

HUBUNGAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 3 INUMAN KUANTAN SINGINGI

Indra Gunawan, ¹ Drs. Ramadi, S.pd, M.Kes, AIFO, ² Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd
Emile: indra.gunawanpjs@gmail.com, (No. Handphone: 082385600037)
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

***Abstract :** The problem in this study originated from author observations that encountered in the field, that found the low results of learning outcomes due to lack of physical freshness of the students. It can be seen during the study, there are many students are yawning during the learning. Then students are much less passionate during learning activities, there are so many students who complain with tiredness, though they just run for one lap only. The purpose of this study was to determine the relationship of physical freshness level with learning outcomes of physical education of a male students of class VII in SMP Negeri 3 Kuantan Singingi. This kind of research is correlational. The population in this study is the male students of class VIII students in SMP Negeri 3 Inuman Kuantan Singingi which it has 32 people by using Total Sampling technique, where the entire population becomes sample, so the sample in this study amounted to 32 people. To obtain research data, it is used Physical Freshness Tests Indonesia (TKJI) and the results of semester report card. The research data that has been obtained were analyzed with a simple product moment correlation. Based on the results of research that has been described in the previous chapter, it can be concluded that there is a relationship of physical freshness level with learning outcomes of physical education of a male students of class VII in SMP Negeri 3 Kuantan Singingi, characterized by $r_{hitung} (0.395) > r_{tabel} (0.355)$.*

Key words: *Physical Freshness, Learning Outcomes*

HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 3 INUMAN KUANTAN SINGINGI

Indra Gunawan,¹ Drs. Ramadi, S.pd, M.Kes, AIFO, ² Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd

Emile: indra.gunawanpjs@gmail.com (No. Handphone: 08238560037)

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Riau

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi penulis ditemui di lapangan, bahwa ditemukan masih rendahnya hasil belajar hal ini dikarenakan kurangnya kebugaran jasmani siswa tersebut. Ini dapat dilihat dari selama mengikuti pembelajaran, banyak siswa yang menguap pada saat pembelajaran. Kemudian siswa banyak yang kurang bergairah pada saat melakukan aktifitas belajar, juga banyak siswa yang mengeluh dengan rasa capek, padahal hanya lari satu keliling lapangan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 3 Inuman Kuantan Singingi. Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 3 Inuman Kuantan Singingi yang berjumlah 32 orang dengan menggunakan teknik *Total sampling*, dimana seluruh populasi dijadikan sampel, maka sampel pada penelitian ini berjumlah 32 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan hasil Hasil Rapor Semester. Data yang diperoleh dianalisis dengan korelasi *product moment* sederhana. Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 3 Inuman Kuantan Singingi, ditandai dengan $r_{hitung} (0,395) > r_{tabel} (0,355)$.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Hasil Belajar

PENDAHULUAN

Pendidikan pada hakekatnya merupakan suatu proses mewujudkan dan mencerdaskan kehidupan pembangunan bangsa secara keseluruhan, oleh karena itu pendidikan menjadi salah satu bidang yang memegang peranan penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya. Tujuan pendidikan itu sendiri adalah mengembangkan kemampuan manusia sedini mungkin secara terarah, menyeluruh dan optimal serta sehat jasmani dan rohani berlandaskan Pancasila.

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program pendidikan keseluruhan yang disempurnakan, juga merupakan suatu proses melalui aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis. Untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan untuk membentuk watak serta nilai dan sikap positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Dalam UU No. 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 4 menyebutkan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Lebih lengkap dalam pasal 4 menyebutkan tujuan keolahragaan Nasional yaitu :

Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkukuh pertahanan Nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Tujuan pendidikan jasmani adalah Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga, meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.

Kegiatan pendidikan jasmani yang dilakukan teratur akan memberikan dampak positif kepada anak didik yaitu akan memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi, dan akan membantu dalam melakukan pekerjaan sehari-hari.

Untuk mendapatkan pendidikan jasmani yang baik itu terlihat dari hasil belajar yang diperoleh oleh siswa. Untuk mendapatkan hasil belajar yang baik banyak hal-hal yang diperlukan. Salah satunya adalah kesegaran jasmani.

Getchell dalam (Gusril 2004:2) menyatakan "Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal. Siswa yang memperoleh kesegaran jasmani yang baik akan mampu melakukan aktivitas di rumah dan disekolah dalam mengikuti pembelajaran dengan semangat, motivasi tinggi tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan kesegaran jasmani yang demikian siswa yang sehat dan segar cenderung memiliki semangat hidup tinggi serta bergairah

dalam menerima materi pelajaran baik di ruangan maupun di lapangan. Jadi kesegaran jasmani bagi seorang siswa adalah kemampuannya didalam belajar.

Kesegaran jasmani cukup berperan dalam kegiatan belajar, tanpa dukungan kesegaran jasmani yang baik aktivitas belajar akan terganggu dan akan berpengaruh pula terhadap hasil belajarnya. Apabila siswa tidak memiliki kesegaran jasmani yang baik, maka akan sulit untuk menerima pelajaran yang diberikan guru. Jika kesegaran jasmani siswa terpelihara dengan baik maka proses pembelajaran yang dilakukan akan lancar sehingga penyerapan ilmu pada semua mata pelajaran oleh siswa akan semakin baik. Dengan demikian jelaslah bahwa kesegaran jasmani sangat berperan terhadap siswa dalam proses belajar dan hasil yang diperoleh.

Selain kesegaran jasmani siswa, motivasi siswa juga mempengaruhi hasil belajar siswa. Rendahnya motivasi siswa akan berpengaruh negatif terhadap hasil belajar yang harus dicapai oleh siswa, untuk meningkatkan motivasi belajar siswa diperlukan adanya dukungan positif dari lingkungan belajar siswa baik di sekolah maupun di rumah dalam hal ini tidak terlepas dari usaha guru atau orang tua siswa untuk menciptakan lingkungan belajar yang sehat, bersih dan nyaman.

Dalam meningkatkan hasil belajar siswa, diperlukan juga kebutuhan gizi yang cukup juga diperlukan adanya motivasi yang baik dari siswa itu sendiri untuk mencapai hasil belajar yang baik pula. Anak yang sehat akan dapat menyerap semua pelajaran yang telah diberikan oleh guru.

Faktor lingkungan juga tidak kalah pentingnya mempengaruhi hasil belajar siswa, karena faktor lingkungan yang nyaman dan aman khususnya lingkungan sekolah sangat mempengaruhi hasil belajar siswa. Dengan lingkungan yang nyaman dan aman siswa dapat mengikuti aktivitas belajar dengan baik dan berpengaruh terhadap hasil belajar siswa.

Keadaan ekonomi juga sangat mendukung hasil belajar siswa, dimana keadaan ekonomi merupakan salah satu faktor pendukung dari segi materil. Karena hasil belajar siswa selain dapat dipengaruhi dari segi moril juga dipengaruhi dari segi materil. Dimana hal tersebut tidak bisa terlepas dari keberlangsungan proses belajar siswa yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa.

Selain itu faktor-faktor lain seperti sarana dan prasarana yang baik juga berpengaruh terhadap hasil belajar siswa, karena dengan sarana dan prasarana yang baik akan memotivasi siswa untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Dukungan dari guru juga sangat mempengaruhi hasil belajar siswa. Karena disekolah guru sangat berperan penting dalam keberhasilan siswa dalam belajar terutama dalam proses belajar mengajar di sekolah. Selain itu, kepala sekolah juga berperan penting dalam keberhasilan belajar siswa, karena kepala sekolah dapat memotivasi seluruh warga sekolah terutama siswa untuk meningkatkan hasil belajar.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Fok (1987:6) mengatakan kesegaran jasmani adalah suatu kapasitas fisiologis atau fungsional yang memberikan suatu kualitas hidup yang meningkat.

Silvia dalam Efwilza, (2002:9) mengatakan “kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dengan giat dan penuh kesiapsiagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba-tiba.”

Sutarman dalam Gusril (2004) mengatakan bahwa “kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri tiap perbedaan fisik (*physical stress*) yang layak”.

Berdasarkan pendapat di atas bahwa kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi system dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik. Semakin banyak aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan seseorang, maka akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Melakukan aktivitas fisik dan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal.

Jika tubuh telah mampu meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani.

Belajar merupakan masalah bagi semua orang, hampir semua kecakapan, keterampilan, pengetahuan, kebiasaan kegemaran dan sikap. Manusia terbentuk dimodifikasi dan berkembang karena belajar. Karena kegiatan yang dikatakan belajar itu terjadi dimana saja, baik di rumah, di kantor, di kampus, di jalanan, dan di lembaga-lembaga pendidikan.

Belajar merupakan aktifitas yang menghasilkan perubahan pada diri individu, baik aktual maupun potensial. Perubahan itu pokoknya adalah didapatkan kemampuan baru yang berlaku dalam waktu yang relatif lama, dan perubahan itu terjadi karena adanya usaha dan upaya (Suryosubroto, 2004:239).

Hasil belajar merupakan suatu gambaran dari penguasaan kemampuan para peserta didik. Sebagaimana telah ditetapkan untuk suatu pelajaran tertentu. Setiap usaha yang dilakukan dalam kegiatan pembelajaran baik oleh guru sebagai pengajar, maupun oleh peserta didik sebagai pelajar bertujuan untuk mencapai yang lebih baik. Hasil belajar di sekolah sangat dipengaruhi oleh kemampuan umum kita yang diukur oleh IQ, dalam kesuksesan terhadap hasil belajar. Akan tetapi IQ yang tinggi ternyata tidak menjaminnya sukses dimasyarakat. Hasil belajar merupakan suatu gambaran dari penguasaan kemampuan para peserta didik. Sebagaimana telah ditetapkan untuk suatu pelajaran tertentu. setiap usaha yang dilakukan dalam kegiatan pembelajaran baik oleh guru sebagai pengajar, maupun oleh peserta didik sebagai pelajar yang bertujuan untuk mencapai hasil belajar yang sebaik-baiknya.

Hasil belajar tersebut dapat dinyatakan dalam bentuk skor hasil tes atau angka yang diberikan oleh seorang guru yang melalui hasil dan berdasarkan pengamatan dari guru terhadap siswa tersebut. Atau hasil tes serta pengamatan guru pada waktu peserta didik melakukan suatu proses kegiatan belajar baik secara individu maupun secara

berkelompok. Hasil belajar yang dimaksud adalah hasil belajar pendidikan jasmani (penjaskes)

Sebagaimana yang telah dikemukakan diatas bahwa belajar penjaskes tidak bisa terlepas dari proses belajar. Karena didalam proses belajar siswa harus memusatkan perhatiannya, mengamati, menanggapi, mengingat dan memikirkan pelajaran yang sedang dipelajari. Seorang siswa yang sedang dalam belajar perlu memusatkan perhatiannya pada objek yang sedang dipelajarinya dan dengan penuh kesadaran untuk melakukan aktivitas belajar tersebut. Kemudian dalam belajar siswa harus juga mengamati pelajaran dengan cara melihat dan mendengarkan pelajaran yang sedang dipelajari. Setelah melakukan pengamatan, hendaknya didalam diri siswa harus ada tinggal gambaran yang jelas dan benar tentang apa yang telah dipelajari dan diamati. Untuk itu pengalaman mempunyai peranan yang sangat penting dalam belajar yang berguna untuk mencerminkan dan memproduksi pelajaran.

Dari uraian di atas jelaslah dalam belajar siswa memerlukan fisik atau kesegaran jasmani yang kuat, sebab siswa yang kurang sehat atau kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan mungkin untuk bisa mendapatkan hasil belajar yang baik. Kesegaran jasmani cukup banyak memberikan rangsangan terhadap sistem kerja organ tubuh, sehingga organ tubuh yang diperlukan untuk berpikir dapat bekerja dengan baik. Dengan demikian jelaslah terdapat hubungan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar. Mengapa demikian mereka yang segar jasmaninya lebih berhasil dalam kegiatan belajarnya, dibandingkan dengan mereka yang kurang segar kesegaran jasmaninya. Dengan demikian jelaslah bahwasanya kesegaran jasmani merupakan suatu faktor yang dapat mempengaruhi dan menentukan terhadap keberhasilan dalam belajar siswa. Berdasarkan permasalahan diatas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa.

METODOLOGI PENELITIAN

Populasi penelitian ini adalah siswa putra kelas VIII SMP Negeri 3 Inuman Kuantan Singingisebanyak 32 orang siswa. Teknik pengambilan sampel yang dikembangkan oleh Suharsimi Arikunto (1998:112), yaitu apabila anggota populasi lebih besar dari 100, maka jumlah sampel dapat diambil antara 10-15% atau 20-25. Namun, dalam penelitian ini merupakan total sampling, dimana sampel dalam penelitian ini sebanyak 32 orang.

Adapun data yang diperlukan pada penulisan ini adalah :

1. Tingkat Kesegaran Jasmani variabel X yaitu variabel bebas
Variabel bebas (Pengubahan) adalah Independen variabel yang tidak mempengaruhi variabel terikat.
2. Hasil Belajar Pendidikan Jasmani
Hasil belajar pendidikan jasmani variabel Y yaitu variabel terikat. Variabel terikat (akibat) adalah variabel yang mempengaruhi variabel bebas.

1. Teknik pengumpulan data

a. Tingkat kesegaran jasmani

Tes kesegaran jasmani terdiri dari beberapa tes (TKJI, 2010:4) sebagai berikut:

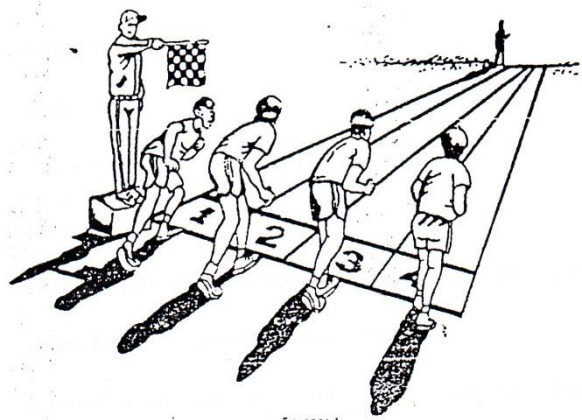
1) Tes lari cepat 50 meter

Peralatan :

- a) Lintasan lurus, rata dan tidak licin. Jarak antara garis start dan finish 50 meter.
- b) Pluit, Stop watch, Bendera, Pensil dan buku.

Pelaksanaan:

Testi berada di belakang garis start dengan sikap start berdiri, pada waktu diberi aba - aba "ya", testi berlari kedepan secepat mungkin untuk menempuh jarak 50 meter. Pada saat testi menyentuh atau melewati garis finish, *stop watch* dihentikan.



Gambar 1 : Tes lari cepat 50 meter

Sumber: Kemendiknas, 2010

Penilaian:

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak yang ditentukan, dalam satuan waktu detik.

2) Tes Angkat Tubuh 60 Detik

Tes ini untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan paha.

Peralatan :

- a) Lantai yang rata dan bersih
- b) Palang tunggal, Stop watch, Buku dan pensil.

Pelaksanaan:

- a) Testi bergantung pada palang tunggal, hingga kepala, dan tungkai lurus. Kedua tangan dibuka selebar bahu.
- b) Kemudian testi mengangkat tubuhnya, dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga daya menyentuh atau melewati palang tunggal, kemudian kembali kesikap semula. Lakukan gerakan tersebut berulang – ulang, tanpa istirahat selama 60 detik.



Gambar 2 : Tes angkat tubuh 60 detik

Sumber: Kemendiknas, 2010

3) Tes Baring Duduk 60 Detik

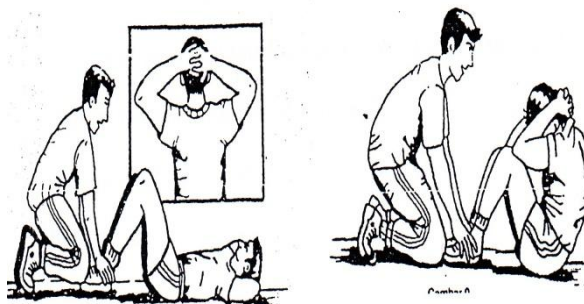
Tes ini bertujuan mengukur kekuatan dan daya tahan perut.

Peralatan :

- a) Lantai / rumput yang bersih
- b) Stop watch, Buku dan pensil

Pelaksanaan :

Tes baring duduk diatas lantai /rumput, kedua lutut ditekuk $\pm 90^\circ$. Kedua tangan dilipat dan diletakkan dibelakang kepala,dengan jari tangan saling berkaitan dan kedua tangan menyentuh lantai, salah seorang teman membantu memegang dan menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki testi tidak terangkat. Pada aba – aba “ya” testi bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali kesikap semula, lakukan gerakan itu berulang – ulang cepat tanpa istirahat dalam waktu 60 detik.



Gambar 3 : Tes baring duduk 60 detik

Sumber: Kemendiknas, 2010

Penilaian : Jumlah baring duduk yang dilakukanselama 60 detik.

4) Tes Loncat Tegak

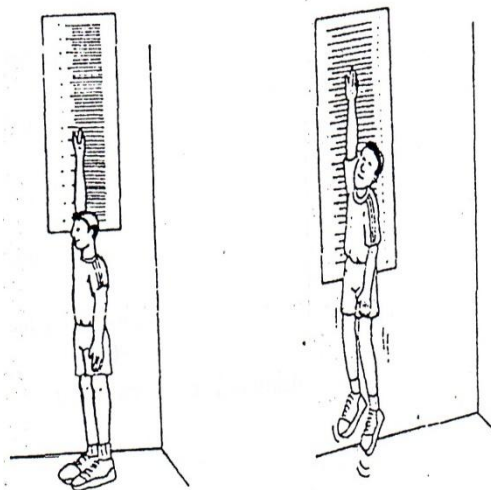
Tes ini bertujuan mengukur daya (*power*) otot tungkai.

Peralatan :

- a) Dinding yang rata dan lantai yang rata serta cukup luas
- b) Papan berwarna gelap berukuran 30 x 150 cm, berskala ukuran centi meter yang digantung pada dinding, Dengan ketinggian jarak antara lantai dengan angka nol pada papan berskala 150 cm
- c) Serbuk kapur, alat penghapus, buku dan pensil

Pelaksanaan:

Testi berdiri tegak dekat dinding, bertumpu pada kedua kaki dan papan dinding berada disamping tangan kiri atau tangan kanannya, kemudian tangan yang berada dekat dinding diangkat lurus keatas telapak tangan, ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. Kemudian testi mengambil sikap awalan dengan membengkokkan kedua lutut dan kemudian testi meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan berskala dengan tangan yang terlekat dengan dinding, sehingga meninggalkan bekas rautan pada papan berskala. Tanpa ini menampilkan tinggi raihan loncatan testi tersebut, testi diberi kesempatan melakukan sebanyak tiga kali loncatan.



Gambar 4: Tes loncat tegak
Sumber: Kemendiknas, 2010

Ambil raihan tertinggi dari tiga loncatan tersebut sebagai hasil loncat tegak, Hasil loncat tegak diperoleh dengan cara hasil raihan tertinggi dari salah satu loncatan tersebut dikurangi tinggi raihan tanpa loncatan.

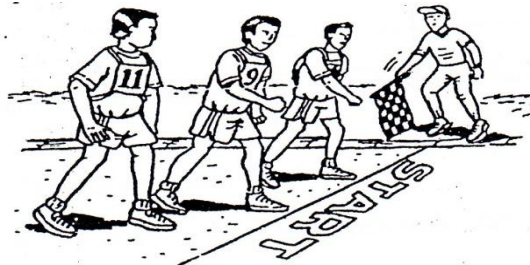
5) Tes Lari 800 Dan 1000 Meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan. Peralatannya adalah :

- a) Lapangan yang rata atau lintasan yang telah diketahui panjangnya sehingga mudah untuk menentukan jarak 800 dan 1000 meter.
- b) Bendera start, Pluit, Stop watch, Buku pensil, Tanda garis start dan finish.

Pelaksanaan:

Testi berdiri dibelakang garis start, pada aba-aba “siap”, testi mengambilsikap start berdiri untuk siap berlari, pada aba- aba “ya” testiberlari kegaris finish dengan menempuh jarak 800 dan 1000 meter. Bila ada yang mencuri start, maka testi dapat mengulangi tes tersebut.



Gambar 5 : tes lari 800 dan 1000 meter
Sumber: Kemendiknas, 2010

Penilaian: Hasil yang dicatat adalah waktu tempuh jarak 800 dan 1000 meter.

Untuk lebih jelas penilaian terhadap kesegaran jasmani tersebut, maka ditetapkan norma penilaian tes kesegaran jasmani, seperti tertuang pada tabel berikut:

**Tabel 1. Nilai TKJI
(Untuk Putra Usia 13 -15 Tahun)**

Nilai	Lari 50 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 800 meter	Nilai
5	S.d – 6,7”	16- Keatas	38- Keatas	66Keatas	s.d – 3’04”	5
4	6,8” – 7,6”	11 – 15	28 – 37	53 – 65	3’05” – 3’53”	4
3	7,7” – 8,7”	6 – 10	19 – 27	42 – 52	3’54” – 4’46”	3
2	8,8” – 10,3”	2 – 5	8 – 18	31 – 41	4’47” – 6’04”	2
1	10,4”-dst	0 – 1	0 – 7	0 - 30	6’05”- dst	1

**Tabel 2. Nilai TKJI
(Untuk Putri Usia 13 -15 Tahun)**

Nilai	Lari 50 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
5	S.d – 7.7”	41”–Keatas	28– Keatas	50Keatas	s.d – 3’06”	5
4	7.8” – 8,7”	22” – 40”	19 – 27	39 – 49	3’07” – 3’55”	4
3	8,8” – 9,9”	10” – 21”	9 – 18	30 – 38	3’56” – 4’58”	3
2	10,0” – 11,9”	3” – 9”	3 – 8	21 – 29	4’59” – 6’40”	2
1	12,0”-dst	0” – 2”	0 – 2	0 – 20	6’41”- dst	1

2. Teknik Analisa Data

Teknik analisis korelasi yang dipergunakan adalah Korelasi *Product moment* yang dikemukakan oleh Pearson dalam Riduwan (2005:138). Teknik ini termasuk teknik statistik parametrik yang menggunakan data interval dan rasio dengan persyaratan tertentu. Sebelum melakukan analisis, maka lakukan terlebih dahulu uji persyaratan analisis yaitu dengan uji lilliefors.

$$\text{Rumus Pearson: } r_{xy} = \frac{n \sum X_i Y_i - (\sum X_i)(\sum Y_i)}{\sqrt{\{n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \{n \sum Y_1^2 - (\sum Y_1)^2\}}}$$

Keterangan:

- r_{xy} = Angka Indeks Korelasi “r” Product moment
- n = Sampel
- $\sum XY$ = Jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor
- $\sum X$ = Jumlah seluruh skor X
- $\sum Y$ = Jumlah seluruh skor Y

HASIL PENELITIAN

Pengukuran kesegaran jasmani dilakukan dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) terhadap 32 orang sampel, didapat skor tertinggi 20, skor terendah 10, rata-rata (mean) 14.94, dan simpangan baku (standar deviasi) 2.46. sedangkan hasil belajar diperoleh dari rapor dari 32 orang sampel, didapat skor tertinggi 88, skor terendah 75, rata-rata (mean) 80.63, dan simpangan baku (standar deviasi) 3.26.

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji lilliefors. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel di sajikan dalam bentuk tabel di bawah ini, dan perhitungan legkapnya dapat dilihat pada lampiran.

Tabel 3. Uji normalitas data dengan uji lilliefors

No	Variabel	Lo	Lt	Keterangan
1	Kesegaran Jasmani	0.113	0.157	Normal
2	Hasil Belajar	0.108	0.157	Normal

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil Lo variabel hasil belajar dan kesegaran jasmani lebih kecil dari Lt, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi Normal.

Pengujian hipotesis yaitu terdapat hubungan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar. Berdasarkan analisis dilakukan, maka didapat rata-rata hasil belajar sebesar 80.63, dengan simpangan baku 3.26. Untuk skor rata-rata kesegaran jasmani didapat 14.94 dengan simpangan baku 2.46. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara kesegaran jasmani dan hasil belajar, dimana r_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,355$ berarti, $r_{\text{hitung}} (0,395) > r_{\text{tabel}} (0,355)$, artinya hipotesis diterima, dan terdapat hubungan yang berarti antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 3 Inuman Kuantan Singingi.

Tabel 4. Analisis Korelasi Antara Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar

N-1	r_{hitung}	r_{tabel} $\alpha = 0.05$	Kesimpulan
31	0,395	0,355	Ho diterima

Hasil analisis korelasi menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$.

1. Pembahasan

Hasil belajar merupakan suatu puncak atau suatu perolehan nilai dari proses belajar. Hasil belajar tersebut terjadi terutama berkat evaluasi guru yang di nilai berdasarkan proses pembelajaran. Menurut Slameto (1995:2) mengatakan bahwa: "Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru. Secara keseluruhan hasil pengalamannya sendiri dengan interaksi dengan lingkungan". Sedangkan menurut S.

Nasution (1983:3) “Hasil belajar adalah hasil yang telah dicapai dalam bentuk perubahan kelakuan anak berdasarkan pengalaman dan pelatihan”.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat diambil kesimpulan hasil belajar yang baik adalah terjadinya perubahan tingkah laku yang baru, serta suatu nilai yang mampu dicapai menunjukkan hasil tertinggi, terhadap pelajaran yang dipelajarinya. Hasil belajar dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor baik internal maupun eksternal. Kedua faktor tersebut sangat menentukan dan mempengaruhi hasil belajar siswa terutama pada mata pelajaran Penjasorkes. Sehingga membuat siswa tidak dapat mencapai hasil belajar yang baik pada mata pelajaran tersebut apabila masih dipengaruhi faktor-faktor diatas. Diduga Salah satu faktor yang terpenting mempengaruhi hasil belajar mata pelajaran Penjasorkes siswa adalah tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut, karena hal ini langsung berkaitan dengan siswa dalam proses belajar mengajar.

Perhitungan korelasi antara kesegaran jasmani (X) dengan hasil belajar (Y) menggunakan rumus korelasi product moment. Kriteria pengujian jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka terdapat hubungan yang signifikan dan sebaliknya (Sudjana 2006:369). Setelah di dapat hasil korelasi, dapat diperoleh analisis korelasi antara kesegaran jasmani dan hasil belajar, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,355$ berarti, $r_{hitung} (0,395) > r_{tab} (0,355)$, artinya hipotesis (H_a) diterima dan terdapat hubungan yang berarti antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 3 Inuman Kuantan Singingi.

Harapan yang diinginkan peneliti bahwa baik kesegaran jasmani maka baik pula hasil belajar yang diperoleh. Setelah dilakukan analisis, ternyata terdapat hubungan antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 3 Inuman Kuantan Singingi. kesimpulan yang di dapatkan dari hasil penelitian ini bahwa dengan kesegaran jasmani yang baik akan mendapatkan hasil belajar yang baik pula. akan tetapi untuk mendapatkan hasil belajar yang baik bukan hanya pada kesegaran jasmani saja, tetapi masih banyak lagi yang lain seperti motivasi, gisi dan lain sebagainya. pada penelitian ini peneliti hanya melihat pada kesegaran jasmani saja. diharapkan pada peneliti berikutnya untuk mengkaji pada variabel selain kesegaran jasmani untuk mendapatkan hasil belajar yang baik.

SIMPULAS DAN REKOMENDASI

SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 3 Inuman Kuantan Singingi, ditandai dengan $r_{hitung} (0,395) > r_{tabel} (0,355)$ pada $\alpha=0,05$.

hal ini sesuai dengan hipotesis yang di ajukan sebelumnya di mana terdapat hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 3 Inuman Kuantan Singingi. Harapan yang diinginkan peneliti bahwa baik kesegaran jasmani maka baik pula hasil belajar yang diperoleh. Setelah dilakukan analisis, ternyata terdapat hubungan antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 3 Inuman Kuantan Singingi. kesimpulan yang di dapatkan dari hasil penelitian ini bahwa dengan kesegaran jasmani yang baik akan mendapatkan hasil belajar yang baik pula.

REKOMENDASI

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan rekomendasi kepada:

1. Guru dapat memperhatikan kesegaran jasmani siswa untuk menghasilkan hasil belajar yang baik bagi Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 3 Inuman Kuantan Singingi.
2. Siswa agar dapat memperhatikan dan meningkatkan kesegaran jasmani untuk menunjang hasil belajar, tanpa mengabaikan factor-faktor lain.
3. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang dapat meningkatkan hasil belajar

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, 1998. *Prosedur Penelitian*. PT Rineka Cipta : Jakarta.
2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka.cipta: Jakarta
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik : Dip Universitas Negeri Padang*
- . (2008). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olah Raga*,
Padang : FIK UNP Padang
- Depdiknas. 2002. *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: PPKJ
- Kemendiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Pusat kesegaran Jasmani dan Rekreasi*.
- Efwilza. (2002). *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Murid SD NO 16 di Kawasan pertambangan Batu Bara Ombilin Dengan Murid SD NO 2 Luar Kawasan Batu Bara Ombilin Kota Sawahlunto*. (Skripsi) Padang.
- Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Interval : Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Gusril. 2004. *Beberapa Faktor Yang Berkaitan Dengan Kemampuan Motorik Siswa SD Negeri Kota Padang*. Desertasi – Jakarta: UNJ.
- Harsono. (1998) *.coaching dan aspek – aspek psikologi dalam coacing*. Jakarta Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK
- Ismayarti. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Surakarta; UNS Surakarta.
- Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga Teknik & Program Latihan*. Jakarta: Akapres.
- Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Depdiknas.
- Rusli Lutan, (1991). *Manusia dan Olahraga*. Bandung : ITB dan POK/IKIPBandung.
- Sajoto.(1995).*Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olah Raga*,Semarang:Dahara Prize
- Syafrudin.(1999).*Dasar – Dasar kepelatihan olah raga*,Padang:FIK UNP
- Suryosubroto.2004. *Manajemen Pendidikan Di Sekolah*. Jakarta, Rineka Cipta