

Nomor : 166/FKIP-UNIKU/PGSD/S-1/SKR/2025

**HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI DENGAN
PRESTASI BELAJAR**

(Penelitian Korelasional Pada Siswa Kelas VI
SDN 3 Awirarangan Tahun Pelajaran 2024/2025)

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Disusun Oleh :

Aufa Rafiki

NIM. 20211510013

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KUNINGAN**

2025

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI DENGAN PRESTASI BELAJAR (PENELITIAN KORELASIONAL PADA SISWA KELAS VI SDN 3 AWIRARANGAN)

Oleh

AUFA RAFIKI

NIM 20211510013

Telah berhasil mempertahankan skripsinya pada tanggal 18 Juni 2025 dihadapan Dewan Penguji. Skripsi ini disahkan sebagai bagian persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kuningan.

Susunan Dewan Penguji

Penguji I



Dr. Ivan Setiawan, M.Pd.
NIK. 41038091287

Penguji II



Myrna Apriany Lestari, M.Pd.
NIK. 410104880167

Penguji III



Pajar Anugrah Prasetyo, M.Pd.
NIK. 410102920223

LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING

HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI
DENGAN PRESTASI BELAJAR
(PENELITIAN KORELASIONAL PADA SISWA
KELAS VI SDN 3 AWIRARANGAN)

DISETUJUI OLEH PEMBIMBING

Kuningan, Juni 2025

Pembimbing I,



Myrna Apriany Lestari, M.Pd.
NIK. 410104880167

Pembimbing II,



Pajar Anugrah Prasetyo, M.Pd.
NIK. 410102920223

Mengetahui

Dekan Fakultas Keguruan
dan Ilmu Pendidikan,



Dr. Asep Jejen Jaelani, M.Pd.
NIK. 41038091314

Kepala Program Studi
Pendidikan Guru Sekolah Dasar,



Ndaru Mukti Oktaviani, M.Pd
NIK. 410110890202

PERNYATAAN OTENTISITAS

Nama : Aufa Rafiki
Nim : 20211510013
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Judul : **HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI
DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA (Penelitian
Korelasional Pada Siswa Kelas VI SDN 3 Awirarangan
Tahun Pelajaran 2024/2025)**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat ditulis atau yang diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Kuningan, Juni 2025

Saya membuat pernyataan,



NIM. 20211510013

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Jangan Dengarkan Omongan Orang Yang Membuatmu Sakit, Tapi Dengarkanlah
Nasehat Yang Membuatmu Bangkit”

“Keberhasilan Bukanlah Milik Orang Yang Pintar, Keberhasilan Adalah Milik
Mereka Yang Senantiasa Berusaha”

~BJ.HABIBIE~

PERSEMBAHAN

Karya ini saya berpersembahkan sebagai ungkapan rasa cinta dan sayang yang teramat tulus kepada kedua orang tua ayahanda rohmana dan ibunda daetin yang telah memberikan seluruh kasih sayang serta cinta yang tanpa batas dengan iringan doa yang tidak pernah putus untuk kebaikan dan kesuksesan ananda. Kakak pertama saya linda yuliantika dan kakak ipar saya didin sahudin, ponakan saya keizan faidin ahwan, deva aditya ramdan, keluarga, sahabat dan teman-teman yang telah menemani dan menjadi penyemangat serta pemberi dukungan selama perkuliahan.

ABSTRAK

Aufa Rafiki. NIM. 20211510013. Hubungan Antara Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar (Penelitian Korelasional Pada Siswa Kelas VI SDN 3 Awirarangan). Skripsi. Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Kuningan. Pembimbing I : Myrna Apriany Lestari M.Pd. Pembimbing II : Pajar Anugrah Prasetyo M.Pd.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh banyaknya siswa yang belum mengetahui tingkat kebugaran jasmani serta nilai prestasi belajar disetiap semesternya mengalami penurunan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar di kelas VI SDN 3 Awirarangan. Selaian itu penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VI SDN 3 Awirarangan denga populasi dan sampel yang sama sebanyak 27 orang siswa. Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel dalam penlitian ini adalah kebugaran jasmani dengan prestasi belajar. Dalam pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes performa studi dokumentasi serta wawancara sebagai data tambahan. Untuk menguji hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar, data dianalisis dengan menggunakan uji korelasi product moment serta uji normalitas sebagai uji ke normalan data yang diperoleh dan dihasilkan. Hasil penelitian ini menunjukan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar yang ditunjukan berdasarkan skor minimum kebugaran jasmani 72 dan skor maksimal kebugaran jasmani 95 dan skor minimum prestasi belajar 72 sedangkan skor maksimum prestasi belajar 95.

Kata Kunci: Kebugaran jasmani, Prestasi Belajar, Sekolah Dasar

ABSTRACT

Aufa Rafiki. NIM: 20211510013. The Relationship Between Physical Fitness And Learning Achievement (Correlationnal Research On Grade VI Students Of SDN 3 Awirarangan In The 2024/2025 Academic Year) Skripsi. Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Kuningan University. 2025. Pembimbing I : Myrna Apriany Lestari, M.Pd. Pembimbing II : Pajar Anugrah Prasetyo, M.Pd.

This study is motivated by the fact that many students are unaware of their fitness levels and experience a decline in academic performance every semester. The purpose of this study is to determine the relationship between physical fitness and academic performance in sixth grade at SDN 3 Awirarangan. The study used a quantitative approach with a correlational method. The subjects of this study are students in the sixth grade at SDN 3 Awirarangan, with a population and sample size of 27 students. The study uses two variables: physical fitness and academic performance. To test the relationship between physical fitness and academic performance, the data were analyzed using product-moment correlation and normality tests to check the normality of the data obtained. The results of this study show a positive and significant relationship between physical fitness and academic performance, as indicated by minimum fitness scores of 72 and maximum fitness scores of 95, as well as minimum academic performance scores of 72 and maximum academic performance scores of 95.

Keywords: Physical fitness, Academic Performance, Elementary School

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan taufik, hidayat, dan inayah-nya sehingga penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar (Penelitian Korelasional pada Siswa Kelas VI SD Negeri 3 Awirarangan Tahun Pelajaran 2024/2025)” bisa diselesaikan dengan baik.

Penyusunan skripsi ini memang masih jauh dari sempurna, penulis selaku manusia biasa tentu masih memiliki berbagai kekurangan. Selama proses penyusunannya tidak sedikit kendala dan hambatan yang dihadapi. Namun, berkat dukungan dan bantuan yang diberikan berbagai pihak pada akhirnya skripsi ini dapat selesai. Oleh sebab itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Myrna Apriany Lestari, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing I.
2. Bapak Pajar Anugrah Prasetyo, S.Si. M.Pd., selaku dosen pembimbing II.

Skripsi ini tentu masih memiliki banyak kekurangan, begitu juga dari pihak peneliti. Oleh sebab itu peneliti berterima kasih atas saran dan masukan yang disampaikan untuk mendukung perbaikan kualitas penelitian ini.

Kuningan, Juni 2025

Aufa Rafiki

NIM. 20211510013

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah segala puji syukur penulis panjatkan kepada kehadiran Allah SWT. Yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan innayah-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis menerima bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Sehingga hambatan yang penulis hadapi dapat diatasi. Untuk itu dalam kesempatan ini, penulis akan menyampaikan ucapan terima kasih dan penghormatan yang setinggi - tingginya kepada :

1. Prof. Dr. Dikdik Harjadi, SE., M.Si., selaku Rektor Universitas Kuningan.
2. Dr. Asep Jejen Jaelani, M.Pd., selaku Dekan FKIP Universitas Kuningan.
3. Ndaru Mukti Oktaviani, M.Pd., selaku Kepala Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar FKIP Universitas Kuningan yang telah memberikan dukungan dan membantu kelancaran dalam proses penyusunan skripsi ini.
4. Myrna Apriany Lestari, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan waktu dan ilmu disertai bimbingan serta masukan dengan penuh kesabaran selama dalam proses skripsi ini.
5. Pajar Anugrah Prasetyo, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah memberikan waktu dan ilmu disertai bimbingan, bantuan, pengarahan serta masukan dengan penuh kesabaran selama proses skripsi ini.
6. Eli Hermawati, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bantuan, dorongan dan bimbingan selama perkuliahan.
7. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar serta seluruh staf FKIP Universitas Kuningan, yang telah berperan sebagai mentor dan bekal ilmu pengetahuan serta bantuan selama mengikuti perkuliahan.
8. Kepala Sekolah SDN 3 Awirarangan Ibu Nok Mamah, S.Pd., yang telah memberikan izin penelitian. Bapak Andi Permana, S.Pd., selaku guru sekaligus walikelas Kelas VI yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian dikelas VI dan memberikan data yang diperlukan penulis. Bapak Toni Thomas Cup, S.Pd., selaku guru penjas/PJOK yang telah membimbing jalannya penelitian serta memberikan masukan selama

penelitian. Seluruh siswa kelas VI SDN 3 Awirarangan yang telah membantu penulis selama melaksanakan penelitian.

9. Kedua orang tua saya (bapak rohmana dan ibu daetin) orang paling hebat yang selalu menjadi penyemangat saya sebagai sandaran kerkuat dari kerasnya dunia serta selalu memberikan kasih sayang dengan tanpa batas, terima kasih selalu berjuang untuk kehidupan penulis, walaupun mereka tidak sempat mengikuti sekolah menengah dan perkuliahan, namun berkat merekalah dapat mendidik, memberi semangat dan memberikan dukungan dari segi pikiran, materi bahkan setiap langkah yang mengandung do'a hingga penulis tidak bisa berkata-kata.
10. Kakak pertama saya, linda yuliantika terima kasih sudah memberikan support dan doa kepada penulis selama perkuliahan hingga selama proses skripsi ini.
11. Keluarga dari bapak dan ibu yang selalu memberikan dukungan dan semangat kepada penulis selama perkuliahan dan selama proses skripsi ini.
12. Seluruh teman-teman 4B angkatan 2021 yang telah memberikan bantuan, semangat dan dukungan baik selama perkuliahan maupun selama proses penulisan skripsi ini.
13. Adik dan senior cabnara yang telah memberikan dukungan dan motivasi serta memberikan motivasi kepada penulis dan selama proses skripsi ini.
14. Adik-adik casis yang telah memberikan dukungan, dorongan dan memberikan semangat kepada penulis dari selama perkuliahan dan selama proses skripsi ini dengan baik.
15. Semua pihak yang tidak bisa ditulis satu per satu yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini.
16. Terakhir, terima kasih untuk diri sendiri Aufa Rafiki, karena telah mampu berusaha dan berjuang keras sejauh ini dengan mengatur waktu tenaga bahkan pikiran, mengontrol diri dari berbagai tekanan dan tidak pernah menyerah dalam menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik dan semaksimal mungkin, karena ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan dan diapresiasi untuk diri sendiri.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI	
LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING	
PENYATAAN OTENTISITAS	
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR BAGAN.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A.Latar Belakang Masalah.....	1
B.Identifikasi Masalah	6
C.Pembatasan Masalah	6
D.Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitan.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A.Kajian Teori Kebugaran Jasmani	8
1. Hakikat Kebugaran Jasmani	8
2. Komponen Kebugaran Jasmani	10
3. Kebugaran Jasmani yang Berhubungan dengan Keterampilan.....	13
4. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani	14
5. Manfaat Kebugaran Jasmani	15
6. Kebugaran Jasmani bagi Siswa SD	16
B.Kajian Teori Prestasi Belajar	17
1. Prestasi Belajar	17
C. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Proses Belajar	21
D. Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar.....	23
E. Penelitian Yang Relavan	25
F. Kerangka Pemikiran Penelitian	31
G.Hipotesis Penelitian	34

BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Metode Penelitian.....	35
B. Desain Penelitian.....	36
C. Lokasi dan Tempat Penelitian.....	38
D. Variabel Penelitian	38
E. Definisi Operasional.....	38
F. Populasi Penelitian	39
G. Teknik Pengumpulan Data	40
H. Instrumen Penelitian.....	45
I. Teknik Analisis Data.....	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subjek Penelitian	51
B. Deskripsi Hasil Penelitian	51
C. Analisis Data	59
D. Pembahasan Hasil Penelitian	63
E. Keterbatasan Penelitian.....	68
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	69
A. Simpulan	69
B. Implikasi.....	70
C. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN.....	77
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	99

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Pemikiran.....	33
Bagan 3. 1 Desain Penelitian	37

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Indikator Prestasi Belajar	18
Tabel 2. 2 Penelitian Yang Relevan	31
Tabel 3. 1 Populasi.....	39
Tabel 3. 2 Kebugaran Jasmani Berdasarkan Jenis Tes	42
Tabel 3. 3 Hasil Penentuan Alat Tes	43
Tabel 3. 4 Parameter Tes Kebugaran Jasmani.....	43
Tabel 4. 1 Hasil Tes Kebugaran Jasmani	52
Tabel 4. 2 Rata-Rata Prestasi Belajar	57
Tabel 4. 3 Tabel Uji Normalitas	60
Tabel 4. 4 Tabel Hasil Uji Korelasi.....	61
Tabel 4. 5 Tingkat Korelasi dan Kekuatan Hubungan.....	62