

**HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI TERHADAP
PRESTASI BELAJAR PEDIDIKAN JASMANI XI MIA
SMA N 2 SIAK HULU**

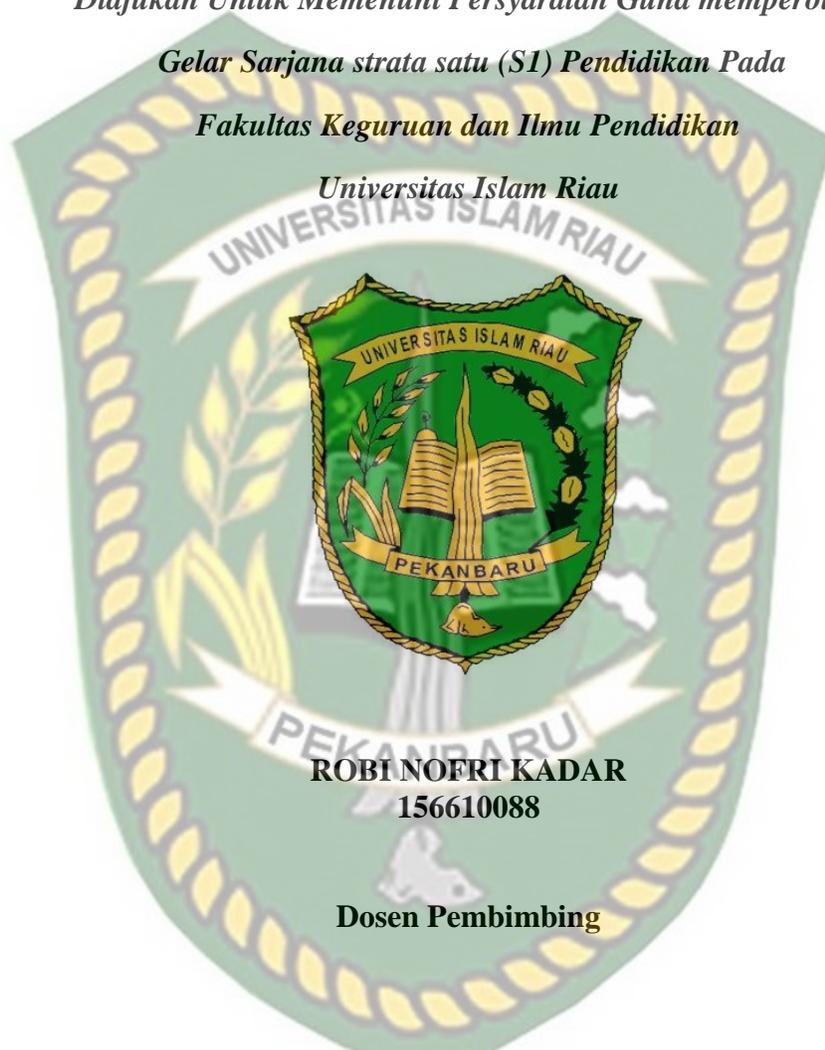
SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Guna memperoleh

Gelar Sarjana strata satu (S1) Pendidikan Pada

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam Riau



**ROBI NOFRI KADAR
156610088**

Dosen Pembimbing

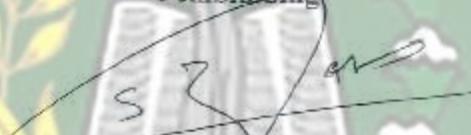
**Drs.Daharis,M.Pd
NIP.19611231 1986021002
NIDN.0020056109**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
2019**

PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Robi Nofri Kadar
NPM : 156610088
Jenjang Studi : Strata Satu (1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani XI MIA SMA N 2 Siak Hulu

Pembimbing

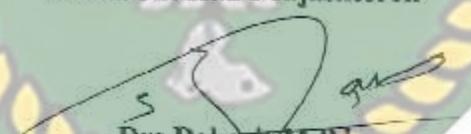

Drs. Daharis, M.Pd

NIP.19611231 1986021002

NIDN.0020056109

PEKANBARU

Ketua Jurusan Penjaskesrek

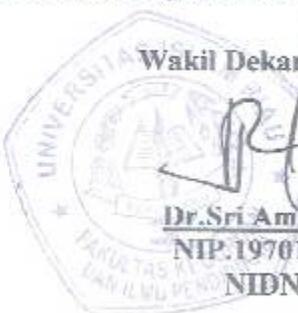

Drs. Daharis, M.Pd

NIP.19611231 1986021002

NIDN.0020056109

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.


Wakil Dekan Bidang Akademik


Dr. Sri Amnah S., S.Pd., M.Si

NIP.19701007 1998032002

NIDN.0007107005

PALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

Nama : Robi Nofri Kadar
NPM : 156610088
Jenjang Studi : Strata Satu (1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani XI IPA SMA N 2 Siak Hulu

Pembimbing Utama


Drs. Daharis, M.Pd

NIP.19611231 1986021002

NIDN.0020056109

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau


Drs. Daharis, M.Pd

NIP.19611231 1986021002

NIDN.0020056109

SURAT KETERANGAN

Kami selaku pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa :

Nama : Robi Nofri Kadar

NPM : 156610088

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jenjang Pendidikan : Strata Satu (1)



Telah Selsai Menyusun Skripsi dengan judul :

“Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani XI MIA SMA N 2 Siak Hulu”

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pembimbing Utama


Drs. Dalayis, M.Pd
NIP.19611231 1986021002
NIDN.0020056109

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Robi Nofri Kadar

NPM : 156610088

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jenjang Pendidikan : Strata Satu (1)

Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi
Belajar Pendidikan Jasmani X MIA SMA N 2 Siak Hulu

Dengan ini Menyatakan Bahwa :

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri yang dibimbing oleh dosen yang telah di tunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan ini skripsi yang merupakan duplikat dari hasil orang lain maka sya menerima skripsi yang merupakan duplikat dari hasil orang lain maka saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundangan undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, Januari 2019



Robi Nofri Kadar

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilakukan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : Robi Nofri Kadar

NPM : 156610088

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jenjang Pendidikan : Strata Satu (1)

Pembimbing : Drs.Daharis,M.Pd

Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani XI MIA SMA N 2 Siak Hulu

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
22-10-2013	Penulisan, Spasi	
23-10-2018	Penulisan, Latar Belakang, Sumber Gambar, Daftar Pustaka	
25-10-2018	Perbaikan Identifikasi, Perbaiki Sampel, spasi	
25-10-2018	Acc Ujian Proposal	
17-11-2018	Ujian Seminar Proposal	
28-01-2018	Perbaikan Cover, Penulisan, Frekuensi Data, Daftar Pustaka	
30-01-2019	Acc ujian Skripsi	

Pekanbaru, Januari 2019

Wakil Dekan Bidang Akademik





Dr. Sri Annah S., S.Pd., M.Si
 NIP.19701007 1998032002
 NIDN.0007107005

ABSTRAK

Robi Nofri Kadar, 2019 : Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani XI MIA SMA 2 Siak Hulu.

Berdasarkan hasil observasi yang penulis lakukan di SMA N 2 Siak Hulu, yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar pendidikan jasmani. Penelitian ini menggunakan Instrument penelitian, yaitu kebugaran jasmani di ukur dengan tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) yang terdiri : a) Lari 60 Meter, b) Gantung Angkat Tubuh, c) Baring Duduk 60 Detik, d) Loncat Tegak, e) Lari 1200 Meter, Kemudian prestasi belajar pendidikan jasmani siswa di peroleh dari nilai rapor semester 1 tahun ajaran 2018/2019. Hasil Penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar pendidikan jasmani di dapat koefisien korelasi = 0,813 artinya terdapat hubungan yang positif/tinggi , maka h_0 tolak artinya ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar pendidikan jasmani dengan hubungan 66,09%.Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar pendidikan jasmani XI MIA SMA 2 Siak Hulu.

ABSTRACT

Robi Nofri Kadar, 2019 : Correlation Between Physical Fitness Level Toward Physical Education Learning Achievement of XI MIA at SMA N 2 Siak Hulu.

Based on the results of observations that the author has done at SMA N 2 Siak Hulu, which aims out how correlations of physical fitness towards the learning achievement of physical education. This research uses research instruments, namely physical fitness measured by tes kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) which consist of a running 60 meters, Pull up, Sit Up 60 second, Vertical Jump, Running 1200 meters, and then the physical education learning achievement is obtained from the first semester year 2018/2019. The result showed that there was a significant correlation between physical fitness toward physical education learning achievement obtained by correlation = 0,813 it means there is a positive / high correlation, then h_0 rejected it means that there is a significant correlation between physical fitness and physical education learning achievement with a correlations of 66,09%. The conclusion of this research is that there is a significant correlation between the level of physical education learning achievement XI MIA SMA N 2 Siak Hulu.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya hingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini dengan judul “Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani XI MIA SMA N 2 Siak Hulu.

Proposal ini disusun dalam rangka untuk melengkapi tugas akhir guna meraih gelar sarjana pendidikan pada jurusan pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi (Penjaskesrek) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau Pekanbaru, dalam pembuatan proposal ini penulis menyadari masih adanya kekurangan dan mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan agar dapat memberikan manfaat.

Untuk menyelesaikan ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, atas semua bantuan dan bimbingan tersebut penulis ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Drs, Daharis, M.Pd selaku Ketua Program Studi Penjaskesrek pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
2. Merlina Sari, M.Pd selaku Sekretaris Program Studi Penjaskesrek pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
3. Drs, Daharis, M.Pd selaku Pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, pengarahan masukan yang sangat bermanfaat bagi penyelesaian proposal ini.
4. Bapak dan Ibu Staf pengajar pada Program Studi Jurusan Penjaskesrek FKIP UIR
5. Bapak dan Ibu Staf Tata Usaha UIR
6. Keluarga Besar SMA N 2 Siak Hulu



7. Kepada keluarga tercinta yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan studi.

8.

Pekanbaru, Oktober 2018

Penulis



Dokumen ini adalah Arsip Milik :
Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	i
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
BERITA BIMBINGAN ACARA SKRIPSI	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
BAB I.PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	2
C. Pembatasan Masalah	3
D. Perumusan Masalah	3
E. Tujuan Penelitian	3
F. Manfaat Penelitian	3

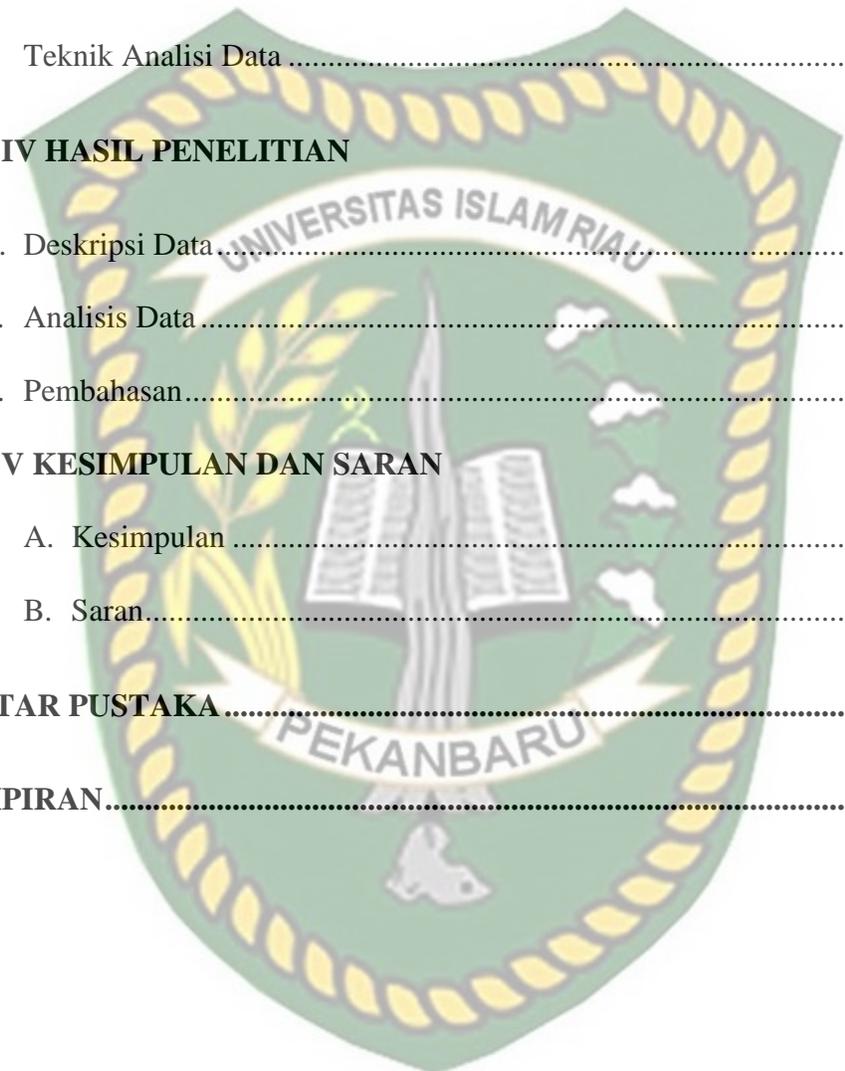
BAB II. KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori.....	5
1. Kesegaran Jasmani.....	5
a. Hakikat Kesegaran Jasmani.....	5
b. Komponen-komponen kesegaran jasmani.....	6
c. Manfaat Kesegaran Jasmani.....	7
d. Meningkatkan Kesegaran Jasmani.....	8
2. Hasil Belajar.....	9
a. Pengertian Hasil Belajar.....	9
b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar.....	10
1. Faktor Internal.....	10
2. Faktor eksternal.....	11
B. Kerangka Berpikir.....	11
C. Hipotesis Penelitian.....	12

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	13
B. Populasi dan Sampel.....	13
1. Populasi.....	13
2. Sampel.....	14

C. Definisi Operasional.....	14
D. Pengembangan Instrument	15
E. Teknik Pengumpulan Data.....	27
F. Teknik Analisi Data	27
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	30
B. Analisis Data.....	33
C. Pembahasan.....	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	35
B. Saran.....	35
DAFTAR PUSTAKA.....	36
LAMPIRAN.....	37



DAFTAR TABEL

TABEL	HALAMAN
Tabel 01: Nilai tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk remaja 16-19 tahun putra.....	25
Tabel 02 : Norma Kesegaran Jamani Indonesi untuk remaja 16-19 Tahun Putra	26
Tabel 03. Interpretasi Nilai r	38
Secara Grafik 01. Tes Kesegaran Jasmani	31
Secara Grafik 02. Prestasi Belajar	32

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	HALAMAN
Lampiran 1	Hasil Tes Kebugaran Jasmani XI MIA SMA N 2 Siak
	Hulu.....37
Lampiran II	Frekuensi Data Kebugaran Jasmani XI MIA SMA N 2
	Siak Hulu39
Lampiran III	Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani XI MIA SMA N 2
	Siak Hulu42
Lampiran IV	Frekuensi Data Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani XI
	MIA SMA N 2 Siak Hulu44
Lampiran V	analisis Product Moment47
Lampiran VI	Perhitungan Analisis Korelasi49
Lampiran VII	Tabel Product Moment(r)51
Lampiran VIII	Dokumentasi.....54

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan sehari-hari kita sangat membutuhkan tenaga yang baik agar setiap pekerjaan yang kita lakukan dapat dikerjakan dengan baik dan tepat sehingga kesegaran jasmani yang baik tidak lepas peran dari jasmani dan rohani dimana itu semua sudah ada dalam diri kita. Sarana untuk mewujudkan itu adanya tingkat kesegaran jasmani dan pendidikan terlepas dari 2 unsur yaitu jasmani dan rohani. Pendidikan merupakan proses mencerdaskan kehidupan bangsa agar terwujudnya suatu pencapaian yang diinginkan, serta membangun suatu peranan yang penting guna meningkatkan kemampuan manusia, Oleh karena itu pendidikan merupakan suatu hal yang sangat berperan dalam kehidupan sehari-hari

Pendidikan Jasmani merupakan suatu hal penting dalam kehidupan sehari-hari guna untuk membangun tubuh menjadi sehat dan bugar tanpa merasakan kelelahan yang berarti pada saat melaksanakan suatu kegiatan yang berlebihan, dengan adanya pelajaran pendidikan jasmani dapat membantu siswa untuk tetap bersemangat dalam belajar tanpa ada rasa lelah yang dirasakan.

Kebugaran Jasmani merupakan Suatu hal yang dapat mendukung dalam proses aktivitas belajar, untuk itu dengan adanya kesegaran jasmani yang baik dimiliki siswa dapat membantu siswa dalam menerima pelajaran yang di berikan

guru. Sedangkan sebaliknya siswa yang tidak memiliki kebugaran jasmani yang baik akan sulit untuk menerima pelajaran yang di berikan guru.

Dengan meningkatnya hasil belajar pendidikan jasmani yang positif akan berdampak kedalam aktivitas belajar. Hal ini terlihat dari meningkatnya hasil prestasi belajar siswa. pendidikan jasmani dan olahraga siswa dapat lebih menguasai keterampilan, sehingga terjadi hasil belajar pendidikan jasmani yang positif terhadap penguasaan keterampilan lainnya.

Berdasarkan hasil observasi yang penulis lakukan, dimana pada proses pembelajaran pendidikan jasmani masih rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa XI MIA SMA N 2 Siak Hulu. Kurangnya pemahaman siswa tentang pentingnya tubuh bugar dan sehat, padahal jika siswa bersungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani maka siswa akan memperoleh tubuh yang bugar, secara tidak langsung berpengaruh terhadap prestasi belajar. Prestasi belajar yang di peroleh siswa setelah melakukan aktivitas belajar yang di nyatakan dalam bentuk angka atau huruf.

B. Identifikasi Masalah

Dengan adanya permasalahan di Latar belakang penelitian di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut.

1. Masih rendahnya kebugaran jasmani siswa kelas XI MIA SMA N 2 Siak Hulu
2. Kurang memahami pentingnya kebugaran jasmani
3. Masih kurangnya pemahaman siswa tentang berolahraga

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dalam penelitian dibatasi pada hubungan tingkat kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar pendidikan jasmani siswa kelas XI MIA SMA N 2 Siak Hulu.

D. Perumusan Masalah

Dengan memperhatikan permasalahan diatas maka masalah dalam penelitian ini adalah: apa ada hubungan tingkat kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar penjas siswa kelas XI MIA SMA N 2 Siak Hulu?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah: Untuk mengetahui seberapa besar adanya hubungan tingkat kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar pendidikan jasmani siswa kelas XI MIA SMA N 2 Siak Hulu.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian sebagai berikut:

1. Bagi Siswa: Dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa sehingga memperoleh hasil belajarnya.
2. Bagi Guru: Sebagai bahan pemikiran bagi guru pendidikan jasmani dalam usaha meningkatkan kebugaran jasmani sisw/i dan hasil belajar juga ikut meningkat.

3. Bagi Peneliti: Peneliti memperoleh pengetahuan serta dapat mengetahui tingkat kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar penjas kelas XI MIA SMA N 2 Siak Hulu.



BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Kesegaran Jasmani

a. Hakikat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani sering juga disebut dengan istilah kebugaran jasmani atau physical fitness. Kesegaran jasmani merupakan aspek fisik yang dimiliki seseorang guna untuk melakukan aktivitas yang berlebihan tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Ada beberapa pendapat dari para ahli tentang kesegaran jasmani yaitu sebagai berikut: di kemukakan Widiastuti, (2011:13) “ Kesegaran jasmani adalah suatu kondisi dimana jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas yang berlebihan dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti serta digunakan di waktu yang darurat ”. Jelas bahwa kemampuan seseorang dalam menyelesaikan tugas nya sehari-hari tanpa mengeluarkan energi yang berlebihan dan untuk memenuhi penggunaan keperluan darurat bila diperlukan.

Kesegaran jasmani menurut korpovich dalam Nurhasan (2001:132) berpendapat physical fitness adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu tugas tertentu yang memerlukan usaha, Selain dari pendapat itu juga Mathews mengemukakan definisi physical fitness adalah kesanggupan seseorang dalam melakukan tugas yang di berikan.

Kesegaran jasmani menurut Suratman dalam Asril (2008:9) berpendapat “ Kesegaran jasmani yaitu suatu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness), yang dapat memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalani hidup untuk mendapatkan produktif serta dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang layak”.

Berdasarkan pendapat para ahli tentang pengertian kesegaran jasmani, maka di tuliskan kesegaran jasmani merupakan suatu kesanggupan atau kemampuan seseorang dalam menyelesaikan tugas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, serta menjalani kehidupan sehari-hari dengan sehat dan bugar.

b. Komponen-Komponen kesegaran jasmani

Sehubungan deengan itu perlu diketahui komponen-komponen kebugaran jasmani agar dapat diupayakan peningkatan sebaik mungkin. (Nurhasan, 2001:132-133) menyatakan dua unsur kebugaran jasmani yaitu:

- 1) Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan,yaitu:
 - a) Daya tahan Jantung
 - b) Kekuatan
 - c) Fleksibilitas
 - d) Komposisi tubuh
- 2) Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan psikomotorik,meliputi:
 - a) Kecepatan
 - b) Power
 - c) Keseimbangan

- d) Kelincahan
- e) Koordinasi
- f) Kecepatan reaksi

Dapat disimpulkan bahwa menentukan tingkat kesegaran jasmani seseorang tidak dapat dari satu komponen saja. Hal ini di sebabkan karena tubuh yang satu dengan yang lain saling berkaitan dalam membentuk kebugaran jasmani secara keseluruhan.

c. Manfaat Kesegaran Jasmani

Dengan adanya kesegaran jasmani seseorang dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa adanya merasakan kelelahan yang berlebihan sehingga bisa digunakan pada saat kegiatan yang darurat tanpa merasakan kelelahan berarti. Menurut Widiastuti (2011:13) pentingnya kesegaran jasmani bagi anak usia sekolah antara lain meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas dan semangat kompetensi. sangat jelas dari pemaparan di atas manfaat kesegaran jasmani sangat penting bagi anak sekolah sehingga terdapat hubungan terhadap kesegaran jasmani yang baik maka akan mempermudah siswa dalam melakukan aktivitas sehari-hari

Tingkat kebugaran jasmani dapat berpengaruh terhadap aktivitas yang dilakukan secara terus-menerus. Dengan tingkat kesegaran yang baik maka kinerja yang dilakukan akan berdampak positif dan secara tidak langsung meningkat kesegaran jasmani.

d. Meningkatkan kesegaran jasmani

Adapun komponen dalam kebugaran jasmani dalam meningkatkan kesegaran jasmani menurut (Widiastuti,2011:14).

1. Daya Tahan Jantung (Endurance)

Daya tahan Jantung adalah Sistem Jantung yang bekerja saat aktivitas yang berlebihan tidak merasakan kelelahan yang berarti.

2. Kekuatan Otot (Strength)

Secara fisiologis kekuatan otot adalah kesanggupan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban.

3. Kelentukan (Fleksibilitas)

Fleksibilitas adalah suatu kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal.

4. Kecepatan (Speed)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang berpindah dari satu tempat ketempat lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

5. Daya Eksplosif (Power)

Daya eksplosif adalah suatu gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum.

6. Kelincahan (Agillity)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.

7. Keseimbangan (Balance)

Keseimbangan adalah kesanggupan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (Static Balance) atau pada saat melakukan gerakan (Dinamic Balance).

8. Ketetapan (Akurasi)

Ketetapan sebagai keterampilan motorik merupakan komponen kesegaran jasmani yang diperlukan dalam kegiatan anak-anak.

9. Koordinasi (Coordination)

Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien.

Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani terdiri dari Daya Tahan Jantung dan Paru-Paru, Kekuatan Otot, Kelentukan, Kecepatan, Daya Eksplosif, Kelincahan, Keseimbangan, Ketetapan dan Koordinasi.

2. Hasil Belajar

a. Pengertian Hasil Belajar

Belajar adalah suatu cara untuk mempelajari hal yang belum tahu menjadi tahu, belajar juga merupakan proses perubahan yang dimiliki seseorang guna untuk merubah suatu sikap dari yang buruk menjadi yang baik. Menurut pengertian secara psikologis, belajar merupakan suatu proses perubahan yaitu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungan dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Selanjutnya dijelaskan bahwa belajar adalah “ Suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh perubahan tingkah laku secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya” Slamento, (2013:2).

Dimiyati dan Mudjiono (2013:3) mengemukakan hasil belajar adalah hasil dari intraksi tindakan belajar terhadap tindakan mengajar. Sedangkan pendapat Hamalik (2013:30) menyatakan hasil belajar adalah adanya perubahan tingkah laku pada seseorang, misalnya dari tidak tau menjadi tau dan dari tidak mengerti menjadi mengerti.

Hasil belajar menurut Suprijono dalam Widodo (2012:5) hasil belajar adalah pola-pola perbuatan, nilai-nilai, pengertian-pengertian, sikap-sikap, apresiasi dan keterampilan.

Berdasarkan pendapat diatas dapat dijelaskan bahwa belajar merupakan proses perubahan tingkah laku. Hasil dari belajar tersebut adalah suatu perubahan dalam berbagai bentuk seperti pengetahuan, pengalaman, sikap dan tingkah laku. indikator dari hasil belajar dapat dilihat pada nilai yang diperoleh siswa pada pelajaran pendidikan jasmani.

b. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Hasil belajar

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar dibedakan menjadi 2 yaitu faktor internal dan faktor eksternal. faktor internal merupakan suatu hal yang berasal dari dalam diri kita sedangkan faktor eksternal adalah sesuatu hal yang berasal dari luar diri kita. Slamento (2013:54).

1. Faktor-Faktor internal

Faktor internal yang berasal dari dalam diri inividu akan membahas mengenai tiga faktor yang terdiri: Faktor jasmaniah, Psikologis dan faktor kelelahan. Slamento (2013:54-60).

a. Faktor jasmaniah

- 1) Faktor kesehatan
- 2) Cacat Tubuh

b. Faktor Psikologis

- 1) Intelegensi
- 2) Perhatian
- 3) Minat

4) Bakat

5) Motif

6) Kematangan

c. Faktor kelelahan

Kelelahan pada seseorang terlihatnya dari sikap dan perubahan pada dirinya dalam keseharian yang tidak bersemangat dalam melakukan aktivitas, untuk itu kelelahan di bagi menjadi 2 diantaranya kelelahan jasmani dan rohani. Kelelahan jasmani adalah kelelahan yang didasari dengan bentuk fisik yang tidak bersemangat dalam melakukan aktivitas sedangkan kelelahan rohani didasari dengan bentuk kejenuhan dan kebosanan yang di rasakan terhadap apa yang terlihat.

2. Faktor-Faktor Estern

Faktor ekstern yang berpengaruh terhadap belajar, dapatlah dikelompokkan menjadi 3 faktor (Slament, 2013:60-72), yaitu:

a. faktor keluarga

b. Faktor Sekolah

c. Faktor Masyarakat

B. Kerangka Berpikir

Kesegaran jasmani memiliki peran penting bagi manusia untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dengan memiliki

kesegaran jasmani yang baik, maka siswa menjadi semangat dalam belajar dan tidak cepat lelah, sehingga apa yang di pelajari siswa direkam otak dengan baik. Kesegaran jasmani salah satu yang mempengaruhi hasil belajar siswa tersebut, siswa yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang maka dengan mudah mendapatkan hasil belajar yang optimal, karena dalam setiap pembelajaran yang di berikan disekolah dapat diterima dengan baik dengan keadaan bugar. Demikian sebaik nya jika seseorang tidak memiliki kesegaran jasmani yang baik maka akan mudah lelah dan tidak semangat untuk belajar dan akan mengakibatkan hasil belajar yang tidak maksimal.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek yang mempengaruhi aktifitas psikis termasuk intelektual seseorang. Prestasi belajar pendidikan jasmani salah satunya di pengaruhi oleh kebugaran jasmani, apabila tubuh bugar dan sehat maka pencapaian prestasi belajar pendidikan jasmani akan berjalan secara optimal.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran diatas dapat disimpulkan bahwa terdapatnya hipotesis sebagai berikut: Adanya Hubungan kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar penjas siswa kelas XI MIA SMA N 2 Siak Hulu.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan penelitian korelasional. korelasional adalah suatu penelitian yang dirancang untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan variabel, Arikunto (2006:131). Dalam penelitian ini teknik yang digunakan untuk memudahkan menggali data di lapangan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia(TKJI)

Dari uraian diatas terdapat desain penelitian atau gambar dibawah ini



B. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian (Arikunto,2006:130). Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa XI MIA SMA N 2 Siak Hulu yang berjumlah 63 orang.

Kelas	Jumlah orang
IPA 1	12
IPA 2	12
IPA 3	12

IPA 4	13
IPA 5	14
Jumlah	63

b. Sampel

Sample adalah Sebagian atau wakil populasi yang akan di teliti. Apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik di ambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi, jika jumlah subjeknya besar dapat diambil antara 10% atau 20-25% atau lebih. Arikunto (2006:134).

Mengingat yang akan diteliti tingkat kesegaran jasmani dan agar hasilnya homogen maka sampel 50% semua siswa putra XI MIA dengan jumlah 32 orang dengan teknik random sampling.

C. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi kesalahan persepsi tentang judul, Maka peneliti dapat menuliskan penjelasan mengenai judul tersebut agar dapat ditegaskan dalam istilah berikut ini. maka perlu ada penjelasan tersendiri tentang arti dan makna judul tersebut. Penjelasan tersebut dikemas dalam penegasan istilah sebagai berikut:

1. Kesegaran jasmani adalah suatu kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu tanpa merasakan kelelahan sehingga mendapat hasil yang optimal dan dapat dilakukan di waktu yang darurat.

2. Hasil belajar merupakan suatu proses perubahan yaitu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungan dalam memenuhi kebutuhan hidupnya.

D. Pengembangan Instrument

1. Tes Kesegaran Jasmani Indonesi (TKJI) untuk remaja umur 16-19 Tahun (Depdiknas 1999,6)

A. lari 60 meter,

a) Tujuan : tes ini bertujuan mengukur kecepatan

b) Alat dan fasilitas terdiri dari:

- 1) Lintasan lurus berjarak 60 meter dan masih ada lintasan lanjutan
- 2) Bendera star
- 3) peluit
- 4) Tiang Pancang
- 5) Serbuk kapur
- 6) Alat tulis
- 7) Petugas Tes

1. Tugas keberangkatan

2. Pengukur waktu serta merangkap pencatat hasil

c) Pelaksanaan:

1) Sikap permulaan : Peserta berdiri dibelakang garis start.

2) Gerakan:

a) Pada saat aba-aba”Siap” mengambil sikap start berdiri siap untuk lari.

b) Pada saat aba-aba “ Ya “ peserta lari secepat mungkin menuju garis finish.menempuh jarak 60 meter.

3) Lari bisa diulang apabila :

a) Pelari mencuri start.

b) Pelari tidak melewati garis finish.

c) Pelari terganggu oleh pelari yang lain.

4) Pengukuran Waktu : waktu Pengukuran dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari melintas garis finish.

Untuk lebih jelasnya lihat gambar di bawah ini :



Gambar 1 : Posisi lari 60 meter(Depdiknas 1999,7)

5) Pencatat Hasil

a) Hasil yang dicatat adalah waktu yang di capai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter.Dalam satuan waktu detik.

b) Waktu dicatat satu angka di belakang koma.

B. gantung angkat tubuh 60 detik untuk putera

a) Tujuan : untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

b) Alat dan fasilitas :

c) Lantai rata dan bersih

1) Palang tunggal, yang diatur tinggi rendah nya sesuai dengan pesertanya,

Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran $\frac{3}{4}$ inci.



Gambar 2 : Palang Tunggal Gantung Angkat Tubuh

(Widyastuti,2011:50)

2) Stopwatch

3) Alat Tulis

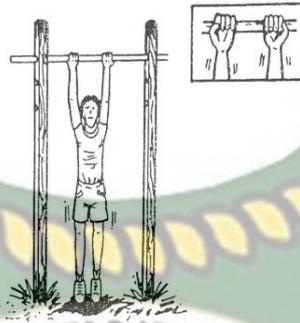
d) Pelaksanaan Tes

1) Pengamat waktu

2) pencatat hasil

3) Cara Pelaksanaan :

1) Sikap awalan, peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu, pegangan telapak tangan menghap belakang.



Gambar 3 : Sikap awal Gantung Angkat Tubuh (Widyastuti, 2011:51)

2) Gerakan

- a) Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai mencapai sikap bergantung siku, tekuk, dagu berada di atas palang tunggal.



Gambar 4 : Sikap gantung angkat siku tekuk (Depdiknas 1999,13)

C. Baring Duduk 60 Detik

- a) Tujuan : mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- b) Alat dan fasilitas :
- 1) Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih
 - 2) Stopwatch

- 3) Alat tulis
- 4) matras jika yang diperlukan

c) Petugas Tes :

- 1) Pengamat waktu
- 2) Penghitung gerakan serta pencatat hasil.

d) Pelaksanaan:

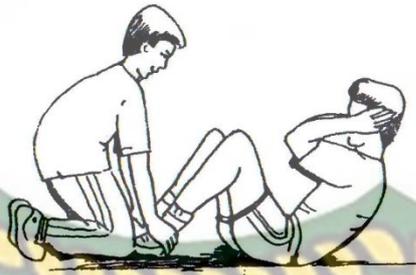
- 1) Sikap awalan.
 - a) baring terlentang dilantai ataupun rumput. kedua lutut di tekuk dan membentuk sudut $\pm 90^0$ serta kedua tangan lalu jari-jarinya berselang selip diletakkan dibelakang kepala atas..



Gambar 5 : Sikap awalan Baring Duduk

(Depdiknas 1999,14)

- b) Petugas atau peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.
- 2) Saat aba-aba “ Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap awal.



Gambar 6 : sikap Baring Menuju Duduk
(Depdiknas 1999,15)



Gambar 7 : Sikap Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha.
(Depdiknas 1999,15)

- c) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 60 detik

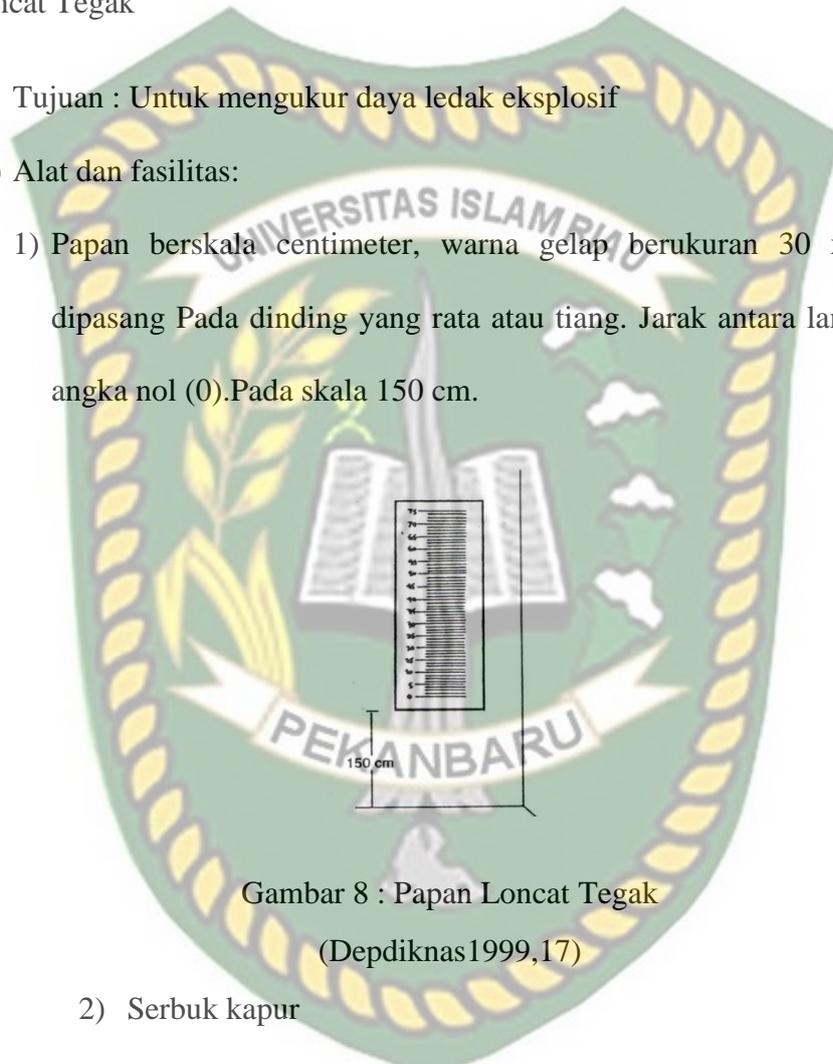
Cacatan :

- 1) Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas, sehingga jarinya tidak menyatu atau terjalin
- d) Pencatat Hasil
 - 1) Hasil yang di hitung dan dicatat adalah jumlah gerak baring duduk yang dapat dilakukan secara baik dan benar selama 60 detik.

- 2) Peserta yang tidak bisa melakukan gerakan tes baring duduk hasilnya ditulis dengan angka nol (0).

D. Loncat Tegak

- a) Tujuan : Untuk mengukur daya ledak eksplosif
- b) Alat dan fasilitas:
- 1) Papan berskala centimeter, warna gelap berukuran 30 x 150 cm, dipasang Pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0). Pada skala 150 cm.



Gambar 8 : Papan Loncat Tegak
(Depdiknas 1999,17)

- 2) Serbuk kapur
 - 3) Alat penghapus papan tulis
 - 4) Alat tulis
- e) Petugas Tes : Pengamat dan Pencatat hasil
- f) Pelaksanaan :
- 1) Sikap awalan
 - a) pertama ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur.

- b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. kemudian tangan yang terdekat dengan dinding diangkat lurus keatas dengan telapak tangan ditempatkan di papan skala sehingga akan membekas raihan dari jarinya.



Gambar 9 : Sikap Menentukan Raihan Tegak
(Depdiknas 1999,19)

- 2) Gerakan
- Peserta mengambil permulaan dengan gerakan menekukkan lutut dan kedua lengan diayunkan kebelakang.
 - Lakukan gerakan ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat dan bergantian dengan peserta lainnya.



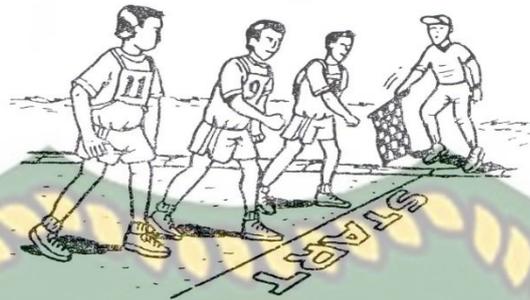
Gambar 10 : Sikap Awal Loncat dan Loncat Tegak
(Depdiknas 1999,19)

g. Pencatat Hasil

- 1) Jangkauan tegak dicatat
- 2) Ketiga raihan loncatan dicatat
- 3) Jangkauan loncatan tertinggi dikurangi raihan tegak

E. Lari 1200 Meter

- a) Tujuan : Untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan.
- b) Alat dan fasilitas :
 1. Lintas lari jarak 1200
 2. Bendera
 3. Peluit
 4. Tiang pancang
 5. Alat tulis



Gambar 11 : sikap Start Lari 1200 Meter
(Depdiknas 1999,21)



Gambar 12 : sikap Pelari Saat Melintasi Garis Finish
(Depdiknas 1999,21)

c) Pelaksanaan Tes :

- 1) Petugas keberangkatan
- 2) Pengukur waktu
- 3) Pencatatan hasil
- 4) Pembantu umum

d) Pelaksanaan

a. Sikap awalan : Peserta berdiri dibelakang garis start.

- 1) Gerakan:

- a) Pada saat aba-aba “ Siap “ peserta mengambil sikap start berdiri siap untuk lari.
- b) Pada saat aba-aba “ Ya” peserta lari menuju garis finish, sampai jarak 1200 meter.

Catatan :

- a. Lari diulang bila pelari ada yang mencuri start
- b. Lari diulang bila pelari tidak mencapai garis start
- c. Pencacatan Hasil
 - 1) Pengambilan waktu dilakukan saat bendera diangkat sampai melintasi garis finish.
 - 2) Stopwatch di matikan saat pelari sampai garis finish
 - 3) Hasil yang dicatat adalah waktu yang di capai oleh pelari untuk menempuh jarak 1200 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik

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

Tabel 01:Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk remaja 16-19 tahun putra (Depdiknas 1999,28)

Nilai	Lari 60 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1200 Meter	Nilai

5	s.d-7,2''	19-keatas	28- keatas	73 keatas	s.d-3'14''	5
4	7.3''-8,3''	14''-18''	30-40	60-72	3,15''- 4'25''	4
3	8,4''-9,6''	9''-13''	21-29	50-59	4,26''- 5'12''	3
2	9,7''-11,0''	5''-8''	10-20	39-49	5'13- 6'33''	2
1	11,1''dst	0''-4''	0-9	38 dst	6'34'' dst	1

Tabel 02 : Norma Kesegaran Jamani Indonesi untuk remaja 16-19 Tahun Putra (Depdiknas 1999,29)

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
1	20-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	5-9	Kurasng Sekali (KS)

2.Hasil Belajar Siswa

Untuk mendapat data hasil belajar siswa diambil dari hasil rapor dari setiap masing-masing sampel, yang di peroleh melalui wali kelas. Susuai hasil Prestasi

belajar di ukur tinggi dan rendahnya berdasarkan nilai ujian yang diperoleh berupa nilai rapor (Nur Gufron dan Rini Risnawita,2012: 9-10).

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Observasi adalah teknik yang digunakan penulis dengan pengamatan langsung ke objek atau tempat penelitian dilapangan guna untuk mendapatkan informasi mengenai penelitian ini.
2. Kepustakaan digunakan untuk mendapatkan konsep-konsep dari teori-teori yang digunakan dalam penelitian ini.
3. Tes dan pengukuran yaitu dengan melakukan mengukur tingkat kebugaran jasmani dengan tes kesegaran jasmani indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun dan hasil belajar diukur melalui nilai yang diperoleh siswa.

F. Teknik Analisis

Teknik korelasi yang digunakan adalah korelasi product moment. Apabila data diperoleh sudah terkumpul di penelitian ini data tersebut akan diolah di analisis antara hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar.

Rumus Product Moment:

$$r_{xy} = \frac{N\Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{N\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2\}\{N\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$

keterangan :

r_{xy} = angka indek korelasi r product moment

Σ_x = jumlah nilai data x

Σ_y = jumlah nilai data y

N = banyak data

Σ_{xy} = jumlah hasil perkalian antar skor x dan y

Irianto (2004:137)

Tabel 03. Interpretasi Nilai r

Besarnya nilai r	Interpretasi
Antara 0,800 – 1,00	Tinggi
Antara 0,600 - 0,800	Cukup
Antara 0,400 - 0,600	Agak rendah
Antara 0,200 – 0,0400	Rendah
Antara 0,000 – 200	Sangat rendah

Arikunto (2006:276)

Uji t (t – test)

Untuk mengetahui signifikan atau tidak hubungan itu perlu dilakukan pengujian signifikan koefisien korelasi digunakan rumus distribusi t yaitu :

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Derajat bebas (db) = $n_1 + n_2 - 2$, pada $\alpha = 0,05$ maupun $\alpha = 0,01$. Dengan kriteria jika $t_{hitung} \geq t_{tabel}$, maka H_0 ditolak artinya ada hubungan antara tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar. sebaliknya jika $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ H_0 diterima. Artinya tidak terdapatnya hubungan antara kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar Penjas.

1. Koefisien Determinasi (r^2)

Koefisien determinasi (membedakan) adalah suatu hubungan yang dinyatakan dalam bentuk persentase mengenai sumbangan variabel X (kebugaran jasmani) terhadap variabel Y (prestasi belajar pendidikan jasmani). Untuk mengetahui sumbangan antara variabel X terhadap Y digunakan rumus:

$$\text{Koefisien Determinasi} = r^2 \times 100\%$$



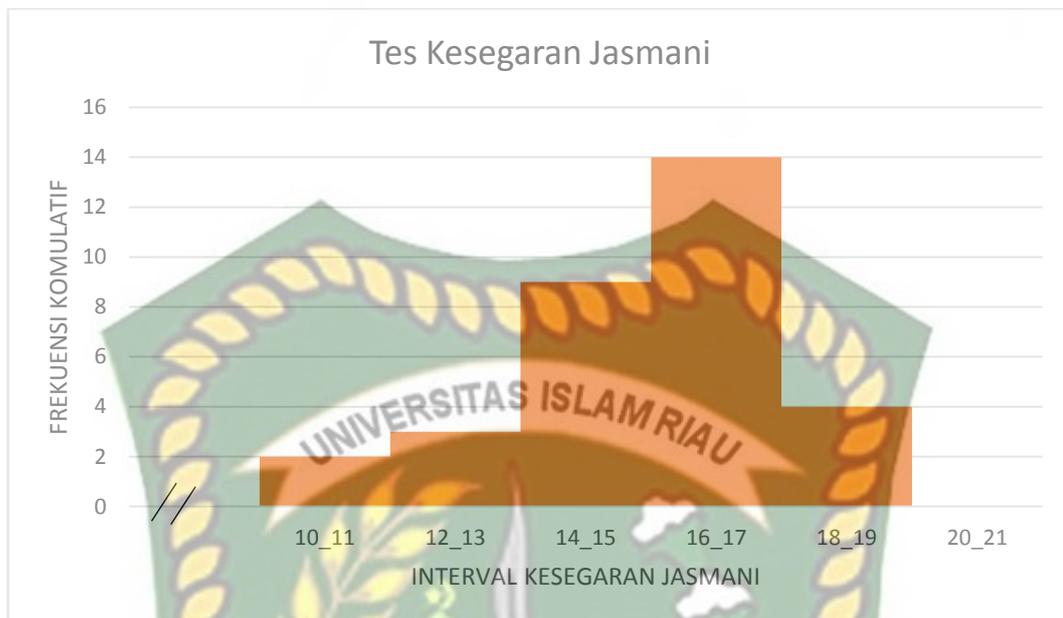
BAB IV PENGOLAHAN DATA

A. Deskripsi Data

Dalam bab ini dilakukan pemaparan dari hasil penelitian yaitu tentang Hubungan Kesegaran Jasmani Terhadap Prstasi Belajar Pendidikan Jasmani siswa kelas XI MIA SMA N 2 Siak Hulu. Adapun hasil deskripsi data hasil tes pengukuran antara kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar sebagai berikut.

1. Data Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI MIA SMA N 2 Siak Hulu Tahun Ajaran 2018/2019.

Berdasarkan tes yang dilakukan terhadap 32 orang testi, data yang diperoleh dari kesegaran jasmani siswa dengan menggunakan tes TKJI. Berdasarkan analisis dapat dijelaskan yang mendapat nilai antara 10-11 adalah sebanyak 2 orang dengan persentase 6% Sedangkan siswa yang mendapat nilai antara 12-13 adalah sebanyak 3 orang dengan persentase 9% Sedangkan siswa yang mendapat nilai antara 14-15 adalah sebanyak 9 orang dengan persentase 28% Sedangkan siswa yang mendapat nilai antara 16-17 adalah sebanyak 14 orang dengan persentase 43% Sedangkan siswa yang mendapat nilai antara 18-19 adalah sebanyak 4 orang dengan persentase 12% sedangkan siswa yang mendapat nilai antara 20-21 adalah sebanyak 0 dengan persentase 0%, Untul lebih jelas dapat dilihat grafik dibawah ini.



Grafik 01 Data Deskripsi Tes Kesegaran Jasmani

Dari gambar grafik tes kesegaran jasmani yang dilakukan testi terhadap 32 orang teliti dapat disimpulkan siswa yang mendapatkan rentang nilai 10-11 adalah 2 orang, siswa yang mendapat nilai antara 12-13 adalah 3 orang, siswa yang mendapat nilai antara 14-15 adalah 9 orang, siswa yang mendapat nilai antara 16-17 adalah 14 orang, siswa yang mendapat nilai antara 18-19 adalah 4 orang, siswa yang mendapat nilai antara 20-21 adalah 0.

2. Data Hasil pelajaran Penjas Siswa kelas XI MIA SMA N 2 Siak Hulu Tahun Ajaran 2018/2019.

Prestasi pelajaran siswa untuk penelitian adalah pengukuran dengan nilai rapor siswa mata pelajaran pendidikan jasmani. Berdasarkan analisis dapat dijelaskan yang mendapat nilai antara 80-81 adalah sebanyak 4 orang dengan persentase 12%. Sedangkan siswa yang mendapat nilai antara 82-83 adalah sebanyak 18 orang dengan persentase 56%. Sedangkan siswa yang mendapat nilai antara 84-85 adalah sebanyak 8 orang dengan persentase 25%. Sedangkan siswa

yang mendapat nilai antara 86-87 adalah sebanyak 2% dengan persentase 6% Sedangkan siswa yang mendapat nilai antara 88-89 adalah sebanyak 0 dengan persentase 0% Sedangkan siswa yang mendapat nilai antara 90-91 adalah sebanyak 0 dengan persentase 0% untuk lebih jelas dapat dilihat grafik dibawah ini.



Grafik 02 Data Deskripsi Prestasi Belajar

Dari gambar grafik prestasi belajar yang dilihat dari rapor semester 1 tahun 2018/2019 dapat dijelaskan siswa yang mendapat nilai antara 80-81 adalah 4 orang, siswa yang mendapat nilai antara 82-83 adalah 18 orang, siswa yang mendapat nilai antara 84-85 adalah 8 orang, siswa yang mendapat nilai antara 86-87 adalah 2 orang, siswa yang mendapat nilai antara 88-89 adalah 0, siswa yang mendapat nilai antara 90-91 adalah 0.

B. Analisi Data

Berdasarkan hasil pengumpulan data dari kebugaran jasmani dan prestasi belajar, lalu diolah menurut teknik-teknik statistic product moment, dilanjutkan dengan Uji-T untuk mengetahui apakah ada hubungan atau korelasi dari kedua variabel tersebut yang merupakan masalah pokok dalam skripsi ini.

Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan product moment maka didapatkan hasil R_{hitung} adalah sebesar 0,813. Nilai ini jika dilihat pada tabel koefisien korelasi tergolong tinggi.

Untuk pengujian hipotesis apakah terdapat hubungan kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar maka dilakukan uji -T dari hasil perhitungan uji-T di peroleh $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ atau $7,649 \geq 2,042$. Hal ini berarti korelasi variabel X dan Y atau hubungan kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar signifikan, sehingga hipotesis yang diajukan di terima.

Dengan kaidah pengujian sebagai berikut.

Jika $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ maka signifikan

Jika $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ maka tidak signifikan

Sedangkan besarnya hubungan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar kelas XI MIA SMA N 2 Siak Hulu sebesar 66,09% sedangkan sisanya 33,91% di pengaruhi faktor lain.

C. Pembahasan

Dari uraian sebelum nya maka ditafsirkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani terhadap hasil belajar Penjas siswa XI MIA SMA N 2 Siak Hulu. Siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik

memiliki tingkat prestasi pelajaran yang baik dibandingkan dengan siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang biasa-biasa saja.

Setelah dilakukan analisa tes kebugaran jasmani dengan panduan tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) dan prestasi belajar dilihat dari hasil rapor semester 1 tahun 2018/2019. Berdasarkan hasil tes analisa yang dilakukan peneliti diatas maka dapat dikatakan kebugaran jasmani dan prestasi belajar siswa kelas XI MIA SMA N 2 Siak Hulu terdapat hubungan yang signifikan ini dibuktikan dengan kebenaran hipotesis diatas maka penulis menggunakan analisis korelasi product moment pearson untuk membuktikan ada apa tidaknya hubungan di antara tes tersebut.

Berdasarkan dari hasil perhitungan uji-T di peroleh $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ atau $7,649 \geq 2,042$. Hal ini berarti korelasi variabel X dan Y atau hubungan kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar signifikan, sehingga hipotesis yang diajukan di terima.

Besarnya hubungan antara kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar menunjukkan hasil yang signifikan disampel sekolah ini. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran dan prestasi belajar pendidikan jasmani yang mendapat hasil yang memuaskan, dan besarnya tingkat hubungan kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar kelas XI MIA SMA N 2 Siak Hulu sebesar 66,09% sedangkan sisanya 33,91% di pengaruhi faktor lain

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan uji-T diperoleh korelasi antara variabel X dan Y atau hubungan kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar signifikan, sehingga hipotesis yang diajukan di terima. Maka itu terdapat “ Adanya data yang signifikan antara kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar penjas pada siswa XI MIA SMA N 2 Siak Hulu.” Dengan besarnya hubungan antara kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar penjas dapat di peroleh sebesar 66,09%.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka peneliti menyarankan untuk dijadikan bahan masukan.

1. Bagi sekolah dalam usaha meningkatkan prestasi belajar, maka perlu memberikan latihan kebugaran jasmani
2. Siswa dapat meningkatkan kebugaran jasmani sehingga berpengaruh terhadap peningkatan prestasi belajar pendidikan jasmani.
3. Dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, oleh sebab itu penulis berharap ada peneliti yang dapat memperbaiki penelitian berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Zainul.2018. Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani(SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. e-jurnal. Staima-alhikam. ac. id (Volume 1, No 1 April 2018).
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* , Jakarta : Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi.2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil.2008. *Pembinaan Kondisi Fisik* ,Padang : Uversitas Negri Padang.
- Depdiknas. (1999). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Remaja Usia 16-19 tahun*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Hamalik, O. 2011.*Proses Belajar Mengajar*, Jakarta : PT Bumi Aksara
- Irianto, Agus. 2004. *Statistik Konsep Dasar dan Aplikasinya*, Kencana, Jakarta : Prenada Media.
- Ismaryanti. 2008. *Tes dan pengukuran Olahraga*. Surakarta. UNS Press
- Ghufron Nur, Risnawita Rini. *Gaya Belajar*, Jakarta: Pustaka Belajar.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan pengukuran dalam pendidikan Jasmani : Prinsip-prinsip dan penerapan*.Jakarta : Directed Jendral Olahraga, Depdipnas.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan pengukuran dalam pendidikan Jasmani : Prinsip-prinsip dan penerapan*.Jakarta : Directed Jendral Olahraga,Depdipnas.
- Slamento. 2013. *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhi* , Jakarta :Rinika Cipta
- Widodo, Lusi widayanti.2013. Peningkatan Aktivitas Belajar dan Hasil Belajar Siswa Dengan Metode Problem Basic Learning Pada Siswa VIIA Mts Negeri Donomulyo Kulon Progo Tahun Pelajaran 2012/2013. e. jurnal Fisika Indonesia(Volume XVII,No 49 Edisi April 2013
- Widyastuti, 2011. *Tes dan pengukuran Olahraga Jakarta* : PT Bumi Timur Jaya