

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN PRESTASI
BELAJAR SISWA KELAS XI SMA NEGERI 3 KUPANG**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*



FRIDOLIN YOHANES YUSMAN

NIM:20320086

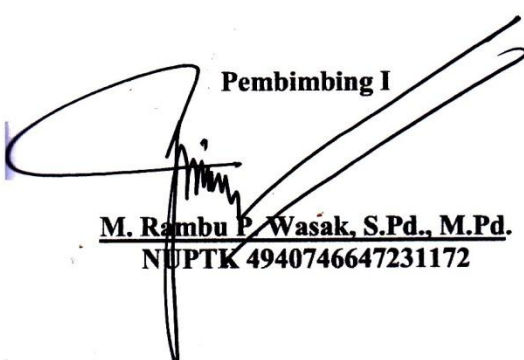
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Fridolin Yohanes Yusman**, NIM **20320086**, dengan judul:
“**Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas XI
SMAN 3 Kupang**” telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 05 bulan
April tahun 2025.

MENYETUJUI

Pembimbing I


M. Rambur Wasak, S.Pd., M.Pd.
NUPTK 4940746647231172

Pembimbing II


Isak Riwu Renti, S.Pd., M.Pd.
NUPTK 6049763664137013

MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR


Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.
NUPTK 4534744645130132

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini atas nama. **Fridolin Yohanes Yusman** NIM. 20320086, dengan judul “**Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas XI SMAN 3 Kupang**” telah dipertanggung jawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 5, bulan April, tahun 2025 dan dinyatakan “**LULUS**” pada tanggal 10, bulan April, Tahun 2025.

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Anderias Johanis F. Lumba, M.Pd	Penguji Utama		
2. Christin P.M Rajagukguk, S.Pd., M.Pd	Penguji Anggota		
3. M. Rambu P. Wasak, S.Pd., M.Pd	Penguji Anggota/ Pembimbing I		12/4-2025
4. Isak Riwu Rohi, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing II		

MENGESAHKAN



Dra. Anggraini D.N. Rupidara, M.Si., Ph.D
NUPTK 7157746647230103

Ketua Program Studi PJKR



Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.
NUPTK 4534744645130132

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang Bertandatangan Dibawah Ini:

Nama : Fridolin Yohanes Yusman
Nim : 20320086
Semester : 9 (sembilan)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul Skripsi : Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Prestasi Belajar
Siswa Kelas XI SMAN 3 Kupang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat **original** dan **bebas plagiasi**. Bilamana dikemudian hari dijumpai ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam Permendiknas Nomor 17 Tahun 2010.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, Maret 2025

Yang menyatakan



Fridolin Yohanes Yusman
NIM. 20320086

MOTTO

**“SEGALA SESUATU DAPAT KUTANGGUNG DI
DALAM DIA YANG MEMBERI KEKUATAN
KEPADAKU”**

(FILIPPI 4:13)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus dan Bunda Maria karena berkat cinta kasih Tuhan Yesus dan Bunda Maria sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar sarjana dengan baik.
2. Kedua orang tua tercinta, Bapak Paulus Yusman dan Mama Martina Tini yang selalu mendukung peneliti dengan doa mereka sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Keluarga besar yang telah menyemangati peneliti dan memberi saran dan masukan agar bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Bapak (Paulus Yusman) dan ibu (Martina Tini), selaku orang tua peneliti yang selama ini telah membiayai dan memberi semangat kepada peneliti serta dukungan dari keluarga.
5. Kaka saya (kaka Jefrin, kaka Yusni, dan kaka Herin) yang telah memberikan semangat kepada peneliti.
6. Sahabat dekat (Charles, Boy, Brian, Alvin, Alan) dan teman-teman seperjuangan Program Studi pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi angkatan 2020 yang telah memberikan motivasi, saran, dan dorongan dalam penulisan skripsi ini.
7. Almamater tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur peneliti ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena Berkat Rahmat dan karunianya. Peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik yang merupakan persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pada program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi fakultas keguruan dan ilmu pendidikan.

Peneliti sadar bahwa sampai selesainya skripsi ini berkat bantuan dan dorongan serta bimbingan semua pihak, oleh karena itu wajar bila peneliti mengucapkan ucapan terima kasih yang mendalam.

Peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada beberapa pihak yang telah membimbing, dan memotivasi peneliti dalam rangka penyelesaian skripsi ini. peneliti mengucapkan limpah terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir Godlief F. Neonufa, MT selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana yang telah memberikan kesempatan .kepada peneliti untuk melanjutkan pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
2. Dra. Anggreini D.N. Rupidara, M.Si., Ph.D, selaku dekan fakultas keguruan dan ilmu pendidikan.
3. Ramona M. Mae, S.Pd., M.Pd, selaku ketua program studi pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi.
4. M. Rambu P. Wasak, S.Pd., M.Pd, selaku dosen pembimbing akademik sekaligus pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Isak Riwu Rohi, S.Pd., M.Pd, selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Segenap dosen jurusan PJKR UKAW yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti.
7. Ledi E. Bureni, S.Pd, selaku guru penjasorkes di SMAN 3 Kupang yang telah membantu peneliti dalam melakukan penelitian di SMAN 3 Kupang.

8. Ishak D. E. Balbesi, S.Pd, selaku kepala sekolah SMAN 3 Kupang yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian di SMAN 3 Kupang.
9. Drs. Dumuliahi Djami, M.Si, selaku kepala dinas P dan K yang telah memberikan surat izin penelitian.
10. Fahrensy P. Funay, SE.M.Si, selaku pejabat wali kota kupang yang telah menunjukkan dedikasi dan komitmen tinggi bagi mahasiswa.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak ketidak sempurnaan, maka dari itu peneliti ingin mendapatkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini

Semoga budi baik yang telah diberikan kiranya mendapat imbalan yang berlipat ganda. Dalam hal ini peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena "*Tiada Gading Yang Tak Retak*" hanya sang pencipta yang maha sempurna.

Akhir kata semoga hasil skripsi ini dapat dijadikan sebagai suatu bahan perbandingan dalam metode-metode hubungan aktivitas fisik dengan prestasi belajar siswa.

Kupang 22 Maret 2025
peneliti:

Fridolin Yohanes Yusman
NIM. 20320086

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
ABSTRAK.....	xiv
ABSTRACT	xv
BAB PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORI.....	9
A. Aktivitas Fisik.....	9
1. Definisi Aktivitas Fisik	9
2. Manfaat Aktivitas Fisik.....	10
3. Tujuan Aktivitas Fisik.....	12
4. Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	13
5. Alat Ukur Aktivitas Fisik	17
6. Bentuk-Bentuk Aktivitas fisik.....	19
7. Jenis Aktivitas Fisik	21
B. Prestasi Belajar.....	24
1. Definisi Prestasi Belajar	24

2. Manfaat Prestasi Belajar	25
3. Tujuan prestasi belajar	27
4. Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Belajar	28
5. Alat Ukur Prestasi Belajar.....	30
6. Pendapat Para Ahli Tentang Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Prestasi Belajar.	31
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	35
B. Desain Penelitian	35
C. Variabel, Definisi Konseptual, Oprasionalisasi, dan Indikator	37
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
E. Populasi, sampel dan Teknik sampling	39
F. Instrumen Penelitian	39
G. Teknik Analisis Data	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	42
A. DEMOGRAFIS.....	42
B. ANALISIS UNIVARIAT	44
1. Karakteristik responden.....	44
2. Akttivitas Fisik	45
3. Prestasi belajar	45
C. ANALISIS BIVARIAT	47
1. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Jenis Kelamin	47
2. Hubungan Prestasi Belajar Dengan Jenis Kelamin	48
3. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Prestasi Belajar	49
BAB V PENUTUP	53
A. SIMPULAN.....	53
B. SARAN.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	56

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Variabel, Definisi Konseptual, Oprasionalisasi, dan Indikator.....	37
Tabel 4.1 Demografis Responden	42
Tabel 4.2 Karakteristik Responden	44
Tabel 4.3 Aktivitas Fisik	45
Tabel 4.4 Prestasi Belajar.....	46
Tabel 4.5 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Jenis Kelamin	47
Tabel 4.6 Hubungan prestasi belajar dengan jenis kelamin	
Tabel 4.7 Hubungan aktivitas fisik dengan prestasi belajar.....	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat izin penelitian	58
Lampiran 2 Instrumen penelitian	60
Lampiran 3 Bukti Pengumpulan Data.....	67
Lampiran 4 Bukti analisis data.....	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Aktivitas Bermain Basket	13
Gambar 2. 2 Aktivitas Shuttle Run	14
Gambar 2. 3 Aktivitas Senam Pagi	15
Gambar 2. 4 Aktivitas Pramuka	15
Gambar 2. 5 Aktivitas Duduk Bercerita.....	16
Gambar 2. 6 Aktivitas Mencuci Pakaian.....	21
Gambar 2. 7 Aktivitas Mengepel	22
Gambar 2. 8 Aktivitas Peregangan.....	22
Gambar 2. 9 Aktivitas Jogging	23

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA KELAS XI SMAN 3E KUPANG

Fridolin Yohanes Yusman¹, M Rambu P. Wasak², Isak Riwu Rohi,³

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia
email. Yogiwiranto86@gmail.com

Latar belakang penelitian ini didasarkan pada pemahaman bahwa aktivitas fisik yang diterapkan sehari-hari tidak hanya bermanfaat untuk mencapai kondisi kesehatan yang optimal, tetapi juga dapat mendukung proses pendidikan yang berujung pada peningkatan prestasi belajar.

Tujuan penelitian untuk mengetahui bagaimana hubungan antara aktivitas fisik dan prestasi belajar siswa.

Metode yang digunakan adalah desain potong lintang, dengan sampel sebanyak 30 responden yang dipilih melalui total sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner untuk mengukur aktivitas fisik dan dengan mengambil nilai rapor untuk menilai prestasi belajar. Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-Square menggunakan SPSS

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari jumlah 30 sampel, maka hasil menunjukkan 21 orang (70%), berada dalam kategori aktivitas fisik sedang, 6 siswa (20%) berada dalam kategori aktivitas fisik ringan, dan 3 responden (10%) dalam kategori aktivitas fisik berat. Sedangkan prestasi belajar, 13 sampel (43,3%) memiliki kategori prestasi belajar sangat baik (85-100), dan 17 responden (56,7%) berada dalam kategori prestasi belajar baik (75-84), dengan tidak ada responden yang masuk dalam kategori cukup dan kurang. Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan prestasi belajar dengan nilai $p=0.007<0,05$. Meskipun terdapat hubungan signifikan, korelasi yang ditemukan antara aktivitas fisik dan prestasi belajar sangat lemah ($r=-.115$) dengan arah korelasi negatif, yang mengindikasikan bahwa semakin berat aktivitas fisik, semakin buruk prestasi belajar yang diperoleh.

Simpulan, penelitian ini menegaskan bahwa terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan prestasi belajar, namun dengan korelasi yang sangat lemah dan arah yang negatif.

Kata kunci : Aktivitas fisik, Prestasi belajar

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND STUDENTS' LEARNING ACHIEVEMENT OF GRADE XI SMAN 3 KUPANG

Fridolin Yohanes Yusman¹, M Rambu P. Wasak², Isak Riwu Rohi³

Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

email. Yogiwiranto86@gmail.com

The background of this study is based on the understanding that physical activity applied daily is not only beneficial for achieving optimal health conditions, but can also support the educational process that leads to increased learning achievement.

The purpose of the study was to determine the relationship between physical activity and student learning achievement.

The method used was a cross-sectional design, with a sample of 30 respondents selected through total sampling. Data collection was conducted using a questionnaire to measure physical activity and by taking report card scores to assess academic achievement. Data analysis was conducted using the Chi-Square test.

The results showed that most respondents, namely 21 people (70%), were in the moderate physical activity category, while 6 respondents (20%) were in the light physical activity category, and 3 respondents (10%) were in the heavy physical activity category. In terms of academic achievement, 13 respondents (43.3%) had a very good (85-100) academic achievement category, and 17 respondents (56.7%) were in the good (75-84) academic achievement category, with no respondents in the sufficient and poor categories. The results of the bivariate analysis showed a significant relationship between physical activity and academic achievement with a value of $p = 0.007$. Although there was a significant relationship, the correlation found between physical activity and academic achievement was very weak ($r = -.115$) with a negative correlation direction, indicating that the heavier the physical activity, the worse the academic achievement obtained.

Conclusion, this study confirms that there is a significant relationship between physical activity and academic achievement, but with a very weak correlation and a negative direction.

Keywords: Physical activity, Achievement student

BIODATA PENULIS



A. Identitas

- | | |
|--------------------------|-----------------------------|
| 1. Nama | : Fridolin Yohanes Yusman |
| 2. Tempat/tanggal lahir | : Borong 06 maret 2003 |
| 3. Alamat | : Jl Adisucipto Stim Kupang |
| 4. Agama | : Khatolik |
| 5. Nomor <i>handpone</i> | : 081253251639 |
| 6. Alamat email | : oanyusman@gmail.com |
| 7. Nama ayah | : Paulus Yusman |
| 8. Nama ibu | : Martina Tini |

B. Riwayat pendidikan

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| 1. SDK Ranaloba | : Tahun 2009 sd 2014 |
| 2. SMPN 1 Borong | : Tahun 2015 sd 2017 |
| 3. SMAK Pancasila Borong | : Tahun 2018 sd 2020 |
| 4. Perguruan Tinggi | : Tahun 2020 sd 2025 |