

**ANALISIS KEBUGARAN JASMANI DAN SIKAP PERCAYA
DIRI TERHADAP HASIL BELAJAR PJOK PADA PESERTA
DIDIK SMA NEGERI SUMSEL**

SKRIPSI

Oleh:

Novita Yansa

06061181924067

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2023

**ANALISIS KEBUGARAN JASMANI DAN SIKAP
PERCAYA DIRI TERHADAP HASIL BELAJAR
PJOK PADA PESERTA DIDIK SMA NEGERI
SUMSEL**

SKRIPSI

Oleh

Novita Yansa

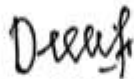
Nomor Induk Mahasiswa 06061181924067

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Destriani, M. Pd
NIP. 198912012019032018

Pembimbing,



Dr. Syafaruddin, M. Kes
NIP. 195909051987031004



**ANALISIS KEBUGARAN JASMANI DAN SIKAP
PERCAYA DIRI TERHADAP HASIL BELAJAR PJOK
PADA PESERTA DIDIK SMA NEGERI SUMSEL**

SKRIPSI

Oleh

Novita Yansa

NIM 06061181924067

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sriwijaya

Telah diujikan dan lulus:

Hari : Senin

Tanggal : 20 Maret 2023

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Syafaruddin, M.Kes

2. Anggota : Dr. Herri Yusfi, M.Pd



Indralaya, 20 Maret 2023
Mengetahui,
Koordinator Program Studi,



Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018



PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Novita Yansa

NIM 06061181924067

Program Studi: Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul "Analisis Kebugaran Jasmani dan Sikap Percaya Diri terhadap Hasil Belajar PJOK pada Peserta Didik SMA Negeri Sumsel" ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya

Yang membuat pernyataan,



Novita Yansa

NIM. 06061181924067

PRAKATA

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas semua nikmat dan karunia tak terhitung serta ridhonya, skripsi yang berjudul “Analisis Kebugaran Jasmani dan Sikap Percaya Diri terhadap Hasil Belajar PJOK pada Peserta Didik SMA Negeri Sumsel” bisa selesai disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam proses mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada Dr. Syafaruddin, M.Kes. sebagai pembimbing yang telah memberikan segala bimbingan atas mewujudkan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Destriani, S.Pd, M.Pd. selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini, penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Prof. Dr. Ir. H. AnnisSagaf, MSCE selaku Rektor Universitas Sriwijaya dan Dr. Hartono M.A selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya yang telah memberikan kemudahan dan pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terimakasih penulis juga mengucapkan kepada Dr. Herri Yusfi, M.Pd. selaku penguji yang telah memberikan saran dalam penulisan skripsi ini. Selanjutnya penulis juga mengucapkan terimakasih kepada peserta didik SMA Negeri Sumsel yang telah mendukung dan membantu penulis selama melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat di selesaikan. Akhir kata, mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran pendidikan Studi Pendidikan Jasmani

Indralaya, 2023

Penulis



Novita Yansa

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr, Wb

Bismillahirrahmaanirrahim,

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat limpahan rahmat, hidayah, dan karunia-nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat dan salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, serta para pengikutnya hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan yang besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini. Alhamdulillah, berkat izin dan ridhon-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul “Analisis Kebugaran Jasmani dan Sikap Percaya Diri terhadap Hasil Belajar PJOK pada Peserta Didik SMA Negeri Sumsel” penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya mahasiswa dan dunia olahraga.

Wassalamualaikum Wr.Wb

Indralaya,



Penulis

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahrabbi'alamiin

Di awali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, ingin kuungkapkan rasa terimakasih yang tak terhingga kepada orang-orang yang kusayangi pilihan dari Allah yang telah memberiku semangat, nasehat, doa, dukungan, dan menemani setiap suka dan duka ku dalam menempuh perjuangan masa kampus. Limpahan kasih sayang untukku baik yang tersirat maupun tersurat.

Ku persembahkan karyaku ini untuk :

- Kedua orang tuaku, Bapak Suryanto dan Ibu Tusinah dan kakakku Heru Yansyah yang sangat kusayangi, terimakasih untuk semua nasehat, pengorbanan dan doa serta kasih sayang yang telah engkau curahkan kepadaku.
- Bapak Dr. Syafaruddin, M.kes selaku pembimbing akademik dan Bapak Dr. Herri Yusfi, M.Pd. Selaku penguji yang tidak pernah bosan-bosannya memberikan arahan, bimbingan, nasihat dan motivasi kepada saya dalam menyelesaikan skripsi.
- Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan (Ibu Hartati, bapak Iyakrus, bapak Syamsuramel, bapak Giartama, bapak Reza, bapak Yusfi, bapak Wahyu, bapak Risky, Ibu Silvi, Ibu Fauziah, Ibu Destriani, Ibu Destriana, dan admin penjaskes.
- Guru-guru SMA Negeri Sumsel.
- Guru-guruku, Teman-temanku, dan Keluarga Besar SMA Negeri 2 Keluang.
- Guru-guruku, Teman-temanku, dan Keluarga Besar SMP Negeri 2 Keluang.
- Guru-guruku, Teman-temanku, dan Keluarga Besar SD Negeri Mekar Sari.
- Seluruh peserta didik SMA Negeri Sumsel.
- Teman-teman seangkatan Penjaskes 2019.
- Kakak tingkat dan adik tingkat FKIP Penjaskes UNSRI.

- Serta tidak lupa untuk sahabat-sahabat seperjuanganku yang selalu ada dibelakangku, Yuk Wenda, Vera Yuniar, Ayu Rizqah, Anggraini Wulandari, Gita Juliyana, Desi, Yessica.
- Serta semua pihak yang telah memberi bantuan, motivasi, dukungan, dan doa dari awal hingga akhir yang tak mungkin disebutkan satu persatu.
- Agama, Bangsa, dan Almamaterku.

MOTTO

“Angin tidak berhembus untuk menggoyangkan pepohonan, melainkan menguji kekuatan akarnya” (Ali bin Abi Thalib)

“Sesungguhnya bersama kesukaran itu ada keringanan. Karena itu bila kau sudah selesai (mengerjakan yang lain), dan berharaplah kepada tuhanmu” (Q.S Al Insyirah:6-8).

“Tiada Doa Yang Indah Selain Doa Agar Skripsi Ini Cepat Selesai”

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
PRAKATA	iv
KATA PENGANTAR.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Permasalahan Penelitian.....	5
1.2.1 Identifikasi Masalah.....	5
1.2.2 Batasan Masalah.....	5
1.2.3 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Hakikat Kebugaran Jasmani.....	8
2.1.1 Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani.....	9
2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	12
2.1.3 Bentuk-Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani.....	14
2.1.4 Fungsi Kebugaran Jasmani	15
2.1.5 Manfaat Kebugaran Jasmani.....	17
2.1.6 Macam-macam Tes Kebugaran Jasmani.	19

2.2	Hakikat Percaya Diri.....	22
2.2.1	Ciri-ciri Percaya Diri.....	23
2.2.2	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Percaya Diri	24
2.2.3	Cara Mendapatkan Rasa Percaya Diri.....	28
2.2.4	Fungsi Percaya Diri.....	29
2.3	Hakikat Hasil Belajar PJOK.....	29
2.3.1	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar	30
2.3.2	Fungsi Hasil Belajar.....	32
2.4	Penelitian Relavan.....	33
2.5	Kerangka Berpikir.....	35
2.6	Hipotesis.....	36
	BAB III METODE PENELITIAN	38
3.1	Jenis Penelitian	38
3.2	Rancangan Penelitian.....	38
3.3	Deskripsi Operasional Variabel.....	38
3.4	Populasi dan Sampel.....	39
3.4.1	Populasi.....	39
3.4.2	Sampel.....	39
3.5	Lokasi dan Waktu Penelitian	39
3.6	Instrumen Penelitian.....	39
3.6.1	Tes Kebugaran Jasmani (<i>Harvard Step Test</i>).....	40
3.6.2	Sikap Percaya Diri.....	42
3.6.3	Hasil Belajar PJOK.....	46
3.7	Teknik Pengumpulan Data.....	46
3.8	Teknik Analisis Data	48
	BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBEHASAN	50
4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	50
4.1.1	Karakteristik Sampel.....	50
4.1.2	Data Penelitian.....	50
4.1.2.1	Deskripsi Data Kebugaran Jasmani.....	50

4.1.2.2 Deskripsi Data Hasil Sikap Percaya Diri.....	52
4.1.2.3 Deskripsi Data Hasil Belajar PJOK.....	54
4.1.3 Uji Statistik.....	55
4.1.3.1 Uji Statistik Normalitas.....	56
4.1.3.2 Uji Linieritas.....	56
4.1.3.3 Uji Hipotesis.....	57
4.2 Pembahasan.....	58
4.2.1 Pembahasan Analisis Kebugaran Jasmani (X1) Terhadap Hasil Belajar PJOK (Y).....	59
4.2.2 Pembahasan Analisis Sikap Percaya Diri (X2) Terhadap Hasil Belajar PJOK (Y).....	60
4.2.3 Pembahasan Analisis Kebugaran Jasmani (X1) dan Sikap Percaya Diri (X2) Terhadap Hasil Belajar PJOK (Y).....	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	63
5.1 Kesimpulan.....	63
5.2 Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA.....	64
LAMPIRAN.....	70

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Norma Penilaian Tes <i>Harvard Step Test</i>	22
Tabel 3.1 Norma Kuisisioner Sikap Percaya Diri.....	43
Tabel 3.2 Norma Penilaian Tes <i>Harvard Step</i>	47
Tabel 3.3 Norma Penilaian Kuisisioner Tingkat Percaya Diri.....	47
Tabel 3.4 Norma Penilaian Skor Kuisisioner.....	47
Tabel 3.5 Interval KKM Nilai PJOK	48
Tabel 3.6 Pedoman Interpretasi Koefesien.....	49
Tabel 4.1 Distribusi Hasil Tes Kebugaran Jasmani.	51
Tabel 4.2 Hasil Sikap Percaya Diri.....	53
Tabel 4.3 Hasil Belajar PJOK.	54
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas.	56
Tabel 4.5 Hasi Uji Linieritas.....	56
Tabel 4.6 Hasil Analisis Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar PJOK.....	57
Tabel 4.7 Hasil Analisis Sikap Percaya Diri Terhadap Hasil Belajar PJOK.	57
Tabel 4.8 Hasil Analisis Kabugaran Jasmani dan Sikap Percaya Diri Terhadap Hasil Belajar PJOK.....	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Contoh Bangku atau Mejas.....	20
Gambar 2.2 <i>Metronome 120</i> permenit.....	20
Gambar 2.3 <i>Stopwatch</i>	20
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	38
Gambar 3.2 Bangku atau Mejas.....	40
Gambar 3.3 <i>Metronome 120</i> permenit.....	40
Gambar 3.4 <i>Stopwatch</i>	41
Gambar 4.1 Histogram Hasil Kebugaran Jasmani.....	52
Gambar 4.2 Histogram Hasil Percaya Diri.....	53
Gambar 4.3 Histogram Hasil Belajar PJOK.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Riwayat Hidup.....	70
Lampiran 1 Usul Judul Skripsi	71
Lampiran 2. Kartu Bimbingan Proposal.....	72
Lampiran 3. Bukti Persetujuan Sempro.....	73
Lampiran 4. Bukti Perbaikan Proposal.....	74
Lampiran 5. Surat Keterangan Pembimbing.....	75
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian.....	77
Lampiran 7. Surat Izin Diknas.....	78
Lampiran 8. Surat Selesai Penelitian.....	79
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	80
Lampiran 10. Hasil Data Statistik.....	82
Lampiran 11. Deskripsi Hasil Data Statistik SPSS.....	84
Lampiran 12. Perhitungan Uji Normalitas	85
Lampiran 13. Perhitungan Uji Normalitas (X ₁ , X ₂ dan Y).....	86
Lampiran 14. Penghitungan Uji Linieritas X ₁ dan Y.....	86
Lampiran 15. Penghitungan Uji Linieritas X ₂ dan Y.....	90
Lampiran 16. Uji Korelasi X ₁ terhadap Y.....	91
Lampiran 17. Uji Korelasi	92
Lampiran 18. Kartu Bimbingan Hasil Penelitian.....	93
Lampiran 19. Pesetujuan Seminar Hasil Penelitian.....	94
Lampiran 20. Kuisisioner Sikap Percaya Diri.....	95
Lampiran 21. Bukti Perbaikan Hasil Penelitian.....	98
Lampiran 22. Kartu Bimbingan Skripsi.....	99
Lampiran 23. Persetujuan Sidang Skripsi.....	100
Lampiran 24. SK Sidang Akhir.....	101

**ANALISIS KEBUGARAN JASMANI DAN SIKAP PERCAYA
DIRI TERHADAP HASIL BELAJAR PJOK PADA PESERTA
DIDIK SMA NEGERI SUMSEL**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil dan hubungan kebugaran jasmani dan kepercayaan diri terhadap hasil belajar PJOK pada siswa SMA Negeri Sumatera Selatan. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dan menggunakan desain korelasi. Populasi penelitian ini adalah siswa SMA Negeri Sumatera Selatan. Sampel penelitian ini menggunakan accidental sampling atau sampling aksidental yaitu sebanyak 30 siswa. Instrumen dalam penelitian ini adalah untuk tes kebugaran jasmani menggunakan Harvard step test, untuk kepercayaan diri menggunakan angket kepercayaan diri dan untuk hasil belajar PJOK melihat hasil raport siswa SMA Negeri Sumatera Selatan. Teknik analisis data diolah dengan persentase dan pengujian hipotesis menggunakan uji korelasi dengan bantuan komputer dalam program SPSS 22 excel. Berdasarkan analisis persentase data diperoleh hasil kebugaran jasmani memiliki rata-rata kebugaran jasmani dalam kategori baik. Hasil kepercayaan diri memiliki rata-rata kategori baik dan untuk hasil belajar PJOK siswa memiliki rata-rata hasil sangat baik. Hasil uji normalitas yang diperoleh untuk setiap variabel berdistribusi normal. Hasil analisis korelasi antara X1 dengan Y = 0,85, nilai X2 dan Y = 0,85 serta nilai X1, X2 dan Y = 0,89 menunjukkan hubungan yang sangat kuat. Pelaksanaan penelitian ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani dan kepercayaan diri memiliki hubungan dengan hasil belajar PJOK.

Kata Kunci: Kebugaran jasmani, percaya diri, hasil belajar PJOK .

Skripsi Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya (2023)

Nama : Novita Yansa

NIM : 06061181924067

Dosen Pembimbing : Dr. Syafaruddin, M.Kes

Koordinator Program Studi : Destriani, M.Pd

ANALYSIS OF PHYSICAL FITNES AND ATTITUDE OF CONFIDENCE ON PJOK LEARNING OUTCOMES

ABSTRACT

This study aims to determine the results and relationships of physical fitness and self-confidence towards PJOK learning outcomes in students of SMA Negeri Sumatra Selatan. This type of research is descriptive and uses a correlation design. The population of this study were students of SMA Negeri South Sumatra. The sample of this research is using accidental sampling or accidental sampling which is 30 students. The instruments in this study were for physical fitness tests using the Harvard step test, for self-confidence using a self-confidence questionnaire and for PJOK learning outcomes looking at the results of the report cards of South Sumatra State Senior High School students. Data analysis techniques were processed with percentages and hypothesis testing using correlation tests with the help of a computer in the SPSS 22 excel program. Based on the percentage analysis of the data, the results for physical fitness had an average physical fitness in the good category. The results of self-confidence have an average good category and for PJOK learning outcomes students have very good average results. The normality test results obtained for each variable are normally distributed. The results of the correlation analysis between X_1 and $Y = 0.85$, the values of X_2 and $Y = 0.85$ and the values of X_1 , X_2 and $Y = 0.89$ show a very strong relationship. The implementation of this study shows that physical fitness and self-confidence have a relationship with PJOK learning outcomes.

Keywords: *Physical fitness, confidence and PJOK learning outcomes*

Pembimbing



Dr. Syafaruddin, M. Kes

NIP. 195909051987031004

Mengetahui:

Koordinator Program Studi



Destriani, M. Pd

NIP. 198912012019032018

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan hakikatnya adalah usaha manusia untuk memanusiakan manusia itu sendiri, yakni dalam hal untuk membudayakan manusia. Pendidikan merupakan kegiatan ataupun usaha yang dilakukan dengan cara teratur, sengaja dan berencana, serta tungan tujuan mengembangkan perilaku yang diinginkan dengan baik. Sekolah adalah suatu tempat sebagai lembaga yang resmi dan merupakan sarana untuk pencapaian tujuan pendidikan. Melalui sekolah siswa belajar banyak hal. Berdasarkan Undang-Undang No.20 Tahun 2003 bahwa saja pendidikan Nasional memiliki tujuan mengembangkan potensi peserta didik agar dapat menjadi manusia yan beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, mandiri, kreatif, serta menjadi warga Negara yang demokratis dan bertanggung jawab. Untuk pendidikan formal, belajar memperlihatkan adanya perubahan yang baik, sehingga pada tahap akhir akan dapat dilihat hasil belajarnya yaitu meliputi aspek *kognitif* atau pengetahuan, *psikomotor* atau keterampilan dan *afektif* atau sikap. Hasil proses belajar ini adalah cerminan dari belajar peserta didik di sekolah. Namun dalam proses meraih prestasi belajar yang memuaskan dibutuhkan proses belajar yang panjang. Proses belajar adalah proses yang dialami oleh setiap manusia dan merupakan sesuatu yang sangat penting.

Pendidikan banyak jenisnya salah satunya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang sama dengan tujuan pendidikan pada umumnya, karena pendidikan jasmani adalah bagian yang integral dari pendidikan umumnya yang melalui kegiatan jasmani. Kegiatan jasmani adalah meliputi berbagai kegiatan jasmani serta olahraga yang hanya sebagai alat atau juga sarana dalam mencapai tujuan pendidikan pada umumnya. Pendidikan jasmani di Indonesia mempunyai tujuan antara tumbuhnya badan dan perkembangan jiwa, dan merupakan suatu usaha untuk membuat bangsa Indonesia sehat lahir dan batin. Pendidikan jasmani adalah suatu proses bagian yang tidak dapat terpisahkan dari pendidikan pada umumnya yang

dapat mempengaruhi potensi peserta didik yang mencakup *kognitif* (pengetahuan), *afektif* (sikap) dan *psikomotor* (keterampilan) melalui kegiatan jasmani. Kebugaran jasmani adalah bagian sangat penting dari perkembangan dan pertumbuhan *ordinary* seorang peserta didik.

Kebugaran jasmani menurut Lengkana & Muhtar (2021) merupakan kemampuan dalam memenuhi tuntutan kehidupan sehari-hari yang biasa dan tidak biasa dengan cara aman dan efektif tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Peserta didik yang mempunyai kebugaran jasmani akan mendapatkan banyak manfaat terutama mempunyai tubuh yang sehat dan bugar serta pastinya akan mempunyai rasa percaya diri. Seseorang yang sehat tubuhnya belum tentu mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik, namun seseorang yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik sudah dipastikan bahwa saja seseorang tersebut mempunyai tubuh yang sehat. Seseorang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik akan dapat membantu dalam menghindari dari bebrbagai jenis penyakit, untuk peserta didik dapat menambah rasa percaya diri, mengikuti pembelajaran dengan baik sehingga dapat berkonsentrasi untuk menerima materi yang diberikan dan mendapatkan hasil belajar (Ischaq et al., 2018). Seperti juga yang dijelaskan oleh Mawardi (2016) bahwa peserta didik yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan mempunyai rasa percaya diri yang baik. Menurut Hartati, Solahuddin, et al., (2020) proses latihan kondisi fisik dilakuakn dengan cermat, berulang-ulang dengan giat, meningkatkan beban latihan, yang memungkinkan kebugaran jasmani seseorang akan terampil, kuat serta efesien gerakannya. Seperti pendapat Syafaruddin, et all., (2021) dalam mencapai kebugaran jasmani yang baik ada empat aspek latihan yang sangat perlu diperhatikan serta dilatih dengan seksama oleh seseorang yakni latihan fisik, teknik, taktik serta mental.

Percaya diri adalah kondisi atau disebut *selfconfidence* yang merupakan keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimilikinya untuk melakukan sesuatu atau memperlihatkan penampilan tertentu. Percaya diri merupakan karakter yang sangat penting ditanamkan supaya peserta didik menjadi generasi yang tidak mudah dapat dipengaruhi hal-hal negatif yang ada disekitarnya, dan tegar untuk

menghadapi berbagai *problem* dengan kemampuannya sendiri. Menurut Salirawati (2012) untuk peserta didik sangat penting memiliki nilai karakter dalam rasa percaya diri, karena tanpa percaya diri peserta didik akan sulit untuk mencapai prestasi belajar yang baik dan maksimal. Pentingnya memiliki rasa percaya diri ini dikarenakan dalam setiap tahapan proses pembelajaran sering kali peserta didik harus beraktivitas yang membutuhkan rasa percaya diri. Contohnya berbicara mengeluarkan pendapatnya, menjawab pertanyaan guru, tampil berdiskusi atau persentasi kedepan, mengerjakan soal. Semua kegiatan itu tidak dapat dilakukan jika peserta didik tidak mempunyai keyakinan akan kemampuannya sendiri. Terutama untuk pelajaran pendidikan jasmani, kesehatan dan olahraga (PJOK) yang sangat banyak praktek dilapangan baik itu dilakukan secara individu ataupun berkelompok. Sikap minder, rendah diri sangat menghambat proses kemajuan peserta didik dalam belajar, sehingga akan menghasilkan hasil belajar yang tidak maksimal.

Hasil adalah yang diperoleh dari apa yang sudah dikerjakan atau sesuatu yang dapat menimbulkan akibat dari usaha tersebut. Kata belajar adalah usaha untuk mendapatkan ilmu yang ada pada aspek *kognitif*, *psikomotor* dan *afektif*, yang merupakan suatu proses pada perubahan tingkah laku yakni maka perubahan tingkah laku yang diinginkan dari proses belajar yakni disebut hasil belajar. Munawar dalam Nurfitriyanti (2014: 220) yang menjelaskan bahwa hasil belajar merupakan suatu hal yang bisa dipandang dari kedua sisi yaitu dari peserta didik dan pengajar. Maksudnya dari sisi peserta didik, hasil belajar adalah suatu tingkat perkembangan pada yang lebih baik dibandingkan pada saat sebelum peserta didik belajar, dan dari sisi pengajar hasil belajar yaitu sebagai alat ukur, apakah peserta didik bisa menguasai materi yang dipelajarinya. Hasil belajar dari mata pelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) tidak hanya meliputi aspek *psikomotor* atau keterampilannya saja, tetapi tetap memperhatikan ketiga aspek tersebut yakni *kognitif*, *psikomotor* dan *afektif*. Menurut Junaedi & Wisnu (2015) bahwa Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah bagian dari pendidikan Nasional yang melibatkan unsur-unsur penting yakni pikiran dan tubuh, yang

dimana sangat berkaitan dengan kehidupan sehari-hari yang menjadikan individu agar dapat menjadi lebih baik.

Kebugaran jasmani yang baik akan mengakibatkan kemampuan fisik yang baik pula, peserta didik yang selalu aktif dalam bergerak, maka kebugaran jasmaninya akan baik dan akan mempengaruhi rasa percaya diri dan hasil belajar khususnya mata pelajaran PJOK dari pada peserta didik yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah. Berdasarkan hasil observasi di SMA Negeri Sumsel beberapa peserta didik, diperoleh adanya perbedaan faktor makanan, istirahat, aktivitas, dan olahraga. Faktor makanan, asupan gizi dan kebutuhan makan pada setiap peserta didik tentunya berbeda-beda, yang akan berpengaruh pada kecukupan gizi masing-masing peserta didik, dan didapatkan dari beberapa peserta didik tersebut tidak teraturnya jam untuk makan dan ada yang tepat waktu pada saat jam makan. Faktor istirahat didapatkan bahwa istirahat dari beberapa peserta didik berbeda-beda, ada yang tidur dengan waktu yang cukup atau delapan jam dan ada yang kurang dari delapan jam. Faktor aktivitas dari beberapa peserta didik didapatkan bahwa aktivitasnya berbeda-beda diluar dari jam perkuliahan. Faktor selanjutnya yaitu faktor berolahraga atau aktivitas fisik, faktor yang satu ini merupakan faktor terbesar yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani pada peserta didik, dari beberapa peserta didik tersebut ada yang seminggu sekali, seminggu dua kali, seminggu tiga kali, setiap hari, dan ada yang tidak sama sekali untuk berolahraga. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu didapatkan hasil bahwa saja Carsiwan & Sandrawaty (2016) kebugaran jasmani dan sikap percaya diri dapat mempengaruhi hasil belajar khususnya hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) dan berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Santoso et al., (2018) bahwa kesegaran jasmani, disiplin, dan rasa percaya diri dapat mempengaruhi prestasi akademik peserta didik. Peserta didik sangat penting untuk memiliki kebugaran jasmani yang baik, percaya diri yang baik dan hasil belajar, karena jika peserta didik memiliki kebugaran jasmani yang baik maka akan menopang kegiatan yang dilakukan sehari-hari oleh peserta didik, jika memiliki kepercayaan diri yang baik maka peserta didik akan percaya diri dalam melakukan kegiatan sehari-harinya terutama di dalam proses pembelajaran, dan jika peserta didik memiliki hasil belajar

yang baik maka peserta didik akan dapat naik kelas dan mendapatkan manfaat yang lainnya.

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Analisis kebugaran jasmani dan sikap percaya diri terhadap hasil belajar PJOK pada peserta didik SMA Negeri Sumsel.”

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

1. Peserta didik SMA Negeri Sumsel memiliki aktivitas, faktor makanan, istirahat yang berbeda satu sama lain.
2. Peserta didik SMA Negeri Sumsel memiliki aktivitas yang lebih dominan belajar dari pada melakukan aktivitas fisik atau berolahraga.
3. Peserta didik dituntut untuk mempunyai aktivitas fisik yang baik dan mempunyai hasil belajar yang baik.

1.2.2 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka batasan pada penelitian ini adalah” Analisis Kebugaran Jasmani dan Sikap Percaya Diri Terhadap Hasil Belajar PJOK Pada Peserta Didik SMA Negeri Sumsel.”

1.2.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan sebelumnya, maka penelitian ini perlu dibuatkan rumusan masalah. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yakni:

1. Bagaimana hubungan kebugaran jasmani dan sikap percaya diri peserta didik SMA Negeri Sumsel?
2. Bagaimana hubungan hasil belajar PJOK peserta didik SMA Negeri Sumsel?
3. Bagaimana hubungan kebugaran jasmani dan sikap percaya diri terhadap hasil belajar PJOK peserta didik SMA Negeri Sumsel?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui kebugaran jasmani dan sikap percaya diri peserta didik SMA Negeri Sumsel.
2. Untuk mengetahui hasil belajar PJOK peserta didik SMA Negeri Sumsel.
3. Untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani dan sikap percaya diri terhadap hasil belajar PJOK peserta didik SMA Negeri Sumsel.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat yang diantaranya yakni:

1.4.1 Manfaat Secara Teoritis

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan referensi dan masukan apabila akan dikembangkan untuk penelitian yang lebih lanjut.
2. Penelitian ini diharapkan, peneliti dapat jawaban yang jelas tentang suatu masalah yang berkaitan dengan judul penelitian.
3. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan sebagai dasar penelitian lebih lanjut.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Sekolah, dapat digunakan untuk mengetahui kebugaran, tingkat percaya diri dan hasil belajar PJOK serta dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk mengembangkan pola pikir peserta didik agar lebih memperhatikan kebugaran jasmani, kepercayaan diri dan hasil belajar PJOK.
2. Bagi mahasiswa, dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani, percaya diri, agar mendorong untuk melakukan aktivitas fisik yang dapat membantu meningkatkan hasil belajar mereka serta dapat meningkatkan produktifitas dalam kehidupan sehari-hari.

3. Bagi guru, dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk menentukan program pembelajaran kebugaran jasmani dan kepercayaan diri agar dapat meningkat kualitas diri dan hasil belajar peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, H., & Diri, H. P. (2017). *Heri Adi S, Hubungan Percaya Diri 4*, 292–300.
- Al-Jamil, A. H., Sugiyanto, S., & Sugihartono, T. (2018). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Pondok Pesantren Di Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 2(1), 118–125. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9196>
- Andriyani, F. D. (2014). Physical activity guidelines for children. *Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(1), 61–67. <https://doi.org/10.2139/ssrn.2308560>
- Anggreni, M. A. (2017). Penerapan bermain untuk membangun rasa percaya diri anak usia dini. *JECIE (Journal of Early Childhood and Inclusive Education)*, 1(1), 1–8.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. <http://202.70.136.141:8080/handle/123456789/62880>
- Aristiani, R. (2016). Meningkatkan percaya diri siswa melalui layanan informasi berbantuan audiovisual. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2(2).
- Asiyah, A., Walid, A., & Kusumah, R. G. T. (2019). Pengaruh rasa percaya diri terhadap motivasi berprestasi siswa pada mata pelajaran IPA. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 9(3), 217–226.
- Bayu, W. I., Syafaruddin, S., Yusfi, H., Syamsuramel, S., Solahuddin, S., & Victorian, A. R. (2021a). Gambaran aktivitas fisik dan indeks massa tubuh calon guru pendidikan jasmani selama pandemi Covid-19. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(2), 130–143.
- Bayu, W. I., Syafaruddin, S., Yusfi, H., Syamsuramel, S., Solahuddin, S., & Victorian, A. R. (2021b). Gambaran aktivitas fisik dan indeks massa tubuh calon guru pendidikan jasmani selama pandemi Covid-19. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(2), 130. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i2.10394>
- Betaubun, S. L., Hermansyah, A. K., Sumarsono, A., Purwanty, R., & Tembang, Y. (2018). Metode Mind Mapping Untuk Meningkatkan Kreativitas Menulis Dan Hasil Belajar Siswa Pada Materi Kesehatan. *Musamus Journal of Primary Education*, 1(1), 1–12.
- Candrawati, S., Sulistyoningrum, E., Agung Prakoso, D. B., & Pranasari, N. (2016). Senam aerobik meningkatkan daya tahan jantung paru dan fleksibilitas. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 29(1), 69–73.
- Carsiwan, & Sandrawaty, M. (2016). Pengaruh Pembelajaran Permainan Hoki Terhadap Kebugaran Jasmani Dan Kepercayaan Diri Siswa Di Sma Negeri 26 Garut. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(2), 59–63. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i2.4099>
- Derry Iswindharmajaya, J. (2014). *Satu hari menjadi lebih percaya diri*. Elex Media Komputindo.
- Dewi, R., & Rifki, M. S. (2020). Pengaruh senam aerobik terhadap tingkat

- kebugaran jasmani siswa. *Stamina*, 3(6), 398–416.
- Effendi, E., Mursilah, M., & Mujiono, M. (2018). Korelasi Tingkat Perhatian Orang Tua dan Kemandirian Belajar dengan Prestasi Belajar Siswa. *Titian Ilmu: Jurnal Ilmiah Multi Sciences*, 10(1), 17–23.
- Empirisme, J. P. (2017). *Jurnal Pendidikan EMPIRISME: Edisi Desember 2017*. Sang Surya Media. <https://books.google.co.id/books?id=qHqIDwAAQBAJ>
- Fahmi, N. N., & Slamet, S. (2016). Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 13(2), 69–84.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes dan pengukuran dalam olahraga* (Andi (ed.)). Andi.
- Fitrah, M. N. (2019). *Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjas Siswa Di SMP Negeri 27 Makassar*. 1–19.
- Fitri, M. E. Y. (2019). PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL. *Benefita*, 4(3), 507–525.
- Hakam, M., Sudarno, & Hoyyi, A. (2015). Analisis jalur terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi indeks prestasi kumulatif (IPK) mahasiswa statistika UNDIP. *Jurnal Gaussian*, 4(1), 61–70.
- Hardiyati, R. (2018). Hubungan Rasa Percaya Diri Dengan Prestasi Belajar Murid Kelas V SD Inpres Bontala 2 Kecamatan Bontoala Kabupaten Gowa. *World Development*, 1(1), 1–15. <http://www.fao.org/3/I8739EN/i8739en.pdf> <http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.01.003> <http://dx.doi.org/10.1016/j.childyouth.2011.10.007> <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/23288604.2016.1224023> <http://pdx.sagepub.com/lookup/doi/10>
- Hartati, H., Solahuddin, S., & Irawan, A. (2020). Latihan Kelincahan Dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Hasil Dribble Sepak Bola. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 38–46. <https://doi.org/10.36706/altius.v9i1.11557>
- Hartati, Iyakrus, Desriana, & Vergara, L. A. (2020). Physical Fitness Level Vs Cumulative Achievement Index. *Sys Rev Pharm*, 11(12), 2019–2023.
- Idham, Z., Neldi, H., Komaini, A., Sin, T. H., & Damrah, D. (2022). Pengaruh Kebugaran Jasmani, Status Gizi, dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar PJOK. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 4078–4089.
- Indrayogi, I. (2020). Korelasi antara Tingkat Kesegaran Jasmani (Physical Fitness) dan Kesehatan Mental (Mental Hygiene) dengan Prestasi Belajar pendidikan Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Journal Respects*, 2(1), 7–14.
- Irianto, F. Y., & Nurhayati, F. (2013). Hubungan status gizi dan aktivitas olahraga dengan tingkat kebugara jasmani (Studi pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kediri). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(2), 475–478. <https://doi.org/10.4135/9781446279137.n122>

- Ischaq, M., Hanani, E. S., Agus, A., & Latip, N. N. B. A. (2018). Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Indonesia Kota Kinabalu Tahun Ajaran 2018/2019. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 2(2), 92–98.
- Junaedi, A., & Wisnu, H. (2015). 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.
- Kurniawan, B., Wiharna, O., & Permana, T. (2018). Studi Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar pada Mata Pelajaran Teknik Listrik Dasar Otomotif. *Journal of Mechanical Engineering Education*, 4(2), 156–162. <https://doi.org/10.17509/jmee.v4i2.9627>
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. CV Salam Insan Mulia.
- Liu, W., Zhang, H., Chen, X., & Yu, S. (2018). Managing consensus and self-confidence in multiplicative preference relations in group decision making. *Knowledge-Based Systems*, 162, 62–73.
- Mafirja, S., Mafirja, F. I. S., & Ibda, F. (2018). Efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di MAN Darussalam Aceh besar. *Intelektualita*, 4(1).
- Maisaroh, P., Athar, A., & Kahri, M. (2020). Analisis Komponen Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar Negeri Dilihat Dari Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Kelas V Usia 10–12 Tahun Kota Banjarbaru. *Stabilitas: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(1), 80–83.
- Malik, A. (2020). *HUBUNGAN PEMAKAIAN ALAT ORTHODONTI CEKAT TERHADAP RASA PERCAYA DIRI*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Jurusan Keperawatan Gigi.
- Mardiana, M. (2016). PENINGKATAN HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA TEKNIK LARI MELALUI PEMBELAJARAN LANGSUNG SISWA KELAS X-2 SMA NEGERI 2 WATAMPONE KABUPATEN BONE. *Publikasi Pendidikan*, 6(2).
- Mawardi, K. (2016). *HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN PERCAYA DIRI*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Mirhan, J. B. K. J. (2016). Hubungan Antara Percaya Diri Dan Kerja Keras Dalam Olahraga Dan Keterampilan Hidup. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 12(1).
- Mulya, G., & Agustriyani, R. (2020). Hubungan Antara Tingkat Kepercayaan Diri Dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(01), 60–67.
- Noviyanto, A. (2017). Pengaruh Penerapan Metode Pembelajaran Tutor Sebaya Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah dan Passing Atas Bolavoli pada Siswa

- Kelas XI di SMK Negeri 1 Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3).
- Nurfitriyanti, M. (2014). Pengaruh kreativitas dan kedisiplinan mahasiswa terhadap hasil belajar kalkulus. *Formatif*, 4(3), 219–226.
- Nursyidah. (2014). Faktor-faktor yang mempengaruhi belajar peserta didik. *Forum Paedagogik*, 70–79.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1), 316–321. <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>
- Permana, R. (2016). Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Tkji) Melalui Diskusi Dan Simulasi (Kajian Pustaka Pemahaman Teori Dan Praktek Tkji Terhadap Mahasiswa Pgsd Umtas). *Refleksi Edukatika: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 6(2).
- Prativi, G. O., Soegiyanto, & Sutardji. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(3), 32–36.
- Prayitno, E. (2015). Pembelajaran interaktif: inovasi guru matematika pemacu kepercayaan diri peserta didik. *Jurnal Karya Pendidikan Matematika*, 2(2).
- Purba, J., Widowati, A., & Daya, W. J. (2020). Peningkatan kebugaran jasmani melalui variasi latihan sirkuit dan olahraga aerobik. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 10–16.
- Ridwan, M., Lisnawati, N., & Enginelina, E. (2017). Hubungan antara asupan energi dan aktifitas fisik dengan kebugaran jasmani. *Journal of Holistic and Health Sciences*, 1(1), 73–85.
- Rismayanthi, C. (2012). Hubungan Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Hasil Belajar Mahasiswa. *Jurnal Kependidikan: Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 42(1), 29–38. <https://doi.org/10.21831/jk.v42i1.2229>
- Rizka, R. (2019). *Ekstrakurikuler Olahraga Di Sd Negeri Se-Kecamatan Selomerto Kabupaten Wonosobo Skripsi*.
- Salirawati, D. (2012). Percaya diri, keingintahuan, dan berjiwa wirausaha: tiga karakter penting bagi peserta didik. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 3(2).
- Santoso, S., Hanif, A. S., & Lubis, J. (2018). Hubungan Antara Kesegaran Jasmani, Disiplin Dan Percaya Diri Taruna Dengan Prestasi Akademik Taruna Sekolah Tinggi Transportasi Darat Bekasi Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif (JPJA)*, 1(01), 1–12.
- Sarnoto, A. Z. (2012). Belajar dalam Perspektif Psikologi dan Islam. *Madani Institute*, 1(2), 41–50.
- Sepriadi. (2017). PENGARUH MOTIVASI BEROLAHRAGA DAN STATUS GIZI TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI. *Penjaskora*, 53(9), 77–89.

- Siswadi, A. A., & Ulumudin, F. (2018). Efektivitas Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 1(2), 58. <https://doi.org/10.22460/fokus.v1i2.4167>
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian* (Ayup (ed.)). Juni 2015.
- Sobarna, A., Hambali, S., & Koswara, L. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Persepsi Siswa Terhadap Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(1), 1–11.
- Soraya, I., Sugiharto, T., & Defliyanto. (2019). PENGARUH LATIHAN SKJ 2018 TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA PUTRI PENJAS UNIB. *Kinestetik*, 3(2), 249–255.
- Sugiyono. (2014). Populasi dan sampel. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, 291, 292.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Bisnis: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, dan R&D. Penerbit CV. Alfabeta: Bandung. https://scholar.google.com/scholar?q=related:lnOPOjRw10cJ:scholar.google.com/&scioq=Metode+Penelitian+Bisnis:+Pendekatan+Kuantitatif,+Kualitatif,+Kombinasi,+dan+R%26D&hl=id&as_sdt=0,5
- Sugiyono, D. (2018). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D/Sugiyono. *Bandung: Alfabeta*, 15(2010).
- Sugiyono, M. (2014). Educational Research Methods Quantitative, Qualitative Approach and R&D. *Bandung: Alfabeta*. https://scholar.google.com/scholar?q=related:GTy9PR7127wJ:scholar.google.com/&scioq=Educational+Research+Methods+Quantitative,+Qualitative+Approach+and+R%26D&hl=id&as_sdt=0,5
- Suharjana, F. (2013). Kebugaran kardiorespirasi dan indek masa tubuh mahasiswa KKN-PPL PGSD Penjas FIK UNY Kampus Wates tahun 2012. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(2), 117–124.
- Sukamti, E. R., Zein, M. I., & Budiarti, R. (2016). Profil Kebugaran Jasmani Dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik Di Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(2), 31–40. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v12i2.11875>
- Syahputri, A. (2018). *Pengaruh model pembelajaran gallery walk terhadap hasil belajar pada mata pelajaran pkn pada siswa kelas IV mis amal bakti*. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan.
- Syaiful, A., Suwardi, S., & Irfan, I. (2018). *Pengaruh tingkat kesegaran jasmani, minat belajar dan tingkat kecemasan terhadap hasil belajar pendidikan jasmani siswa smp negeri 3 bontomatene kabupaten kepulauan selayar*. UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR.
- Syaparuddin, S., Meldianus, M., & Elihami, E. (2020). Strategi pembelajaran aktif

- dalam meningkatkan motivasi belajar pkn peserta didik. *Mahaguru: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(1), 30–41.
- Tanjung, Z., & Amelia, S. (2017). Menumbuhkan kepercayaan diri siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2).
- Umah, F. (2019). *Pengaruh lingkungan sosial dan tingkat pendidikan orang tua terhadap hasil belajar akidah akhlak pada Siswa Kelas IV dan V MIN I Gresik*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Utomo, E. R. (2013). HUBUNGAN RASA PERCAYA DIRI SISWA TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH (Studi Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri I Nganjuk). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(3).
- Vandini, I. (2016). Peran Kepercayaan Diri terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 5(3), 210–219. <https://doi.org/10.30998/formatif.v5i3.646>
- Warjito, N. (2022). HUBUNGAN TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN TERHADAP PRESTASI MEMANAH JARAK 40 METER PADA ATLET PANAHAN SMA KOTA SURABAYA. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(01), 85–92.
- Wiarso, G. (2015). Panduan berolahraga untuk kesehatan dan kebugaran. In *Yogyakarta: Graha Ilmu*.
- Yusuf, H. (2018a). Evaluasi Kebugaran Jasmani Melalui Harvard Step Test pada Mahasiswa PJKR Tahun2016/2017 Ikip Budi Utomo. *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(2), 1–13. <https://doi.org/10.33503/jpjok.v1i2.162>
- Yusuf, H. (2018b). Evaluasi Kebugaran Jasmani Melalui Harvard Step Testpada Mahasiswapjkr Tahun2016/2017 IKIP Budi Utomo. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(2), 1–13.