

**HUBUNGAN DAYA TAHAN KARDIORESPIRASI (VO^2MAX)
DENGAN HASIL BELAJAR SISWA SMKN 3 SINGARAJA
TAHUN AJARAN 2025/2026**



**OLEH
I KOMANG RAGIL PALGUNA
NIM 2116021004**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA
2025/2026**

**HUBUNGAN DAYA TAHAN KARDIORESPIRASI (VO²MAX)
DENGAN HASIL BELAJAR SISWA SMKN 3 SINGARAJA
TAHUN AJARAN 2025/2026**

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Sarjana**

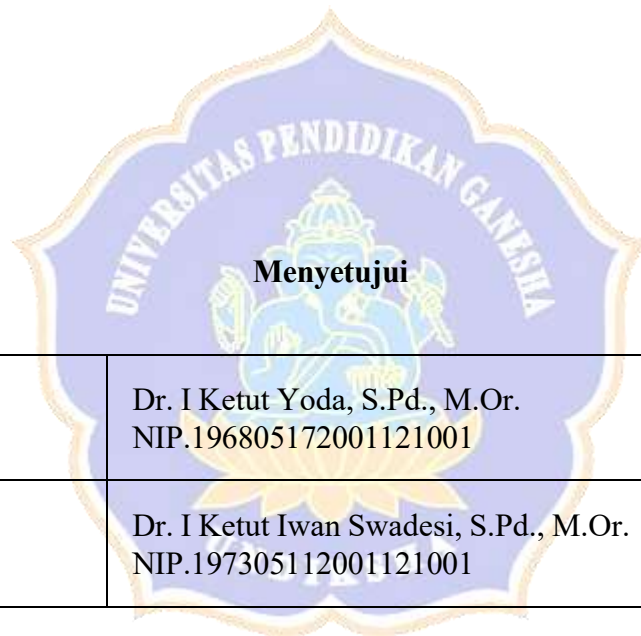


**Oleh :
I Komang Ragil Palguna
NIM. 2116021004**

**PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA
2025/2026**

SKRIPSI

DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI SYARAT- SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR SARJANA OLAHRAGA



Pembimbing I	Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or. NIP.196805172001121001
Pembimbing II	Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or. NIP.197305112001121001



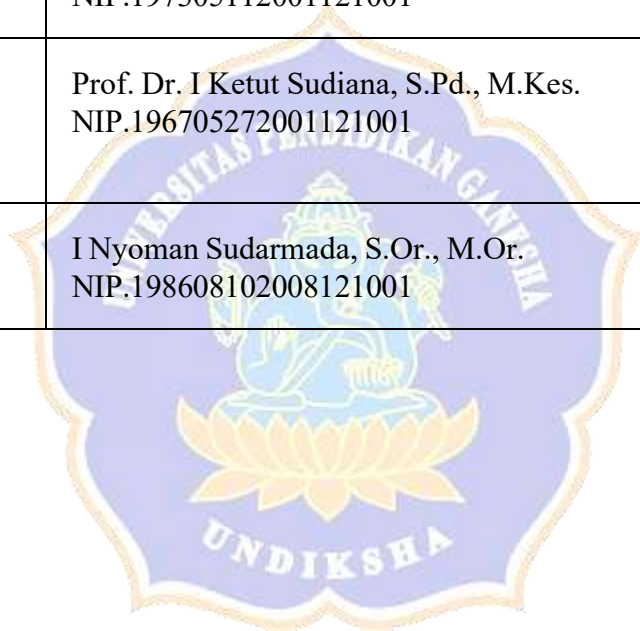
- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



Skripsi oleh I Komang Ragil Palguna
ini telah dipertahankan di depan dewan
penguji Pada tanggal 09 Februari 2026

Dewan Penguji

Ketua	Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or. NIP.196805172001121001
Anggota	Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or. NIP.197305112001121001
Anggota	Prof. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes. NIP.196705272001121001
Anggota	I Nyoman Sudarmada, S.Or., M.Or. NIP.198608102008121001



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga

Menyetujui

Ketua Ujian	Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. NIP.198501172008121001
Sekretaris Ujian	Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or. NIP.197305112001121001



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "HUBUNGAN DAYA TAHAN KARDIORESPIRASI (VO_2^{MAX}) DENGAN HASIL BELAJAR SISWA SMKN 3 SINGARAJA TAHUN AJARAN 2025/2026" beserta seluruh isinya adalah benar-benar hasil karya sendiri. Dalam penyusunanya, saya tidak melakukan tindakan plagiarisme maupun pengutipan yang bertentangan dengan etika keilmuan yang berlaku. Apabila di kemudian hari terbukti terdapat pelanggaran terhadap etika keilmuan atau terdapat klaim mengenai keaslian karya ini, saya menerima segala resiko dan sanksi sesuai ketentuan yang berlaku.

Singaraja, 9 Februari 2026
Yang Membuat Pernyataan;

The block contains an official stamp from 'METTRA TEMPER' with a logo on the left and a handwritten signature in black ink over the stamp. Below the stamp, the name 'I Komang Ragil Palguna' and the NIM number '2116021004' are printed.

I Komang Ragil Palguna
NIM. 2116021004

Kata Pengantar

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi yang berjudul “Hubungan Daya Tahan Kardiorespirasi (Vo^2max) Dengan Hasil Belajar Siswa Smkn 3 Singaraja Tahun Ajaran 2025/2026” dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha, atas kesempatan dan fasilitas pendidikan yang diberikan kepada penulis selama menempuh studi.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or., selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha sekaligus Dosen Pembimbing Utama, yang telah dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
3. Dr. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, atas dukungan dan arahan selama proses perkuliahan hingga penyelesaian skripsi.
4. Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or., selaku Dosen Pembimbing Wakil, yang telah memberikan saran, masukan, dan koreksi yang sangat berarti demi penyempurnaan skripsi ini.
5. Prof. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M. Kes. Selaku Dosen Penguji yang telah menguji dan memberikan penilaian pada penelitian ini.

6. I Nyoman Sudarmada, S.Or., M.Or. selaku Dosen Penguji yang telah menguji dan memberikan penilaian pada penelitian ini.
7. Seluruh dosen tenaga pendidik dan non Kependidikan di lingkungan FOK Undiksha yang telah memberikan sumbangsih ilmu pengetahuan dan membantu proses administrasi selama perkuliahan.
8. Nyoman Nilon, S.Pd., M.Pd., selaku Kepala SMK Negeri 3 Singaraja, dan Kadek Sukiyasa, S.Pd., M.Pd., selaku Wakil Kepala Sekolah Bidang Kurikulum, beserta guru PJOK dan seluruh pihak sekolah yang telah memberikan izin serta membantu kelancaran pelaksanaan penelitian.
9. Seluruh siswa kelas X Jurusan Desain Komunikasi Visual SMK Negeri 3 Singaraja yang telah bersedia menjadi subjek penelitian.
10. Bapak Gede Suweca, S.E. dan Ibu Rita Sahara Susanti selaku orang tua penulis, Ni Putu Gera Suartini Vera, I Made Gery Surya Dharma, dan Ni Ketut Dira Gayatri Kusuma Wardani selaku saudara penulis, teman-teman, sahabat serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang senantiasa memberikan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi penyempurnaan karya ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya dalam bidang Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.

Singaraja, 10 Februari 2026

Penulis

Daftar Isi

Lembar Persetujuan Penguji	i
Kata Pengantar	ii
Abstrak	v
Daftar Isi.....	vii
Daftar Tabel.....	ix
Daftar Gambar.....	x
Daftar Lampiran	xi
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Batasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
 BAB II Kajian Teori.....	 7
2.1 Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	7
2.2 Kebugaran jasmani	9
2.3 Daya tahan kardiorespirasi (VO_2^{max}).....	11
2.4 Hasil Belajar Pendidikan Jasmani	14
2.5 Teori Belajar PJOK Berbasis Aktivitas Fisik (Physical Readiness)	16
2.6 Hubungan Daya Tahan Kardiorespirasi dengan Hasil Belajar PJOK.....	17
2.7 Kerangka Berpikir	20
2.8 Hipotesis	22
 BAB III Metode Penelitian	 24
3.1 Rancangan Penelitian	24
3.2 Rancangan/Alur Penelitian.....	25
3.3 Waktu dan Tempat Pelaksanaan	26
3.4 Subjek/Populasi dan Sample	28
3.5 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel.....	29

3.6	Prosedur Penelitian.....	30
3.7	Metode Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian	32
3.8	Metode dan Teknik Analisis Data.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		39
4.1	Hasil Penelitian.....	39
4.1.1	Deskripsi Subjek Penelitian	39
4.1.2	Deskripsi Variable Penelitian	39
4.1.3	Deskripsi Statistik Data Penelitian.....	39
4.1.4	Uji Persyaratan Analisis	42
4.1.5	Uji Hipotesis.....	43
4.1.6	Koefisien Determinasi.....	44
4.2	Pembahasan Hasil Penelitian.....	45
BAB V PENUTUP.....		50
5.1	Simpulan.....	50
5.2	Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA		53
Lampiran		56



Daftar Tabel

<i>Tabel 3. 1 Instrument Penelitian</i>	<i>35</i>
<i>Tabel 4. 1 Deskripsi Statistik VO₂Max Siswa Kelas X DKV</i>	<i>40</i>
<i>Tabel 4. 2 Deskripsi Statistik Hasil Belajar PJOK</i>	<i>41</i>
<i>Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas Data</i>	<i>42</i>
<i>Tabel 4. 4 Hasil Uji Korelasi Spearman's rho.....</i>	<i>44</i>



Daftar Gambar

<i>Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir</i>	<i>22</i>
<i>Gambar 3. 1 Rancangan Penelitian.....</i>	<i>25</i>
<i>Gambar 3. 2 Rancangan/Alur Penelitian.....</i>	<i>26</i>
<i>Gambar 3. 3 Tes Lari 2,4 KM</i>	<i>34</i>



Daftar Lampiran

<i>Lampiran 1 Surat Izin Pengambilan Data</i>	<i>56</i>
<i>Lampiran 2 Data Siswa X DKV dengan Hasil Tes Kebugaran.....</i>	<i>58</i>
<i>Lampiran 3 Data Siswa X DKV dengan Hasil Belajar Penjas</i>	<i>60</i>
<i>Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian</i>	<i>62</i>

