



**HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DAN GERAK DASAR
TERHADAP HASIL BELAJAR PENJASOKES SEMESTER
GANJIL DI SMP IT PAPB KOTA SEMARANG
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

Diajukan sebagai Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

SKRIPSI

Oleh

Ahmad Dimyati

138010414

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS WAHID HASYIM
2018**

PENGESAHAN KELULUSAN SKRIPSI

Skripsi dengan judul “**Hubungan Kebugaran Jasmani dan Gerak Dasar Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Semester Ganjil Di SMP IT PAPB Kota Semarang Tahun Pelajaran 2017/2018**” yang disusun oleh:

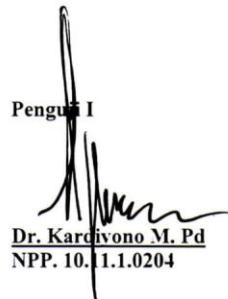
Nama : Ahmad Dimyati

NIM : 138010414

Fakultas : FKIP

Telah dipertahankan dalam Ujian Skripsi di depan Dewan Pengaji Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim pada tanggal : 24 Mei 2018.

Dewan Pengaji Skripsi



Pengaji II/Pembimbing I

Liska Sukiyandari, M. Pd
NPP.10.11.1.0208

Pengaji III/Pembimbing II

Yudhi Purnama, M. Pd
NPP.10.14.1.0364

PENGESAHAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana Pendidikan, baik di Universitas Wahid Hasyim maupun diperguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing dan masukan Tim Pengaji.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Wahid Hasyim.

Semarang, 24 Mei 2018

Yang membuat pernyataan



Animad Dimyati
NIM. 138010414

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

- Sesungguhnya orang yang paling kaya bukanlah orang yang mobilnya mewah, rumahnya megah namun yang paling banyak bersedekah.
- Janganlah kau gantungkan kebahagianmu pada orang lain.



Persembahan:

Kupersembahkan Skripsi ini untuk:

- Bapak Winoto dan Ibu Suyatmi
- Sobat-sobatku PJKR 2014
- Seluruh warga SMP IT PAPB Semarang

ABSTRAK

Ahmad Dimyati, 2018, Hubungan Kebugaran Jasmani dan Kemampuan Gerak Dasar terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SMP IT PAPB Semarang. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Wahid Hasyim. Pembimbing I. Liska Sukiyandari, M. Pd, Pembimbing II. Yudhi Purnama, M. Pd.

Kata kunci: kebugaran jasmani, gerak dasar, hasil belajar

Pendidikan jaamani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktivitas fisik. Dengan pendidikan jasmani diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan gerak dasar siswa yang nantinya akan meningkatkan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes, mengetahui hubungan antara gerak dasar terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMP IT PAPB Semarang.

Jenis penelitian adalah korelasional. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa Kelas VII SMP IT PAPB Semarang yang berjumlah 40 orang dengan menggunakan teknik *random sampling*. untuk mendapatkan data penelitian digunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan tes *motor ability* serta hasil hasil rapor semester. Data yang diperoleh dianalisis dengan korelasi *product moment*.

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan positif antara kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMP IT PAPB Kota Semarang dan terdapat hubungan positif antara gerak dasar terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMP IT PAPB Kota Semarang.

Simpulan dalam penelitian ini ada hubungan antara kebugaran jasmani dan gerak dasar terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMP IT PAPB Kota Semarang. Saran: bagi siswa hendaknya menjaga dan meningkatka kebugaran jasmani dengan menjalankan pola hidup sehat, bagi guru hendaknya senantiasa memperhatikan takaran latihan kebugaran jasmani siswa yang meliputi frekuensi, intensitas dan waktu.

ABSTRACT

. Ahmad Dimyati, Liska Sukiyandari, M.Pd, Yudhhi Purnama, M.Pd
Departement of Health Physical Education and Recreation, Teacher Training and
Education Science Faculty, Wahid Hasyim Uneversity

Jannah education, sports and health are part of the overall education that prioritises physical activity. With physical education is expected to improve physical fitness and basic motion skills of students who will improve learning outcomes Physical Education, Sports and Health This study aims to determine the relationship between physical fitness to learning outcomes penjasorkes, knowing the relationship between the basic motion of learning outcomes penjasorkes junior high school students IT PAPB Semarang. The type of research is correlational. The sample in this study were students of Class VII SMP IT PAPB Semarang which amounted to 40 people by using random sampling technique. to obtain research data used Physical Freshness Tests Indonesia (TKJI) and motor skills test and the results of the report card semester. The data obtained were analyzed by product moment correlation. The results showed there was a positive correlation between physical fitness to the learning outcomes of SMP IT PAPB students in Semarang and there was a positive correlation between the basic motion toward the learning outcomes of SMP IT PAPB students in Semarang. Conclusions in this study there is a relationship between physical fitness and basic motion of learning outcomes pemasorkes students SMP IT PAPB Semarang City. Suggestion: for students should maintain and improve fitness by running a healthy lifestyle, for teachers should always pay attention to the physical fitness exercises of students that include frequency, intensity and time.

KEYWORDS: Physical Fitness, Basic Motion, Learning outcomes

KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan hidayah yang telah Engkau berikan. Hanya pada-Mu Ya Robby hamba mohon lindungan dan pertolongan. Berkat rahmat Allah Yang Maha Memudahkan, skripsi ini dapat terselesaikan walaupun harus berjuang dengan cukup lama.

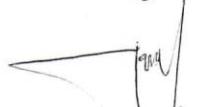
Setiap keberhasilan tidak terlepas dari pengorbanan dan dukungan dari berbagai pihak, pada kesempatan ini penulis sampaikan sampaikan terima kasih yang tulus kepada:

1. Rektor Universitas Wahid Hasyim, Prof. Dr. H. Mahmutarom HR, SH, MH. yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di Universitas Wahid Hasyim.
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Dr. Kardiyyono, M. Pd. yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di Universitas Wahid Hasyim.
3. Kaprodi PJKR Universitas Wahid Hasyim, Liska Sukiyandari, M. Pd, yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di Universitas Wahid Hasyim.
4. Dosen Pembimbing I Liska Sukiyandari, M. Pd, yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga terselesaikan penyusunan skripsi ini.

5. Dosen Pembimbing II Yudhi Purnama, M. Pd, yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga terselesaikan penyusunan skripsi ini.
6. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, atas bantuan dan kerjasama yang telah diberikan dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya dengan kerendahan hati, semoga apa yang tertulis dalam skripsi ini dapat bermanfaat dan memberi kontribusi nyata demikian kemajuan pendidikan.

Semarang, 24 Mei 2018



Ahmad Qimyati
NIM. 138010414

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PERNYATAAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Batasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Deskripsi Teoritik	9
2.1.1 Kebugaran Jasmani	9
2.1.2 Kemampuan Gerak Dasar	10
2.1.3 Hasil Belajar	19
2.1.4 Penjasorkes	20
2.1.5 Karakteristik Siswa SMP Usia Sekolah	35
2.2 Kajian Penelitian yang Relevan	37
2.3 Kerangka Berpikir	38
2.4 Hipotesis Penelitian	41

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian.....	42
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	42
3.2.1 Populasi	42
3.2.2 Sampel Penelitian	43
3.3 Variabel Penelitian	43
3.3.1 Variabel Bebas	43
3.3.2 Variabel Terikat	44
3.4 Teknik dan Alat Pengumpul Data	44
3.4.1 Teknik Pengumpulan Data	44
3.4.2 Alat Pengumpulan Data	46
3.5 Analisis Data	48
3.5.1 Statistik Deskriptif	48
3.5.2 Uji Prasyarat Analisis	48

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	50
1.1.1 Deskripsi Data Penelitian	50
1.1.2 Analisis Data	54
1.1.3 Uji Hipotesis	56
4.2 Pembahasan	58

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan	63
5.2 Saran	63

DAFTAR PUSTAKA 65

LAMPIRAN 67

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Nilai TKJI (untuk Putra Usia 13-15 tahun)	46
3.2 Nilai TKJI (untuk Putri Usia 13-15 tahun)	47
3.3 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (untuk putra dan putrid)	47
4.1 Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa SMP IT PAPB Kota Semarang.....	50
4.2 Distribusi Frekuensi Gerak Dasar Siswa SMP IT PAPB Kota Semarang .	52
4.3 Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SMP IT PAPB Kota Semarang	53
4.4 Uji Normalitas Data	55
4.5 Uji Linieritas Data	56
4.6 Uji Hipotesis Penelitian	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
4.1 Kesegaran Jasmani Siswa SMP IT PAPB Kota Semarang	51
4.2 Gerak Dasar Siswa SMP IT PAPB Kota Semarang	52
4.3 Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SMP IT PAPB Kota Semarang	54



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keputusan Pengangkatan Dosen Pembimbing	67
2. Surat Izin Penelitian	68
3. Surat Balasan Penelitian.....	69
4. Teknik Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani	70
5. Teknik Pelaksanaan Tes Gerak Dasar	81
6. Formulir Penilaian Tes Kesegaran Jasmani	86
7. Formulir Penilaian Tes Gerak Dasar	87
8. Data Penelitian Tes Kesegaran Jasmani	88
9. Data Penelitian Tes Gerak Dasar	90
10. Data Penelitian Hasil Belajar Penjasorkes	92
11. Hasil Uji Deskriptif	94
12. Hasil Uji Pra Syarat	95
13. Hasil Uji Hipotesis	96
14. Dokumentasi Penelitian	97