

**KONTRIBUSI KEBUGARAN JASMANI TERHADAP HASIL  
BELAJAR MATA PELAJARAN PJOK PADA SISWA KELAS V  
SDN CENGKARENG TIMUR 21 PAGI**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh

Gelar Strata Satu Pendidikan pada Jurusan Pendidikan

Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



**Oleh**

**MUCHAMMAD FAISHAL RAMADHAN  
41182191180012**

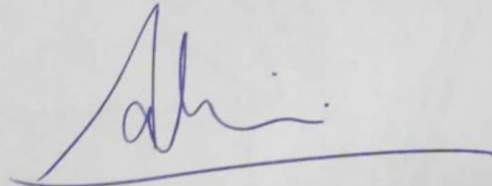
**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI**

**2022**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul: “Kontribusi Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran PJOK Pada Siswa Kelas V SDN Cengkareng Timur 21 Pagi” Telah disetujui dan disahkan oleh Dewan Pembimbing Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi

Pembimbing



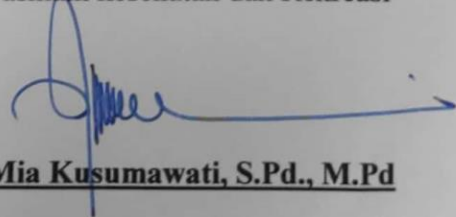
Andini Dwi Intani, M.Or

Mengetahui  
Dekan FKIP UNISMA Bekasi



Yudi Budianti M.Pd

Disyahkan oleh  
Ketua Jurusan Pendidikan  
Jasmani kesehatan dan Rekreasi



Mia Kusumawati, S.Pd., M.Pd

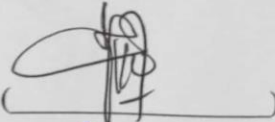
## LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul “ Kontribusi Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran PJOK Pada Siswa Kelas V SDN Cengkareng Timur 21 Pagi” telah disetujui dan di sahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas “45” Bekasi.

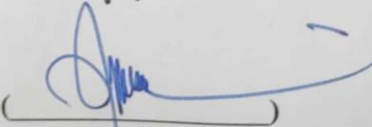
Hari : Senin  
Tanggal : 8 Agustus 2022

Panitian Ujian Sidang Skripsi UNISMA Bekasi

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd

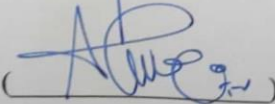


Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd

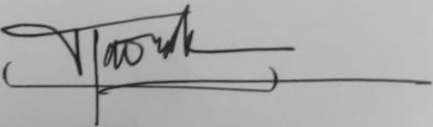


Dosen Penguji

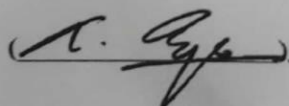
1. Dr. Apta Mylsidayu, M.Or



2. Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd



3. Adli Azhari, M.Pd



## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muchammad Faishal Ramadhan  
Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191180012  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "Kontribusi Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Pjok Pada Siswa Kelas V SDN Cengkareng Timur 21 Pagi" ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material maupun non-material ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakikatnya bukan merupakan karya saya secara orisinal dan otentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia di proses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak ada tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakan integritas akademik di institusi ini.

Jakarta, 3 Agustus 2022

Saya yang menyatakan



Muchammad Faishal Ramadhan

## *Motto dan Persembahan*

### *Motto*

*Hiduplah dengan jujur dan sebahagia mungkin, bekerjalah dengan baik dan tanpa pamrih.*

### *Persembahan*

*Skripsi ini  
Saya persembahkan pada  
Orang tua tercinta, saudar-saudaraku dan  
Jeman serta sahabat perjuangan*

## ABSTRAK

### **MUCHAMMAD FAISHAL RAMADHAN : 41182191180012 KONTRIBUSI KEBUGARAN JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR MATA PELAJARAN PJOK PADA SISWA SDN CENGKARENG TIMUR 21 PAGI**

Penelitian ini berjudul “ Kontribusi Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran PJOK Pada Siswa SDN Cengkareng Timur 21 Pagi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kebugaran jasmani terhadap hasil belajar mata pelajaran PJOK pada siswa kelas V SDN Cengkareng Timur 21 Pagi

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN Cengkareng Timur 21 Pagi, sedangkan sampel yang digunakan berjumlah 32 siswa dengan rentan usia 10-12 tahun pada saat pelaksanaan pengukuran TKJI. Pengukuran Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dilakukan dengan mengukur 5 tes yaitu, lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak dan lari 600 meter. Teknik pengumpulan data dnegan tes dengan menggunakan formulir tes TKJI. Sedangkan data prestasi belajar diambil dari nilai raport semester genap mata pelajaran PJOK.

Hasil penelitian pada tes kebugaran jasmani pada kelas V SDN Cengkareng Timur 21 Pagi dari 32 siswa yang diteliti, didapatkan data yaitu, sebanyak 7 siswa atau 21,88% berkategori kurang , sebanyak 15 siswa atau 46,88% berkategori sedang, dan sebanyak 10 siswa atau 31,25% berkategori baik., sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas V SDN Cengkareng Timur 21 pagi adalah sedang (46,88%).Hasil penelitian pada hasil belajar pada siswa kelas V SDN Cengkareng Timur 21 Pagi tahun 2022 dari 32 siswa didapatkan data yaitu berkategori cukup sebanyak 5 responden atau 15,625%, dan berkategori baik sebanyak 27 responden atau 84,375% dari 32 siswa yang di teliti. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa hasil belajar pada siswa kelas V berada dalam katagori baik.

Dari hasil uji normalitas data TKJI di peroleh nilai sig = ,200 berarti nilai signikansi data tersebut lebih besar dari 0,05, berarti uji normalitas berdistribusi normal, dan Hasil uji normalitas data Hasil Belajar di peroleh sig =,190 berarti nilai signifikansi data lebih besar dari 0,05, berarti uji normalitas berdistribusi normal. Dari hasil uji korelasi diperoleh kedua variabel tersebut didapatkan  $r = ,650$  termasuk dalam kriteria cukup, sedangkan pada uji-T diperoleh  $T \text{ hitung} > T \text{ tabel}$  atau  $4,604 > 2.0422$  hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar mata pelajaran PJOK pada siswa kelas V SD Negeri Cengkareng Timur 21 Pagi, sehingga hipotesi yang diajukan diterima

**Kata kunci: kebugaran jasmani, prestasi belajar, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

## Kata Pengantar

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas berkat, rahmat taufik, dan hidayah-Nya, penyusunan skripsi yang berjudul “Kontribusi Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Pjok Pada Siswa Kelas V SDN Cengkareng Timur 21 Pagi” dapat diselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini banyak mengalami kendala, namun berkat bantuan, bimbingan, kerjasama dari berbagai pihak dan berkah dari Allah SWT sehingga kendala-kendala yang dihadapi tersebut dapat diatasi. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan kepada **Ibu Andini Dwi Intani, M.Or** selaku pembimbing, dengan sabar, tekun, tulus dan ikhlas meluangkan waktu, tenaga dan pikiran memberikan bimbingan, motivasi, arahan dan saran-saran yang berharga kepada penulis selama menyusun skripsi. Selanjutnya ucapan terima kasih penulis sampaikan pula kepada;

1. Bapak Dr. Hermanto., Drs.,M.M.,M.Pd., Rektor Universitas Islam “45”  
Bekasi
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd.,M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
3. Bapak Tatang Iskandar, S.Pd., M.Pd., Wakil Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
4. Ibu Mia Kusumawati, S.Pd., M.Pd., Kaprodi Penjaskrek S1 yang telah

memberikan izin dalam melaksanakan penelitian.

5. Ibu Dr. Khurotul Aini, M.Pd., selaku Pembimbing Akademik yang telah membimbing saya selama ini.
6. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or., selaku Penguji 1 Sidang Skripsi yang telah memberikan bimbingan selama sidang skripsi dan revisi.
7. Ibu Dr. Aridhotul Haqiya, M.Pd., selaku Penguji 2 Sidang Skripsi yang telah memberikan bimbingan selama sidang skripsi dan revisi.
8. Bapak Adli Azhari, M.Pd., selaku Penguji 3 Sidang Skripsi yang telah memberikan bimbingan selama sidang skripsi dan revisi.
9. Seluruh Dosen dan Staf FKIP Penjaskrek S1 yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
10. Teman-teman FKIP Penjaskresrek Reg-C 2018, terima kasih kebersamaannya, mohon maaf apa bila banyak salah.
11. Untuk almamaterku UNISMA”45” Bekasi.
12. Kedua Orang Tua tercinta yang senantiasa mengirimkan doa dan semangatnya.
13. Kepala Sekolah, Guru, Staf, dan murid SDN Cengkareng Timur 21 Pagi yang telah memberikan izin dan membantu penelitian.
14. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Akhirnya, dengan segala kerendahan hati penulis menyadari masih banyak terdapat



kekurangan-kekurangan, sehingga penulis mengharapkan adanya saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
<b>BAB I</b> <b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Batasan masalah dan rumusan masalah .....	4
1. Batasan masalah .....	4
2. Rumusan masalah .....	5
C. Tujuan penelitian .....	5
D. Manfaat penelitian .....	5
E. Definisi operasional .....	6
1. Kebugaran jasmani .....	6
2. Pendidikan jasmani dan kesehatan .....	6
3. Hasil belajar .....	6
<b>BAB II</b> <b>TINJAUAN TEORITIS.....</b>	<b>7</b>
A. Kebugaran jasmani .....	7
1, Pengertian kebugaran jasmani .....	7
2. Komponen kebugaran jasmani .....	8
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani .....	14
4. Tes kebugaran jasmani .....	16
B. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan .....	18
1, Pengertian pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan .....	18
2. Tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan .....	21
C. Karakteristik siswa sekolah dasar .....	25

	D. Hasil belajar .....	28
	1. Pengertian hasil belajar .....	28
	E. Penelitian relevan .....	31
	F. Kerangka pemikiran .....	35
	G. Hipotesis .....	36
BAB III	PROSEDUR PENELITIAN.....	37
	A. Metode penelitian .....	37
	B. Partisipasi .....	37
	C. Waktu Penelitian .....	38
	D. Populasi dan sampel .....	38
	E. Instrumen penelitian .....	39
	F. Prosedur analisis data .....	45
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN .....	46
	A. Deskripsi data .....	46
	B. Deskripsi hasil penelitian .....	46
	1. Kebugaran jasmani .....	46
	2. Prestasi belajar siswa .....	55
	C. Analisis data .....	56
	1. Uji normalitas .....	56
	2. Uji korelasi .....	57
	3. Uji Signifikan/ Uji T.....	59
	4. Analisis Individu.....	59
	D. Pembahasan .....	66
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN.....	68
	A. Simpulan .....	68
	B. Saran .....	69
	DAFTAR PUSTAKA .....	70
	RIWAYAT HIDUP .....	71
	LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	72

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Diagram hasil penelitian jasmani .....	47
Gambar 4.2 Hasil tes lari 40 meter .....	48
Gambar 4.3 Hasil tes sit up .....	50
Gambar 4.4 Hasil tes loncat tegak .....	51
Gambar 4.5 Hasil tes gantung siku .....	53
Gambar 4.6 Hasil tes lari 600 meter .....	54
Gambar 4.7 Hasil belajar siswa .....	56

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	47
Tabel 4.2 Hasil tes lari 40 meter .....	48
Tabel 4.3 Hasil tes sit up .....	49
Tabel 4.4 Hasil tes loncat tegak .....	51
Tabel 4.5 Hasil tes gantung siku .....	52
Tabel 4.6 Hasil tes lari 600 meter .....	54
Tabel 4.7 Hasil belajar siswa .....	55
Tabel 4.8 Uji Normalitas .....	57
Tabel 4.9 Uji Korelasi .....	58
Tabel 4.10 Interpretasi Nilai R .....	58
Tabel 4.11 Hasil TKJI dan Nilai Raport Mata Pelajaran PJOK .....	60

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 SK Foto pelaksanaan tes TKJI
- Lampiran 2 Surat keterangan kepala sekolah
- Lampiran 3 SK Bimbingan skripsi
- Lampiran 4 Hasil Penilaian TKJI
- Lampiran 5 Hasil belajar siswa
- Lampiran 6 Formulir TKJI
- Lampiran 7 Hasil uji SPSS 25