

**HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN PRESTASI
AKADEMIK SISWA-SISWI SMPN 5 TANGGUL**

SKRIPSI

Oleh :

Septanania

NIM 2110281022



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

2025

**HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN PRESTASI
AKADEMIK SISWA-SISWI SMPN 5 TANGGUL**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam
menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan Jasmani

Oleh :

Septanania

NIM 2110281022

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2025**



MOTTO

Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan (Q.S. Al – Insyirah : 5)

Minta pertolongan dengan sabar dan shalat. Sesungguhnya allah bersama orang

– orang yang sabar (Q.S Al – Baqarah : 153)

Banggalah dengan siapa dirimu dan jangan malu dengan cara orang lain
melihatmu (septanania).



HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh Septanania dengan NIM 2110281022 ini telah diperiksa dan disetujui
untuk diuji oleh Tim Penguji

Jember, 25 Februari 2025

Pembimbing 1


Dr. Rizki Apriliyanto, M.Pd
NPK. 1986040811509694

Jember, 25 Februari 2025

Pembimbing.2

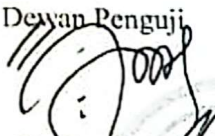

Ahmad Sulaiman, M.Pd
NPK. 1990011111510698

HALAMAN PENGESAHAN

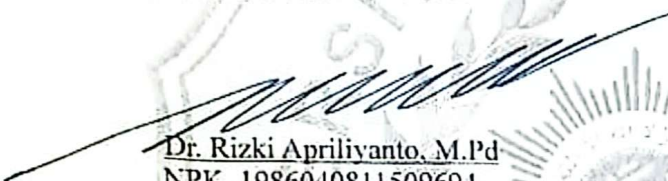
Skripsi oleh Septanania dengan NIM 2110281022 telah dipertahankan di depan

Dewan Penguji pada tanggal 25 Februari 2025.

Dewan Penguji


Dr. Tono Yono, M. Pd.
NPK. 1982030211509700

Ketua


Dr. Rizki Aprilivanto, M.Pd
NPK. 1986040811509694

Anggota


Ahmad Sulaiman, M.Pd
NPK. 1990011111510698

Anggota

Mengetahui,

Dekan

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan




Dr. Fitri Amalia, M.Pd
NPK. 1985062510709477

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

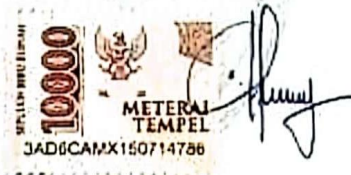
Nama : Septanania
NIM : 2110281022
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sungguh sunggulnya bahwa Skripsi dengan berjudul "Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Akademik Siswa-Siswi SMPN 5 Tanggul merupakan hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambil – alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atas tulisan saya.

Apabila pernyataan saya diatas kemudian hari tidak benar, saya bersedia diberikan sanksi yang berlaku. Demikian surat peernyataan keaslian tulisan ini saya buat dalam keadaan sadar untuk dipergunakan sebagaimana mestiya.

Jember, 25 Februari 2025

Yang membuat pernyataan



Septanania
2110281022

PRAKATA

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah SWT. Berkat Rahmat serta karunia – Nya saya sebagai penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Segala hal yang telah diupayakan semoga bermanfaat bagi penulis maupun bagi yang membaca

Skripsi ini berjudul “Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Akademik Siswa – Siswi SMPN 5 Tanggul”. Skripsi ini memuat bab I sampai VI. Bab I berisi pendahuluan, bab II berisi kajian pustaka dan hipotesis, bab III berisi metode penelitian, bab IV berisi hasil penelitian, bab V berisi pembahasan dan bab VI berisi kesimpulan dan saran.

Atas kekurangan yang terjadi pada penulisan skripsi ini, dengan penuh kesadaran penulis memohon maaf yang sebesar besarnya dan menerima kritik serta saran dalam rangka penyempurnaan skripsi ini. Semoga bisa menjadi bahan koreksi bersama untuk perbaikan selanjutnya.

Jember, 25 Februari 2025

Penulis

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan syukur ke hadirat Allah SWT. Atas terselesaikannya skripsi ini. Demikian juga penulis mengungkapkan terimakasih yang sebesar besarnya atas segala upaya, bimbingan serta arahan dari semua pihak, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar besarnya kepada :

1. Dr. Fitri Amalia,S.S., Dekan FKIP Universitas Muhammadiyah Jember
2. Ahmad Sulaiman, M.Pd., selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Muhammadiyah Jember
3. Dr. Rizki Apriliyanto, M.Pd dan Ahmad Sulaiman, M.Pd., selaku dosen pembimbing I dan pembimbing II yang telah memberikan masukan serta arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Semua dosen Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Muhammadiyah Jember.
5. Staf pengajaran FKIP Universitas Muhammadiyah Jember.
6. Kedua orang tua serta adik saya yang selalu memotivasi, mendoakan dan memberikan dukungan penuh terhadap saya sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini
7. Teman – teman dekat saya yang telah membantu dan menemani disaat kondisi tertentu
8. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Disampaikan terima kasih atas semua bantuan dan bimbingannya.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN SAMPUL.....	ii
HALAMAN LOGO	iii
MOTTO.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
PRAKATA.....	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Masalah Penelitian.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Definisi Operasional.....	5
1.5 Manfaat penelitian	6
1.6 Ruang lingkup penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS	7
2.1 Landasan Teori.....	7
2.1.1 Pengertian kebugaran jasmani	7
2.1.3 Komponen kebugaran jasmani.....	8
2.1.4 Pengertian prestasi akademik	13
2.1.5 Faktor – faktor yang mempengaruhi prestasi akademik	14
2.1.6 Indikator prestasi akademik	18
2.2 Hipotesis	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
3.1 Jenis Penelitian.....	20
3.2 Perencanaan Penelitian	20
3.3 Prosedur Penelitian	20

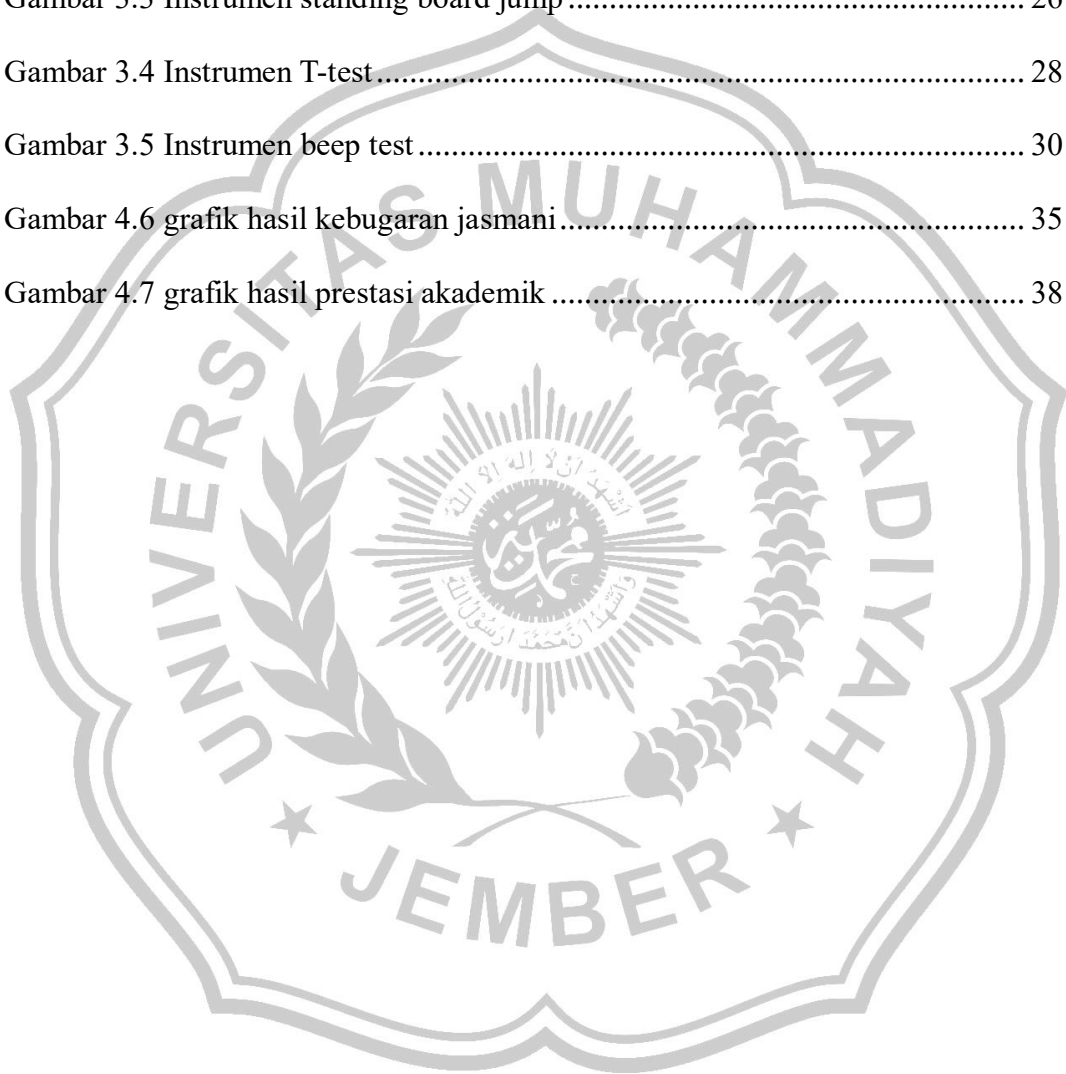
3.4 Populasi dan Sampel.....	21
3.5 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	22
3.6 Teknik Pengumpulan Data	22
3.7 Instrument Pengumpulan Data	30
3.8 Teknik Penganalisaan Data	31
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	33
4.1 Deskripsi Data	33
4.2 Pengujian Hipotesis	40
BAB V PEMBAHASAN	41
5.1 Pembahasan.....	41
BAB VI PENUTUP.....	46
6.1 Kesimpulan	46
6.2 Saran	46
DAFTAR PUSTAKA.....	47
LAMPIRAN – LAMPIRAN	52
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	59
RIWAYAT HIDUP	60

DAFTAR TABEL

Table 3.1 Sampel Siswa-siswi	22
Table 4.2 Data Kebugaran Jasmani.....	33
Table 4.3 Statistika Hasil Kebugaran Jasmani	34
Table 4.4 Distribusi Hasil Kebugaran Jasmani.....	35
Table 4.5 Data Prestasi Akademik	36
Table 4.6 Statistika Hasil Prestasi Akademik	36
Table 7.4 Distribusi Hasil Prestasi Akademik	37
Table 4.8 Hasil Uji Korelasi	39
Table 4.9 Hasil Uji Korelasi dan Signifikansi	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Instrumen hand and eye coordination	24
Gambar 3.2 Instrumen sit up	25
Gambar 3.3 Instrumen standing board jump	26
Gambar 3.4 Instrumen T-test	28
Gambar 3.5 Instrumen beep test	30
Gambar 4.6 grafik hasil kebugaran jasmani	35
Gambar 4.7 grafik hasil prestasi akademik	38



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Kebugaran Jasmani Siswa-siswi SMPN 5 Tanggul.....	52
Lampiran 2. Data Prestasi Akademik Siswa-siswi SMPN 5 Tanggul	54
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian	55
Lampiran 4. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	56
Lampiran 5. Dokumentasi.....	57

