola-pola ini adalah sebagai berikut:

1. Makanan, manusia memerlukan energi untuk melakukan aktivitas tiap hari energi dapat diperoleh dari makanan dengan proporsi:
 - a. Karbohidrat 60%,
 - b. Lemak 25%, dan
 - c. Protein 15%.
2. Istirahat, istirahat diperlukan untuk memberikan *recovery*, sehingga dapat melakukan kerja sehari-hari dengan baik.

Durasi istirahat yang baik adalah seperti pada tabel berikut:

Tabel 1. Lama Tidur Menurut Usia

Usia	Lama tidur
6-10 th	10 jam
11-14 th	9-10 jam
15-19 th	8-9 jam
19 th atau lebih	7-8 jam

(Sumber: Sharkey, 2023: 45)

3. Berolahraga, olahraga merupakan salah satu alternative paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran. Olahraga mempunyai multi manfaat antara lain: manfaat isi, dapat meningkatkan kesegaran jasmani; manfaat psikis, dapat membuat daya tahan dengan stress; dan manfaat social, dapat menambah percaya diri, memiliki banyak kolega, bisa menjalin komunikasi dengan orang lain, bisa bekerjasama dengan orang lain, bisa menghargai diri sendiri dan orang lain.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang menentukan kesegaran jasmani yaitu pola makan yaitu dengan kandungan karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%; istirahat yang cukup, cukup disini yaitu sesuai dengan kebutuhan berdasarkan umur; olahraga yang dapat menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani dan memberi banyak manfaat untuk meningkatkan kesegaran jasmani, manfaat psikis yaitu membuat daya tahan dengan stress, dan manfaat sosial.

3. Aktivitas Fisik

a) Pengertian Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan aktivitas peserta didik yang mengembangkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional, termasuk nilai kognitif, afektif, dan sosial, dengan cara yang diharapkan peserta didik melalui aktivitas fisik. dapat tumbuh dan

berkembang secara jasmani sehat dan kuat serta sesuai perkembangan pribadi (Junaedi, 2019: 354).

Kurangnya olahraga dapat menyebabkan obesitas, penyakit tidak menular dan gangguan *muskuloskeletal*. (Kusumo, 2020: 88) menyatakan dalam *World Health Organization* (WHO) menyarankan anak-anak dan remaja berusia antara 5 sampai 17 tahun untuk melakukan aktivitas fisik sedang hingga berat minimal 60 menit. Aktivitas fisik lebih dari 60 menit sehari baik untuk kesehatan. Anda juga sebaiknya melakukan aktivitas penguatan otot dan tulang minimal tiga kali seminggu.

Mogoyunggung (2020:30) menyatakan bahwa aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan dengan cara yang benar, teratur, dan teratur dapat meningkatkan kesehatan dan kesegaran selain menurunkan risiko penyakit tidak menular. Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan untuk kesegaran, kesehatan, kesuksesan dan pendidikan. Olahraga teratur baik untuk kesehatan pada semua kelompok umur. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang memerlukan energi untuk melakukan. Menurut Suwanda dan Hidayat (2021: 115), ditemukan bahwa melakukan aktivitas fisik atau aktivitas yang berkaitan dengan olahraga meningkatkan kinerja akademik.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik merupakan kegiatan yang melibatkan fisik atau

tubuh untuk meningkatkan keterampilan mototrik, kognitif, afektif, dan social. Aktivitas fisik yang dilakukan dengan baik, benar, teratur, dan terukur dapat mengurangi resiko penyakit dan meningkatkan kesegaran jasmani seseorang.

b) Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik manusia dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor lingkungan makro, faktor lingkungan mikro dan faktor individu. Dalam lingkungan makro, aktivitas fisik dipengaruhi oleh faktor sosial ekonomi. Kelompok masyarakat dengan latar belakang sosial ekonomi yang relatif rendah memiliki waktu luang yang relatif sedikit dibandingkan dengan kelompok masyarakat dengan latar belakang sosial ekonomi yang relatif lebih baik. Kemampuan kelompok dengan tingkat sosial ekonomi rendah dalam melakukan aktivitas fisik yang terprogram dan terukur tentu lebih rendah dibandingkan dengan kelompok sosial ekonomi tinggi (Mogoyunggung, 2020: 29).

Zahida et al., (2019: 12) pendapat mengenai permasalahan yang mempengaruhi olahraga adalah:

- 1) Gaya hidup dipengaruhi oleh status ekonomi, budaya, keluarga, teman, masyarakat. Mengubah kebiasaan individu adalah cara terbaik untuk mengurangi angka kesakitan dan kematian.
- 2) Pendidikan Pendidikan merupakan faktor kunci dalam pola hidup sehat. Semakin tinggi pendidikan maka semakin tinggi

pula derajat kesehatan orang tersebut. Sosial ekonomi berkaitan dengan status pendidikan dan mempengaruhi status kesehatan. Semakin tinggi tingkat pendidikan dan pendapatan maka semakin besar pula keinginan seseorang dengan kesehatan.

- 3) Lingkungan Hidup Perlindungan lingkungan sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan, karena kerusakan lingkungan mempunyai dampak negatif dengan kesehatan.
- 4) Keturunan Faktor yang paling menentukan adalah faktor keturunan, dimana orang tua mewariskan kode genetik kepada anaknya, termasuk penyakit yang menyebabkan faktor keturunan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik adalah ekonomi seseorang yang berdampak pada waktu untuk melakukan aktivitas fisik, usia, jenis kelamin, etnis, tren baru, gaya hidup, pendidikan, lingkungan dan keturunan.

c) Manfaat Aktivitas Fisik

Seseorang akan membutuhkan aktivitas fisik jika mengetahui manfaat dalam jangka panjang. Selain bermanfaat untuk kesehatan fisik, aktivitas fisik juga dinilai baik untuk menjaga kesehatan mental orang dewasa. Aktivitas fisik teratur memiliki efek positif dalam mengurangi stres dan kecemasan. Gangguan depresi ringan hingga sedang, aktivitas fisik juga

dipercaya memiliki efek yang bermanfaat dalam mencegah dan menyembuhkan (Abadini & Wuryaningsih, 2019: 7).

Kurangnya melakukan aktivitas fisik dapat berpengaruh pada kekebalan tubuh karena pada dasarnya saat tubuh tidak dipaksa melakukan aktivitas fisik, maka imunitas tubuh juga bisa menurun dan mudah terserang penyakit/virus namun dengan memperhatikan intensitas dari latihan fisik yang akan dilakukan (Hita, dkk., 2020: 146).

Hasil penelitian Riyanto (2020: 117) menunjukkan bahwa aktivitas fisik meningkatkan kemampuan belajar. Aktivitas fisik dikaitkan dengan peningkatan kesehatan secara keseluruhan dan dapat meningkatkan keterampilan kesehatan sosial dan mental.

Berkenaan dengan hal tersebut, Chan dkk (2019: 102) menjelaskan manfaat aktivitas fisik, antara lain:

- 1) Membantu menjaga berat badan yang sehat dan memperlancar aktivitas sehari-hari.
- 2) Anak-anak dan remaja yang aktif secara fisik memiliki lebih sedikit gejala depresi dibandingkan teman sebayanya.
- 3) Mengurangi risiko berbagai penyakit seperti penyakit jantung koroner, diabetes dan kanker.
- 4) Memperkuat jantung dan meningkatkan fungsi paru-paru.

Aktivitas fisik dan kesehatan memiliki hubungan yang sangat erat korelasi dan merupakan dasar ketika seorang anak atau

orang dewasa dapat menikmati aktivitas fisik sehari-hari (Chen, et al., 2016: 186). Orang yang pasif gaya hidup atau tidak aktif secara fisik rentan dengan diabetes dan penyakit lain yang dapat menyebabkan kematian (Chen, et al., 2016: 12). Hasil penelitian Martin, et al., (2018: 115) mengungkapkan bahwa aktivitas fisik akan meningkatkan pembelajaran prestasi.

Berdasarkan pendapat ahli, penulis menyimpulkan bahwa manfaat aktivitas fisik dapat meningkatkan pembelajaran prestasi, sosialisasi, dan kesehatan mental. Selain itu, aktivitas fisik juga bermanfaat bagi kesehatan tubuh yaitu menjaga berat badan, mengurangi stress, mengurangi resiko penyakit, dan memperkuat kesehatan jantung dan paru. Aktivitas fisik juga bermanfaat bagi peningkatan hasil belajar peserta didik.

d) Pengukuran Aktivitas Fisik

Tantangan terbesar dalam membangun hubungan antara kesehatan dan olahraga adalah penilaian yang valid. Tingkat partisipasi yang berbeda dalam aktivitas fisik dikaitkan dengan manfaat kesehatan dan/atau risiko kesehatan. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk memiliki alat yang valid untuk menilai aktivitas fisik pada berbagai usia. Hal ini menjadi sangat penting dalam studi longitudinal, yang dapat berlangsung beberapa tahun. *Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C)* dan *Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)*

memberikan ukuran umum aktivitas fisik pada anak dan remaja usia 4-12 tahun (kurang lebih 8-20 tahun).

Kriteria PAQ yaitu:

(1) *Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C)*.

PAQ-C cocok untuk anak usia sekolah dasar dan menengah pertama (sekitar 8-14 tahun) yang sedang mengikuti sistem pendidikan dan memiliki waktu istirahat sebagai bagian rutin minggu sekolah mereka.

(2) *Physical Activity Questionnaire for Older Adolescents (PAQ-A)*.

PAQ-A cocok untuk peserta didik sekolah menengah atas (kelas 9-12; sekitar 14-20 tahun) yang sedang mengikuti sistem pendidikan.

Berdasarkan penjelasan di atas, kuesioner aktivitas fisik untuk peserta didik Sekolah Menengah Pertama kelas VII yang digunakan dalam penelitian ini adalah PAQ-C.

4. Hasil belajar

Pendidikan jasmani merupakan kelompok mata pelajaran yang menekankan pada pengembangan jasmani, sportivitas, disiplin, kerjasama dan kesadaran akan pola hidup sehat. Dalam kurikulum yang ada saat ini, peluang anak untuk berkembang lebih jauh harus digali agar potensi yang dimilikinya dapat dipupuk dan diarahkan berdasarkan karakteristik peserta didik (Wardika, 2019: 231).

Hasil belajar adalah hasil usaha, keterampilan, dan sikap seseorang untuk menyelesaikan sesuatu dalam bidang pendidikan sekolah. Hasil belajar adalah hasil belajar yang dicapai setelah proses belajar mengajar. Efektivitas pengajaran dapat ditunjukkan dari nilai yang diberikan guru dengan jumlah mata pelajaran yang dipelajari peserta didik. Faktor-faktor yang mempengaruhi belajar dibedakan menjadi dua macam, yaitu faktor internal (faktor fisiologis meliputi kondisi fisik, psikologis, emosional, intelektual) dan faktor eksternal (faktor keluarga, lingkungan, masyarakat).

Standar hasil belajar adalah kemampuan peserta didik dalam memahami pelajaran yang diberikan guru khususnya PJOK. Hasil belajar dituangkan dalam rapor (Nawawi, Wulyo Sigit, 2021: 9). Hasil belajar yang dipengaruhi oleh pengalaman dan proses belajar siswa termasuk dalam indikator prestasi akademik (Prastyawan dan Pulungan, 2022: 192). Dibagi menjadi tiga indikator kinerja akademik, yaitu

1. Ranah kognitif, yang terdiri atas aspek pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis, dan evaluasi;
2. Ranah afek menyangkut sikap dan nilai, yang mencakup lima tingkat kemampuan, yaitu menerima, bereaksi atau bereaksi, mengevaluasi, mengorganisasikan, dan mengkarakterisasi nilai atau nilai yang kompleks;

3. Ranah psikomotor mengacu pada keterampilan yang meliputi keterampilan motorik, manipulasi objek, koordinasi neuromuskular.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kualitas kebugaran jasmani peserta didik berhubungan dengan prestasi akademik peserta didik. Oleh karena itu, pendidikan jasmani anak sekolah diasumsikan dapat meningkatkan kebugaran jasmani sehingga tujuan yang berhubungan dengan jasmani dan kesehatan dapat tercapai.

Menurut Akhiruddin et al. (2020: 55) tujuan afektif terdiri dari rangkaian yang terdiri dari perhatian, sikap, penilaian, nilai, perasaan, dan emosi. Taksonomi Tujuan Area Efektif mencakup:

- 1) Penerimaan simulasi berupa perhatian pasif ditambah menjadi lebih aktif. Peserta didik diminta untuk menunjukkan kesadaran, penerimaan dan perhatian terkontrol/selektif.
- 2) Daya tanggap, yaitu kemampuan menanggapi rangsangan, merasa terhubung dan aktif memperhatikan. Peserta didik diminta menyatakan persetujuan, kesiapan dan kepuasan dengan jawabannya
- 3) Penilaian adalah kemampuan mengevaluasi gejala atau kegiatan untuk merespon secara tepat sasaran untuk menemukan cara berpartisipasi dalam apa yang terjadi. Peserta didik harus menunjukkan persetujuan, kesulitan, dan minat dengan gelar.

- 4) Organisasi adalah kemampuan membentuk sistem nilai bagi dirinya berdasarkan nilai-nilai yang diyakininya. Peserta didik diminta mengelompokkan nilai-nilai ke dalam organisasi yang lebih besar.
- 5) Karakterisasi adalah kemampuan untuk memahami setiap nilai, mengidentifikasi ciri-ciri nilai atau melakukan penilaian. Peserta didik diminta menunjukkan kemampuannya dalam memperjelas, menetapkan batasan, dan merefleksikan nilai-nilai yang ditanggapinya.

Akhiruddin dkk (2020: 25) menjelaskan tujuan pada ranah psikomotor berkaitan dengan keterampilan motorik, manipulasi objek atau aktivitas yang memerlukan koordinasi sistem saraf dan koordinasi tubuh. Taksonomi wilayah sasaran psikomotorik adalah sebagai berikut:

- 1) Gerak tubuh menyerang adalah kemampuan menggerakkan tubuh yang menekankan pada kekuatan pukulan, kecepatan dan ketepatan tubuh. Peserta didik harus mampu menunjukkan gerakan-gerakan yang menggunakan kekuatan tubuh, kecepatan tubuh, ketepatan posisi tubuh atau gerakan-gerakan yang memerlukan kekuatan, kecepatan dan ketepatan gerakan tubuh;
- 2) Ketelitian Gerakan Terkoordinasi adalah keterampilan yang berkaitan dengan urutan atau pola gerakan terkoordinasi yang biasanya berkaitan dengan gerakan mata, telinga, dan tubuh. Peserta didik harus mampu mendemonstrasikan gerakan

berdasarkan model gerakan dan/atau gerakan yang dipandu secara verbal;

- 3) Komunikasi nonverbal adalah kemampuan berkomunikasi tanpa kata-kata. Peserta didik diminta mendemonstrasikan kemampuan berkomunikasi gerak tubuh dengan atau tanpa alat bantu. Komunikasi terjadi tanpa keterampilan verbal;
- 4) Keterampilan berbicara merupakan keterampilan yang berkaitan dengan komunikasi lisan. Peserta didik harus mampu menunjukkan kemampuannya dalam memilih dan menggunakan kata atau ungkapan sedemikian rupa sehingga informasi, gagasan atau komunikasi yang disampaikan mudah diterima oleh khalayak.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa belajar mengubah perilaku menjadi lebih baik, setelah belajar orang mengembangkan keterampilan, sikap dan nilai. Dalam penilaian pembelajaran yang bertujuan untuk mencapai tujuan pembelajaran dari segi afektif, kognitif, dan psikomotorik, terdapat berbagai indikator yang mengukur hasil belajar. Penilaian terapan menjadi tolak ukur untuk mengukur pencapaian kompetensi, melaporkan kemajuan hasil pembelajaran dan perbaikan proses pembelajaran. Hal tersebut menjadi tolak ukur keberhasilan suatu strategi pembelajaran yang dilaksanakan, dianggap bermakna, dan tujuan pembelajaran tercapai.

5. Karakteristik Peserta Didik SMP

Rata-rata peserta didik SMP ada di rentang 12-15 tahun. Usia ini adalah rentang masa remaja yang oleh ahli psikologi ditentukan pada usia 12 sampai 22 tahun. Karakteristik usia remaja dikelompokkan dalam dua kelompok, yakni kelompok masa remaja awal dan kelompok masa remaja akhir. Kelompok masa remaja awal berkisar pada usia 12-17 tahun. Kelompok masa remaja akhir berkisar antara 17-22 tahun (Fitrianingsih & Vimala, 2019: 143). Menurut Fadillah (2020: 65) istilah "adolescence", yang berarti "tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan," berasal dari bahasa Latin "adolescere". Bangsa primitif dan orang-orang purbakala memandang masa puber dan masa remaja tidak berbeda dengan periode lain dalam rentang kehidupan. Anak dianggap sudah dewasa apabila sudah mampu mengadakan reproduksi.

Sebagaimana dinyatakan oleh Al Madani et al. (2020: 32) bahwa remaja muda yang berusia antara 12 dan 17 tahun mengalami pertumbuhan fisik dan seksual yang cepat. Memikirkan keberadaannya sendiri dan kelompok sebaya. Identitas terutama difokuskan pada perubahan fisik dan perhatian pada keadaan normal. Perilaku seksual remaja pada masa ini lebih bersifat menyelidiki, dan tidak membedakan, sehingga kontak fisik dengan teman sebaya adalah normal. Remaja pada masa ini berusaha untuk tidak bergantung pada

orang lain. Rasa penasaran yang tinggi atas diri sendiri menyebabkan remaja membutuhkan privasi.

Berdasarkan tahap perkembangan kognitif, peserta didik SMP termasuk pada tahap operasional formal. Tahap ini, anak-anak bisa menangani situasi hipotesis dan proses berpikir tidak lagi tergantung pada hal-hal yang berlangsung *riil* dan memiliki penalaran yang logis. Tahap ini anak telah mampu mewujudkan suatu keseluruhan dalam pekerjaannya yang merupakan hasil berpikir logis dan mulai mampu mengembangkan pikiran normalnya. Anak juga mulai mampu mencapai logika dan rasio serta dapat menggunakan abstraksi (Mauliya, 2019: 86)

Interaksi antara faktor risiko dan faktor protektif memengaruhi masalah mental emosional remaja, menurut Sari et al. (2019: 3). Faktor risiko merupakan faktor yang telah diidentifikasi dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah mental emosional pada remaja, antara lain faktor individu, keluarga, sekolah, peristiwa hidup, dan sosial. Faktor protektif adalah faktor yang memberi penjelasan bahwa tidak semua remaja yang mempunyai faktorisiko akan mempunyai masalah mental emosional. Faktor protektif antara lain, yaitu karakter / watak yang positif, lingkungan keluarga yang suportif, lingkungan sosial yang berfungsi sebagai sistem pendukung untuk memperkuat upaya penyesuaian diri remaja, keterampilan sosial yang baik, serta tingkat intelektual yang baik masalah mental emosional juga dapat disebabkan

oleh karena ketidakseimbangan antara faktor resiko dengan faktor protektif.

Berdasarkan pendapat di atas dapat diketahui bahwa anak usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) termasuk dalam taraf masa perkembangan atau berada pada masa remaja awal yaitu usia 12-17 tahun. Masa remaja ini merupakan perubahan menuju masa dewasa yang pada usia ini terjadi perubahan yang menonjol pada diri anak baik perubahan fisik maupun pola berpikir.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang setara digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori-teori yang sudah ada, dan juga dapat digunakan untuk memperlancar alur penelitian unggulan/pendukung. Kajian yang berkaitan dengan penelitian ini antara lain:

Tabel 2. Hasil Penelitian yang Relevan

No	Nama Peneliti	Judul	Hasil Penelitian	Persamaan
1	Lolita Lovita, dkk. (2023)	Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani	Hasil penelitian ini adalah: terdapat hubungan kesegaran jasmani terhadap terhadap hasil belajar Siswa Putra Kelas XI	Pembahasan hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar PJOK

		Olahraga Kesehatan Siswa Putra	Sekolah Mengah Atas Negeri 1 Payakumbuh dengan r hitung 0.724 > r tabel 0.423.	
2	Irsadatul Khairi, Rika Sepriani, dkk. (2023)	Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 2 Hiliran Gumanti	Hasil penelitian ini adalah: tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Hiliran Gumanti memiliki rata-rata kebugaran sebesar 18, berada pada kategori baik, artinya kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Hiliran Gumanti belum	Instrument untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani dengan menggunakan TKSI fase D

			berada pada level maksimal tingkat kebugaran jasmani yang harus dimiliki oleh seorang siswa dan harus lebih ditingkatkan lagi.	
3	Sandyawan Wisnu, Sandi Nugraha, Diah Lintang dkk. (2023)	Hubungan antara Konsumsi Makanan Cepat Saji, Jenis Kelamin, dan Aktivitas Fisik dengan Persentase Lemak Tubuh pada Siswa SMP di Surakarta.	Penelitian ini menggunakan instrumen Konsumsi makanan cepat saji diukur dengan <i>Food Frequency Questionnaire</i> , aktivitas fisik diukur dengan PAQ-A dan PAQ-C, dan persentase lemak tubuh diukur dengan <i>Bioelectrical</i>	Instrument untuk mengukur aktivitas fisik dengan menggunakan kuesioner PAQ-C.

			<i>Impedance Analysis</i>	
--	--	--	-------------------------------	--

C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan teori yang terpapar di atas, penelitian ini memiliki kerangka berpikir yaitu hubungan aktivitas fisik dan domain kognitif dengan keberhasilan akademik pada anak dan remaja, karena neurokognisi aktivitas fisik pada anak dan remaja mempunyai konsekuensi penting bagi kesehatan dan pendidikan masyarakat, yang dapat dicapai melalui aktivitas fisik sesuai kurikulum sekolah.

Selain berdampak positif dengan kesehatan fisik, juga dapat memberikan dampak positif di beberapa bidang seperti kognitif, sosial, dan emosional. PJOK sekolah dikatakan juga berpengaruh positif dengan keberhasilan akademik. Namun, sekolah menghadapi tantangan yang semakin besar dalam hal meluangkan waktu untuk berolahraga dan berolahraga.

Kesegaran jasmani merupakan bagian dari kehidupan seseorang yang sangat diperlukan demi kelancaran aktivitas kehidupan sehari-hari. Kesegaran jasmani dapat dicapai dengan cara yang teratur, terukur dan terprogram. Kesegaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting bagi seseorang untuk dapat menjalankan tugas sehari-hari dengan baik. Kesegaran jasmani merupakan kualitas kerja jasmani yang optimal.

Kesegaran jasmani hendaknya dikenalkan pada anak sedini mungkin agar anak memahami pentingnya kesegaran jasmani. Dukungan kesegaran jasmani sangat diperlukan bagi anak sekolah untuk dapat mengikuti pembelajaran setiap hari. Tingkat kesegaran jasmani yang baik diharapkan dapat mempengaruhi tingkat berpikir peserta didik, menambah pengetahuan dan mengembangkan daya pandang peserta didik yang tercermin pada hasil belajar.

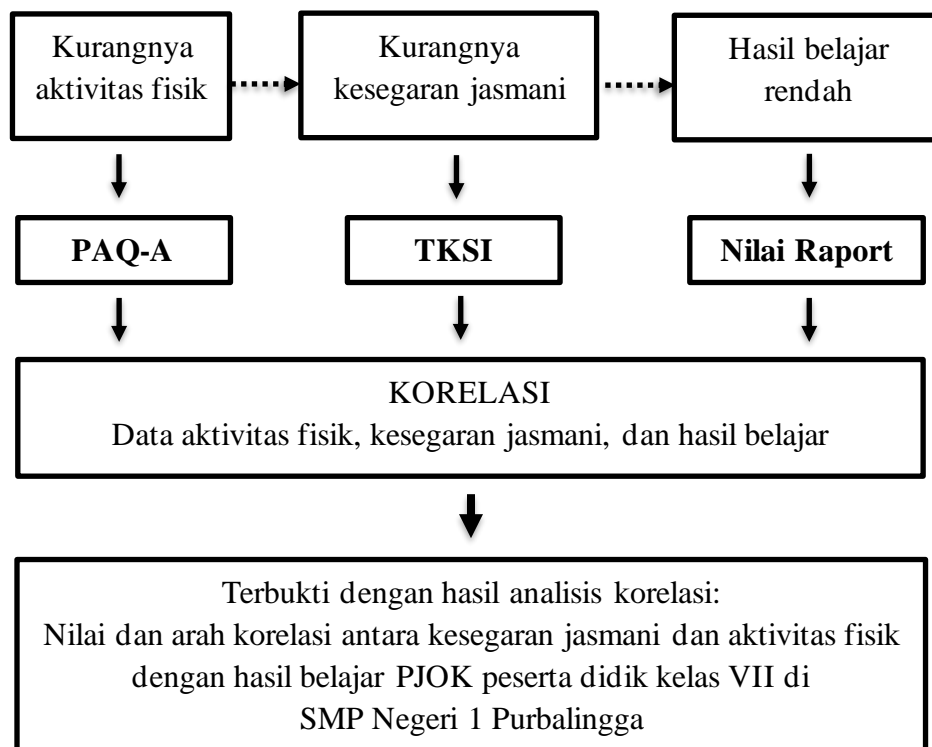
Kesegaran jasmani merupakan bagian dari kehidupan seseorang yang sangat diperlukan demi kelancaran aktivitas kehidupan sehari-hari. Kesegaran jasmani dapat dicapai secara teratur, terukur dan terprogram. Kesegaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting bagi seseorang untuk dapat menjalankan tugas sehari-hari dengan baik. Kesegaran jasmani merupakan kualitas kerja jasmani yang optimal. Kesegaran jasmani hendaknya dikenalkan pada anak sedini mungkin agar anak memahami pentingnya kesegaran jasmani. Dukungan dengan kesegaran jasmani sangat diperlukan bagi anak sekolah untuk dapat mengikuti pembelajaran setiap hari. Kesegaran jasmani yang baik diharapkan dapat mempengaruhi taraf berpikir peserta didik, menambah pengetahuan dan membentuk cara pandang peserta didik yang tercermin pada hasil belajar.

Bentuk fisik yang baik memungkinkan peserta didik menyerap dan menghayati pelajaran yang diberikan guru sehingga mencapai tujuan menciptakan generasi bangsa yang lebih baik dalam segala hal. Selain itu, setiap peserta didik memperoleh rasa percaya diri dalam belajar melalui

kesegaran jasmani yang baik karena tidak mudah lelah, kehilangan konsentrasi, atau sakit karena daya tahan tubuh yang lemah.

Berdasarkan hal tersebut diduga terdapat hubungan antara kesegaran jasmani dan aktivitas fisik dengan hasil belajar peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Purbalingga. Untuk memudahkan pemahaman, kerangka acuan berpikir dapat dilihat pada kerangka berikut:

Gambar 1. Kerangka Penelitian



D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara dengan rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2017: 63). Adapun hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:

- H_{a1} Ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Purbalingga
- H_{o1} Tidak ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK peserta didik SMP Negeri 1 Purbalingga
- H_{a2} Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan hasil belajar PJOK peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Purbalingga
- H_{o2} Tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan hasil belajar PJOK peserta didik SMP Negeri 1 Purbalingga
- H_{a3} Ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dan aktivitas fisik dengan hasil belajar PJOK peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Purbalingga
- H_{o3} Tidak ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dan aktivitas fisik dengan hasil belajar PJOK peserta didik SMP Negeri 1 Purbalingga.

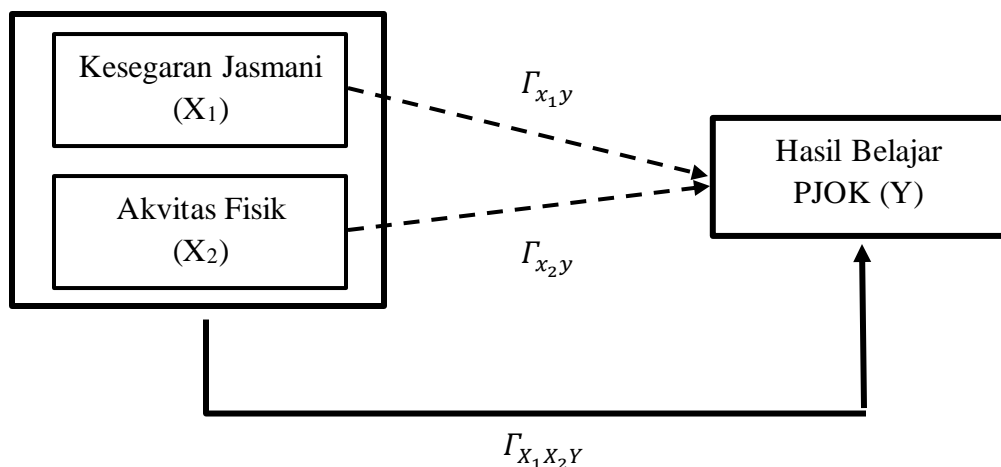
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Studi korelasi merupakan penelitian yang mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih (Arikunto, 2019: 183). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Untuk memudahkan penjelasan, desain penelitian dapat dilihat pada Gambar 2.

Gambar 2. Desain Penelitian



B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian adalah SMP Negeri 1 Purbalingga di Jl. Piere Tendean No.8 2, RT.2/RW.3, Purbalingga, Purbalingga Lor, Kec. Purbalingga, Kabupaten Purbalingga, Jawa Tengah. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 19 Februari – 24 Februari 2024.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah suatu bidang generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai ciri-ciri tertentu dan seorang peneliti yang mempunyai ciri-ciri tertentu yang diteliti dan dari situ diambil kesimpulannya (Sugiyono, 2019: 87). Berdasarkan pernyataan tersebut, populasi pada penelitian ini adalah peserta didik kelas VII A sampai I SMP Negeri 1 Purbalingga yang berjumlah 288 peserta didik.

Tabel 3. Populasi Penelitian

No	Kelas	Putra	Putri	Jumlah
1.	VII A	16	16	32
2.	VII B	16	16	32
3.	VII C	16	16	32
4.	VII D	14	18	32
5.	VII E	16	16	32
6.	VII F	14	18	32
7.	VII G	14	18	32
8.	VII H	14	18	32
9.	VII I	14	18	32
Jumlah		134	154	288

2. Sampel Penelitian

Seperti halnya karakteristik populasi, sampel yang mewakili suatu populasi sebenarnya dipilih berdasarkan karakteristik populasi tersebut. Sampel adalah sebagian dari populasi yang diambil dengan menggunakan teknik sampling (Arikunto, 2019: 183). Berdasarkan pernyataan tersebut peneliti menggunakan teknik *Proporsional Random Sampling* dari peserta didik Kelas VII A sampai I SMP Negeri 1 Purbalinggan digunakan sebagai sampel dalam penelitian ini.

Penelitian ini menggunakan rumus Slovin karena dalam penarikan sample, jumlahnya harus *representative* agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan dan perhitungannya tidak memerlukan tabel jumlah sample namun dapat dilakukan dengan rumus dan perhitungan sederhana. Penentuan sample untuk peserta didik dilakukan dengan menggunakan rumus Slovin, karena di SMP Negeri 1 Purbalingga yang menjadi populasi ada 9 buah kelas VII, maka dari masing-masing kelas akan diambil beberapa sampel siswa sesuai dengan jumlah peserta didik di kelas tersebut dengan kesalahan 5% akan dijelaskan sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

N = ukuran populasi

n = ukuran sample

e = prosentase (%) toleransi ketidakteelitian karena kesalahan dalam pengambilan sample.

Berdasarkan rumus tersebut, maka jumlah sample yang akan diambil dalam penelitian adalah:

$$n = \frac{288}{1 + 288(0,05)^2}$$

$$n = \frac{288}{1,72}$$

$$n = 167,44$$

Dari hasil perhitungan tersebut adalah 167,44 maka dibulatkan menjadi 168 responden. Kemudian dilakukan penentuan jumlah sample pada masing-masing kelas dengan menentukan proporsi sesuai

dengan jumlah peserta didik pada kelas yang diteliti. Jumlah sample setiap kelas didapatkan dengan menggunakan rumus sebagai berikut.

$$N = \frac{n}{S} \times n$$

Keterangan:

N: jumlah sample tiap kelas

n: jumlah populasi tiap kelas

S: jumlah total populasi di semua kelas

Hasil yang didapat dari masing-masing proporsional random sampling adalah sebagai berikut:

$$\text{Kelas A sampai F} = \frac{32}{288} \times 168 = 19 \text{ siswa}$$

$$\text{Kelas G sampai I} = \frac{32}{288} \times 168 = 18 \text{ siswa}$$

Setelah dilakukan perhitungan proposional dari masing-masing kelas kemudian dilanjutkan dengan perhitungan peserta didik putra dan putri setiap kelas yang akan dijadikan sample penelitian.

$$\text{Kelas A, B, C, E Putra} = \frac{16}{32} \times 19 = 9 \text{ siswa}$$

$$\text{Kelas A, B, C, E Putri} = \frac{16}{32} \times 19 = 10 \text{ siswi}$$

$$\text{Kelas D, F Putra} = \frac{14}{32} \times 19 = 8 \text{ siswa}$$

$$\text{Kelas D, F Putri} = \frac{18}{32} \times 19 = 11 \text{ siswi}$$

$$\text{Kelas G, H, I Putra} = \frac{14}{32} \times 19 = 8 \text{ siswa}$$

$$\text{Kelas G, H, I Putri} = \frac{18}{32} \times 19 = 10 \text{ siswi}$$

Tabel 4. Jumlah Sampel Penelitian

No	Kelas	Putra	Putri	Jumlah
1.	VII A	9	10	19
2.	VII B	9	10	19
3.	VII C	9	10	19
4.	VII D	8	11	19
5.	VII E	9	10	19
6.	VII F	8	11	19
7.	VII G	8	10	18
8.	VII H	8	10	18
9.	VII I	8	10	18
Jumlah		76	92	168

D. Definisi Operasional Variabel

Penelitian ini menguji dua variabel bebas yaitu aktivitas fisik dan kebugaran jasmani, sedangkan variabel terikatnya adalah pembelajaran.

Definisi operasional variabel adalah sebagai berikut:

1. Kebugaran jasmani yaitu kapasitas kerja dan kemampuan seseorang untuk melakukan atau menyelesaikan tugas sehari-hari dengan kekuatan dan daya tahan yang cukup tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga sisa energi akibat istirahat yang tiba-tiba atau tidak terduga. Kebugaran jasmani diukur dengan menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase D.
2. Aktivitas fisik adalah kemampuan peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Purbalingga dalam melakukan tes aktivitas fisik dengan menggunakan *Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C).

3. Hasil belajar, yaitu penguasaan pengetahuan atau keterampilan yang dikembangkan pada mata pelajaran PJOK, biasanya ditunjukkan dengan nilai yang diberikan oleh guru. Hasil pembelajaran didasarkan pada rapor kualifikasi.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

a. Aktivitas Fisik PAQ-C

Pengumpulan data untuk mengetahui aktivitas fisik peserta didik diperoleh dengan mengisi angket PAQ-C. Cara pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner ini adalah sebagai berikut:

1. Menggunakan instrumen PAQ-C yang dimodifikasi.
2. Petunjuk untuk menyelesaikan kuesioner.
3. Kumpulkan kuesioner yang diisi oleh peserta didik.
4. Membuat tabulasi data.
5. Mencocokkan menurut tabel klasifikasi.

Kuesioner PAQ-C yang dimodifikasi diberikan di setiap kelas. Evaluasi tingkat aktivitas fisik dilakukan berdasarkan tabel nilai (di mana aktivitas setiap titik dievaluasi) dan tabel standar (di mana klasifikasi tingkat aktivitas fisik ditentukan).

Tabel 5. Penilaian Pengisian Kuesioner PAQ-C

No	Soal	Pilihan Jawaban	Nilai	Total Nilai
1.	Soal nomor 1 terdapat 21 Aktivitas/Olahraga	Tidak Pernah	1	Total nilai dibagi 21 (rata-rata)
		1-2 kali	2	
		3-4 kali	3	
		5-6 kali	4	
		7 kali atau lebih	5	
2.	Soal pilihan ganda nomor 2-8	Aktivitas Fisik Sangat Rendah	1	Jumlah Total nilai dari nomor 2-8
		Aktivitas Fisik Rendah	2	
		Aktivitas Fisik Sedang	3	
		Aktivitas Fisik Tinggi	4	
		Aktivitas Fisik Sangat Tinggi	5	
3.	Soal nomor 9	Tidak Pernah	1	Total nilai dibagi 7 (rata-rata)
		Sedikit	2	
		Cukup Sering	3	
		Sering	4	
		Sangat Sering	5	
4.	Soal nomor 10 tidak diberi nilai	Soal ini digunakan untuk mengidentifikasi alasan peserta didik tidak melakukan aktivitas fisik dalam 7 hari terakhir		Total keseluruhan nilai dibagi 9 (rata-rata).

(Sumber: Kowalski et al., 2004: 45)

Informasi yang diperoleh dari pengisian kuesioner PAQ-C kemudian digabungkan dengan tabel skala penilaian PAQ-C berikut ini:

Tabel 6. Norma Penilaian Kuesioner PAQ-C

No	Jumlah Nilai	Klarifikasi
1.	5	Sangat Tinggi
2.	4	Tinggi
3.	3	Sedang
4.	2	Rendah
5.	1	Sangat Rendah

(Sumber: Kowalski et al., 2004: 45)

b. Kesegaran Jasmani

Tes Kesegaran Siswa Indonesia (TKSI) digunakan sebagai instrumen penelitian. Beberapa tahapan yang dilakukan dalam TKSI Fase D untuk peserta didik SMP/MTS yang dalam penelitian ini, yaitu:

- 1) *Hand And Eye Coordination Test*. Ini adalah tes dimana Anda melempar bola ke dinding dengan satu tangan dan menangkap bola lagi dengan tangan yang lain.

a) Persiapan tes

- (1) Memberikan sinyal keluaran pada jarak 2 meter dari dinding reflektif.
- (2) Menjelaskan tata cara ujian kepada peserta didik secara detail.
- (3) Menyiapkan alat tes lain yang diperlukan.

b) Mengerjakan tes

- (1) Peserta didik berdiri dengan bola di tangan, berjarak 2 meter dari dinding cermin.- peserta didik melempar bola tenis ke dinding dengan tangan kanannya (jika sinyalnya "Ya" dan stopwatch menyala) dan menangkap bola dengan tangan kirinya.
- (2) Peserta didik melempar bola tenis kembali ke dinding dengan tangan kiri dan menangkap bola dengan tangan kanan.
- (3) Peserta didik mengulangi gerakan melempar dan menangkap selama 30 detik.

c) Poin

- (1) Penguji menghitung hasil tangkapan yang dapat ditangkap peserta didik dalam waktu 30 detik.
- (2) Penguji mengubah hasil ujian peserta didik sesuai standar ujian.

Gambar 3. Norma Hand and Eye Coordination

Norma tes:			
Norma Norma Hand and Eye Coordination (Repetisi)			
Putera	Puteri	Skor	Kategori
≥ 21	≥ 14	5	Baik Sekali
15 - 20	8 - 13	4	Baik
9 - 14	4 - 7	3	Sedang
4 - 8	1 - 3	2	Kurang
≤ 3	≤ 0	1	Kurang Sekali

(Sumber: TKSI Fase D, 2021)

2) **Sit Up Test.** Merupakan tes yang dilakukan dengan cara berbaring dan duduk berulang kali selama 30 detik.

a) Persiapan tes

(1) Mempersiapkan dan memastikan kasur/lantai rata dan bersih.

(2) Mempersiapkan segala perlengkapan yang diperlukan.

b) Pelaksanaan tes

(1) Peserta didik berbaring telentang di atas matras, punggung menyentuh lantai, lutut ditekuk, kaki di tanah, dan lengan di samping. Seorang rekan membantu menahan kedua pergelangan kaki, mencegah subjek mengangkat kakinya.

(2) Peserta didik mengangkat badan pada posisi 90 derajat atau sampai tangan menyentuh paha kemudian kembali ke posisi awal.

(3) Peserta didik menyelesaikan tes dalam 30 detik.

c) Poin

(1) Penguji duduk, yang dilakukan peserta didik dalam 30 detik.

(2) Penguji mengubah jumlah pendakian kursi yang bertentangan dengan standar pengujian.

Gambar 4. Norma Sit Up

Norma tes:			
Norma Sit Up (<i>repetisi</i>)			
Putera	Puteri	Skor	Kategori
≥ 30	≥ 24	5	Baik Sekali
21 - 29	18 - 23	4	Baik
18 - 20	12 - 17	3	Sedang
9 - 17	6 - 11	2	Kurang
≤ 8	≤ 5	1	Kurang Sekali

(Sumber: TKSI Fase D, 2021)

3) *Standing Broad Jump Test*. Ini adalah upaya untuk melompat ke depan tanpa memulai.

a) Persiapan tes

- (1) Penguji menyiapkan lantai datar mendatar, pita ukur, pita atau spidol.
- (2) Penguji menyiapkan formulir ujian dan alat tulis.
- (3) Penguji menjelaskan secara rinci kepada peserta didik cara mengikuti ujian

b) Pelaksanaan tes

- (1) Peserta didik berdiri di belakang garis, kaki sejajar, lutut ditekuk, tangan di samping kaki.
- (2) Peserta didik mengayunkan tangan ke depan dan ke belakang badan, kemudian melompat sejauh mungkin ke depan kemudian mendarat dengan kedua kaki rapat.

(3) Penguji menandai tanda pendaratan pada bagian badan yang paling dekat dengan garis start.

c) Poin

(1) Penguji mengukur hasil tes dengan tanda pendaratan pada tungkai, badan atau anggota tubuh yang paling dekat dengan garis start.

(2) Penguji memperkirakan jarak lompatan terjauh yang dicapai peserta didik dari tiga lompatan dalam sentimeter.

(3) Penguji mengubah hasil tes dengan norma tes.

Gambar 5. Norma Standing Broad Jump

Norma tes:			
<i>Norma Standing Broad Jump (centimeter)</i>			
Putera	Puteri	Skor	Kategori
≥ 224	≥ 178	5	Baik Sekali
195 - 223	153 - 177	4	Baik
165 - 194	129 - 152	3	Sedang
136 - 164	104 - 128	2	Kurang
≤ 135	≤ 103	1	Kurang Sekali

(Sumber: TKSI Fase D, 2021)

4) **Uji-T.** Tes ini dilakukan dengan lari cepat berbentuk T untuk jarak lurus 9,14m dan jarak 4,57m ke atas.

a) Persiapan tes

(1) Ukur dan buat lintasan sesuai bentuk huruf T.

(2) Tempatkan kerucut pada titik dan jarak tertentu yaitu kiri, kanan dan tengah.

(3) Menjelaskan tata cara ujian kepada peserta didik.

b) Pelaksanaan tes

(1) Peserta didik bersiap di belakang garis start (kerucut A).

Peserta didik berlari ke depan (saat peluit dibunyikan dan stopwatch ON) lurus menuju kerucut B dan harus menyentuh kerucut B dengan tangan kanan, kemudian berlari dengan tangan kiri ke kiri menyentuh kerucut C, kemudian berlari menuju kerucut D dengan tangan kanan.

(2) Peserta didik kembali ke kerucut B dan menyentuh dengan tangan kiri, kemudian peserta didik berlari kembali ke garis finis (kerucut A) untuk mengerjakan ujian.

(3) Peserta didik mengikuti tes dua kali dan mendapat jeda sekitar 3-5 menit di antara setiap tes. (Jika peserta didik tidak dapat menyentuh kerucut, tersandung ke samping, atau tidak dapat mempertahankan posisi sebelumnya, penguji menghentikan jam dan tes diulangi dari titik awal.

c) Nilai:

(1) Penguji mencatat tes tersebut. waktu 2 kali dan memilih hasil tes terbaik dalam hitungan detik: milidetik.

(2) Inspektur mengubah hasil pengujian dengan standar pengujian

Gambar 6. Norma T Test

Norma tes:			
Norma T Test (detik)			
Putera	Puteri	Skor	Kategori
≤ 00.10.00	≤ 00.11.83	5	Baik Sekali
00.12.37 - 00.10.01	00.11.84 - 00.13.64	4	Baik
00.13.17 - 00.12.38	00.13.65 - 00.15.46	3	Sedang
00.14.75 - 00.13.18	00.15.47 - 00.17.29	2	Kurang
≥ 00.14.76	≥ 00.17.30	1	Kurang Sekali

(Sumber: TKSI Fase D, 2021)

5) **Beep Test.** Merupakan pengujian yang dilakukan dengan cara berlari terus menerus dari satu titik/garis ke titik/garis lainnya dengan jarak 20 meter setelah bunyi bip/ketukan isyarat.

a) Persiapan tes

- (1) Siapkan lintasan sepanjang 20 meter.
- (2) Pasang kerucut penanda.
- (3) Siapkan pemutar audio atau CD rekaman.
- (4) Menyiapkan formulir ujian dan menjelaskan tata cara ujian kepada peserta didik secara rinci.

b) Pelaksanaan:

- (1) Peserta didik berdiri di belakang baris pertama menghadap baris kedua dan mulai berlari. mendengarkan instruksi pemain.
- (2) Peserta didik berlari dari titik/garis ke titik/garis mengikuti stempel.
- (3) Peserta didik harus mencapai titik/garis tempat ia bergerak (salah satu kaki harus tepat berada pada atau

setelah garis batas) sebelum atau bersamaan dengan bunyi (bip).

(4) Peserta didik berusaha berlari sebaik mungkin untuk ritme tes bip. Seorang peserta didik dihentikan apabila:

(a) Tidak mencapai garis batas 20 meter setelah bunyi bip, asisten memberikan toleransi 1 x 20 meter, agar peserta didik menyesuaikan kecepatannya;

(b) Selama masa tenggang, peserta didik tidak dapat memeriksa kecepatannya sehingga tidak diperkenankan mengikuti kegiatan tes;

(c) Tidak dapat mengemudi dengan kecepatan itu.

Gambar 7. Norma Beep Test

Norma tes:			
Norma MFT/Bleep Test/Beep Test			
Putera	Puteri	Skor	Kategori
> L7 B7	> L4 B5	5	Baik Sekali
L4 B4 - L7 B7	L3 B3 - L4 B5	4	Baik
L2 B2 - L4 B3	L2 B1 - L3 B2	3	Sedang
L1 B2 - L2 B1	L1 B2 - L1 B7	2	Kurang
< L1 B2	< L1 B2	1	Kurang Sekali

Keterangan: L = Level, B = Balikan

(Sumber: TKSI Fase D, 2021)

6) Kategori Nilai Tes Kesegaran Siswa Indonesia (TKSI).

Berdasarkan hasil skor 5 tes TKSI dilaksanakan, kemudian untuk mengetahui nilai TKSI peserta didik yaitu dengan menjumlahkan skor yang diperoleh kemudian cocokan

hasilnya dengan tabel kategori Nilai TKSI untuk mengetahui tingkat kesegaran masing-masing peserta didik.

Tabel 7. Kategori Nilai TKSI

No	Rentang Nilai	Kategori
1	22 – 25	Baik Sekali
2	18 – 21	Baik
3	14 – 17	Sedang
4	10 – 13	Kurang
5	≤ 9	Kurang Sekali

(Sumber: TKSI Fase D, 2021)

c. Hasil belajar

Peneliti mengumpulkan informasi tentang hasil belajar PJOK dengan cara meminta salinan hasil belajar PJOK secara berpasangan. Standar yang digunakan dalam menganalisis hasil survei PJOK diberikan di bawah ini.

Tabel 8. Norma Penilaian Hasil belajar

No	Interval	Kategori
1	≥ 90	Sangat Baik
2	76 – 89	Baik
3	61 – 75	Cukup
4	≤ 60	Kurang

(Sumber: Suwandar & Hidayat, 2021: 116)

2. Instrumen Pengumpulan Data

a. Aktivitas Fisik

Instrumen yang digunakan di dalam penelitian ini adalah kuesioner aktivitas fisik *The Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C) dari *National Library of Medicine* (NLM) dan telah dirincikan oleh Kowalski et al., (2004: 45) yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan telah dimodifikasi.

Perubahan tersebut dilakukan dengan menambahkan berbagai aktivitas yang sesuai untuk anak Indonesia dan mengurangi atau menghilangkan aktivitas yang tidak pantas. Perubahan atau adaptasi kuesioner disebabkan oleh perbedaan kondisi atau aktivitas fisik/olahraga antara Kanada dan Indonesia.

b. Kesegaran Jasmani

Informasi mengenai kesegaran jasmani dikumpulkan melalui tes langsung dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan yang diterapkan. Tahapan pengumpulan data sebagai berikut:

- 1) Persiapan tes atau persiapan pengumpulan data. Tujuan persiapan pengumpulan data adalah untuk memberikan tabelan kepada peserta didik mengenai tes yang akan dilakukan.
- 2) Melakukan tes. Pada tahap penyelenggaraan ujian, pertamanya kita mengumpulkan/menghidupi peserta didik untuk berdoa, kemudian menjelaskan petunjuk penyelenggaraan ujian, kemudian melakukan pemanasan. Peserta didik disarankan mengikuti ujian secara bergantian. Informasi yang diperoleh kemudian disimpan.
- 3) Simpan data pengujian. Tahap ini merupakan proses akhir pengumpulan data dimana data pengukuran dicatat secara sistematis.

c. Hasil belajar

Instrumen yang digunakan untuk mengetahui hasil belajar PJOK peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Purbalingga berdasarkan nilai raport. Ini dapat disebut dokumentasi, seperti yang diungkapkan Sugiyono (2019: 88) bahwa dokumentasi adalah suatu cara untuk memperoleh pengetahuan dan informasi berupa buku, arsip, dokumen, angka tertulis dan gambar dalam bentuk laporan dan data yang dapat didukung riset.

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Validitas

a. Instrumen Aktivitas Fisik

Validitas instrumen PAQ-C menunjukkan bahwa validitas butir instrumen PAQ-C baik. Hasil uji validitas setiap pertanyaan pada kuesioner ditentukan dengan nilai terendah sebesar 0,140 dan nilai tertinggi sebesar 0,730. (Romadhoni, S. T., Sumbayak, E. M., & Dewajanthi, 2020).

b. Instrumen Kesegaran Jasmani

Tes Kesegaran Siswa Indonesia (TKSI) telah dituliskan dalam website TKSI KEMDIKBUD, begitu juga dengan validitas dan reliabilitas instrumennya yang dirincikan sebagai berikut:

- 1) Nilai validitas instrumen *Hand And Eye Coordination Test* sebesar 0,706 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan nilai r hitung dangt; r -tabel, dimana $\alpha=0,052$).

- 2) Nilai validitas instrumen *Sit-Up Test* sebesar 0,740 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan nilai r-hitung dan r_{gt} ; r_{tabel} , dimana $\alpha=0,053$).
- 3) Nilai validitas instrumen *Standing Broad Jump Test* sebesar 0,766 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan nilai r hitung dan r_{gt} ; r_{tabel} , dimana $\alpha=0,054$).
- 4) Nilai validitas alat *T-Test* sebesar 0,795 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan nilai r hitung dan r_{gt} ; r_{tabel} dimana $\alpha=0,055$).
- 5) Nilai validitas alat *Beep Test* 0,744 (valid), keputusan validitas dihitung berdasarkan nilai r dan r_{gt} ; r_{tabel} dimana $\alpha=0,05$.

2. Reliabilitas

a. Instrumen Aktivitas Fisik

Instrumen PAQ-C terbukti reliabel dengan skor Cronbach's alpha sebesar 0,721. Artinya instrumen PAQ-C mempunyai item yang baik dan reliabel (Luli, 2020).

b. Instrumen Kesegaran Jasmani

Tes Kesegaran Siswa Indonesia (TKSI) telah dituliskan dalam website TKSI KEMDIKBUD, begitu juga dengan reliabilitas instrumennya yang dirincikan sebagai berikut:

- 1) Nilai reliabilitas instrumen *Hand and Eye Coordination Test* sebesar 0,701 (reliabilitas tinggi)

- 2) Nilai reliabilitas instrument *Sit-Up Test* sebesar 0,698 (reliabilitas tinggi)
- 3) Nilai reliabilitas instrument *Standing Broad Jump Test* sebesar 0,695 (reliabilitas tinggi)
- 4) Nilai reliabilitas instrument *T-Test* sebesar 0692 (reliabilitas tinggi)
- 5) Nilai reliabilitas instrument *Multi stage fitness/Bleep/Beep Test* sebesar 0,697 (reliabilitas tinggi)

G. Teknik Analisis Data

1. Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif memberikan gambaran atau gambaran suatu data ditinjau dari mean (rata-rata), simpangan baku, varians, maksimum, minimum, hitung, jangkauan, skewness, dan skewness (dispersi). Teknik analisis data penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase (Sugiyono, 2017).

Rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Presentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

2. Statistik Inferensial

a. Uji Prasyarat

1) Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk memeriksa apakah variabel-variabel sisa model regresi berdistribusi normal. Seperti diketahui, uji t dan uji F mengasumsikan residu mengikuti distribusi normal. Jika asumsi ini dilanggar maka uji statistik tidak valid untuk sampel kecil (Ghozali, 2018). Uji normalitas dilakukan dengan uji Kolmogorov Smirnov dengan kriteria pengujian sebagai berikut:

- 1) Apabila signifikansi kurang dari 0,05 berarti data yang diuji berbeda nyata dengan data normal normal yaitu. datanya tidak normal.
- 2) Jika signifikansinya lebih besar dari 0,05 berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara data uji dengan data standar, artinya data tersebut normal.

3) Uji Linearitas

Uji linearitas menentukan apakah variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian ini mempunyai hubungan linier jika peningkatan skor variabel independen diikuti dengan peningkatan skor variabel dependen (Ghozali, 2018). Uji linearitas dengan uji Anova (uji F). Perhitungan ini didukung dengan SPSS versi 23. Keputusan uji linearitas didasarkan pada:

- 1) Jika nilai probabilitas $\geq 0,05$ maka hubungan antara variabel X dan Y adalah linier.
- 2) Jika nilai probabilitas $\leq 0,05$ maka hubungan variabel X dan Y tidak linier.

3. Uji Hipotesis

a. Uji Korelasi

Uji korelasi menggunakan Pearson Correlation Product Moment. Analisis korelasi ini digunakan untuk mengetahui kuatnya hubungan antar variabel ketika variabel lain yang dianggap berpengaruh dimanipulasi atau dibiarkan konstan (variabel kontrol). Sugiyono (201) menjelaskan metode analisis korelasi Pearson Product Moment digunakan untuk menentukan koefisien korelasi dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum x_i y_i - (\sum x_i)(\sum y_i)}{\sqrt{\{n \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2\} - \{n \sum y_i^2 - (\sum y_i)^2\}}}$$

Menurut Ghozal (2018), kriteria keputusannya adalah sebagai berikut:

- 1) Jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Artinya tidak ada hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen.
- 2) Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen.

b. Uji F (Simultan)

Tujuan dari uji F-statistik adalah untuk menunjukkan bahwa seluruh variabel independen dalam model mempunyai pengaruh yang sama dengan variabel dependen (Ghozali, 2018). Kriteria untuk mengambil keputusan:

- 1) Jika nilai probabilitas lebih kecil dari signifikansi ($\text{Sig} > 0,05$), maka pada saat yang sama variabel independen berpengaruh signifikan dengan variabel dependen.
- 2) Apabila nilai probabilitas lebih besar dari nilai signifikansi ($\text{Sig} > 0,05$), maka pada saat yang sama variabel independen tidak mempunyai pengaruh yang signifikan dengan variabel dependen.

c. Koefisien Determinasi (R^2)

Uji koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengukur persentase kenaikan dan penurunan variabel terikat dengan variabel bebas yang diteliti. Koefisien determinasi bervariasi dari nol sampai satu ($0 \leq R^2 \leq 1$), artinya bila $R^2 = 0$ berarti tidak ada pengaruh antara variabel bebas dengan variabel terikat dan bila R^2 mendekati satu berarti menunjukkan bahwa pengaruh variabel independen dengan variabel dependen menjadi semakin kuat. Nilai koefisien determinasi (R^2) dapat dilihat pada kolom Adjusted R Squared yang dihitung menggunakan SPSS (Ghozali, 2018).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data dalam penelitian ini terdiri atas kebugaran jasmani diukur dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI) Fase D untuk peserta didik SMP/MTS, aktivitas fisik menggunakan *Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C)*, dan hasil belajar PJOK berdasarkan nilai UAS Gasal. Data kebugaran jasmani, aktivitas fisik, dan prestasi belajar PJOK peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Purbalingga dijelaskan sebagai berikut:

a. Kebugaran Jasmani

Deskriptif statistik kebugaran jasmani peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Purbalingga dapat dilihat dari tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 1 Purbalingga

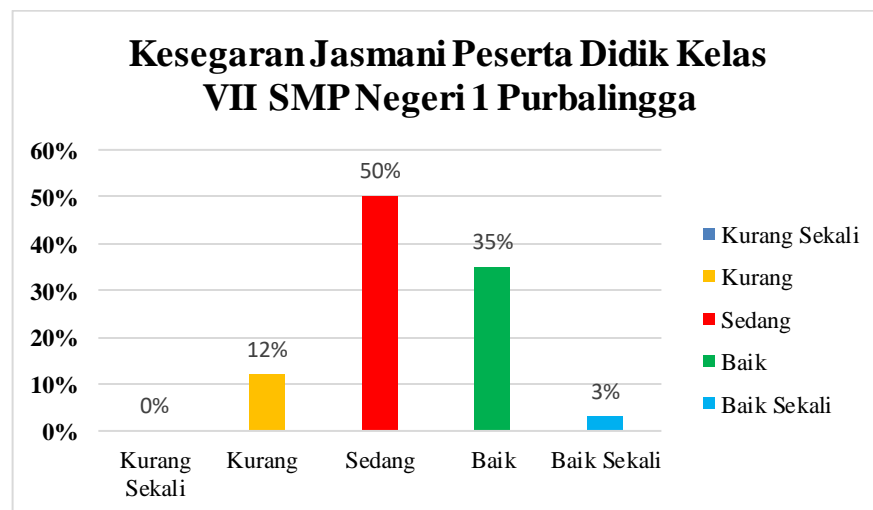
Statistik	
<i>N</i>	168
<i>Mean</i>	16,58
<i>Median</i>	17.00
<i>Mode</i>	14
<i>Std, Deviation</i>	2.840
<i>Minimum</i>	8
<i>Maximum</i>	24

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kebugaran jasmani peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Purbalingga disajikan pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 1 Purbalingga

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	22 – 25	Baik Sekali	5	5%
2	18 – 21	Baik	58	40%
3	14 – 17	Sedang	84	44%
4	10 – 13	Kurang	21	11%
5	≤ 9	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			168	100%

Berdasarkan tabel 10 di atas, apabila ditampilkan dalam bentuk diagram, kesegaran jasmani pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Purbalingga dapat disajikan pada gambar berikut:



Gambar 8. Diagram Batang Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 1 Purbalingga

Berdasarkan tabel 10 dan gambar 8 di atas menunjukkan bahwa kesegaran jasmani pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Purbalingga berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 peserta didik), “kurang” sebesar 12% (21 peserta didik), “sedang” 50% (84 peserta didik), “baik” 35% (58 peserta didik), dan “baik sekali” 3% (5 peserta didik).

b. Aktivitas Fisik

Deskriptif statistik aktivitas fisik peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Purbalingga dapat dilihat dari tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Deskriptif Statistik Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 1 Purbalingga

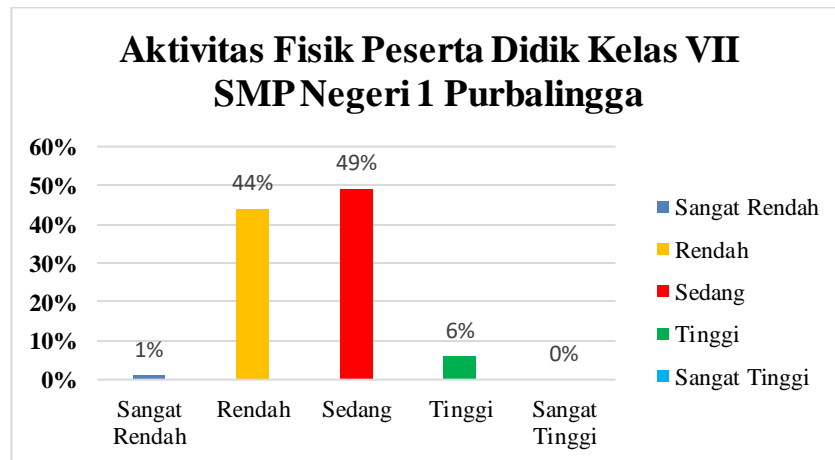
Statistik	
<i>N</i>	168
<i>Mean</i>	2,61
<i>Median</i>	3,00
<i>Mode</i>	3
<i>Std, Deviation</i>	0,610
<i>Minimum</i>	1
<i>Maximum</i>	4

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, aktivitas fisik peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Purbalingga disajikan pada tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 1 Purbalingga

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	5	Sangat Tinggi	0	0%
2	4	Tinggi	11	6%
3	3	Sedang	82	49%
4	2	Rendah	74	44%
5	1	Sangat Rendah	1	1%
Jumlah			168	100%

Berdasarkan tabel 12 di atas, apabila ditampilkan dalam bentuk diagram, aktivitas fisik pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Purbalingga dapat disajikan pada gambar berikut:



Gambar 9. Diagram Batang Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 1 Purbalingga

Berdasarkan tabel 12 dan gambar 9 di atas menunjukkan bahwa aktivitas fisik pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Purbalingga berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 1% (1 peserta didik), “rendah” sebesar 44% (74 peserta didik), “sedang” 49% (82 peserta didik), “tinggi” 6% (11 peserta didik), dan “sangat tinggi” 0% (0 peserta didik).

c. Hasil belajar PJOK

Deskriptif statistik hasil belajar PJOK peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Purbalingga dapat dilihat dari tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 13. Deskriptif Statistik Hasil belajar PJOK Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 1 Purbalingga

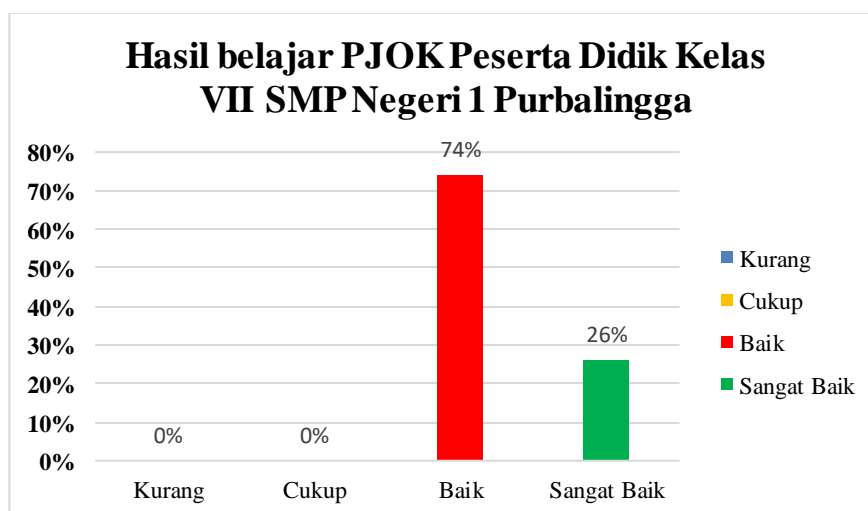
Statistik	
<i>N</i>	168
<i>Mean</i>	87,99
<i>Median</i>	88,00
<i>Mode</i>	89
<i>Std, Deviation</i>	2,037
<i>Minimum</i>	81
<i>Maximum</i>	92

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, hasil belajar PJOK peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Purbalingga disajikan pada tabel 14 sebagai berikut:

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Hasil belajar PJOK Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 1 Purbalingga

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	≥ 90	Sangat Baik	43	26%
2	76 – 89	Baik	125	74%
3	61 – 75	Cukup	0	0%
4	≤ 60	Kurang	0	0%
Jumlah			168	100%

Berdasarkan tabel 14 di atas, apabila ditampilkan dalam bentuk diagram, hasil belajar PJOK pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Purbalingga dapat disajikan pada gambar berikut:



Gambar 10. Diagram Batang Hasil belajar PJOK Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 1 Purbalingga

Berdasarkan tabel 14 dan gambar 10 di atas menunjukkan bahwa hasil belajar PJOK pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Purbalingga berada pada kategori “kurang” sebesar 0% (0 peserta

didik), “cukup” sebesar 0% (0 peserta didik), “baik” 74% (125 peserta didik), dan “sangat baik” 26% (43 peserta didik).

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas variable dilakukan dengan menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah $p > 0,05$ sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 14 sebagai berikut:

Tabel 15. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		168
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0.0000000
	Std. Deviation	1.97751483
Most Extreme Differences	Absolute	0.050
	Positive	0.032
	Negative	-0.050
Test Statistic		0.050
Asymp. Sig. (2-tailed)		0.200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* pada tabel 15, didapat hasil uji normalitas dengan nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar 0,200 > 0,05, jadi data berdistribusi normal. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

b. Uji Linearitas

Penujian linearitas hubungan dilakukan melalui uji F. hubungan antara variable X dengan Y dinyatakan linear apabila nilai sig > 0,05. Hasil uji linearitas dapat dilihat dalam tabel 16 sebagai berikut:

Tabel 16. Rangkuman Hasil Uji Linearitas

Hubungan	<i>p</i>	Sig	Keterangan
Hasil belajar PJOK (Y) * kesegaran jasmani (X ₁)	0,280	0,05	Linear
Hasil belajar PJOK (Y) * aktivitas fisik (X ₂)	0,764	0,05	Linear

Berdasarkan tabel 16 di atas, terlihat bahwa hubungan kesegaran jasmani (X₁) dengan hasil belajar PJOK (Y) didapat nilai signifikansi 0,280 > 0,05 dan hubungan aktivitas fisik (X₂) dengan hasil belajar PJOK (Y) didapat nilai signifikansi 0,764 > 0,05. Jadi, hubungan variable bebas dengan variable terikatnya dinyatakan linear. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

3. Hasil Uji Hipotesis

Teknik analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis menggunakan teknik uji r, uji F, dan uji determinasi. Hasil uji hipotesis dipaparkan sebagai berikut:

a. Hipotesis 1

Hipotesis pertama yang akan diuji yaitu:

H_{a1} Ada hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar PJOK peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Purbalingga

H₀₁ Tidak ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK peserta didik SMP Negeri 1 Purbalingga

Kaidah analisis apabila nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ dan nilai signifikansi $< 0,05$ maka H_{a1} diterima dan sebaliknya. Hasil analisis dijelaskan pada tabel 17 sebagai berikut:

Tabel 17. Hasil Analisis hubungan Antara Kebugaran Jasmani dengan Hasil belajar PJOK

Hubungan	r _{hitung}	r _{tabel} (df 125-1)	sig	Keterangan
Kesegaran jasmani dengan hasil belajar PJOK	0,240	0,151	0,002	Signifikan

Berdasarkan tabel 17 di atas, menunjukkan bahwa koefisien korelasi kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK didapatkan nilai r_{hitung} 0,240 dan nilai signifikansi (sig) 0,000. Karena nilai r_{hitung} 0,240 $> r_{tabel}$ 0,151 dan nilai signifikansi 0,002 $< 0,05$ maka H₀₁ ditolak, artinya H_{a1} yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Purbalingga” **diterima**. Koefisien korelasi tersebut bernilai positif, artinya jika kebugaran jasmani semakin tinggi, maka hasil belajar PJOK akan semakin baik.

b. Hipotesis 2

Hipotesis pertama yang akan diuji yaitu:

H_{a2} Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan hasil belajar PJOK peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Purbalingga

H_{o2} Tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan hasil belajar PJOK peserta didik SMP Negeri 1 Purbalingga

Kaidah analisis apabila nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ dan nilai signifikansi $< 0,05$ maka H_{a2} diterima dan sebaliknya. Hasil analisis dijelaskan pada tabel 18 sebagai berikut:

Tabel 18. Hasil Analisis hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Hasil belajar PJOK

Hubungan	r_{hitung}	r_{tabel} (df 125-1)	Sig	Keterangan
Aktivitas fisik dengan hasil belajar PJOK	0,660	0,151	0,000	Signifikan

Berdasarkan tabel 18 di atas, menunjukkan bahwa koefisien korelasi aktivitas fisik dengan hasil belajar PJOK didapatkan nilai r_{hitung} 0,660 dan nilai signifikansi (sig) 0,000. Karena nilai r_{hitung} 0,660 $>$ r_{tabel} 0,151 dan nilai signifikansi 0,000 $<$ 0,05 maka H_{o2} ditolak, artinya H_{a2} yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan hasil belajar PJOK peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Purbalingga” **diterima**. Koefisien korelasi tersebut bernilai positif, artinya jika aktivitas fisik semakin tinggi, maka hasil belajar PJOK akan semakin baik.

c. Hipotesis 3

Hipotesis pertama yang akan diuji yaitu:

H_{a3} Ada hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dan aktivitas fisik dengan hasil belajar PJOK peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Purbalingga

H_{o3} Tidak ada hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dan aktivitas fisik dengan hasil belajar PJOK peserta didik SMP Negeri 1 Purbalingga

Kaidah analisis apabila nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ dan nilai signifikansi $< 0,05$ maka H_{a1} diterima dan sebaliknya. Hasil analisis dijelaskan pada tabel 19 sebagai berikut:

Tabel 19. Hasil Analisis hubungan Antara Kesegaran Jasmani dan Aktivitas Fisik dengan Hasil belajar PJOK

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	39.930	2	19.965	5.044	0.007 ^b
	Residual	653.064	165	3.958		
	Total	692.994	167			

Berdasarkan tabel 19 di atas, diperoleh koefisien $F_{hitung} 5,044 > F_{tabel} 3,05$ dan nilai sigifikansi $0,007 < 0,05$ maka H_{o3} ditolak, artinya H_{a3} yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dan aktivitas fisik dengan hasil belajar PJOK peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Purbalingga” hipotesis **diterima**.

4. Koefisien Determinasi (R^2)

Koefisien determinasi (R^2) pada intinya digunakan untuk mengukur seberapa jauh kemampuan model regresi dalam menerangkan variable-variabel dependen. Hasil analisis pada tabel 20 sebagai berikut:

Tabel 20. Hasil Analisis Koefisien Determinasi (R^2)

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.619 ^a	0.383	0.375	1.675

Berdasarkan tabel 20 di atas diketahui bahwa *R Square* (R^2) adalah sebesar 0,383 (38,30%). Hal tersebut berarti bahwa sebesar 38,30% dari variabel kesegaran jasmani dan aktivitas fisik mempengaruhi variabel

hasil belajar PJOK, sedangkan sisanya 61,70% dipengaruhi variable lain di luar penelitian ini, seperti faktor lingkungan, genetik, pola makan, pola tidur dan lain-lain.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK peserta didik SMP Negeri 1 Purbalingga, dengan nilai $r_{hitung} 0,240 > r_{tabel} 0,151$ dengan signifikansi $0,02 < 0,05$. Hasil penelitian didukung dalam penelitian Abduh, dkk., (2020: 58) ada hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar peserta didik, semakin baik kebugaran jasmani, maka akan menunjang hasil belajar peserta didik, semakin baik kebugaran jasmani, maka akan menunjang hasil belajar peserta didik.

Studi yang dilakukan Kamaruddin (2018); Yulianti, dkk., (2017); dan Silitongan & Verawati (2019) membuktikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar. Sejalan dengan penelitian Agustin, dkk., (2017) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjas. Kyan et al., (2019: 1242) berpendapat bahwa hal tersebut sangat mungkin terjadi dikarenakan tingkat kebugaran jasmani dapat menunjang performa seseorang untuk beraktivitas baik fisik maupun dalam proses berpikir. Apabila kebugaran jasmani seseorang rendah, maka akan sangat mudah kelelahan, sehingga tidak memaksimalkan fungsi otak dalam berpikir.

Fadilla (2022) berpendapat bahwa kondisi kebugaran jasmani yang semakin baik juga akan meningkatkan prestasi akademik. Lakukan kegiatan fisik yang sesuai dengan tubuh dan memiliki konstitusi terbaik. Ini menjamin bahwa dengan mudah dapat menyelesaikan tugas tanpa merasa lelah atau kelebihan beban aktivitas. Tingkat kinerja yang baik yang ditentukan oleh kebugaran fisik. Seseorang yang memiliki kebugaran tubuh yang baik adalah dapat melakukan kegiatan rutin pada waktu yang lama seperti kegiatan sekolah maupun kerja dari awal sampai selesai tanpa mengalami kelelahan yang berat juga memiliki stamina yang segar, kepercayaan diri, serta tidak mudah mengalami stress.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan hasil belajar PJOK peserta didik SMP Negeri 1 Purbalingga, dengan nilai $r_{hitung} 0,660 > r_{tabel} 0,151$ dengan signifikansi $0,000 < 0,05$. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Welong, dkk., (2020) yang menegaskan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat prestasi akademik. Packham & Street (2019: 2) berpendapat bahwa terpisah dari efeknya pada kesehatan peningkatan aktivitas fisik menghasilkan manfaat akademis yang besar dengan meningkatkan kognisi, fokus, dan memori.

Studi yang dilakukan Han (2018: 55) menemukan bahwa peserta didik dengan tingkat kebugaran fisik yang baik cenderung memiliki skor rata-rata yang baik pada mata pelajaran dengan tingkat kerumitan yang lebih tinggi misalnya bahasa Inggris, matematika, dan sains. Hasil studi tersebut

mengindikasikan bahwa aktivitas fisik yang intens mendorong perubahan otak yang terlihat dengan peningkatan oksigenasi dan jaringan, serta peningkatan aktivitas metabolisme dan memberikan peningkatan perkembangan neurologis. Siklus tersebut menandakan bahwa aktivitas fisik menjadi faktor penentu dalam pencapaian prestasi akademik.

Pendapat Thivel, et al., (2018: 288) aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi beberapa otot yang meningkatkan kebutuhan energi di atas laju metabolisme istirahat dan ditandai oleh modalitas, frekuensi, intensitas, durasi, dan konteks praktiknya. Suwanda & Hidayat (2021: 114) menyatakan bahwa prestasi akademik dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis, ekonomi, sosial, individu dan lingkungan, faktor-faktor tersebut bisa dipengaruhi oleh kesehatan peserta didik. Aktivitas fisik dapat menjadi salah satu penunjang yang bisa dilakukan sehari-hari untuk kesehatan yang baik, sehingga dapat mendukung berjalannya proses pendidikan yang akan berdampak baik kepada pencapaian prestasi akademik.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK peserta didik SMP Negeri 1 Purbalingga, dengan nilai $F_{hitung} 5,044 > F_{tabel} 3,05$ dengan signifikan $0,007 < 0,05$. Hasil belajar PJOK yaitu nilai hasil belajar yang dinyatakan dalam bentuk simbol, huruf, angka, maupun kalimat yang dapat mencerminkan hasil belajar yang sudah dicapai oleh setiap anak dalam melakukan aktivitas belajar pada periode-periode tertentu.

Kesegaran jasmani merupakan potensi yang sangat penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari tanpa merasa keletihan yang berlebih bahkan mampu melakukan aktivitas setelahnya. Melalui kegiatan fisik yang terarah dan dilakukan dengan kontinyu maka akan menghasilkan dampak kesegaran jasmani dan kesehatan (Singh & Bhatti, 2020: 7). Kesegaran jasmani merupakan hasil kerja dari fungsi sistem tubuh yang mewujudkan peningkatan kualitas kehidupan dalam setiap aktivitas yang melibatkan fisik. Aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan dengan intens, maka akan berbanding lurus dengan tingkat kesegaran jasmaninya (Alamsyah dkk., 2017: 77). Selain itu dengan melakukan aktivitas yang melibatkan fisik atau berolahraga akan berpengaruh dengan kemampuan fisik dalam memaksimalkan oksigen yang diolah dalam tubuh.

Pendapat Sepriadi dkk., (2017: 24) jika tubuh telah memiliki kemampuan untuk memaksimalkan konsumsi oksigen serta mampu memenuhi nutrisi atau gizi yang baik, maka akan berdampak signifikan dengan kesegaran jasmaninya. Peserta didik dengan kesegaran jasmani yang baik akan mampu membantu memaksimalkan pola pikir dalam memahami berbagai pengetahuan yang dipelajari, sehingga secara tidak langsung akan menunjang hasil belajar (Silitongan & Verawati, 2019: 30).

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Peneliti telah melakukan usaha semaksimal mungkin selama menjalani penelitian. Meskipun demikian, adanya kesalahan menjadi hal yang tak luput dari diri peneliti. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Tempat pelaksanaan TKSI yang terbatas membuat peserta didik kurang fokus dalam melakukan tes.
2. Pengambilan data aktivitas fisik hanya didasarkan pada kuesioner PAQ-C, sehingga memungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian. Selain itu dalam pengisian diperoleh adanya sifat responden, seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab kuesioner.
3. Peneliti terbatas dalam pengawasan, sehingga mengakibatkan posisi peserta didik dalam tes TKSI tidak tepat.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Semakin tinggi kebugaran jasmani maka semakin tinggi hasil belajar peserta didik. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai $r_{hitung} 0,240 > r_{tabel} 0,151$ dan nilai signifikansi $0,002 < 0,05$.
2. Semakin tinggi aktivitas fisik maka semakin tinggi hasil belajar peserta didik. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai $r_{hitung} 0,660 > r_{tabel} 0,151$ dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$.
3. Semakin tinggi kebugaran jasmani maka semakin tinggi aktivitas fisik dengan hasil belajar peserta didik. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai $F_{hitung} 5,044 > F_{tabel} 3,05$ dan nilai signifikansi $0,007 < 0,05$.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian ini memiliki implikasi, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi peserta didik, dapat menjadi acuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan aktivitas fisik karena mempengaruhi hasil belajar PJOK.
2. Terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dan aktivitas fisik dengan hasil belajar PJOK, dengan demikian hal tersebut dapat diguaka oleh guru untuk memberikan motivasi kepada peserta didik agar meningkatkan kebugaran jasmani dan aktvitas fisik.

3. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian terkait hubungan antara kebugaran jasmani dan aktivitas fisik dengan hasil belajar PJOK.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi Guru
 - a. Edukasi tentang pentingnya kebugaran jasmani dan aktivitas fisik yang dapat meningkatkan hasil belajar PJOK dengan perlu dilakukan secara berkesinambungan dan dilakukan pula oleh institusi terkait.
 - b. Memberikan tugas tambahan berupa aktivitas fisik yang harus dikerjakan peserta didik saat di rumah dengan pengawasan orang tua dan hasilnya akan dilaporkan kepada guru olahraga sebagai tambahan nilai tugas.
2. Bagi Peserta Didik yang memiliki kebugaran jasmani dan aktivitas fisik yang kurang agar ditingkatkan, karena memiliki banyak manfaat untuk kesehatan dan dapat meningkatkan hasil belajar.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah variabel bebas lain, sehingga variabel yang mempengaruhi hasil belajar PJOK dapat teridentifikasi lebih banyak lagi dan hasilnya dapat tergeneralisir.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, I., Agusman, M., & Tadulako, U. (2020). *Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Peserta didik*. 5, 75–82.
- Adhianto, K. G., & Arief, N. A. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kesegaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 134–141. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i2.20978>
- Aprilia, N., & Januarto, O. B. (2022). Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Hasil belajar Peserta didik SMP: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(6), 495–507. <https://doi.org/10.17977/um062v4i62022p495-507>
- Apriyanto, B., Abidin Zainuddin, Z., Hasnimy Mohd Hashim, A., Mohammed Sayyd, S., & Naqiah Mazlan, A. (2023). Physical fitness levels of junior high school students in different regions: Highlands, lowlands, and islands. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), 23(12), 3378–3384. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.12387>
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. PT. Rineka Cipta.
- Cahyo Suwandar, T. H. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hasil belajar Peserta didik SMK Negeri 1 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09(01), 113 – 119.
- Drenowatz, C., Hinterkörner, F., & Greier, K. (2021). Physical Fitness and Motor Competence in Upper Austrian Elementary School Children — Study Protocol and Preliminary Findings of a StateWide Fitness Testing Program. *Frontiers in Sport and Active Living*, 3(February), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.635478>
- Ghozali. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Fauzi, F. (2010). Special Education Service for Talented Children on Sport. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 6(1), 64-76.
- Giriwijoyo, S., Ray, H., & Sidik, D. (2020). *Kesehatan, Olahraga, Dan Kinerja* (1st ed.). Numi Medika.
- Ilmul Maarif. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Saat Pandemi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5, 3451–3456.
- Irmansyah, J., Sakti, N. W. P., Syarifoeddin, E. W., Lubis, M. R., & Mujriah, M. (2020). Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah dasar: deskripsi permasalahan, urgensi, dan pemahaman dari perspektif guru. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 115–131. <https://doi.org/10.21831/jpji.v16i2.31083>


- John S Y Chan, Guanmin Liu 2, Danxia Liang, Kanfeng Deng, Jiamin Wu, J. H. Y. (n.d.). No TSpecial Issue - Therapeutic Benefits of Physical Activity for Mood: A Systematic Review on the Effects of Exercise Intensity, Duration, and Modalitytitle. *2019, 153*(1), 102–125.
- Junaedi, A. (2016). Survei Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Di Sma, Smk, Dan Ma Negeri Se-Kabupaten Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 3*(3), 834–842.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R. E., Columbia, B., & Donen, R. M. (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual. August.*
- Kusumo. (2020). Buku Pemantauan Aktivitas Fisik. In *Buku pemantauan aktivitas fisik* (p. 508). he Publishing.
- Luli, N. A. (2020). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Dismenore pada Siswi Kelas XII SMK Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta. 7–15.*
- Madrasah, D. I., Lombok, I., Islam, U., & Sunan, N. (2023). *Integrasi Nilai Agama Islam Dalam Pembelajaran Pjok Untuk Menumbuhkan Pendidikan Karakter Peserta didik Di Madrasah Ibitadiyah Lombok Barat. 08.*
- MASRUL, M. HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI DAN MOTIVASI BELAJAR DENGAN HASIL BELAJAR SISWA KELAS XII SMA NEGERI 1 KUBUNG. *Pelita Bangsa Pelestari Pancasila, 11*(2).
- Mogoyunggung, N. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Di SMP. *Jurnal Olympus Jurusan PKR, 01*(01), 29–34.
- Nawawi, Wulyo Sigit, T. H. (2021). *Hubungan Antara Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Studi Pada Peserta didik Kelas V Di Sd Negeri Randegan Mojokerto) Wulyo. 09.*
- Octavia, V., Iyakrus, I., & Destriani, D. (2022). Minat Belajar PJOK melalui Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi. *Jurnal Penjakora, 9*(2). <https://doi.org/10.23887/penjakora.v9i2.46339>
- Prastyawan, R. R., & Pulungan, K. A. (2022). Signifikansi Kesegaran Jasmani Dengan Hasil belajar Peserta didik Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 18*(2), 185–193. <https://doi.org/10.21831/jpji.v18i2.55859>
- Risaldi, M. Y. D., Herpandika, R. P., & Pratama, B. A. (2023). Penerapan Tes Kesegaran Siswa Indonesia (TKSII) di SDN Siwalan 1 Kabupaten Nganjuk. *SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga, 4*(2), 224–232.
- Riyanto, P. (2020). Kontribusi aktivitas fisik, kesegaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani. *Jpoe, 2*(1), 117–126. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i1.31>

- Romadhoni, S. T., Sumbayak, E. M., & Dewajanthi, A. M. (2020). Hubungan aktivitas fisik dan perilaku makan dengan status gizi pelajar Sekolah Dasar Islam Al-Falaah Ciputat. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 26(2).
- Sharkey, B.J. (2003). *Fitness and Health*. Alih Bahasa Kebugaran dan Kesehatan oleh: Eri Desmarini Nasution. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sirait, H., Thesalonika, E., & Sihombing, S. (2022). Pengaruh Model Pembelajaran Problem Based Instruction(PBI) untuk Membangun Karakter Peserta didik pada Subtema 2Kewajiban dan Hakku Disekolah di Kelas III SD Negeri091626 Bandar Maratur T.A 2021/2022. *Cendikia*, 13(4), 171–181.
- Sofwan. (2019). Obesitas Sentral Dan Kadar Kolesterol Darah Total. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 11(1), 87–95.
- Sri Wahyuni. (2018). Pengaruh Kebugaran Jasmani Dan Interaksi Sosial Dengan Hasil belajar Penjasorkes Siswa Kelas Tinggi Sd I Donotirto Kretek Bantul. *Jurnal Ideguru*, 3(1), 73.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suhardi, S., Priambodo, A., & Sofwan, M. (2016). Modul guru pembelajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sekolah menengah pertama (SMP) kelompok kompetensi G profesional: ilmu urai, ilmu faal tubuh, sosiologi dan belajar gerak.
- Syafi'i, A., Marfiyanto, T., & Rodiyah, S. K. (2018). Studi Tentang Hasil belajar Siswa Dalam Berbagai Aspek Dan Faktor Yang Mempengaruhi. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 2(2), 115. <https://doi.org/10.32585/jkp.v2i2.114>
- Wardika, I. N. (2019). Penerapan Permainan Tradisional untuk mengatasi kejenuhan Belajar PJOK. *Journal of Education Action Research*, 3(3), 231. <https://doi.org/10.23887/jear.v3i3.17377>
- Welong, S. S., Manampiring, A. E., & Posangi, J. (2020). Hubungan antara kelelahan, motivasi belajar, dan aktivitas fisik dengan tingkat prestasi akademik. *Jurnal Biomedik*, 12(2), 125-131
- Wulandari, W., & Jariono, G. (2022). Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw. *Jurnal Porkes*, 5(1), 245–259. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1>
- Zahida, F., Taufik, F. E., & Muchtar, D. (2019). Pengaruh aktivitas fisik terstruktur dengan peningkatan persentase massa otot pada anggota sanggar senam. *Jurnal Profesi Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 12(2).

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian Bakesbangpol

SURAT IZIN PENELITIAN https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

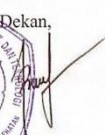
Nomor : B/914/UN34.16/PT.01.04/2024 15 Februari 2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

Yth . Kepala Bakesbangpol Kabupaten Purbalingga
Jl. Jambu Karang No.2, Purbalingga, Purbalingga Lor, Kec. Purbalingga, Kabupaten
Purbalingga, Jawa Tengah 53311

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	: Anindya Wahyu Azzahroh
NIM	: 20601241103
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Hubungan Kebugaran Jasmani Dan Aktivitas Fisik Terhadap Prestasi Belajar PJOK Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 1 Purbalingga
Waktu Penelitian	: Senin - Sabtu, 19 - 24 Februari 2024


Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Dekan,
Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian Dinas Pendidikan dan Kebudayaan



PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
Jln. Letjend S. Parman 345 Telp.(0281)891004
PURBALINGGA

Nomor : 071 / 065 / 2024
Lamp. : 1 (satu) lembar
Hal : Ijin Penelitian

Purbalingga, 16 Februari 2024

Kepada,
Yth. Kepala Sekolah SMP N 1 PBG
di
Purbalingga

Menindaklanjuti surat ijin Pra Survey dari Badan Perencanaan Pembangunan Penelitian Dan Pengembangan Daerah Nomor ; 071 / 065 / 2024 tanggal 16 Februari 2024 perihal tersebut pada pokok surat, dengan ini diberitahukan bahwa, di Satuan Pendidikan Sekolah Saudara akan dilaksanakan Penelitian oleh :


Nama : ANIDYA WAHYU AZZAHROH
Pekerjaan : Mahasiswa
NIM/NIDN/NIP : 20601241103
Alamat : Jalan Nanas RT 01 / RW 03 Kalikabong Kec. Kalimanah Kab. Purbalingga Provinsi Jawa Tengah
Email / No. HP : anidyawahyu.2020@student.uny.ac.id / 0895395881132
Judul Penelitian : HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP PRESTASI BELAJAR PJOK PESERTA DIDIK KELAS VII SMP NEGERI 1 PURBALINGGA
Waktu : 19 - 24 Februari 2024
Catatan : -

Sehubungan dengan maksud tersebut pada prinsipnya kami tidak keberatan yang bersangkutan melaksanakan kegiatan pra survey, dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Kegiatan dilaksanakan sesuai dengan proposal serta wajib memperhatikan menaati protokol kesehatan dan semua ketentuan / peraturan yang ditetapkan dan berkenaan dengan penelitian.
2. Terlebih dahulu menghubungi Pimpinan Satuan Pendidikan / Sekolah yang bersangkutan.
3. Hasil pra survey tidak untuk disajikan kepada pihak luar.
4. Kegiatan berakhir selambat - lambatnya Februari 2024 serta yang bersangkutan wajib menyampaikan laporan kepada Ka. Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Purbalingga.

Demikian untuk menjadikan maklum atas bantuan dan kerjasama yang baik disampaikan terima kasih.

an. KEPALA DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN



SEKRETARIS
JOKO SUMARNO, S.Pd. M.Pd
NIP.19681220 199302 1 002

Tembusan :

1. Kepala Bapelitbangda Kabupaten Purbalingga;
2. Kepala Badan Kesbangpol Kabupaten Purbalingga;
3. Pimpinan Universitas Negeri Yogyakarta;
4. Sdr. Anindya Wahyu Azzahroh;
5. Pertinggal.

CS Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian


PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 1 PURBALINGGA
Jalan Kapten Piere Tendean Nomor 8 Kotak Pos 194 Purbalingga 33313
Telepon (0281) 891089, Faksimili (0281) 892918
E-mail: smpn1purbalingga@yahoo.co.id Website: http://www.smpn1purbalingga.sch.id

SURAT KETERANGAN
No. 422.1/0184/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini :


Nama : **Eni Rundiati,S.Pd.M.Pd**
NIP : 197009181997022001
Jabatan : Kepala Sekolah
Instansi : SMP Negeri 1 Purbalingga

Menerangkan bahwa:

Nama : Anindya Wahyu Azzahroh
NIM : 20601241103
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi – S1
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian dalam rangka memenuhi Tugas Akhir Skripsi di SMP Negeri 1 Purbalingga yang di mulai tanggal 19 Februari s/d 24 Februari 2024 dengan judul **“Hubungan Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Terhadap Prestasi Belajar PJOK Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 1 Purbalingga”**

Purbalingga, 25 Maret 2024


Kepala Sekolah
Eni Rundiati, S.Pd.M.Pd
NIP. 197009181997022001

Lampiran 4. Data Penelitian Kesegaran Jasmani (TKSI)

NO	L/P	Hand and Eye Coordination		Sit Up Test		Standing Broad Jump Test		T Test		Beep Test		NILAI TKSI	KATEGORI
		H	N	H	N	H	N	H	N	H	N		
1	L	15	4	12	2	163	2	13.56	2	L2B7	3	13	KURANG
2	P	5	3	11	2	160	4	12.28	4	L2B6	3	16	SEDANG
3	L	8	2	14	2	208	4	12.55	4	L2B7	3	15	SEDANG
4	L	7	2	21	4	130	2	19.19	1	L2B7	3	12	KURANG
5	P	4	3	10	2	145	3	13.43	4	L2B4	3	15	SEDANG
6	L	21	5	16	2	210	4	10.92	4	L3B3	3	18	BAIK
7	P	10	4	13	3	165	4	12.58	4	L3B3	4	19	BAIK
8	P	6	3	21	4	190	5	11.69	5	L3B5	4	21	BAIK
9	L	17	4	20	3	186	3	12.50	3	L2B7	3	16	SEDANG
10	L	14	3	25	4	188	3	13.13	3	L5B5	4	17	SEDANG
11	L	17	4	26	4	236	5	10.00	5	L5B1	4	22	BAIK SEKALI
12	L	31	5	19	3	220	4	10.56	4	L6B2	4	20	BAIK
13	P	10	4	13	3	130	3	13.25	4	L2B5	3	17	SEDANG
14	P	18	5	12	3	130	3	12.60	4	L2B8	3	18	BAIK
15	P	4	3	12	3	124	2	15.07	3	L2B4	3	14	SEDANG
16	P	10	4	18	4	177	4	11.68	5	L4B4	4	21	BAIK
17	P	11	4	15	3	155	4	14.84	3	L4B6	5	19	BAIK
18	P	10	4	9	2	134	3	15.91	2	L2B5	3	14	SEDANG
19	L	8	2	16	2	230	5	12.94	3	L6B5	4	16	SEDANG
20	P	6	3	8	2	150	3	16.20	2	L2B3	3	13	KURANG
21	L	6	2	16	2	197	4	12.25	4	L3B8	3	15	SEDANG
22	L	0	1	12	2	170	3	13.17	3	L3B3	3	12	KURANG
23	P	18	5	17	3	155	4	13.20	4	L3B5	4	20	BAIK
24	L	14	3	25	4	228	5	9.64	5	L5B6	4	21	BAIK
25	L	15	4	23	4	206	4	11.46	4	L4B8	3	19	BAIK
26	P	11	4	10	2	147	3	11.66	5	L2B8	3	17	SEDANG
27	P	18	5	17	3	155	4	13.20	4	L3B5	4	20	BAIK
28	L	15	4	23	4	206	4	11.46	4	L4B8	3	19	BAIK
29	L	1	1	11	2	112	1	18.90	1	L2B7	3	8	KURANG
30	P	2	2	21	4	136	3	12.84	4	L2B8	3	16	SEDANG
31	L	13	3	21	4	228	5	10.99	4	L5B5	4	20	BAIK
32	L	19	4	25	4	180	3	12.16	4	L4B1	3	18	BAIK
33	P	17	5	12	3	192	5	12.80	4	L3B6	4	21	BAIK
34	P	1	2	11	2	162	4	13.58	4	L3B3	4	16	SEDANG

35	P	2	2	12	3	141	3	14.50	3	L2B3	3	14	SEDANG
36	P	9	4	10	2	148	3	12.29	4	L2B8	3	16	SEDANG
37	P	1	2	10	2	162	4	14.80	3	L3B3	4	15	SEDANG
38	L	22	5	12	2	190	3	13.67	2	L2B3	3	15	SEDANG
39	L	5	2	21	4	175	3	11.64	4	L4B1	4	17	SEDANG
40	L	4	2	12	2	118	1	11.57	4	L3B3	3	12	KURANG
41	P	11	4	10	2	165	4	13.40	4	L2B8	3	17	SEDANG
42	L	16	4	16	2	190	3	13.55	2	L2B7	3	14	SEDANG
43	P	2	2	13	3	113	2	15.74	2	L4B7	5	14	SEDANG
44	L	12	3	22	4	158	2	12.31	4	L2B5	3	16	SEDANG
45	P	9	4	11	2	190	5	17.90	1	L2B3	3	15	SEDANG
46	L	20	4	19	3	180	3	12.01	4	L2B5	3	17	SEDANG
47	P	11	4	22	4	162	4	12.16	4	L5B4	5	21	BAIK
48	P	4	3	16	3	141	3	16.31	2	L2B7	3	14	SEDANG
49	P	2	2	16	3	162	4	15.03	3	L4B5	4	16	SEDANG
50	P	1	2	14	3	134	3	15.62	3	L2B4	3	14	SEDANG
51	L	27	5	19	3	184	3	12.03	4	L2B7	3	18	BAIK
52	L	16	4	20	3	178	3	11.06	4	L3B1	3	17	SEDANG
53	P	5	3	13	3	126	2	18.83	1	L2B5	3	12	KURANG
54	P	3	2	10	2	201	5	13.38	4	L2B3	3	16	SEDANG
55	P	6	3	31	5	179	5	12.26	4	L5B4	5	22	BAIK SEKALI
56	L	12	3	14	2	270	5	12.03	4	L2B5	3	17	SEDANG
57	L	1	1	11	2	165	5	12.73	3	L2B7	3	14	SEDANG
58	L	23	5	19	3	189	3	10.15	4	L6B2	4	19	BAIK
59	L	15	4	20	3	170	3	10.56	4	L6B1	4	18	BAIK
60	L	37	5	21	4	280	5	10.51	4	L4B5	4	22	BAIK SEKALI
61	P	0	1	19	4	181	5	15.09	3	L3B1	3	16	SEDANG
62	L	19	4	22	4	201	4	10.72	4	L6B1	4	20	BAIK
63	L	19	4	14	2	198	4	11.06	4	L2B5	3	17	SEDANG
64	P	3	2	14	3	152	3	15.81	2	L2B4	3	13	KURANG
65	L	18	4	17	2	198	4	11.31	4	L4B1	3	17	SEDANG
66	P	8	4	8	2	169	4	13.38	4	L4B6	5	19	BAIK
67	L	20	4	21	4	208	4	10.28	4	L2B4	3	19	BAIK
68	L	15	4	17	2	186	3	11.56	4	L2B3	3	16	SEDANG
69	L	2	1	14	2	197	4	13.50	2	L4B1	3	12	KURANG
70	P	7	3	16	3	162	4	15.63	2	L3B5	4	16	SEDANG
71	P	8	4	9	2	178	5	15.31	3	L2B7	3	17	SEDANG
72	L	13	3	18	3	224	5	10.84	4	L7B1	4	19	BAIK
73	L	12	3	18	3	123	1	12.34	4	L2B3	3	14	SEDANG
74	P	1	2	22	4	178	5	12.50	4	L4B3	4	19	BAIK

75	P	13	4	15	3	159	4	14.25	3	L2B5	3	17	SEDANG
76	P	2	2	15	3	164	4	16.00	2	L3B1	3	14	SEDANG
77	L	10	3	18	4	174	3	13.35	2	L2B5	3	15	SEDANG
78	P	3	2	11	2	17	4	16.50	2	L2B5	3	13	KURANG
79	P	22	5	15	3	178	5	18.38	1	L2B6	3	17	SEDANG
80	P	3	2	10	2	167	4	15.63	2	L2B5	3	13	KURANG
81	L	20	4	20	3	210	4	11.50	4	L4B4	4	19	BAIK
82	P	4	3	13	3	180	5	15.55	2	L3B1	3	16	SEDANG
83	L	1	1	12	2	170	3	14.72	2	L3B1	3	11	KURANG
84	L	11	3	7	1	185	3	13.16	3	L3B3	3	13	KURANG
85	P	9	4	10	2	165	4	18.15	1	L2B5	3	14	SEDANG
86	P	8	4	11	2	169	4	20.19	1	L2B4	3	14	SEDANG
87	L	9	2	16	2	183	3	13.62	3	L3B1	3	13	KURANG
88	L	11	3	8	1	170	3	12.94	3	L5B4	4	14	SEDANG
89	L	21	5	17	2	185	3	12.54	3	L5B6	4	17	SEDANG
90	P	7	3	12	3	141	3	14.65	3	L2B7	3	15	SEDANG
91	P	5	3	16	3	143	3	16.30	2	L4B2	4	15	SEDANG
92	L	8	3	19	3	183	3	12.68	3	L3B2	3	15	SEDANG
93	P	1	2	6	2	161	4	21.28	1	L2B7	3	12	KURANG
94	P	2	2	9	2	168	4	15.15	3	L2B7	3	14	SEDANG
95	L	3	1	21	4	190	3	13.72	2	L2B3	3	13	KURANG
96	P	7	3	13	3	180	5	14.63	3	L3B5	4	18	BAIK
97	P	3	2	7	2	167	4	14.92	3	L3B1	3	14	SEDANG
98	P	4	3	12	3	130	3	17.30	1	L2B5	3	13	KURANG
99	P	5	3	11	2	163	4	17.53	1	L4B2	4	14	SEDANG
100	L	4	2	16	2	133	1	17.40	1	L2B3	3	9	KURANG SEKALI
101	L	11	3	20	3	215	4	12.19	4	L4B5	4	18	BAIK
102	P	3	2	20	4	144	3	13.30	3	L1B4	2	14	SEDANG
103	P	10	4	12	3	130	3	13.60	3	L1B2	2	15	SEDANG
104	L	7	2	29	4	215	4	10.93	4	L6B4	4	18	BAIK
105	P	5	3	6	2	140	3	13.40	4	L2B4	3	15	SEDANG
106	L	14	3	34	5	220	5	10.00	5	L4B2	3	21	BAIK
107	P	5	3	21	4	150	2	15.42	3	L2B6	3	15	SEDANG
108	L	6	2	22	4	180	3	12.66	3	L2B8	3	15	SEDANG
109	P	4	3	12	3	138	3	176.00	3	L2B2	3	15	SEDANG
110	L	2	1	14	2	212	4	11.86	4	L5B1	4	15	SEDANG
111	L	6	2	23	4	184	3	10.00	5	L7B5	4	18	BAIK
112	L	3	1	18	3	222	4	10.28	4	L4B7	4	16	SEDANG
113	L	6	2	22	4	190	4	11.00	4	L4B5	4	18	BAIK
114	P	4	3	14	3	150	3	11.30	5	L4B3	4	18	BAIK
115	P	4	3	12	3	138	3	176.00	3	L3B1	3	15	SEDANG

116	L	6	2	22	4	190	4	12.70	4	L5B1	4	18	BAIK
117	P	6	3	13	3	150	3	12.94	4	L2B5	3	16	SEDANG
118	P	9	4	10	2	122	2	13.66	3	L2B1	3	14	SEDANG
119	L	18	4	7	1	170	3	13.77	3	L4B2	3	14	SEDANG
120	P	5	3	13	3	143	3	14.77	3	L2B4	3	15	SEDANG
121	L	29	5	34	5	200	4	14.02	2	L4B4	4	20	BAIK
122	P	10	4	14	3	150	3	12.26	4	L2B5	3	17	SEDANG
123	L	18	4	29	4	220	4	9.26	5	L8B4	5	22	BAIK SEKALI
124	L	15	4	22	4	146	2	10.33	4	L3B2	3	17	SEDANG
125	L	19	4	15	2	196	4	12.33	4	L4B5	4	18	BAIK
126	P	7	3	12	3	150	2	14.69	3	L5B4	5	16	SEDANG
127	P	10	4	23	4	117	4	13.06	4	L2B3	3	19	BAIK
128	L	13	3	16	2	170	3	15.22	1	L5B7	4	13	KURANG
129	P	14	5	17	3	189	5	13.22	4	L3B5	4	21	BAIK
130	L	19	4	23	4	204	4	11.49	4	L4B2	3	19	BAIK
131	L	13	3	12	2	142	2	13.05	3	L3B2	3	13	KURANG
132	L	16	4	16	2	145	2	12.82	3	L4B5	4	15	SEDANG
133	P	8	4	12	3	234	5	13.83	3	L2B4	3	18	BAIK
134	P	10	4	21	4	162	4	14.90	3	L4B2	4	19	BAIK
135	P	4	3	26	5	132	3	12.51	4	L4B3	4	19	BAIK
136	P	10	4	14	3	114	2	15.50	2	L2B6	3	14	SEDANG
137	P	5	3	20	4	154	4	12.63	4	L2B5	3	18	BAIK
138	L	6	2	20	3	140	2	10.20	4	L3B2	3	14	SEDANG
139	L	2	1	21	4	163	2	11.73	4	L3B2	3	14	SEDANG
140	P	13	4	23	4	130	3	12.48	4	L4B5	4	19	BAIK
141	P	16	5	21	4	170	5	10.48	5	L5B2	5	24	BAIK SEKALI
142	L	20	4	20	3	250	5	11.32	4	L3B2	3	19	BAIK
143	P	17	5	7	2	156	4	14.91	3	L3B3	3	17	SEDANG
144	P	16	5	14	3	147	3	13.29	4	L3B2	3	18	BAIK
145	P	15	5	21	4	185	5	13.72	3	L2B7	3	20	BAIK
146	P	9	4	7	2	125	2	13.07	4	L3B3	4	16	SEDANG
147	L	23	5	22	4	203	4	12.04	4	L4B3	3	20	BAIK
148	L	25	5	10	2	180	3	11.82	4	L3B4	3	17	SEDANG
149	P	1	2	18	4	113	2	16.52	2	L2B6	3	13	KURANG
150	L	22	5	26	4	286	3	12.42	3	L3B6	3	18	BAIK
151	P	13	4	10	2	140	3	16.00	2	L2B7	3	14	SEDANG
152	P	10	4	13	3	161	4	11.71	5	L3B4	4	20	BAIK
153	L	17	4	23	4	210	4	12.11	4	L7B1	4	20	BAIK
154	P	9	4	25	5	189	5	14.63	3	L3B2	3	20	BAIK
155	P	13	4	10	2	140	3	16.00	2	L2B7	3	14	SEDANG

156	L	15	4	25	4	189	4	12.00	4	L7B9	5	21	BAIK
157	L	20	4	28	4	228	5	11.04	4	L3B3	3	20	BAIK
158	P	14	5	12	3	136	3	16.02	2	L3B4	4	17	SEDANG
159	P	8	4	18	4	158	4	13.88	3	L3B4	4	19	BAIK
160	P	9	4	25	5	189	5	14.63	3	L3B2	3	20	BAIK
161	L	20	4	18	3	177	3	11.40	4	L43B 6	3	17	SEDANG
162	P	15	5	17	3	153	4	12.64	4	L4B8	4	20	BAIK
163	P	17	5	18	4	155	4	13.00	4	L4B4	4	21	BAIK
164	P	13	4	10	2	140	3	16.00	2	L2B7	3	14	SEDANG
165	P	8	4	18	4	158	4	13.88	3	L3B4	4	19	BAIK
166	P	15	5	17	3	153	4	12.64	4	L4B8	4	20	BAIK
167	P	13	4	10	2	140	3	16.00	2	L2B7	3	14	SEDANG
168	P	9	4	25	5	189	5	14.63	3	L3B2	3	20	BAIK

Lampiran 5. Data Penelitian Aktivitas Fisik (PAQ-C)

NO	L/P	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	JUM LAH	ME AN	KLARIFIKASI
1	L	1.33	3	1	2	3	2	2	1	2.1	17.43	2	RENDAH
2	P	1.52	4	1	1	1	4	3	1	1.7	18.22	2	RENDAH
3	L	1.80	5	2	2	1	2	2	1	2.0	18.80	2	RENDAH
4	L	1.52	5	5	1	4	4	3	3	3.0	29.52	3	SEDANG
5	P	1.19	5	1	1	3	2	2	2	1.7	18.89	2	RENDAH
6	L	1.52	5	5	1	4	4	3	3	3.0	29.52	3	SEDANG
7	P	1.24	4	2	2	2	1	3	1	1.6	17.84	2	RENDAH
8	P	1.28	4	1	1	4	4	3	3	2.7	23.98	3	SEDANG
9	L	1.66	4	2	3	3	3	4	3	2.8	26.46	3	SEDANG
10	L	1.61	5	2	5	2	3	5	2	3.0	28.61	3	SEDANG
11	L	1.48	4	3	3	3	3	2	3	3.1	25.58	3	SEDANG
12	L	1.48	4	2	2	5	3	3	1	3.5	24.98	3	SEDANG
13	P	1.19	4	2	2	1	1	3	1	1.6	16.79	2	RENDAH
14	P	1.43	5	1	1	3	4	1	1	1.6	19.03	2	RENDAH
15	P	1.19	5	1	1	2	1	2	2	1.6	16.79	2	RENDAH
16	P	1.09	4	1	2	2	2	3	1	1.4	17.49	2	RENDAH
17	P	2.19	4	1	1	5	4	4	3	3.0	27.19	3	SEDANG
18	P	1.09	4	1	2	3	3	3	1	1.4	19.49	2	RENDAH
19	L	2.80	5	2	2	4	5	5	5	4.4	35.20	4	TINGGI
20	P	1.24	5	1	1	3	5	2	2	2.4	22.66	3	SEDANG
21	L	2.05	4	1	1	3	2	2	2	2.2	19.25	2	RENDAH
22	L	1.95	4	5	3	2	2	3	1	3.0	24.95	3	SEDANG
23	P	1.29	5	1	1	2	4	3	3	2.1	22.39	2	RENDAH
24	L	2.48	5	5	2	5	5	5	5	4.4	38.88	4	TINGGI
25	L	1.66	5	3	2	3	3	3	5	3.7	29.36	3	SEDANG
26	P	1.19	4	2	2	3	3	4	3	2.3	24.49	3	SEDANG
27	P	1.26	5	2	1	3	3	2	1	1.9	20.16	2	RENDAH
28	L	1.48	5	2	1	1	1	2	1	2.3	16.78	2	RENDAH
29	L	1.33	3	1	2	2	2	2	1	2.4	16.73	2	RENDAH
30	P	1.38	5	1	1	3	2	3	2	2.7	21.08	2	RENDAH
31	L	2.28	5	3	3	4	3	5	1	3.4	29.68	3	SEDANG
32	L	1.33	5	3	1	5	4	3	2	3.1	27.43	3	SEDANG
33	P	1.42	5	1	1	2	3	2	2	2.9	20.32	2	RENDAH
34	P	1.28	5	1	2	2	3	3	2	3.0	22.28	2	RENDAH
35	P	1.19	4	1	1	2	2	3	1	1.4	16.59	2	RENDAH
36	P	1.19	4	2	2	3	3	4	3	2.3	24.49	3	SEDANG
37	P	1.57	4	1	1	3	3	2	3	2.3	20.87	2	RENDAH

38	L	1.43	5	1	2	3	4	3	2	1.6	23.03	3	SEDANG
39	L	1.90	5	2	2	3	3	3	2	2.7	24.60	3	SEDANG
40	L	1.80	3	4	5	2	5	4	1	3.0	28.80	3	SEDANG
41	P	1.14	5	1	1	3	1	3	1	2.2	18.34	2	RENDAH
42	L	1.52	4	2	3	2	2	3	2	2.1	21.62	2	RENDAH
43	P	2.66	4	2	2	2	3	2	3	2.0	22.66	3	SEDANG
44	L	1.43	5	2	3	3	1	2	1	2.6	21.03	2	RENDAH
45	P	1.14	4	1	1	2	4	3	2	2.1	20.24	2	RENDAH
46	L	1.38	4	2	2	3	3	3	2	2.1	22.48	2	RENDAH
47	P	1.14	4	2	1	3	3	3	3	2.7	22.84	3	SEDANG
48	P	1.14	4	1	1	1	3	3	1	1.7	16.84	2	RENDAH
49	P	1.19	4	2	1	3	3	4	3	3.3	24.49	3	SEDANG
50	P	1.24	3	1	1	1	3	3	2	1.7	16.94	2	RENDAH
51	L	1.48	4	2	3	4	5	4	3	3.3	29.78	3	SEDANG
52	L	1.24	5	1	1	2	1	3	1	1.7	16.94	2	RENDAH
53	P	2.52	5	1	1	3	2	3	2	2.3	21.82	2	RENDAH
54	P	1.43	4	3	4	2	2	3	1	2.0	22.43	2	RENDAH
55	P	1.62	4	2	1	5	5	3	4	3.9	29.52	3	SEDANG
56	L	1.28	5	1	2	3	3	3	1	1.6	20.88	2	RENDAH
57	L	1.19	1	1	1	3	3	2	3	2.3	17.49	2	RENDAH
58	L	1.81	5	2	2	5	5	4	3	3.0	30.81	3	SEDANG
59	L	1.58	5	1	1	2	2	2	1	2.1	17.68	2	RENDAH
60	L	2.43	5	1	1	5	3	5	5	3.3	30.73	3	SEDANG
61	P	1.48	4	2	1	3	3	4	3	3.3	24.78	3	SEDANG
62	L	1.50	5	4	1	5	5	2	5	4.3	32.80	4	TINGGI
63	L	1.38	5	1	3	3	3	4	1	3.0	24.38	3	SEDANG
64	P	1.14	5	1	1	3	3	3	2	3.0	22.14	2	RENDAH
65	L	1.23	5	4	1	3	2	3	5	4.4	28.63	3	SEDANG
66	P	1.00	5	2	2	1	1	1	1	1.0	15.00	2	RENDAH
67	L	1.66	5	2	1	5	5	5	2	4.3	30.96	3	SEDANG
68	L	1.38	4	1	4	3	2	3	3	2.3	23.68	3	SEDANG
69	L	1.19	5	2	1	3	3	3	4	2.3	24.49	3	SEDANG
70	P	1.12	4	1	1	3	4	3	1	3.4	21.52	2	RENDAH
71	P	1.33	5	2	1	3	2	3	2	2.9	22.23	2	RENDAH
72	L	1.19	5	2	1	4	3	2	5	4.0	27.19	3	SEDANG
73	L	1.00	3	1	4	1	1	4	1	2.1	18.10	2	RENDAH
74	P	1.19	5	2	2	3	2	3	1	3.7	22.89	3	SEDANG
75	P	1.28	5	1	2	4	2	3	4	2.7	24.98	3	SEDANG
76	P	1.33	4	1	2	1	2	1	1	1.0	14.33	2	RENDAH
77	L	1.38	4	2	2	1	3	3	2	2.1	20.48	2	RENDAH
78	P	1.42	5	1	2	3	2	3	2	1.1	20.52	2	RENDAH

79	P	2.00	5	1	1	3	3	3	2	3.0	23.00	3	SEDANG
80	P	1.42	5	1	2	2	2	2	1	2.3	18.72	2	RENDAH
81	L	1.80	5	1	1	5	5	5	3	3.7	30.50	3	SEDANG
82	P	1.57	4	3	2	3	2	3	2	2.6	23.17	3	SEDANG
83	L	1.29	5	1	1	1	2	1	1	1.4	14.69	2	RENDAH
84	L	2.11	3	2	4	2	2	2	2	2.0	21.11	2	RENDAH
85	P	1.14	3	1	2	3	4	3	2	3.1	22.24	2	RENDAH
86	P	1.66	5	1	1	2	2	2	1	2.9	18.56	2	RENDAH
87	L	1.24	4	3	1	5	2	3	1	2.0	22.24	2	RENDAH
88	L	2.04	4	2	4	3	3	4	4	2.7	28.74	3	SEDANG
89	L	2.14	5	5	2	3	2	4	2	3.0	28.14	3	SEDANG
90	P	1.78	4	2	3	2	3	2	2	2.4	22.18	2	RENDAH
91	P	2.14	5	1	1	5	5	4	4	2.6	29.74	3	SEDANG
92	L	1.57	4	3	1	5	2	4	1	2.7	24.27	3	SEDANG
93	P	2.05	5	1	1	2	2	3	2	3.1	21.15	2	RENDAH
94	P	1.80	5	2	1	2	2	3	2	3.1	21.90	2	RENDAH
95	L	1.62	4	2	1	1	3	3	1	2.6	19.22	2	RENDAH
96	P	1.19	5	1	2	2	1	1	1	2.9	17.09	2	RENDAH
97	P	1.47	4	2	1	2	2	3	2	2.4	19.87	2	RENDAH
98	P	1.29	4	2	1	1	1	2	1	1.3	14.59	2	RENDAH
99	P	1.57	4	1	2	3	3	1	3	2.7	21.27	2	RENDAH
100	L	1.14	1	2	2	3	2	2	2	1.9	17.04	2	RENDAH
101	L	2.48	5	5	1	5	5	5	4	3.3	35.78	4	TINGGI
102	P	1.33	4	1	1	3	2	4	2	1.9	20.23	2	RENDAH
103	P	1.43	4	2	1	2	2	3	2	2.7	20.13	2	RENDAH
104	L	1.29	5	4	1	3	2	5	3	3.0	27.29	3	SEDANG
105	P	1.92	5	1	1	4	2	4	3	1.4	23.32	3	SEDANG
106	L	1.33	4	3	1	3	3	5	3	3.4	26.73	3	SEDANG
107	P	1.92	5	1	1	4	2	4	3	1.4	23.32	3	SEDANG
108	L	1.61	5	2	4	3	3	3	2	2.4	26.01	3	SEDANG
109	P	2.14	4	1	2	5	3	4	5	3.1	29.24	3	SEDANG
110	L	2.19	5	5	5	4	2	5	2	3.0	33.19	4	TINGGI
111	L	3.29	5	3	5	3	3	3	1	2.0	28.29	3	SEDANG
112	L	1.52	4	5	2	3	3	3	2	2.3	25.82	3	SEDANG
113	L	1.66	5	1	1	2	2	3	1	2.6	19.26	2	RENDAH
114	P	1.14	4	2	2	2	2	3	2	2.0	20.14	2	RENDAH
115	P	2.90	4	1	1	3	5	2	2	2.4	23.30	3	SEDANG
116	L	1.38	4	2	2	2	2	2	1	2.0	18.38	2	RENDAH
117	P	2.14	5	2	2	2	3	4	2	2.4	24.54	3	SEDANG
118	P	1.38	5	1	1	3	1	3	2	2.7	20.08	2	RENDAH
119	L	3.29	5	3	5	3	3	3	1	2.0	28.29	3	SEDANG

120	P	1.42	5	2	1	3	3	3	2	2.3	22.72	3	SEDANG
121	L	1.52	4	2	1	5	3	3	3	3.9	26.42	3	SEDANG
122	P	2.90	4	1	1	3	5	2	2	2.4	23.30	3	SEDANG
123	L	1.38	4	1	2	5	4	3	3	2.7	26.08	3	SEDANG
124	L	1.52	5	2	1	3	2	2	2	3.0	21.52	2	RENDAH
125	L	1.43	3	3	3	3	3	3	3	2.6	25.03	3	SEDANG
126	P	1.04	4	1	1	1	1	2	1	1.3	13.34	1	SANGAT RENDAH
127	P	2.14	5	1	1	3	3	4	3	3.7	25.84	3	SEDANG
128	L	1.71	5	1	4	3	2	3	3	2.7	25.41	3	SEDANG
129	P	1.62	5	1	1	4	3	3	3	2.9	24.52	3	SEDANG
130	L	3.00	5	1	2	4	4	5	4	4.4	32.40	4	TINGGI
131	L	1.90	5	2	1	3	3	3	3	2.3	24.20	3	SEDANG
132	L	1.52	5	3	1	3	3	3	3	3.0	25.52	3	SEDANG
133	P	1.19	5	1	1	1	1	2	1	2.4	15.59	2	RENDAH
134	P	1.52	4	1	1	3	2	3	2	1.9	19.42	2	RENDAH
135	P	2.09	5	2	3	5	5	4	5	3.4	34.49	4	TINGGI
136	P	1.71	4	1	1	3	2	3	3	2.7	21.41	2	RENDAH
137	P	1.47	4	1	1	4	3	3	2	2.3	21.77	2	RENDAH
138	L	1.52	5	3	1	3	3	3	3	3.0	25.52	3	SEDANG
139	L	1.09	5	2	2	3	1	3	1	2.3	20.39	2	RENDAH
140	P	2.14	5	1	1	3	3	4	3	3.7	25.84	3	SEDANG
141	P	1.66	5	1	1	4	5	5	4	1.4	28.05	3	SEDANG
142	L	1.52	4	2	2	1	2	1	1	2.0	16.52	2	RENDAH
143	P	1.29	5	1	2	4	4	4	3	3.6	27.89	3	SEDANG
144	P	1.33	4	1	1	2	1	3	1	2.4	16.73	2	RENDAH
145	P	1.68	5	2	2	4	3	3	4	4.0	28.68	3	SEDANG
146	P	1.29	4	1	1	3	2	3	2	1.6	18.89	2	RENDAH
147	L	1.24	5	1	4	4	4	5	2	2.6	28.84	3	SEDANG
148	L	1.76	4	3	2	5	5	4	3	3.0	30.76	3	SEDANG
149	P	1.57	5	1	4	3	3	2	2	3.0	24.57	3	SEDANG
150	L	1.52	3	1	3	3	1	2	2	2.4	18.92	2	RENDAH
151	P	1.19	5	1	5	3	3	3	1	2.9	25.09	3	SEDANG
152	P	1.19	5	1	1	3	2	4	1	2.9	21.09	2	RENDAH
153	L	2.10	5	5	5	5	5	5	5	3,6	37.10	4	TINGGI
154	P	1.48	5	1	3	5	5	4	3	3.6	31.08	3	SEDANG
155	P	1.57	5	1	4	3	3	2	2	3.0	24.57	3	SEDANG
156	L	2.19	5	5	3	3	5	5	4	3.0	35.19	4	TINGGI
157	L	1.57	3	4	4	1	3	5	2	1.7	25.27	3	SEDANG
158	P	1.38	4	1	2	4	3	3	2	3.0	23.38	3	SEDANG
159	P	1.24	5	1	1	2	2	3	2	2.9	20.14	2	RENDAH
160	P	1.38	4	1	2	4	3	3	2	3.0	23.38	3	SEDANG

161	L	2.80	5	4	4	5	4	5	3	3.6	36.40	4	TINGGI
162	P	1.62	5	3	2	4	4	3	2	2.9	27.52	3	SEDANG
163	P	1.33	4	3	1	3	3	3	2	2.6	22.93	3	SEDANG
164	P	1.57	5	1	4	3	3	2	2	3.0	24.57	3	SEDANG
165	P	1.33	4	3	1	3	3	3	2	2.6	22.93	3	SEDANG
166	P	1.38	4	1	2	4	3	3	2	3.0	23.38	3	SEDANG
167	P	1.19	5	1	5	3	3	3	1	2.9	25.09	3	SEDANG
168	P	1.57	5	1	4	3	3	2	2	3.0	24.57	3	SEDANG

Lampiran 6. Data Penelitian Hasil belajar PJOK (Nilai Rapor Ganjil)

N O	L / P	NILAI RAPOR	
		N	KATEG ORI
1	L	87	BAIK
2	P	89	BAIK
3	L	90	SANGAT BAIK
4	L	85	BAIK
5	P	88	BAIK
6	L	84	BAIK
7	P	89	BAIK
8	P	86	BAIK
9	L	89	BAIK
10	L	89	BAIK
11	L	89	BAIK
12	L	90	SANGAT BAIK
13	P	89	BAIK
14	P	88	BAIK
15	P	88	BAIK
16	P	90	SANGAT BAIK
17	P	86	BAIK
18	P	89	BAIK
19	L	89	BAIK
20	P	87	BAIK
21	L	87	BAIK
22	L	85	BAIK
23	P	91	SANGAT BAIK
24	L	89	BAIK
25	L	89	BAIK
26	P	89	BAIK
27	P	88	BAIK
28	L	87	BAIK
29	L	88	BAIK
30	P	86	BAIK
31	L	90	SANGAT BAIK
32	L	91	SANGAT BAIK
33	P	86	BAIK

34	P	87	BAIK
35	P	90	SANGAT BAIK
36	P	86	BAIK
37	P	85	BAIK
38	L	85	BAIK
39	L	88	BAIK
40	L	86	BAIK
41	P	87	BAIK
42	L	85	BAIK
43	P	87	BAIK
44	L	87	BAIK
45	P	88	BAIK
46	L	87	BAIK
47	P	88	BAIK
48	P	88	BAIK
49	P	88	BAIK
50	P	87	BAIK
51	L	86	BAIK
52	L	89	BAIK
53	P	85	BAIK
54	P	83	BAIK
55	P	88	BAIK
56	L	84	BAIK
57	L	88	BAIK
58	L	90	SANGAT BAIK
59	L	89	BAIK
60	L	90	SANGAT BAIK
61	P	87	BAIK
62	L	92	SANGAT BAIK
63	L	90	SANGAT BAIK
64	P	88	BAIK
65	L	90	SANGAT BAIK
66	P	91	SANGAT BAIK
67	L	91	SANGAT BAIK
68	L	90	SANGAT BAIK

69	L	87	BAIK
70	P	91	SANGAT BAIK
71	P	91	SANGAT BAIK
72	L	92	SANGAT BAIK
73	L	90	SANGAT BAIK
74	P	90	SANGAT BAIK
75	P	91	SANGAT BAIK
76	P	90	SANGAT BAIK
77	L	89	BAIK
78	P	91	SANGAT BAIK
79	P	91	SANGAT BAIK
80	P	91	SANGAT BAIK
81	L	88	BAIK
82	P	89	BAIK
83	L	89	BAIK
84	L	81	BAIK
85	P	86	BAIK
86	P	91	SANGAT BAIK
87	L	90	SANGAT BAIK
88	L	87	BAIK
89	L	90	SANGAT BAIK
90	P	88	BAIK
91	P	91	SANGAT BAIK
92	L	91	SANGAT BAIK
93	P	88	BAIK
94	P	89	BAIK
95	L	86	BAIK
96	P	89	BAIK
97	P	87	BAIK
98	P	88	BAIK
99	P	87	BAIK

100	L	86	BAIK
101	L	85	BAIK
102	P	85	BAIK
103	P	86	BAIK
104	L	90	SANGAT BAIK
105	P	86	BAIK
106	L	88	BAIK
107	P	88	BAIK
108	L	89	BAIK
109	P	86	BAIK
110	L	86	BAIK
111	L	85	BAIK
112	L	88	BAIK
113	L	88	BAIK
114	P	88	BAIK
115	P	87	BAIK
116	L	87	BAIK
117	P	86	BAIK
118	P	85	BAIK
119	L	85	BAIK
120	P	89	BAIK
121	L	90	SANGAT BAIK
122	P	88	BAIK

123	L	88	BAIK
124	L	90	SANGAT BAIK
125	L	90	SANGAT BAIK
126	P	89	BAIK
127	P	90	SANGAT BAIK
128	L	87	BAIK
129	P	89	BAIK
130	L	87	BAIK
131	L	91	SANGAT BAIK
132	L	90	SANGAT BAIK
133	P	85	BAIK
134	P	91	SANGAT BAIK
135	P	90	SANGAT BAIK
136	P	82	BAIK
137	P	88	BAIK
138	L	87	BAIK
139	L	89	BAIK
140	P	90	SANGAT BAIK
141	P	89	BAIK
142	L	84	BAIK
143	P	90	SANGAT BAIK
144	P	88	BAIK
145	P	89	BAIK

146	P	90	SANGAT BAIK
147	L	86	BAIK
148	L	85	BAIK
149	P	87	BAIK
150	L	87	BAIK
151	P	86	BAIK
152	P	89	BAIK
153	L	89	BAIK
154	P	89	BAIK
155	P	85	BAIK
156	L	86	BAIK
157	L	88	BAIK
158	P	86	BAIK
159	P	90	SANGAT BAIK
160	P	88	BAIK
161	L	89	BAIK
162	P	87	BAIK
163	P	86	BAIK
164	P	86	BAIK
165	P	89	BAIK
166	P	88	BAIK
167	P	88	BAIK
168	P	89	BAIK

Lampiran 7. Rangkuman Data Penelitian

NO	L/P	TKSI		KUESIONER PAQ-C		NILAI RAPOR	
		N	KATEGORI	N	KATEGORI	N	KATEGORI
1	L	13	KURANG	2	RENDAH	87	BAIK
2	P	16	SEDANG	2	RENDAH	89	BAIK
3	L	15	SEDANG	2	RENDAH	90	SANGAT BAIK
4	L	12	KURANG	3	SEDANG	85	BAIK
5	P	15	SEDANG	2	RENDAH	88	BAIK
6	L	18	BAIK	3	SEDANG	84	BAIK
7	P	19	BAIK	2	RENDAH	89	BAIK
8	P	21	BAIK	3	SEDANG	86	BAIK
9	L	16	SEDANG	3	SEDANG	89	BAIK
10	L	17	SEDANG	3	TINGGI	89	BAIK
11	L	22	BAIK SEKALI	3	SEDANG	89	BAIK
12	L	20	BAIK	3	SEDANG	90	SANGAT BAIK
13	P	17	SEDANG	2	RENDAH	89	BAIK
14	P	18	BAIK	2	RENDAH	88	BAIK
15	P	14	SEDANG	2	RENDAH	88	BAIK
16	P	21	BAIK	2	RENDAH	90	SANGAT BAIK
17	P	19	BAIK	3	SEDANG	86	BAIK
18	P	14	SEDANG	2	RENDAH	89	BAIK
19	L	16	SEDANG	4	TINGGI	89	BAIK
20	P	13	KURANG	3	SEDANG	87	BAIK
21	L	15	SEDANG	2	RENDAH	87	BAIK
22	L	12	KURANG	3	SEDANG	85	BAIK
23	P	20	BAIK	2	RENDAH	91	SANGAT BAIK
24	L	21	BAIK	4	TINGGI	89	BAIK
25	L	19	BAIK	3	SEDANG	89	BAIK
26	P	17	SEDANG	3	SEDANG	89	BAIK
27	P	20	BAIK	2	RENDAH	88	BAIK
28	L	19	BAIK	2	RENDAH	87	BAIK
29	L	8	KURANG	2	RENDAH	88	BAIK
30	P	16	SEDANG	2	RENDAH	86	BAIK
31	L	20	BAIK	3	SEDANG	90	SANGAT BAIK
32	L	18	BAIK	3	SEDANG	91	SANGAT BAIK
33	P	21	BAIK	2	RENDAH	86	BAIK
34	P	16	SEDANG	2	RENDAH	87	BAIK
35	P	14	SEDANG	2	RENDAH	90	SANGAT BAIK
36	P	16	SEDANG	3	SEDANG	86	BAIK
37	P	15	SEDANG	2	RENDAH	85	BAIK

38	L	15	SEDANG	3	SEDANG	85	BAIK
39	L	17	SEDANG	3	SEDANG	88	BAIK
40	L	12	KURANG	3	SEDANG	86	BAIK
41	P	17	SEDANG	2	RENDAH	87	BAIK
42	L	14	SEDANG	2	RENDAH	85	BAIK
43	P	14	SEDANG	3	SEDANG	87	BAIK
44	L	16	SEDANG	2	RENDAH	87	BAIK
45	P	15	SEDANG	2	RENDAH	88	BAIK
46	L	17	SEDANG	2	RENDAH	87	BAIK
47	P	21	BAIK	3	SEDANG	88	BAIK
48	P	14	SEDANG	2	RENDAH	88	BAIK
49	P	16	SEDANG	3	SEDANG	88	BAIK
50	P	14	SEDANG	2	RENDAH	87	BAIK
51	L	18	BAIK	3	SEDANG	86	BAIK
52	L	17	SEDANG	2	RENDAH	89	BAIK
53	P	12	KURANG	2	RENDAH	85	BAIK
54	P	16	SEDANG	2	RENDAH	83	BAIK
55	P	22	BAIK SEKALI	3	SEDANG	88	BAIK
56	L	17	SEDANG	2	RENDAH	84	BAIK
57	L	14	SEDANG	2	RENDAH	88	BAIK
58	L	19	BAIK	3	SEDANG	90	SANGAT BAIK
59	L	18	BAIK	2	RENDAH	89	BAIK
60	L	22	BAIK SEKALI	3	SEDANG	90	SANGAT BAIK
61	P	16	SEDANG	3	SEDANG	87	BAIK
62	L	20	BAIK	4	TINGGI	92	SANGAT BAIK
63	L	17	SEDANG	3	SEDANG	90	SANGAT BAIK
64	P	13	KURANG	2	RENDAH	88	BAIK
65	L	17	SEDANG	3	SEDANG	90	SANGAT BAIK
66	P	19	BAIK	2	RENDAH	91	SANGAT BAIK
67	L	19	BAIK	3	SEDANG	91	SANGAT BAIK
68	L	16	SEDANG	3	SEDANG	90	SANGAT BAIK
69	L	12	KURANG	3	SEDANG	87	BAIK
70	P	16	SEDANG	2	RENDAH	91	SANGAT BAIK
71	P	17	SEDANG	2	RENDAH	91	SANGAT BAIK
72	L	19	BAIK	3	SEDANG	92	SANGAT BAIK
73	L	14	SEDANG	2	RENDAH	90	SANGAT BAIK
74	P	19	BAIK	3	SEDANG	90	SANGAT BAIK
75	P	17	SEDANG	3	SEDANG	91	SANGAT BAIK
76	P	14	SEDANG	2	RENDAH	90	SANGAT BAIK
77	L	15	SEDANG	2	RENDAH	89	BAIK
78	P	13	KURANG	2	RENDAH	91	SANGAT BAIK

79	P	17	SEDANG	3	SEDANG	91	SANGAT BAIK
80	P	13	KURANG	2	RENDAH	91	SANGAT BAIK
81	L	19	BAIK	3	SEDANG	88	BAIK
82	P	16	SEDANG	3	SEDANG	89	BAIK
83	L	11	KURANG	2	RENDAH	89	BAIK
84	L	13	KURANG	2	RENDAH	81	BAIK
85	P	14	SEDANG	2	RENDAH	86	BAIK
86	P	14	SEDANG	2	RENDAH	91	SANGAT BAIK
87	L	13	KURANG	2	RENDAH	90	SANGAT BAIK
88	L	14	SEDANG	3	SEDANG	87	BAIK
89	L	17	SEDANG	3	SEDANG	90	SANGAT BAIK
90	P	15	SEDANG	2	RENDAH	88	BAIK
91	P	15	SEDANG	3	SEDANG	91	SANGAT BAIK
92	L	15	SEDANG	3	SEDANG	91	SANGAT BAIK
93	P	12	KURANG	2	RENDAH	88	BAIK
94	P	14	SEDANG	2	RENDAH	89	BAIK
95	L	13	KURANG	2	RENDAH	86	BAIK
96	P	18	BAIK	2	RENDAH	89	BAIK
97	P	14	SEDANG	2	RENDAH	87	BAIK
98	P	13	KURANG	2	RENDAH	88	BAIK
99	P	14	SEDANG	2	RENDAH	87	BAIK
100	L	9	KURANG	2	RENDAH	86	BAIK
101	L	18	BAIK	4	TINGGI	85	BAIK
102	P	14	SEDANG	2	RENDAH	85	BAIK
103	P	15	SEDANG	2	RENDAH	86	BAIK
104	L	18	BAIK	3	SEDANG	90	SANGAT BAIK
105	P	15	SEDANG	3	SEDANG	86	BAIK
106	L	21	BAIK	3	SEDANG	88	BAIK
107	P	15	SEDANG	3	SEDANG	88	BAIK
108	L	15	SEDANG	3	SEDANG	89	BAIK
109	P	15	SEDANG	3	SEDANG	86	BAIK
110	L	15	SEDANG	4	TINGGI	86	BAIK
111	L	18	BAIK	3	SEDANG	85	BAIK
112	L	16	SEDANG	3	SEDANG	88	BAIK
113	L	18	BAIK	2	RENDAH	88	BAIK
114	P	18	BAIK	2	RENDAH	88	BAIK
115	P	15	SEDANG	3	SEDANG	87	BAIK
116	L	18	BAIK	2	RENDAH	87	BAIK
117	P	16	SEDANG	3	SEDANG	86	BAIK
118	P	14	SEDANG	2	RENDAH	85	BAIK
119	L	14	SEDANG	3	SEDANG	85	BAIK

120	P	15	SEDANG	3	SEDANG	89	BAIK
121	L	20	BAIK	3	SEDANG	90	SANGAT BAIK
122	P	17	SEDANG	3	SEDANG	88	BAIK
123	L	22	BAIK SEKALI	3	SEDANG	88	BAIK
124	L	17	SEDANG	2	RENDAH	90	SANGAT BAIK
125	L	18	BAIK	3	SEDANG	90	SANGAT BAIK
126	P	16	SEDANG	1	SANGAT RENDAH	89	BAIK
127	P	19	BAIK	3	SEDANG	90	SANGAT BAIK
128	L	13	KURANG	3	SEDANG	87	BAIK
129	P	21	BAIK	3	SEDANG	89	BAIK
130	L	19	SEDANG	4	TINGGI	87	BAIK
131	L	13	KURANG	3	SEDANG	91	SANGAT BAIK
132	L	15	SEDANG	3	SEDANG	90	SANGAT BAIK
133	P	18	BAIK	2	RENDAH	85	BAIK
134	P	19	BAIK	2	RENDAH	91	SANGAT BAIK
135	P	19	BAIK	4	TINGGI	90	SANGAT BAIK
136	P	14	SEDANG	2	RENDAH	82	BAIK
137	P	18	BAIK	2	RENDAH	88	BAIK
138	L	14	SEDANG	3	SEDANG	87	BAIK
139	L	14	SEDANG	2	RENDAH	89	BAIK
140	P	19	BAIK	3	SEDANG	90	SANGAT BAIK
141	P	24	BAIK SEKALI	3	SEDANG	89	BAIK
142	L	19	BAIK	2	RENDAH	84	BAIK
143	P	17	SEDANG	3	SEDANG	90	SANGAT BAIK
144	P	18	BAIK	2	RENDAH	88	BAIK
145	P	20	BAIK	3	SEDANG	89	BAIK
146	P	16	SEDANG	2	RENDAH	90	SANGAT BAIK
147	L	20	BAIK	3	SEDANG	86	BAIK
148	L	17	SEDANG	3	SEDANG	85	BAIK
149	P	13	KURANG	3	SEDANG	87	BAIK
150	L	18	BAIK	2	RENDAH	87	BAIK
151	P	14	SEDANG	3	SEDANG	86	BAIK
152	P	20	BAIK	2	RENDAH	89	BAIK
153	L	20	BAIK	4	TINGGI	89	BAIK
154	P	20	BAIK	3	SEDANG	89	BAIK
155	P	14	SEDANG	3	SEDANG	85	BAIK
156	L	21	BAIK	4	TINGGI	86	BAIK
157	L	20	BAIK	3	SEDANG	88	BAIK
158	P	17	SEDANG	3	SEDANG	86	BAIK
159	P	19	BAIK	2	RENDAH	90	SANGAT BAIK
160	P	20	BAIK	3	SEDANG	88	BAIK

161	L	17	SEDANG	4	TINGGI	89	BAIK
162	P	20	BAIK	3	SEDANG	87	BAIK
163	P	21	BAIK	3	SEDANG	86	BAIK
164	P	14	SEDANG	3	SEDANG	86	BAIK
165	P	19	SEDANG	3	SEDANG	89	BAIK
166	P	20	BAIK	3	SEDANG	88	BAIK
167	P	14	SEDANG	3	SEDANG	88	BAIK
168	P	20	BAIK	3	SEDANG	89	BAIK

Lampiran 8. Hasil Analisis Data SPSS

Frequencies

		Statistics		
		Kesegaran Jasmani	Aktivitas Fisik	Hasil belajar PJOK
N	Valid	168	168	168
	Missing	0	0	0
Mean		16.58	2.61	87.99
Median		17.00	3.00	88.00
Mode		14	3	89
Std. Deviation		2.840	.610	2.037
Minimum		8	1	81
Maximum		24	4	92
Sum		2786	438	14783

Frequency Table

		Kesegaran Jasmani			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8	1	.6	.6	.6
	9	1	.6	.6	1.2
	11	1	.6	.6	1.8
	12	6	3.6	3.6	5.4
	13	12	7.1	7.1	12.5
	14	26	15.5	15.5	28.0
	15	19	11.3	11.3	39.3
	16	17	10.1	10.1	49.4
	17	20	11.9	11.9	61.3
	18	17	10.1	10.1	71.4
	19	18	10.7	10.7	82.1
	20	16	9.5	9.5	91.7
	21	9	5.4	5.4	97.0
	22	4	2.4	2.4	99.4
	24	1	.6	.6	100.0
Total		168	100.0	100.0	

Aktivitas Fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	.6	.6	.6
	2	74	44.0	44.0	44.6
	3	83	49.4	49.4	94.0
	4	10	6.0	6.0	100.0
	Total	168	100.0	100.0	

Hasil belajar PJOK

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	81	1	.6	.6	.6
	82	1	.6	.6	1.2
	83	1	.6	.6	1.8
	84	3	1.8	1.8	3.6
	85	14	8.3	8.3	11.9
	86	21	12.5	12.5	24.4
	87	23	13.7	13.7	38.1
	88	30	17.9	17.9	56.0
	89	31	18.5	18.5	74.4
	90	26	15.5	15.5	89.9
	91	15	8.9	8.9	98.8
	92	2	1.2	1.2	100.0
	Total	168	100.0	100.0	

Lampiran 9. Uji Normalitas

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		168
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	1.97751483
Most Extreme Differences	Absolute	.050
	Positive	.032
	Negative	-.050
Test Statistic		.050
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 10. Uji Linearitas

Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Hasil belajar PJOK * Kesegaran Jasmani	168	100.0%	0	0.0%	168	100.0%
Hasil belajar PJOK * Aktivitas Fisik	168	100.0%	0	0.0%	168	100.0%

Hasil belajar PJOK * Kesegaran Jasmani

Report

Hasil belajar PJOK

Kesegaran Jasmani	Mean	N	Std. Deviation
8	88.00	1	.
9	86.00	1	.
11	89.00	1	.
12	86.00	6	1.265
13	87.83	12	2.823
14	87.19	26	2.059
15	87.84	19	1.893
16	87.88	17	1.965
17	88.65	20	1.981
18	87.53	17	2.004
19	89.11	18	2.026
20	88.94	16	1.482
21	87.56	9	1.590
22	88.75	4	.957
24	89.00	1	.
Total	87.99	168	2.037

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Hasil belajar PJOK * Kesegaran Jasmani	Between Groups	(Combined) Linearity	100.525	14	7.180	1.854	.036
		Deviation from Linearity	39.820	1	39.820	10.283	.002
			60.705	13	4.670	1.206	.280
	Within Groups		592.469	153	3.872		
Total			692.994	167			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Hasil belajar PJOK * Kesegaran Jasmani	.240	.057	.381	.145

Hasil belajar PJOK * Aktivitas Fisik

Report

Hasil belajar PJOK

Aktivitas Fisik	Mean	N	Std. Deviation
1	89.00	1	.
2	87.81	74	2.188
3	88.12	83	1.902
4	88.20	10	2.150
Total	87.99	168	2.037

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Hasil belajar	Between	(Combined)	5.248	3	1.749	.417	.741
PJOK * Aktivitas	Groups	Linearity	2.983	1	2.983	.711	.400
Fisik		Deviation from Linearity	2.265	2	1.132	.270	.764
Within Groups			687.747	164	4.194		
Total			692.994	167			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Hasil belajar PJOK * Aktivitas Fisik	.066	.004	.087	.008

Lampiran 11. Uji Hipotesis

Correlations

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Kesegaran Jasmani	16.58	2.840	168
Aktivitas Fisik	2.61	.610	168
Hasil belajar PJOK	87.99	2.037	168

Correlations

		Kesegaran Jasmani	Aktivitas Fisik	Hasil belajar PJOK
Kesegaran Jasmani	Pearson Correlation	1	.323**	.240**
	Sig. (2-tailed)		.000	.002
	N	168	168	168
Aktivitas Fisik	Pearson Correlation	.323**	1	.066
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	168	168	168
Hasil belajar PJOK	Pearson Correlation	.240**	.066	1
	Sig. (2-tailed)	.002	.000	
	N	168	168	168

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Regression

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Kesegaran Jasmani, Aktivitas Fisik ^b		Enter

a. Dependent Variable: Hasil belajar PJOK

b. All requested variables entered.

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.619 ^a	.383	.375	1.675

a. Predictors: (Constant), Kesegaran Jasmani, Aktivitas Fisik

b. Dependent Variable: Hasil belajar PJOK

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	39.930	2	19.965	5.044	.007 ^b
	Residual	653.064	165	3.958		
	Total	692.994	167			

a. Dependent Variable: Hasil belajar PJOK

b. Predictors: (Constant), Kesegaran Jasmani, Aktivitas Fisik

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	85.207	.991		85.955	.000
	Aktivitas Fisik	-.044	.267	-.013	-.167	.868
	Kesegaran Jasmani	.175	.057	.244	3.055	.003

a. Dependent Variable: Hasil belajar PJOK

Residuals Statistics^a

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	86.52	89.27	87.99	.489	168
Residual	-6.394	3.651	.000	1.978	168
Std. Predicted Value	-3.017	2.619	.000	1.000	168
Std. Residual	-3.214	1.835	.000	.994	168

a. Dependent Variable: Hasil belajar PJOK

Lampiran 12. Tabel r

Tabel r Product Moment											
Pada Sig.0,05 (Two Tail)											
N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r
1	0.997	41	0.301	81	0.216	121	0.177	161	0.154	201	0.138
2	0.95	42	0.297	82	0.215	122	0.176	162	0.153	202	0.137
3	0.878	43	0.294	83	0.213	123	0.176	163	0.153	203	0.137
4	0.811	44	0.291	84	0.212	124	0.175	164	0.152	204	0.137
5	0.754	45	0.288	85	0.211	125	0.174	165	0.152	205	0.136
6	0.707	46	0.285	86	0.21	126	0.174	166	0.151	206	0.136
7	0.666	47	0.282	87	0.208	127	0.173	167	0.151	207	0.136
8	0.632	48	0.279	88	0.207	128	0.172	168	0.151	208	0.135
9	0.602	49	0.276	89	0.206	129	0.172	169	0.15	209	0.135
10	0.576	50	0.273	90	0.205	130	0.171	170	0.15	210	0.135
11	0.553	51	0.271	91	0.204	131	0.17	171	0.149	211	0.134
12	0.532	52	0.268	92	0.203	132	0.17	172	0.149	212	0.134
13	0.514	53	0.266	93	0.202	133	0.169	173	0.148	213	0.134
14	0.497	54	0.263	94	0.201	134	0.168	174	0.148	214	0.134
15	0.482	55	0.261	95	0.2	135	0.168	175	0.148	215	0.133
16	0.468	56	0.259	96	0.199	136	0.167	176	0.147	216	0.133
17	0.456	57	0.256	97	0.198	137	0.167	177	0.147	217	0.133
18	0.444	58	0.254	98	0.197	138	0.166	178	0.146	218	0.132
19	0.433	59	0.252	99	0.196	139	0.165	179	0.146	219	0.132
20	0.423	60	0.25	100	0.195	140	0.165	180	0.146	220	0.132
21	0.413	61	0.248	101	0.194	141	0.164	181	0.145	221	0.131
22	0.404	62	0.246	102	0.193	142	0.164	182	0.145	222	0.131
23	0.396	63	0.244	103	0.192	143	0.163	183	0.144	223	0.131
24	0.388	64	0.242	104	0.191	144	0.163	184	0.144	224	0.131
25	0.381	65	0.24	105	0.19	145	0.162	185	0.144	225	0.13
26	0.374	66	0.239	106	0.189	146	0.161	186	0.143	226	0.13
27	0.367	67	0.237	107	0.188	147	0.161	187	0.143	227	0.13
28	0.361	68	0.235	108	0.187	148	0.16	188	0.142	228	0.129
29	0.355	69	0.234	109	0.187	149	0.16	189	0.142	229	0.129
30	0.349	70	0.232	110	0.186	150	0.159	190	0.142	230	0.129
31	0.344	71	0.23	111	0.185	151	0.159	191	0.141	231	0.129
32	0.339	72	0.229	112	0.184	152	0.158	192	0.141	232	0.128
33	0.334	73	0.227	113	0.183	153	0.158	193	0.141	233	0.128
34	0.329	74	0.226	114	0.182	154	0.157	194	0.14	234	0.128
35	0.325	75	0.224	115	0.182	155	0.157	195	0.14	235	0.127
36	0.32	76	0.223	116	0.181	156	0.156	196	0.139	236	0.127
37	0.316	77	0.221	117	0.18	157	0.156	197	0.139	237	0.127
38	0.312	78	0.22	118	0.179	158	0.155	198	0.139	238	0.127
39	0.308	79	0.219	119	0.179	159	0.155	199	0.138	239	0.126
40	0.304	80	0.217	120	0.178	160	0.154	200	0.138	240	0.126

Lampiran 13. Tabel F

Titik Persentase Distribusi F untuk Probabilita=0,05							
N2	N1	N2	N1	N2	N1	N2	N1
1	199	46	3.20	91	3.10	136	3.06
2	19.00	47	3.20	92	3.10	137	3.06
3	9.55	48	3.19	93	3.09	138	3.06
4	6.94	49	3.19	94	3.09	139	3.06
5	5.79	50	3.18	95	3.09	140	3.06
6	5.14	51	3.18	96	3.09	141	3.06
7	4.74	52	3.18	97	3.09	142	3.06
8	4.46	53	3.17	98	3.09	143	3.06
9	4.26	54	3.17	99	3.09	144	3.06
10	4.10	55	3.16	100	3.09	145	3.06
11	3.98	56	3.16	101	3.09	146	3.06
12	3.89	57	3.16	102	3.09	147	3.06
13	3.81	58	3.16	103	3.08	148	3.06
14	3.74	59	3.15	104	3.08	149	3.06
15	3.68	60	3.15	105	3.08	150	3.06
16	3.63	61	3.15	106	3.08	151	3.06
17	3.59	62	3.15	107	3.08	152	3.06
18	3.55	63	3.14	108	3.08	153	3.06
19	3.52	64	3.14	109	3.08	154	3.05
20	3.49	65	3.14	110	3.08	155	3.05
21	3.47	66	3.14	111	3.08	156	3.05
22	3.44	67	3.13	112	3.08	157	3.05
23	3.42	68	3.13	113	3.08	158	3.05
24	3.40	69	3.13	114	3.08	159	3.05
25	3.39	70	3.13	115	3.08	160	3.05
26	3.37	71	3.13	116	3.07	161	3.05
27	3.35	72	3.12	117	3.07	162	3.05
28	3.34	73	3.12	118	3.07	163	3.05
29	3.33	74	3.12	119	3.07	164	3.05
30	3.32	75	3.12	120	3.07	165	3.05
31	3.30	76	3.12	121	3.07	166	3.05
32	3.29	77	3.12	122	3.07	167	3.05
33	3.28	78	3.11	123	3.07	168	3.05
34	3.28	79	3.11	124	3.07	169	3.05
35	3.27	80	3.11	125	3.07	170	3.05
36	3.26	81	3.11	126	3.07	171	3.05
37	3.25	82	3.11	127	3.07	172	3.05
38	3.24	83	3.11	128	3.07	173	3.05
39	3.24	84	3.11	129	3.07	174	3.05
40	3.23	85	3.10	130	3.07	175	3.05
41	3.23	86	3.10	131	3.07	176	3.05
42	3.22	87	3.10	132	3.06	177	3.05
43	3.21	88	3.10	133	3.06	178	3.05
44	3.21	89	3.10	134	3.06	179	3.05
45	3.20	90	3.10	135	3.06	180	3.05

Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian

