

**HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR
MATA PELAJARAN PENJAS SISWA PUTRA KELAS VII B SMP
NEGERI 4 KUNTODARUSSALAM**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Satu (S1)
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Universitas Islam Riau



Oleh:

ANIVA RAHMAWATI

NPM : 176610272

PEMBIMBING

Drs. ZULRAFLI, M.Pd

NIDN: 1026116301

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

2021

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT, yang mana berkat rahmat dan karunia-Nya lah saya dapat menyelesaikan proposal “ HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA KELAS VII SMPN 4 KUNTODARUSSALAM ” yang penulis susun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada fakultas keguruan dan ilmu pendidikan. Tak lupa shalawat dan salam semoga tetap tercurah pada Nabi akhir zaman Muhammad SAW, kepada keluarga, para sahabat, seluruh umatnya.

Penulis mengakui dalam proposal ini mungkin masih banyak terjadi kekurangan sehingga hasilnya jauh dari kesempurnaan. Penulis sangat berharap kepada semua pihak kiranya memberikan kritik dan saran yang sifatnya membangun. Besar harapan penulis dengan terselesaikannya proposal ini dapat menjadi bahan tambahan bagi penilaian pembimbing bidang studi dan mudah-mudahan isi dari proposal ini dapat di ambil manfaatnya oleh semua pihak yang membaca proposal ini.

1. Bapak Drs. Zulraflia, M.Pd selaku Pembimbing Utama Yang telah meluangkan waktu dan tempat untuk memberikan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan proposal ini.
2. Ibuk Leni Apriani, M.Pd selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

3. Yang istimewa kepada Kedua Orang Tua saya Bapak Rohmat Hidayat dan Ibu Romiati yang selalu mendukung dan mendo'akan saya supaya dapat segera menyelesaikan pendidikan.
4. Teman-teman seperjuangan yang telah banyak membantu dalam pengerjaan sehingga proposal ini dapat diselesaikan. Bapak/Ibu Dosen beserta Staf Tata Usaha pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
5. Yang istimewa kepada Kedua Orang Tua saya Bapak Rohmat Hidayat dan Ibu Romiati yang selalu mendukung dan mendo'akan saya supaya dapat segera menyelesaikan pendidikan.
6. Teman-teman dan Sahabat, Vika Analica, Qusnun Khairuddin, Dwi Putri Saralawati, Nurul Avivah, Seyla Mouren Zeptaviola, Rahmadi Imam, Ali Aulia Rahim, Bambang Eko S, dan Pihak yang telah banyak membantu dalam penyelesaian penelitian ini.
7. Kepada Zuljalali yang telah memberikan suport dan dukungan hingga terselesaikan nya skripsi ini
Semoga proposal ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya Penjaskesrek.

Penulis, 11 Oktober 2020

Aniva Rahmawati
NPM: 176610272

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR TABEL	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	7
1. Kesegaran Jasmani	7
1.1 Pengertian Kesegaran Jasmani	7
1.1.1 Komponen Kesegaran Jasmani	9
1.1.2 Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	13
1.1.3 Fungsi Kesegaran Jasmani	13
1.1.4 Ciri-ciri Kesegaran Jasmani	14
2. Belajar.....	14
2.1 Pengertian Belajar	15
2.1.1 Faktor yang mempengaruhi Belajar.....	16

2.2 Hasil Belajar	18
B. Kerangka Pemikiran.....	18
C. Hipotesis Penelitian.....	18
BAB III METODELOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	19
B. Populasi dan Sampel	19
1. Populasi	19
2. Sampel	19
C. Instrumen Penelitian	20
D. Teknik Pengumpulan Data	30
E. Teknik Analisis Data.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	43
A. Deskripsi Data.....	43
B. Analisa Data.....	52
C. Pembahasan.....	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
A. Kesimpulan	56
B. Saran	57
LAMPIRAN.....	58
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
GAMBAR 1. Posisi star lari 50 Meter	24
GAMBAR 2. Palang tunggal	25
GAMBAR 3. Sikap permulaan gantung angkat tubuh.....	26
GAMBAR 4. Sikap dagu menyentuh/melewati palang tunggal	27
GAMBAR 5. Sikap permulaan gantung siku tekuk.....	28
GAMBAR 6. Sikap gantung siku tekuk.....	20
GAMBAR 7. Sikap permulaan baring duduk	30
GAMBAR 8. Gerakan baring menuju sikap duduk	31
GAMBAR 9. Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha	31
GAMBAR 10. Papan loncat tegak	33
GAMBAR 11. Sikap permulaan raihan	34
GAMBAR 12. Sikap awalan loncat tegak	34
GAMBAR 13. Gerakan meloncat tegak	35
GAMBAR 14. Posisi lari 1000 meter & 800 meter	37
GAMBAR 15. Stopwatch dimatikan saat pelari melintas garis finish.....	38

DAFTAR GRAFIK

Halaman

Grafik 1. Data Tes Lari 50 meter Siswa Putra Kelas VII B SMP Negeri 4 Kuntodarussalam.....	44
Grafik 2. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Putra Kelas VII B SMP Negeri 4Kuntodarussalam.....	45
Grafik 3. Data Tes Baring Duduk 60 detik Siswa Putra Kelas VII B SMP Negeri 4 Kuntodarussalam.....	46
Grafik 4. Data Tes Loncat Tegak Siswa Putra Kelas VII B SMP Negeri 4 Kuntodarussalam.....	47
Grafik 5. Data Tes Lari 1000 meter Siswa Putra Kelas VII B SMP 48 Negeri 4 Kuntodarussalam.....	49
Grafik 6. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Putra Kelas VII B SMP Negeri 4 Kuntodarussalam.....	50
Grafik 7. Data Hasil Belajar Siswa Putra Kelas VII B SMP Negeri 4 Kuntodarussalam.....	52

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Tabel nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Remaja Usia 13 – 15 Putra	38
Tabel 3.2. Tabel nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Remaja Usia 13 – 15 Putri	39
Tabel 3.3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Remaja Usia 13 – 15 Putra dan Putri	39
Tabel 3.4. Tabel Signifikasi Hubungan	42
Tabel 4.1. Data Tes Lari 50 meter Siswa Putra Kelas VII B SMP Negeri 4 Kuntodarussalam	44
Tabel 4.2. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Putra Kelas VII B SMP Negeri 4Kuntodarussalam	45
Tabel 4.3. Data Tes Baring Duduk 60 detik Siswa Putra Kelas VII B SMP Negeri 4 Kuntodarussalam	46
Tabel 4.4. Data Tes Loncat Tegak Siswa Putra Kelas VII B SMP Negeri 4 Kuntodarussalam	47
Tabel 4.5. Data Tes Lari 1000 meter Siswa Putra Kelas VII B SMP 48 Negeri 4 Kuntodarussalam	49
Tabel 4.6. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Putra Kelas VII B SMP Negeri 4 Kuntodarussalam.....	50
Tabel 4.7. Data Hasil Belajar Siswa Putra Kelas VII B SMP Negeri 4 Kuntodarussalam	52

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
LAMPIRAN 1. Data Mentah Tes Kesegaran Jasmanai siswa putra kelas VII SMP Negeri 4 Kuntodarussalam	58
LAMPIRAN 2. Tabel Jumlah Skor keseluruhan Tes kesehatan Jasmani yang diperoleh Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 4 Kuntodarussalam.....	63
LAMPIRAN 3. Data Raport Hasil belajar Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 4 Kuntodarussalam.....	64
LAMPIRAN 4. Langkah Penyusunan Data Dalam Distribusi Frekuensi Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra kelas VII SMP Negeri 4 Kuntodarussalam.....	65
LAMPIRAN 5. Langkah Penyusunan Data Dalam Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Siswa putra Kelas VII SMP Negeri 4 Kuntodarussalam.....	66
LAMPIRAN 6. Menghitung koefisien korelasi nilai X terhadap Y	67
LAMPIRAN 7. Perhitungan UJI T	68
LAMPIRAN 8. Tabel dari harga kritik dari <i>Product-Moment</i>	69
LAMPIRAN 9. DOKUMENTASI.....	70

ABSTRAK

ANIVA RAHMAWATI, 2021, Hubungan Kesegaran jasmani Dengan Hasil Belajar Mata Pelajaran Penjas Siswa Putra Kelas VII B SMP Negeri 4 Kuntodarussalam

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa putra kelas VII B SMP Negeri 4 Kuntodarussalam. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VII B SMP Negeri 4 Kuntodarussalam berjumlah 11 orang. Penelitian ini menggunakan teknik total sampling, artinya seluruh populasi dijadikan sampel penelitian ini 11 orang. Jenis penelitian ini adalah Korelasi. Instrumen Tes penelitian ini menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, kemudian olah data dengan uji korelasi. Berdasarkan hasil penelitian yang dibuktikan dengan analisis data menggunakan uji korelasi maka peneliti dapat menyimpulkan tidak terdapat hubungan antara kesegaran jasmani (X) dengan hasil belajar siswa putra kelas VII SMP Negeri 4 Kuntodarussalam (Y) didapat $R_{hitung} = 0.028$ sedangkan R_{tabel} diperoleh sebesar 0.602

Kata Kunci: Kesegaran Jasmani, Hasil Belajar

ABSTRACT

ANIVA RAHMAWATI, 2021, The relationship between physical fitness and learning outcomes for male students in class VII b SMP Negeri 4 Kuntodarussalam

This study aims to determine whether there is a relationship between physical fitness and learning outcomes for male students in class VII B of SMP Negeri 4 Kuntodarussalam. The population in this study were male students of class VII B SMP Negeri 4 Kuntodarussalam totaling 11 people. This study uses a total sampling technique, meaning that the entire population is used as a sample of this study 11 people. This type of research is correlation. Instrument The test of this research uses the Indonesian Physical Freshness Test, then the data is processed with a correlation test. Based on the results of the study as evidenced by data analysis using the correlation test, the researchers can conclude that there is no relationship between physical fitness (X) and the learning outcomes of male students in class VII of SMP Negeri 4 Kuntodarussalam (Y) obtained $R_{count} = 0.028$ while R_{table} is obtained by 0.602

Keywords: Physical Freshness, Learning Outcomes

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan wahana pokok bagi pengembangan kualitas sumber daya manusia. Dengan adanya pendidikan, manusia semakin sadar kan pentingnya proses berfikir untuk menentukan kualitas masa depannya. Melalui pendidikan seseorang dapat menentukan masa depannya di mulai dari bangku sekolah. Banyak pula yang meyakini bahwa pendidikan dan ilmu pengetahuan merupakan hal yang mutlak dibutuhkan untuk bisa bertahan di era persaingan global yang sedang terjadi di setiap bangsa.

Pendidikan memang tidak hanya diperoleh dari bangku sekolah melainkan dari berbagai sumber diantaranya lingkungan pergaulan, lingkungan keluarga maupun dari media pemberitaan baik itu cetak maupun elektronik. Namun pendidikan formal tetaplah harus didapatkan di lingkungan sekolah yang merupakan satuan pendidikan yang sistem pendidikan dari pengajarannya telah dirancang secara teratur untuk menularkan pengetahuan kepada siswa-siswanya.

Perkembangan sekolah tidak dapat dilepaskan dari perkembangan pendidikan yang ada. Sekolah sebagai satuan pendidikan formal memegang peran yang penting untuk dapat mendidik dan mengajarkan kepada siswanya berbagai ilmu pengetahuan dari teknologi yang berkembang dalam kehidupan masyarakat.

Budaya pendidikan yang menonjolkan aktivitas kognitif begitu dominan terdapat pada sistem pendidikan indonesia. Banyak pelajar yang dituntut cerdas

secara akademik dan mengesampingkan potensi kecerdasan lainnya. Jika dicermati lebih luas dan mendalam, terdapat kemampuan cipta, rasa dan karsa yang bersebrangan dengan kecerdasan kognitif secara umum. Diantaranya melalui seni dan olahraga, seorang siswa juga dapat mengukir prestasi yang dapat membangun kebanggaan bagi dirinya dan orang-orang disekitarnya. Olahraga pada khususnya merupakan bidang yang hendaknya selalu dikembangkan dan dibudayakan di lingkungan peserta didik agar yang bersangkutan selalu dalam kondisi kesehatan yang prima.

Olahraga mempunyai banyak manfaat, salah satunya memperbaiki dan menjaga kesehatan jasmani. Dengan mengikuti kegiatan olahraga, diharapkan seseorang dapat menikmati olahraga bagi kesehatannya. Dengan berolahraga seseorang mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, serta dapat berprestasi secara optimal.

Kegiatan olahraga telah menjadi kebutuhan bagi setiap orang. Olahraga merupakan kegiatan fisik yang memberikan pengaruh dalam memelihara, meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Tubuh yang sehat dan bugar akan membuat orang hidup produktif dan menikmati hidup yang lebih baik. Kegiatan olahraga juga dapat mengembangkan potensi dari setiap orang untuk menciptakan prestasi baik.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Kesegaran jasmani merupakan aspek penting dimiliki oleh setiap orang, hal ini disebabkan karena kesegaran jasmani

menunjukkan kemampuan seseorang untuk dapat menyelesaikan pekerjaan yang dilakukan sehari-hari. Perkembangan kesegaran jasmani dalam pendidikan diberikan sejak usia dini di bangku sekolah dasar melalui pendidikan jasmani.

Melalui kesegaran jasmani yang baik, sudah pasti siswa akan mampu dalam menerima dan penyerapan pelajaran yang diberikan oleh guru sehingga tujuan untuk menciptakan generasi penerus bangsa yang unggul dalam segala aspek akan dapat terealisasikan. Sehingga siswa dapat secara aktif terlibat dalam era persaingan global dengan modal yang kuat sehingga dapat bertahan dan menjadi yang terbaik diantara siswa-siswa yang lain. Selain itu melalui kesegaran jasmani yang baik, setiap siswa juga akan memiliki rasa percaya diri di dalam kegiatan menuntut ilmu karena mereka tidak akan mudah lelah, tidak akan hilang konsentrasi, lebih fokus dengan tujuan, ataupun tidak mudah jatuh sakit.

Hasil belajar siswa dalam bidang akademik ini secara sederhana dapat diamati melalui rekap hasil belajar siswa selama yang biasa disebut raport. Dalam raport dapat diamati hasil belajar dalam satu semester menempuh kegiatan belajar di sekolah. Nilai raport merupakan nilai yang diberikan oleh guru berdasarkan keaktifan dan kapabilitas muridnya dalam mengikuti dan menerapkan pengajaran yang telah diberikan, selain itu nilai raport juga merupakan cerminan prestasi akademik yang dapat dirintis oleh siswa. Indikator yang dapat dilihat adalah setiap siswa dapat menikmati manfaat olahraga secara umum melalui tingkat kesegaran jasmani yang semakin baik yang berdampak pada semangat, motivasi dan tingkat kesehatan siswa yang bersangkutan sehingga dapat menempuh kegiatan pembelajaran secara optimal.

Berdasarkan hasil observasi yang terjadi di lapangan dan data yang diperoleh dari salah satu guru penjas di SMPN 4 KUNTODARUSSALAM mengenai motivasi belajar siswa, masih ditemukan siswa yang memiliki motivasi belajar yang rendah. Hal ini terbukti pada saat proses pembelajaran pendidikan jasmani, masih ditemukannya siswa bersikap bermain-main ketika melakukan gerakan yang diberikan oleh guru penjas, perasaannya kurang gairah atau tidak bersemangat, sebagian siswa monoton ketika pembelajaran berlangsung, emosi yang tidak stabil dan tidak mau menangani tantangan fisik serta sangat kurang partisipasinya dalam mengikuti pelajaran sehingga cenderung merasa tidak butuh atau tidak mau mengikuti setiap aktivitas yang diajarkan . Apabila hal ini terus-menerus dibiarkan, maka akan menimbulkan pengaruh buruk terhadap aktivitas belajar siswa, khususnya terhadap peningkatan kesegaran jasmani serta hasil belajar penjas siswa di SMPN 4 KUNTODARUSSALAM.

Dari keterangan di atas penulis menduga bahwa dengan adanya motivasi belajar siswa dan tingkat kesegaran jasmani yang baik, maka hasil belajar penjas yang diinginkan siswa akan sesuai dengan harapan. Selanjutnya, motivasi bisa lahir dari guru yang mengajar, siswa yang belajar, sarana dan prasarana serta penghargaan terhadap siswa. Artinya, motivasi belajar siswa lahir dari motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik berkenaan dengan sikap, perasaan, minat, bakat, kebutuhan, sedangkan motivasi ekstrinsik berkenaan dengan pujian, pemberitahuan kemajuan belajar, hadiah, hukuman, penghargaan, dan persaingan.

Saat beraktivitas olahraga atau pembelajaran banyak siswa kurang semangat dan bergairah, salah satu penyebabnya kurang kesegaran jasmani, hal ini terlihat sering lelah saat olahraga banyak berdiri ketika aktivitas bergerak, di samping itu saat olahraga permainan kurang lincah dan cepat dalam bergerak, sehingga membuat siswa kurang bersemangat dalam melakukan pembelajaran olahraga.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian hubungan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa kelas VII SMPN 4 KUNTODARUSSALAM.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah

1. Banyak siswa yang kemauan atau semangatnya kurang
2. Siswa bersikap bermain-main ketika melakukan gerakan
3. Sebagian siswa yang hanya monotor ketika pembelajaran berlangsung
4. Emosinya yang tidak stabil dan tidak mau menanggapi tantangan fisik serta sangat kurang partisipasinya dalam mengikuti pelajaran
5. Dalam melakukan olahraga permainan kurang lincah dan cepat dalam bergerak

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini akan membahas tentang tingkat kesegaran jasmani dalam hubungannya terhadap hasil belajar siswa

D. Rumusan Masalah

Perumusan masalah dalam penelitian ini adalah :” Bagaimanakah hubungan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa berpengaruh?

E. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dikerjakan selalu mempunyai tujuan akhir untuk memperoleh gambaran yang jelas dan bermanfaat bagi yang menggunakannya, tujuannya yaitu untuk mengetahui hubungan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini yaitu:

1. Secara teoristis

Penelitian ini bermanfaat untuk dijadikan bahan kajian bagi para siswa agar selalu menjaga kesegaran jasmaninya karena melalui kesegaran jasmani dapat menerima dan menyerap pelajaran yang diberikan oleh guru.

2. Secara Praktis

Penelitian ini bermanfaat sebagai informasi kepada guru dan orang tua siswa. Mengenal tingkat kesegaran jasmani dan hasil belajar siswa.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teoritis

1. Kesegaran Jasmani

1.1 Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan jasmani untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berarti dan masih sanggup melakukan aktivitas lainnya yang bersifat mendadak atau memerlukan energi yang lebih ekstra. Setiap orang memiliki kesegaran jasmani yang berbeda.

Menurut The Presidnet Council of Physical Fitness and Sports yang dikutip oleh Charles T. Kuntzleman dalam Zulrafla, Turimin, & Muspita (2017:74) kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan penuh kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tak terduga sebelumnya.

Menurut Hadi dalam Stephani Yane dkk (2017:2) kesegaran jasmani atau sering juga disebut juga Physiological fitness adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta memiliki cadangan energi untuk mengisi waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya.

Menurut Judith Rink dkk dalam Widiastuti (2011:43) adalah sebagai berikut yaitu: “ kemampuan menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakannya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan”.

Menurut Getchell dalam Zulrafla, Turimin, & Muspita (74) kebugaran jasmani adalah suatu hal yang lebih menitik beratkan pada fungsi fisiologis yaitu: kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot berfungsi secara efisien dan optimal. Sedangkan menurut Sajoto dalam Dewi (2017:177) kebugaran jasmani merupakan hal penting kaitannya dalam hasil belajar pendidikan jasmani dan kesehatan sekolah.

Menurut Muthohir dalam Harfidarli (2015:17) merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan yang berarti. Kebugaran jasmani yang dimaksud tidak hanya mencakup fisik, tetapi juga mental, sosial, dan emosional sehingga merupakan kebugaran atau kebugaran total (*total fitness*). Menurut Moeloek dalam Sepriadi dkk (2017:25) kebugaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (kerja) tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Dari uraian diatas dapat menjelaskan kebugaran jasmani berkaitan dengan kondisi fisik seseorang untuk melakukan sesuatu tanpa mengenal lelah yang berarti. Apabila kondisi fisik seseorang siswa baik, maka siswa akan dapat belajar dengan baik sesuai dengan yang diharapkan. Dan apabila siswa mengalami kelelahan maka

akan dapat mempengaruhi motivasi belajar siswa, sehingga siswa tidak dapat belajar dengan baik dalam pembelajaran.

Dalam Widiastuti (2011:43) namun apabila sampai kepada masalah komponen apa saja yang perlu diukur, ternyata masih belum ada kesepakatan pendapat diantara mereka. Walaupun demikian mereka tetap bekerja dan untuk mencapai kesepakatan tersebut. Dan rupa-rupanya kini ada kesepakatan sementara, yaitu bahwa untuk mengetahui kebugaran jasmani seseorang, maka yang perlu diukur adalah hal-hal yang menyangkut:

1. Kebugaran Cardiovascular (*Cardiovascular Fitness*)
2. Kebugaran kekuatan otot (*Strength Fitness*)
3. Kebugaran keseimbangan tubuh (*Body Composition/Body weight Fitness*)
4. Kebugaran kelentukan (*Flexibility Fitness*)

Dalam Widiastuti (2011:43-44) apabila ingin mengetahui komponen lain, maka yang perlu diukur adalah komponen Motor *Fitness*, yaitu yang terdiri dari hal-hal yang menyangkut:

1. Koordinasi (*Coordination*)
2. Keseimbangan (*Balance*)
3. Kecepatan (*Speed*)
4. Kelincahan (*Agility*)
5. Daya ledak (*Power*)

Kebugaran jasmani diperlukan tidak hanya oleh atlet untuk perform yang lebih baik tetapi juga untuk non atlet untuk menjaga kesehatan jasmani dan rohani. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik seseorang harus berpola hidup sehat dan mengatur setiap kegiatan yang akan dilakukannya.

1.1.1 Komponen Kesegaran Jasmani

a. Kesegaran *Cardiovascular*

Kesegaran *cardiovascular*, adalah keadaan dimana jantung seseorang mampu bekerja dengan mengatasi beban berat selama suatu kerja tertentu. Kesegaran semacam ini disebut kesegaran Aerobik, (walaupun sebenarnya melibatkan organ lain seperti paru-paru, dan peredaran darah) yaitu jumlah kerja maksimal yang dilakukan seseorang, secara terus menerus dengan melibatkan kelompok otot besar seperti otot-otot kaki, lengan dan lainnya.

Meningkatkan kesegaran cardiovascular atau kesegaran aerobik, sangat penting dalam program latihan kesegaran jasmani. Dalam hal ini dapat dicapai dengan memilih berbagai macam latihan, mulai dari latihan berenang, jogging, hiking dan lain-lain yang lebih berat dalam Widiastuti (2011: 44).

Untuk mengetahui kesegaran cardiovascular, diperlukan pengukuran dengan cara test. Tes untuk mengukur kemampuan cardiovascular atau kemampuan Aerobik dapat dilakukan secara langsung yakni, melalui tes kerja maksimal atau secara tidak langsung, dengan tes kerja sub maksimal. Tes kerja maksimal lebih tepat, tetapi sangat berat dan biayanya mahal. Sedangkan submaksimal yang berdasar prinsip pengukuran fisiologi, yaitu pengukuran denyut jantung lebih murah. Bahwa penggunaan VO₂ maksimum akan berakibat pada peningkatan pada denyut, sehingga ada 2 orang yang mempunyai VO₂ maksimal sama, setelah suatu kerja tertentu maka orang yang keadaan denyut jantungnya lebih rendah, berarti orang tersebut lebih baik kesegaran jasmaninya.

b. Kesegaran Kekuatan Otot

Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau kelompok otot untuk melakukan kerja, dengan menahan beban yang diangkatnya. Otot yang kuat akan membuat kerja otot sehari-hari secara efisien seperti mengangkat menjinjing, dan lain-lain serta mereka membuat bentuk tubuh menjadi lebih baik. Otot-otot yang tidak terlatih karena sesuatu sebab, karena suatu kecelakaan misalnya, akan menjadi lemah. Karena serabutnya mengecil (atrofi) dan kalau hal ini dibiarkan dapat mengakibatkan kelumpuhan otot dalam Widiastuti (2011: 45).

c. Kesegaran Keseimbangan Berat Badan

Dewas ini ada kecenderungan peningkatan berat badan pada masa anak-anak dibanding beberapa tahun yang lalu. Hal tersebut barang kali disebabkan oleh perbaikan ekonomi para orang tua mereka, perbaikan menu makanan yang bergizi tinggi, dan perawatan kesehatan. Namun apabila badan dibiarkan kemasukan kalori terlalu tinggi dari yang dikeluarkan, maka sisa energi yang semestinya dipergunakan untuk gerak yang memadai, akan tersimpan menjadi lemak dalam Widiastuti (2011: 46).

Untuk mencegah terjadinya peristiwa tersebut, latihan olahraga adalah merupakan salah satu cara yang paling baik, dan hasilnya pun akan sesuai dengan kebutuhan kesegaran jasmani, menurut komponen berat badan.

Kesegaran keseimbangan berat badan, tergantung pada ratio perbandingan ketebalan lemak badan dalam tubuh dengan serabut-serabut otot serta tulang. Sedikit lemak dengan serabut otot tipis, akan menimbulkan kesegaran jasmani lebih baik.

Lemak sangat berperan dalam olahraga yang memakan waktu lama (*endurance*), dalam penyimpanan vitamin larut lemak dan dalam tugasnya untuk melindungi organ-organ tubuh dari benturan-benturan.

d. Kesegaran Keletukan (*Flexibility Fitness*)

Kesegaran kelentukan adalah kemampuan persendian, ligamen dan tendo disekitar persendian melaksanakan gerak kan seluas-luasnya. Kelentukan penting karena apabila seseorang mengalami kurang luas gerak dalam persendiannya, dapat menimbulkan gangguan kurang gerak dan mudah menimbulkan cedera. Misalnya dalam gerak lari, dapat dibayangkan betapa berat kerja otot kaki waktu melangkah membawa berat badan, bila mana persendian kaki (engkel), lutut, pinggul, dan togok kaku. Bukan saja geraknya menjadi tidak luwes, bahkan energi yang dibutuhkan akan berlipat ganda jumlahnya dalam Widiastuti (2011: 51).

Menurut Gallahue dalam Widiastuti (2011:51) ada dua macam kelentukan, pertama adalah kelentukan statis yaitu kelentukan togok ke berbagai arah. Kedua adalah kelentukan dinamis yaitu kemampuan otot berbagai anggota badan pada saat berkontraksi.

Menurut M. Sajoto dalam Bei (2017:) kesegaran jasmani terdiri dari 10 komponen yaitu:

1. Daya tahan (*Endurance*)
Kemampuan tubuh melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan olahraga dalam waktu lama.
2. Daya ledak (*Power*)
Kemampuan fisik yang menjadikan seseorang mampu menggunakan otot – otot untuk menghasilkan gerak fisik secara eksplosif.
3. Kekuatan (*Strength*)

Kemampuan menggunakan tegangan otot untuk melawan beban atau hambatan.

4. Kelentukan (*Flexibility*)

Kemampuan seseorang melakukan bermacam-macam kegiatan fisik yang ditentukan oleh seluruh anggota tubuh atau sendi-sendi tertentu.

5. Ketepatan (*Acuration*)

Kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan-gerakan volunter untuk suatu tujuan. Misalkan dalam pelaksanaan menembak (*shooting*) bola basket, memanah, menembak, menendang bola kearah gawang.

6. Kecepatan (*Speed*)

Kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkensinambungan dalam betuk yang sama dalam waktu yang singkat.

7. Kelincahan (*Agility*)

Kemampuan merubah arah gerak dan posisi tubuh secara cepat.

8. Keseimbangan (*Balance*)

Kemampuan mempertahankan sikap tubuh atau bagian tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan.

9. Reaksi (*Reaction*)

Waktu yang diperlukan dari saat diterimanya rangsangan sampai awalmunculnya reaksi.

10. Koordinasi (*Coordination*).

Kemampuan untuk melakukan berbagai gerakan menjadi satu kebulatan atau gerakan sempurna.

Sejumlah ahli olahraga sependapat bahwa dari 10 komponen tersebut diatas, komponen daya tahan adalah komponen terpenting dalam menentukan kesegaran jasmani seseorang.

1.1.2 Faktor yang mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Dalam Fikri banyak faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani: a). aktivitas fisik dan kegiatan olahraga yang dilakukan sehari-hari, b) makan bergizi. Pengaturan makan bergizi harus mendapat perhatian dalam upaya pembinaan kesegaran jasmani, sehingga sesuai dengan tingkat kebutuhan kalori yang diperlukan, c) perkembangan teknologi yang pesat, sehingga pergerakan manusia

cenderung ringan, mudah dan tidak memerlukan aktivitas fisik yang bantak, sehingga berdampak pada kesegaran jasmani sendiri.

Dalam Henjilito faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani antara lain sumber makanan yang bergizi, faktor istirahat, aktivitas gerak dan olahraga, lingkungan dimana siswa tinggal, ekonomi keluarga dan sebagainya. apabila semua faktor tersebut tercukupi oleh siswa, maka dapat dengan mudah siswa merespon pelajaran yang diberikan oleh guru.

Dalam Sepriadi dkk kesegaran jasmani dipengaruhi beberapa faktor, antara lain: (1) keadaan lingkungan sekolah, (2) keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari, (3) kesehatan lingkungan, (4) keadaan fisik dan olahraga, (5) jarak sekolah. Keadaan lingkungan sekolah akan mempengaruhi kondisi tubuh siswa, sekolah yang mempunyai lingkungan yang baik dan bersih akan tinggi kesegaran jasmaninya. Gizi akan menentukan kesegaran jasmani, semakin tinggi gizi siswa semakin baik pula kesegaran jasmaninya.

1.1.3 Fungsi Kesegaran Jasmani

Fungsi kesegaran jasmani untuk menjaga daya tahan tubuh, membuat pikiran menjadi segar karena dengan kesegaran jasmani yang bagus dapat membuat pikiran menjadi segar. Melakukan aktivitas apapun menjadi mudah dan tidak terlalu merasa kelelahan yang begitu berarti.

Menurut Nor Rosidah dalam Ratno (2018:43) mengemukakan bahwa “ kesegaran jasmani dapat berfungsi sebagai pengembangan kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat melakukan tugas dengan baik tanpa kelelahan yang berarti”.

Sehubung dengan fungsi kesegaran jasmani Atmojo dalam Ratno (2018:43) mengemukakan bahwa “kesegaran jasmani mempunyai fungsi bagi seseorang dalam menyelesaikan tugas-tugas hidupnya”.

Menurut Gusril dalam Sepriadi dkk adapun fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi 2 bagian yaitu: (a) fungsi umum kesegaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara, (b) fungsi khusus kesegaran jasmani bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan pekembangan serta meningkatkan prestasi belajar.

1.1.4 Ciri-ciri Kesegaran Jasmani yang Kurang Baik

Kesegaran jasmani yang rendah adalah sanggup melakukan tugas-tugas sehari-hari tetapi dengan kesusahan, mengalami kelelahan dan kurang energi atau kata lain menghambat proses penyelesaian pekerjaan tersebut. Dan adapun ciri-ciri lainnya yaitu:

1. Emosi tidak stabil

Ketika siswa mengalami kelelahan yang berarti, makan sesuatu hal yang bersifat sepele akan menjadi besar, misalkan siswa yang baru selesai melakukan pembelajaran penjas berjalan menuju ruang ganti tersenggol teman yang tidak sengaja, siswa tersebut akan merasa marah atau emosi yang bergejolak

2. Mudah lelah

Siswa yang mudah lelah akan merasa mudah mengantuk, tidak merespon pembelajaran lainnya.

3. Tidak sanggup mengatasi tantangan fisik dan emosi

Ketika seorang guru memberi tantangan kepada siswa untuk lari 1000 meter dan juara pertama akan mendapat nilai A, seorang siswa ingin meraihnya tetapi fisik tidak sanggup untuk melanjutkannya akan tetapi keinginan dalam diri siswa tersebut besar.

2. Belajar

2.1 Pengertian Belajar

Belajar merupakan salah satu kebutuhan manusia yang vital dalam usahanya untuk mempertahankan hidup dan mengembangkan dirinya dalam kehidupan bermasyarakat dan bernegara. Tanpa belajar manusia akan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya, tuntunan hidup dan kehidupan yang senantiasa berubah. Dengan demikian belajar merupakan suatu kebutuhan yang dirasakan suatu keharusan yang harus dipenuhi sepanjang usia.

Belajar merupakan suatu proses, suatu kegiatan dan bukan suatu hal atau tujuan. Belajar bukan hanya mengingat, akan tetapi lebih luas daripada itu, yakni mengalami. Hasil belajar bukan suatu penguasaan, hasil latihan melainkan perubahan kelakuan. Pengertian ini sangat berbeda dengan pengertian lain tentang belajar, yang menyatakan bahwa belajar adalah memperoleh pengetahuan, belajar adalah latihan-latihan pembentukan kebiasaan secara otomatis.

Belajar tidak hanya dapat dilingkungan sekolah saja, namun dapat dilakukan dimana-dimana, seperti dirumah ataupun dilingkungan masyarakat. Irwanto dalam

Sukmawati (2019:24) berpendapat bahwa belajar merupakan proses perubahan dari belum mampu menjadi sudah mampu dan terjadi dalam jangka waktu tertentu. Sedangkan menurut Mudzakir dalam Mulyani (2017:145) belajar adalah suatu usaha atau kegiatan yang bertujuan mengadakan perubahan di dalam diri seseorang, mencakup perubahan tingkah laku, sikap, kebiasaan, ilmu pengetahuan, keterampilan dan sebagainya.

2.1.1 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Belajar

Menurut Achmad Rifa'I dan Catharina Tri Anni (2009:97) prestasi belajar yang dicapai seseorang merupakan interaksi sebagai faktor yang mempengaruhinya. Menurut Muhibin Syah dalam Maesaroh (2013:162-163) faktor-faktor yang mempengaruhi belajar siswa dapat dibedakan kepada tiga macam yaitu Faktor Internal (merupakan keadaan atau kondisi jasmani dan rohani siswa) Faktor eksternal (faktor yang berasal dari luar diri siswa) Faktor pendekatan belajar (merupakan jenis upaya belajar siswa yang meliputi strategi dan metode yang digunakan siswa untuk melakukan kegiatan pembelajaran materi-materi pembelajaran)

2.2 Hasil Belajar

Secara umum dapat didefinisikan bahwa hasil belajar merupakan penilaian diri siswa Murphy dkk dalam Siti Nurhasana (2006:129) dan perubahan yang dapat diamati, dibuktikan, dan terukur dalam kemampuan atau prestasi yang dialami oleh siswa sebagai hasil dari pengalaman belajar. Sedangkan menurut Karseth dalam Siti Nurhasana (2016:129) mengatakan bahwa hasil belajar dapat menggambarkan kemampuan siswa setelah apa yang mereka ketahui dan pelajari. Dan menurut Robert

Gagne dalam Siti Nurhasana (2016:129) berpendapat bahwa hasil belajar siswa terbagi menjadi 5 kategori yaitu informasi verbal, keterampilan intelektual, keterampilan motorik, sikap dan strategi kognitif.

Menurut pendapat Suparno dalam Firosalia Kristin (2016:92) mengemukakan bahwa “hasil belajar dipengaruhi pengalaman siswa dengan dunia fisik dan lingkungannya”. Hasil belajar seseorang tergantung pada apa yang telah diketahuinya: Misal konsep-konsep, tujuan, dan motivasi yang mempengaruhi interaksi dengan bahan yang dipelajari. Menurut Khader dalam Ricardo (2017:193) menjelaskan bahwa hasil belajar merupakan dasar untuk mengukur dan melaporkan prestasi akademik siswa, serta merupakan kunci dalam mengembangkan desain pembelajaran selanjutnya yang lebih efektif yang memiliki keselarasan antara apa yang akan dipelajari siswa dan bagaimana mereka akan di nilai.

Dari uraian di atas bahwa hasil belajar mengukur suatu hasil prestasi dan mengembangkan desain pembelajaran yang lebih efektif yang merubah siswa untuk melanjutkan proses pembelajaran yang dinilai. Keberhasilan dari hasil belajar siswa dapat dilihat dari perubahan perilaku dan perubahan pola pikir siswa. Kemampuan yang dimiliki siswa bersifat pengetahuan, sikap, dan keterampilan.

Adapun pengertian hasil belajar yang dikemukakan oleh Sudjana dalam Muh. Yusuf Mappede (2009) bahwa hasil belajar adalah kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajar. Adapun juga menurut pendapat Dahar dalam Krisnoprastio Wibowo (2015:163) menyatakan bahwa hasil belajar adalah apa

yang telah dapat diciptakan, hasil pekerjaan, hasil yang menyenangkan hari yang diperoleh dengan jalan keuletan kerja.

Dari uraian di atas dapat dijelaskan bahwa hasil belajar dalam suatu tujuan yang bisa diperoleh dengan melalui suatu proses yang pada intinya hasil belajar adalah hasil dari suatu kegiatan yang telah dikerjakan, yang bisa menyenangkan hati dan yang diperoleh dengan jalan keuletan kerja, baik secara individu maupun secara berkelompok dalam bidang tertentu.

Tujuan siswa merupakan bentuk harapan yang dikomunikasikan melalui pernyataan dengan cara menggambarkan perubahan yang diinginkan pada diri siswa, yakni pernyataan tentang apa yang diinginkan pada diri siswa setelah menyelesaikan pengalaman belajar. Dalam kegiatan belajar, tujuan yang harus dicapai oleh setiap individu dalam belajar memiliki beberapa peran penting yaitu :

1. Memberikan arahan pada kegiatan siswa
2. Untuk mengetahui kemajuan belajar dan perlu tidaknya pemberian pembinaan bagi siswa
3. Sebagai bahan komunikasi

B. Kerangka Pemikiran

Kesegaran jasmani adalah kemampuan jasmani untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berarti dan masih sanggup melakukan aktivitas lainnya yang bersifat mendadak atau memerlukan energi yang lebih ekstra. Setiap orang memiliki kesegaran jasmani yang berbeda.

Jika kita sering melakukan olahraga, maka akan baik untuk kesegaran jasmani tubuh kita. Melakukan aktivitas seperti apapun tidak mengalami kelelahan yang

begitu berarti. Selain melakukan gerakan olahraga, menjaga pola makan, menjaga pola tidur dan melakukan pola hidup sehat, kesegaran jasmani jauh akan lebih baik.

Hasil belajar adalah hasil dari suatu kegiatan yang telah dikerjakan, yang bisa menyenangkan hati dan yang diperoleh dengan keuletan kerja, baik secara individu maupun secara berkelompok.

Kerangka berfikir dari penelitian ini mengungkapkan, jika kesegaran jasmani siswa dalam tingkatan yang baik, maka hasil belajar siswa tersebut akan meningkat.

C. Hipotesis

Berdasarkan paparan kerangka pemikiran dan permasalahan tersebut diatas maka pernyataan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa Kelas VII SMPN 4 KUNTODARUSSALAM.

BAB III

METODELOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan penelitian korelasi atau korelasional. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Dalam penelitian ini variabel bebas adalah kebugaran jasmani. Sedangkan variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi karena adanya variabel bebas, jadi hasil belajar siswa merupakan variabel terikat dalam penelitian ini.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang berjumlah 11 orang.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti, pada penelitian ini sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 11 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampel.

C. Instrumen Penelitian

1. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

a) Alat/fasilitas

- a. Lintasan lari atau lapangan datar dan tidak licin
- b. Stop watch
- c. Nomor dada (101,102,103,104,105 dan seterusnya)
- d. Palang tunggal
- e. Tiang pancang
- f. Bendera start
- g. Serbuk kapur
- h. Penghapus
- i. Formulir test
- j. Papan skala loncat tegak
- k. Peluit
- l. Alat tulis

b) Ketentuan Pelaksanaan

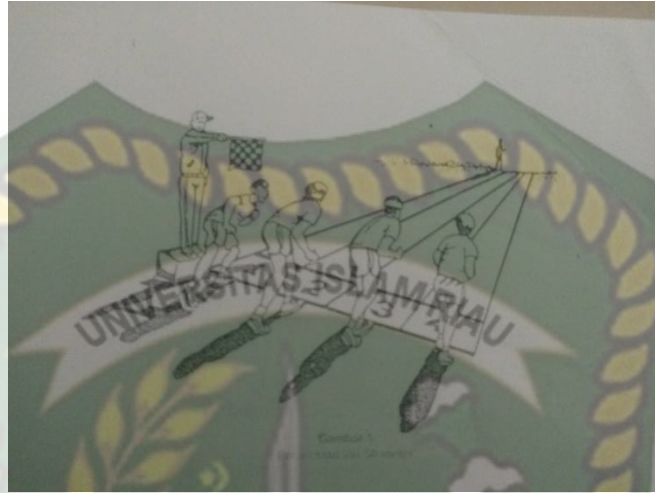
1. TKJI ini merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara terus-menerus dan tidak terputus-putus.
2. Urutan pelaksanaan adalah sebagai berikut:
 - Pertama : Lari 50 meter
 - Kedua : Gantung angkat tubuh untuk putra dan Gantung siku tekuk untuk putri
 - Ketiga : Baring Duduk
 - Keempat : Loncat tegak
 - Kelima : Lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri

Jenis-jenis Test

1. Lari 50 meter

- a. Tujuan
Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan
- b. Alat dan fasilitas
 - 1) Lintasan lurus, datar, rata tidak licin, berjarak 50 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
 - 2) Bendera start
 - 3) Peluit
 - 4) Tiang pancang
 - 5) Stopwatch
 - 6) Serbuk kapur
 - 7) Formulir
 - 8) Alat tulis
- c. Petunjuk tes
 - 1) Juru keberangkatan
 - 2) Pengukur waktu menangkap pencatat hasil
- d. Pelaksanaan
 - a. Sikap permulaan
Peserta berdiri dibelakang garis start
 - b. Gerakan
 - a. Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari (lihat gambar 1)
 - b. Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 50 meter.
 - c. Lari masih bisa diulang apabila:
 - a. Pelari mencuri start
 - b. Pelari tidak melewati garis finish
 - c. Pelari terganggu dengan pelari lain
 - d. Pengukur waktu

Pengukur waktu di lakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari mencapai garis finish.



Gambar 1
Posisi star lari 50 meter

- e) Pencatatan hasil :
 - a. Hasil yang dicatat adalah waktu yang di capai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter, dalam satu detik.
 - b. Waktu dicatat satu angka di belakang koma.

2. Tes gantung angkat tubuh untuk putra, tes gantung siku untuk putri.

a. Tes angkat tubuh 60 detik untuk putra

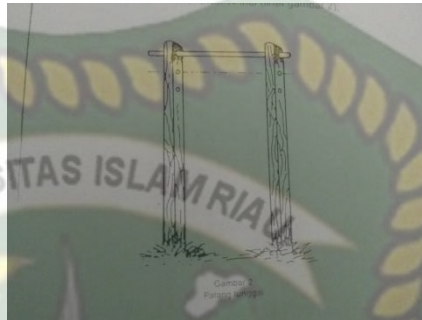
a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu

b. Alat dan fasilitas

a) Lantai rata dan bersih

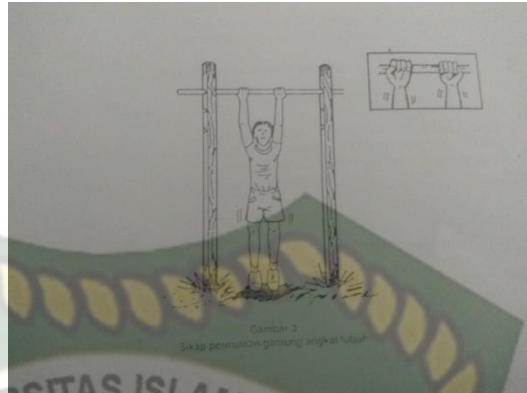
- b) Palang tunggal yang dapat diatur tingginya, sesuai dengan peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran $\frac{3}{4}$ inci (lihat gambar 2)



Gambar 2
Palang Tunggal

- c) Stopwatch
d) Serbuk kapur
e) Alat tulis
- c. Petugas tes
- a) Pengamat waktu
b) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
- d. Pelaksanaan
- a) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala (lihat gambar 3).



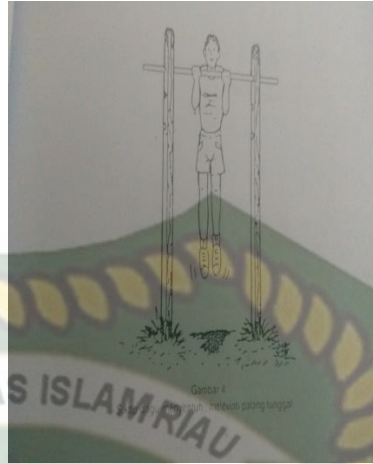
Gambar 3
Sikap permulaan gantung angkat tubuh

b) Gerakan

- 1) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal (lihat gambar 4) kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan dihitung satu kali
- 2) Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus
- 3) Gerakan dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik

c) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:

- 1) Pada waktu mengangkat badan peserta melakukan gerakan mengayun
- 2) Pada waktu mengangkat badan dagu tidak menyentuh palang tunggal dan,
- 3) Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus



Gambar 4

Sikap dagu menyentuh/melewati palang tunggal

- e. Pencatatan hasil
 - a) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna
 - b) Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik
 - c) Peserta tidak mampu melakukan tes angkat tubuh ini walaupun telah berusaha, diberi nilai 0 (nol)
- b. Tes gantung siku untuk putri
 - a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu
 - b. Alat dan fasilitas
 - a) Lantai rata dan bersih
 - b) Palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya, sesuai dengan peserta.

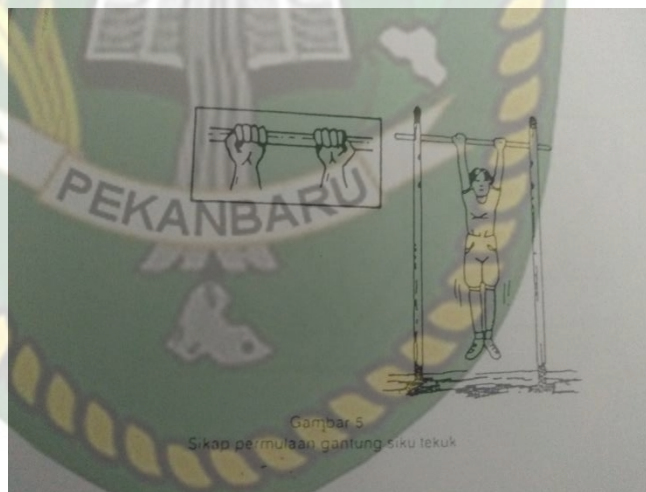
Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran $\frac{3}{4}$ inci (lihat gambar 2)

- c) Stopwatch
- d) Serbuk kapur
- e) Alat tulis
- c. Petugas tes

Pengukur gerakan merangkap pencatat hasil

- d. Pelaksanaan
- a) Sikap permulaan

Peseta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala (lihat gambar 5).



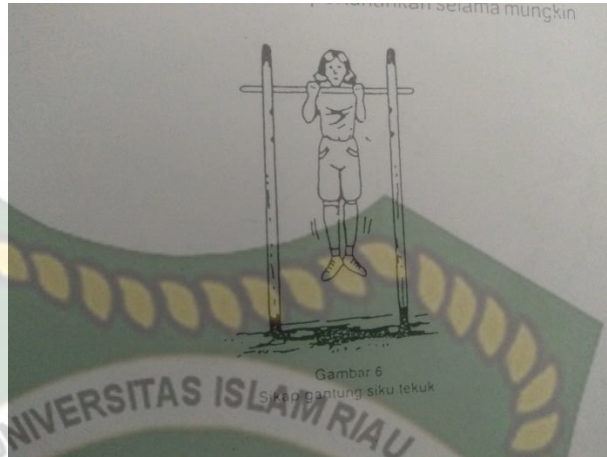
Gambar 5
Sikap permulaan gantung siku tekuk

Gambar 5

Sikap permulaan gantung siku tekuk

- b) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai dengan sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal (lihat gambar 6). Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.



Gambar 6
Sikap gantung siku tekuk

e. Pencatatan Hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas, dalam satu satuan waktu detik.

Catatan: peserta yang tidak dapat melakukan sikap di atas dinyatakan gagal, diberi nilai 0 (nol)

C. Test Baring Duduk 60 detik

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih
- 2) Stopwatch
- 3) Alat tulis
- 4) Alas/tikar/matras jika diperlukan

c. Petugas tes

- 1) Pengamat waktu
 - 2) Penghitung gerakan merangkap pencatatan hasil
- d. Pelaksanaan
- 1) Sikap permulaan
 - a. Berbaring terlentang dilantai atau dirumput. Kedua lutut di tekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$ kedua tangan dan jari-jari seling berselangan seling di letakkan dibelakang kepala (lihat gambar 7)
 - b. Petugas/ peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kak agar kaki tidak terangkat.



Gambar 7
Sikap permulaan baring duduk

- 2) Gerakan
 - a. Gerakan aba-aba"Ya" peserta bergerak mengambil sikap duduk (lihat gambar8) sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan (lihat gambar 9)



Gambar 8
Gerakan baring menuju sikap duduk



Gambar 9
Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha

- b. Gerakan ini dilakukan berulang dengan cepat tanpa istirahat selama 60 detik

Catatan:

- (1) Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi
- (2) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha
- (3) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh

- e. Pencatatan hasil

- a. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukang dengan sempurna selama 60 detik.
- b. Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).

D. Test Loncat Tegak

- a. Tujuan

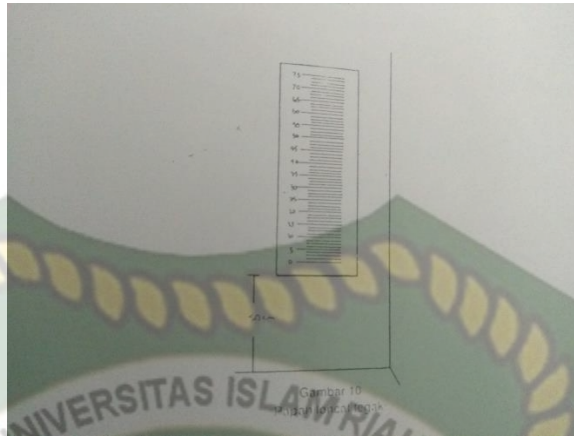
Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif

- b. Alat dan fasilitas

- 1) Papan berskala centimeter, warna gelap berukuran 30x150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm (lihat gambar 10)
- 2) Serbuk kapur
- 3) Alat penghapus papan tulis
- 4) Alat tulis

- c. Petugas tes

Pengamatan dan pencatatan hasil

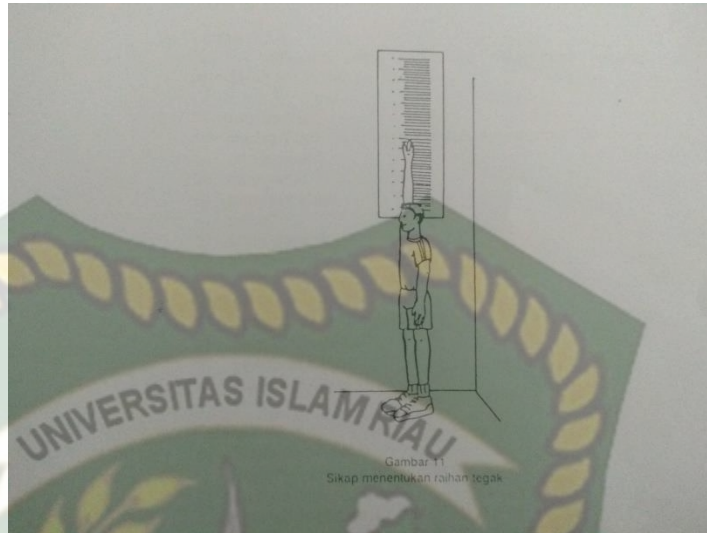


Gambar 10
Papan loncat tegak

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

- a. Terlebih dahulu ujung jari peserta diolesi dengan kapur atau magnesium karbonat
- b. Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan berskala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus tegak keatas telapak tangan di tempelkan pada padan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya (lihat gambar 11)

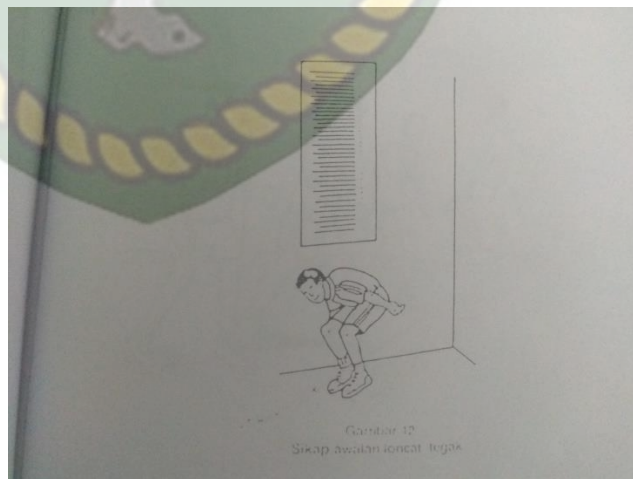


Gambar 11

Sikap permulaan raihan tegak

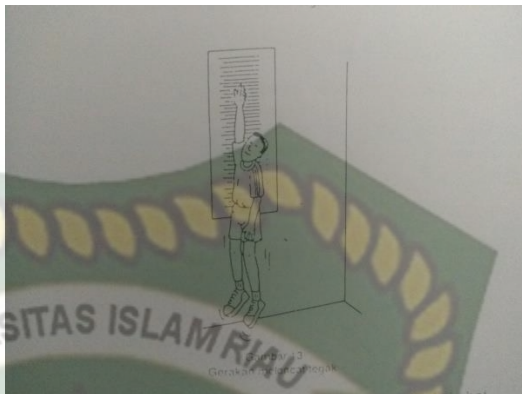
2) Gerakan

- a. Peserta mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut dan kedua lengan diayunkan kebelakang (lihat gambar 12). Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas (lihat gambar 13)



Gambar 12

Sikap awalan loncat tegak



Gambar 13
Gerakan meloncat tegak

- b. Lakukan teste ini sebanyak 3x tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain
- e. Pencatatan hasil
 - 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
 - 2) Ketiga selisih raihan dicatat
- E. Test Lari 1000 meter
 - a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernafasan
 - b. Alat dan fasilitas
 - 1) Lintasan lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri
 - 2) Stopwatch
 - 3) Bendera start
 - 4) Peluit

5) Tiang pancang

6) Alat tulis

c. Petugas tes

1) Petugas keberangkatan

2) Pengukur waktu

3) Pencatat hasil

4) Pembantu umum

d. Pelaksanaan

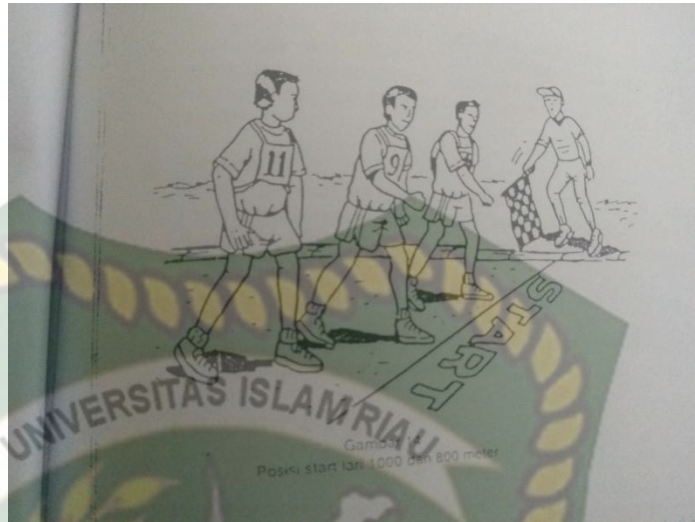
1. Sikap permulaan

peserta berdiri dibelakang garis start

2. Gerakan:

a. Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari (lihat gambar 15)

b. Pada aba-aba “ya” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 1000 meter.



Gambar 14
Posisi star lari 1000 meter dan 800 meter

Catatan:

- 1) Lari di ulang apabila ada pelari yang mencuri start
- 2) Lari di ulng bilaman pelari tidak melewati garis finish

e. Pencatatan hasil

- 1) Pengambilan waktu di lakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish (lihat gambar 15)
- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang di capai oleh pelari untuk menempuh jarak 1000 meter, waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh penulisan

Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis 3'12''



Gambar 15
Spowatch dimatikan saat pelari melintasi garis finish

TABEL 1
TABEL NILAI
TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA
UNTUK REMAJA UMUR 13-15 TAHUN PUTRA

NILAI	LARI 40 METER	GANTUNG ANGKAT TUBUH	BARING DUDUK 60 DETIK	LONCAT TEGAK	LARI 1000 METER	NILAI
5	Sd-6.7"	16 ke atas	38 ke atas	66 ke atas	Sd-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	S D 30	6'05"-dst	1

TABEL 2
TABEL NILAI
TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA
UNTUK REMAJA UMUR 13-15 TAHUN PUTRI

NILAI	LARI 50 METER	GANTUNG SIKU TEKUK	BARING DUDUK 30 DETIK	LONCAT TEGAK	LARI 100 METER	NILAI
5	Sd-7.7''	41 ke atas	28 ke atas	50 ke atas	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	21-28	4'59''-6'40''	2
1	12.0''-dst	0'' - 2''	0-2	20 dst	6'41''-dst	1

TABEL 3
NORMA TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA
UNTUK REMAJA UMUR 13-15 TAHUN PUTRA DAN PUTRI

Nilai	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)

3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	5-9	Kurang Sekali (KS)

2. Hasil Belajar Siswa

Untuk mendapat data hasil belajar siswa di ambil dari hasil rapor dari setiap masing-masing sampel.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Observasi adalah teknik yang dilakukan peneliti dengan pengamatan langsung ke objek atau tempat penelitian dilapangan guna untuk mendapatkan informasi mengenai penelitian ini.
2. Kepustakaan digunakan untuk mendapatkan konsep-konsep dan teori yang dipakai dalam penelitian ini.
3. Tes dari pengukuran yaitu dengan melakukan mengukur tingkat kesegaran jasmani indonesia (TKJI) untuk usia 13-15 tahun dan hasil belajar diukur melalui nilai yang diperoleh siswa.

E. Teknik Analisi Data

data yang diperoleh berupa data tes kesegaran jasmani dan data hasil belajar siswa diolah dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Dalam pengolahan data, presentase diperoleh dengan rumus.

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

P = nilai dalam

F = nilai yang diperoleh

N = jumlah seluruh data

100% = konstanta

Kemudian data tersebut dikorelasikan dengan teknik korelasi Product Moment dengan rumus sebagai berikut :

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

r_{xy} = koefisien korelasi variabel x dengan variabel y

$\sum xy$ = jmlah hasil perkalian antara variabel x dengan variabel y

$\sum x$ = jumlah nilai setiap item

$\sum y$ = jumlah nilai konstan

N = jumlah subjek penelitian

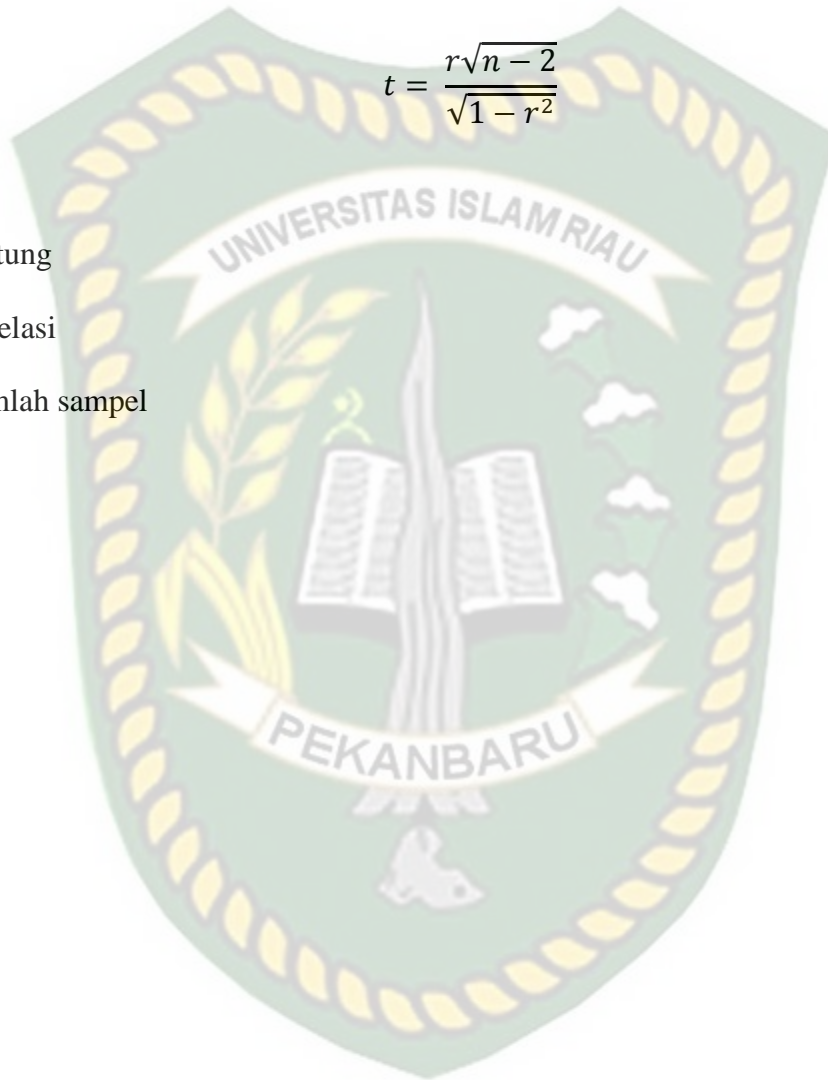
Untuk mengetahui apakah ada kontaminasi antara variabel bebas dalam hubungannya dengan variabel terikat, maka uji independensi antara variabel bebas dapat dilakukan dengan menguji signifikansi melalui uji distribusi t

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

t= t hitung

r= korelasi

n= jumlah sampel



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

a. Deskripsi Hasil Penelitian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Putra Kelas VII B SMP Negeri 4 Kuntodarussalam

Data yang akan diolah dalam penelitian ini adalah data hubungan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa putra kelas VII B SMP Negeri 4 Kuntodarussalam. Adapun tes yang digunakan adalah tes lari 50 meter, gantung angkat tubuh, tes baring duduk selama 60 detik, tes loncat tegak dan tes lari 100 meter. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diskripsi data dibawah ini:

1. Data Tes Lari 50 meter Siswa Putra Kelas VII B SMP Negeri 4 Kuntodarussalam

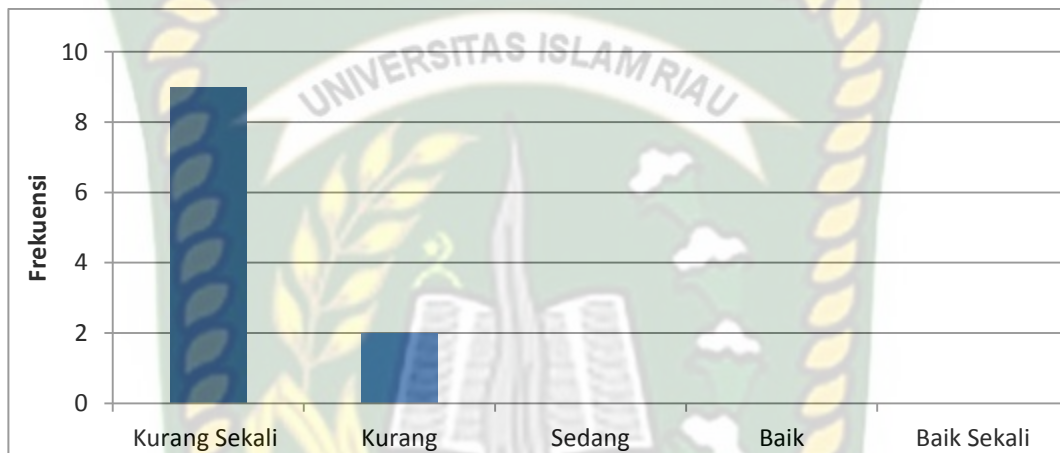
Berdasarkan norma tes lari 50 meter siswa putra kelas VII B SMP N 4 Kuntodarussalam diperoleh bahwa 9 orang atau 81,81% dalam kategori kurang sekali, diperoleh 2 orang atau 18,18% dalam kategori kurang, sebagaimana dapat dilihat pada table berikut :

Table 4.1. Data Tes Lari 50 meter Siswa Putra Kelas VII SMP B Negeri 4 Kuntodarussalam

Norma Lari 50 meter Putra	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase(%)
10.4''-dst	Kurang Sekali	1	9	81,81%
8.8''-10.3''	Kurang	2	2	18,18%

7.7''-8.7''	Sedang	3	0	0
6.8''-7.6''	Baik	4	0	0
Sd-6.7''	Baik Sekali	5	0	0
Jumlah			11	100%

Data pada table di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut :



Grafik 1. Data Tes Lari 50 meter Siswa Putra Kelas VII B SMP Negeri 4 Kuntodarussalam

2. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Putra Kelas VII B SMP Negeri 4 Kuntodarussalam

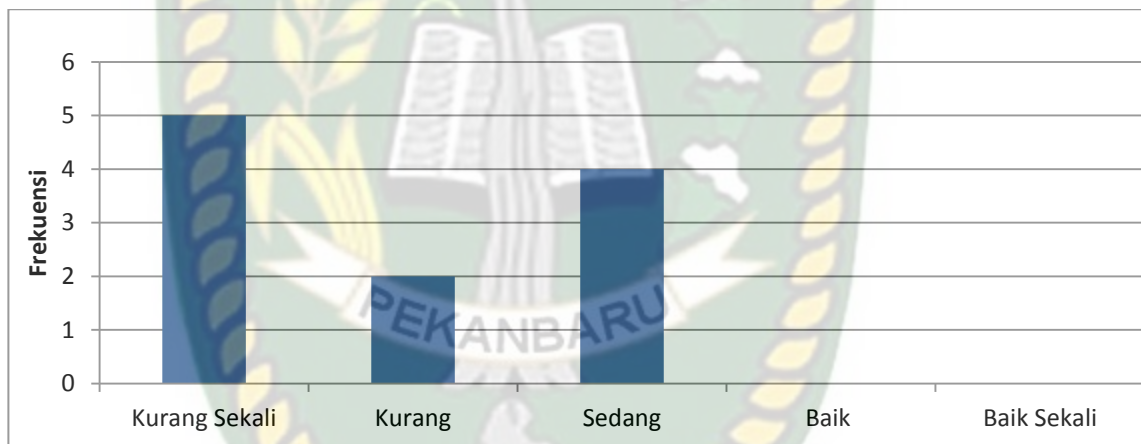
Berdasarkan norma tes gantung angkat tubuh siswa putra kelas VII B SMP Negeri 4 Kuntodarussalam diperoleh 5 orang atau 45,45% dalam kategori kurang sekali, 2 orang atau 18,18% dalam kategori kurang, 4 orang atau 27,27% dalam kategori sedang, sebagaimana dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 4.2. Data Tes Angkat Tubuh Siswa Putra Kelas VII B SMP Negeri 4 Kuntodarussalam

Norma Gantung

Angkat Tubuh Putra	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase(%)
0-1	Kurang Sekali	1	5	45,45%
2-5	Kurang	2	2	18,18%
6-10	Sedang	3	4	36,36%
11-15	Baik	4	0	0
16 ke atas	Baik Sekali	5	0	0
Jumlah			11	100%

Data pada table di atas dapat dilihat pada grafik histogram berikut:



Grafik 2. Data Gantung Angkat Tubuh Siswa Putra Kelas VII B SMP Negeri 4 Kuntodarussalam

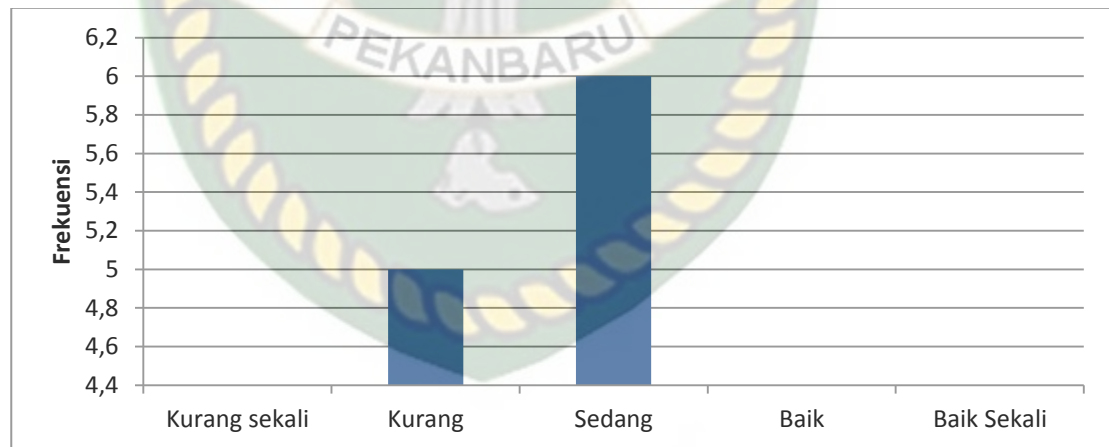
3. Data Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa Putra Kelas VII B SMP Negeri 4 Kuntodarussalam

Berdasarkan norma tes baring duduk siswa putra kelas VII B SMP Negeri 4 Kuntodarussalam diperoleh 5 orang atau 45,45% dalam kategori kurang, 6 orang atau 54,54% dalam kategori sedang, sebagaimana dapat dilihat pada table berikut :

Table 4.3. Tabel Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa Putra Kelas VII B SMP Negeri 4 Kuntodarussalam

Norma Tes Baring Duduk 60 Detik Putra	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentasi%
0-7	Kurang Sekali	1	0	0
8-18	Kurang	2	5	45,45%
19-27	Sedang	3	6	54,54%
28-37	Baik	4	0	0
38 ke atas	Baik Sekali	5	0	0
	Jumlah		11	100%

Data pada table di atas juga dapat dilihat dari grafik histrogram berikut:



Grafik 3. Data Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa Putra Kelas VII B SMP Negeri 4 Kuntodarussalam

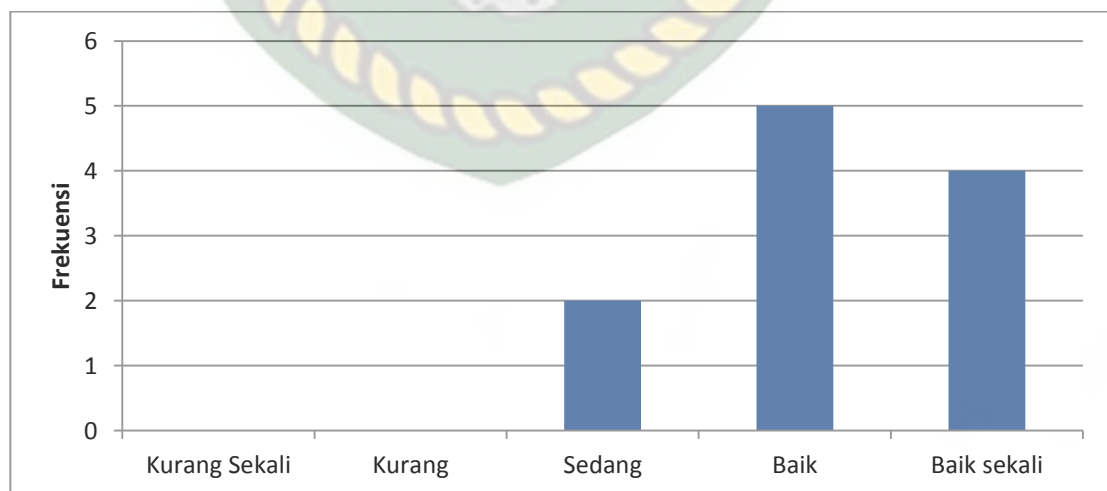
4. Data Tes Loncat Tegak Siswa Putra Kelas VII B SMP Negeri 4 Kuntodarussalam

Berdasarkan norma tes loncat tegas siswa putra kelas VII B SMP Negeri 4 Kuntodarussalam diperoleh 2 atau 18,18% dalam kategori sedang, 5 orang atau 45,45% dalam kategori baik, 4 orang atau 36,36% dalam kategori baik sekali, sebagaimana dapat dilihat dari table berikut:

Tabel 4.4. Tabel Data Tes Loncat Tegak Siswa Putra Kelas VII B SMP Negeri 4

Norma Loncat Tegak Putra	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase(%)
Sd-30	Kurang Sekali	1	0	0
31-41	Kurang	2	0	0
42-52	Sedang	3	2	18,18%
53-65	Baik	4	5	45,45%
66 ke atas	Baik Sekali	5	4	36,36%
	Jumlah		11	100%

Pada table di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 4. Data Tes Loncat Tegak Siswa Putra Kelas VII B SMP Negeri 4 Kuntodarussalam

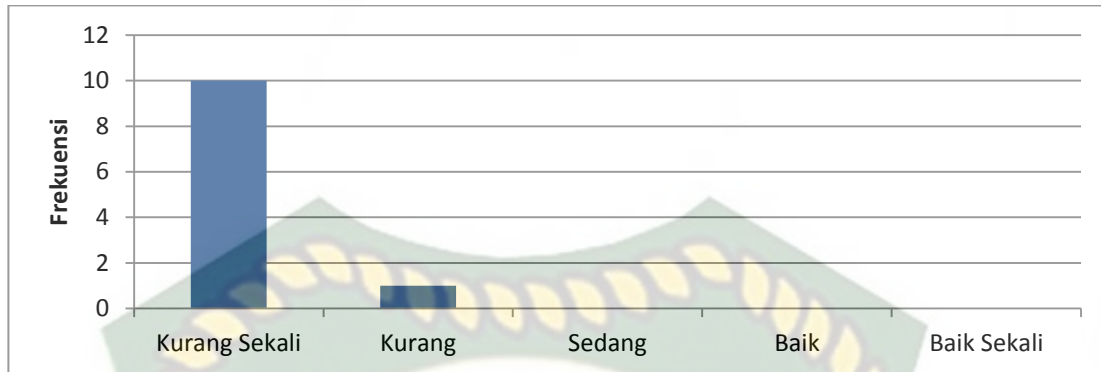
5. Data Tes Lari 1000 Meter Siswa Putra Kelas VII B SMP Negeri 4 Kuntodarussalam

Berdasarkan norma tes lari 1000 meter siswa putra kelas VII B SMP Negeri 4 Kuntodarussalam diperoleh 10 orang atau 90,90% dalam kategori kurang sekali, 1 orang atau 9,1% dalam kategori kurang, sebagaimana dapat dilihat dari table berikut:

Tabel 4.5. Tabel Data Tes Lari 1000 meter Siswa Putra Kelas VII B SMP Negeri 4 Kuntodarussalam

Norma Lari 1000 Meter Putra	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentasi(%)
Sd-3'04''	Kurang sekali	1	10	90,90%
3'05''-3'53''	Kurang	2	1	9,1%
3'54-4'46	Sedang	3	0	0
4'47''-6'04	Baik	4	0	0
6'05-dst	Baik sekali	5	0	0
	Jumlah		11	100%

Pada data table di atas dapat juga dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 5. Data Tes Lari 100 Meter Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 4 Kuntodarussalam

6. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Putra Kelas VII B SMP Negeri 4 Kuntodarussalam

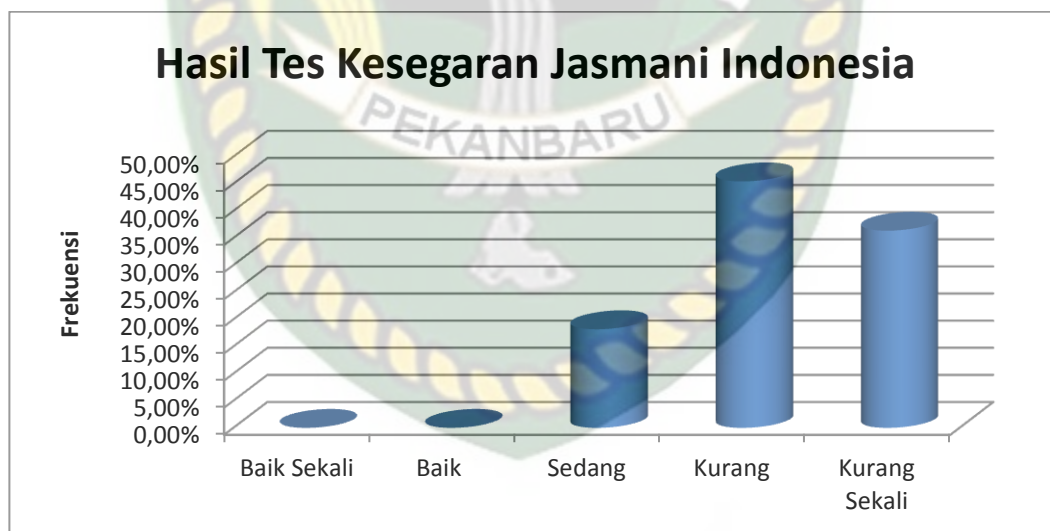
Berdasarkan deskripsi data di atas dapat diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas VII SMP Negeri 4 Kuntodarussalam yang tergolong pada kategori nilai kurang sekali ada 4 orang atau 36,36%, yang tergolong kategori nilai kurang ada 5 orang atau 45,45%, yang kategori nilai sedang ada 2 orang atau 18,18% .

Kemudian rata-rata jumlah nilai tes kesegaran jasmani siswa putra kelas VII SMP Negeri 4 Kuntodarussalam adalah 10,95, yang termasuk pada interval 10-13 dengan kategori kurang, dengan demikian dapat dikatakan bahwa Tingkat kesegaran yang dimiliki oleh siswa putra kelas VII SMP Negeri 4 Kuntodarussalam tergolong kategori Kurang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari table berikut ini:

Tabel 4.6. Tabel Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas VII B SMP Negeri 4 Kuntodarussalam

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase(%)
1	22 – 25	Baik Sekali	0	0
2	18 – 21	Baik	0	0
3	14 – 17	Sedang	2	18,18%
4	10 – 13	Kurang	5	45,45%
5	5 – 9	Kurang Sekali	4	36,36%
	Jumlah		11	100%

Lebih jelasnya data Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Putra Kelas VII B SMP Negeri 4 Kuntodarussalam tersebut dapat disajikan secara grafis pada diagram batang berikut:



Grafik 6. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Siswa Putra Kelas VII B SMP Negeri 4 Kuntodarussalam

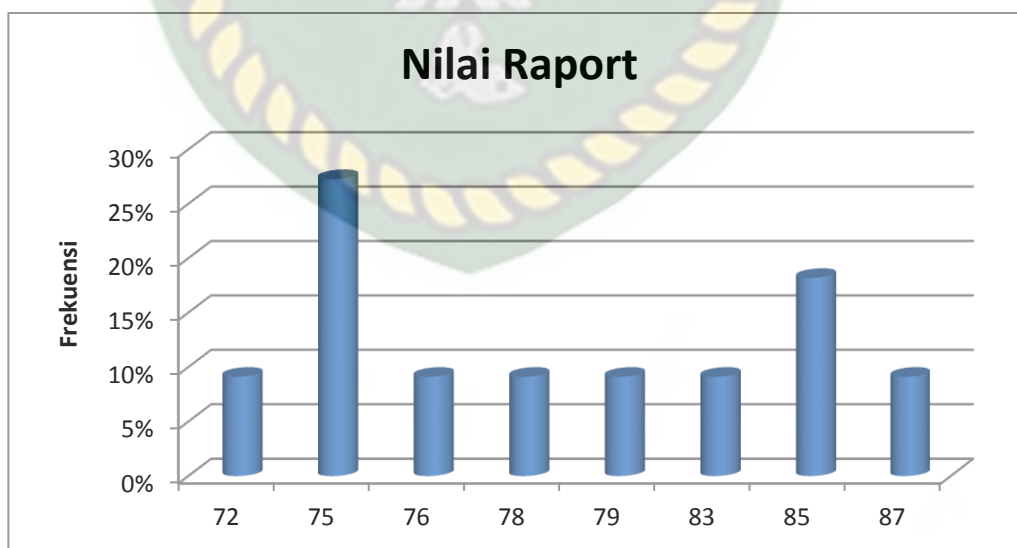
Berdasarkan data di atas dapat diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas VII B SMP Negeri 4 kuntodarussalam adalah 36,36% memiliki tingkat kesegaran jasmani yang kurang sekali, 45,45% memiliki tingkat kesegaran jasmani yang kurang, 18,18% memiliki tingkat kesegaran jasmani yang sedang, 0% tingkat kesegaran jasmani yang baik, 0% tingkat kesegaran jasmani yang baik sekali. Secara umum tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas VII B SMP Negeri 4 kuntodarussalam adalah kurang sekali.

b. Deskripsi Hasil Belajar Siswa Putra Kelas VII B SMP Negeri 4 Kuntodarussalam

Data hasil belajar siswa kelas VII B SMP Negeri 4 kuntodarussalam dengan mata pelajaran penjas yang kemudian di rata-ratakan. Hasil analisis menunjukkan bahwa distribusi skor hasil belajar menyebar dari skor yang terendah 72 sampai skor tertinggi 87 dengan rata-rata skor atau mean hasil belajar sebesar 78,72 dengan tingkat pencapaian 78%. Gambaran yang lebih jelas tentang hasil belajar ini dapat dilihat pada tabel dan grafik diagram batang berikut ini:

Tabel 4.7 Tabel Data Hasil Belajar Siswa Putra Kelas VII B SMP Negeri 4 Kuntodarussalam

No	Nilai Raport	Frekuensi	Persentase (%)
1	87	1	9,1%
2	85	2	18,18%
3	83	1	9,1%
4	79	1	9,1%
5	78	1	9,1%
6	76	1	9,1%
7	75	3	27,27%
8	72	1	9,1%
	Jumlah	11	100%



Grafik 7. Hasil Belajar Siswa Putra Kelas VII B SMP Negeri 4 Kuntodarussalam

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 4.7 dan grafik diagram batang 7 dapat dijelaskan yang memiliki skor 72 adalah 1 orang atau 9,1% responden, skor 75 adalah 3 orang atau 27,27% dari responden, skor 76 adalah 1 orang atau 9,1% dari responden, skor 78 adalah 1 orang atau 9,1% dari responden, skor 79 adalah 1 orang atau 9,1% dari responden, skor 83 adalah 1 orang atau 9,1% dari responden, skor 85 adalah 2 orang atau 18,18% dari responden, dan skor 87 adalah 1 orang atau 9,1% dari responden.

B. Analisis Data Penelitian Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa Putera SMP Negeri 4 Kuntodarussalam.

Untuk mengetahui hubungan dari dua variabel digunakan rumus korelasi. Dari hasil perhitungan diperoleh koefisien korelasi (uji R) didapat $R_{hitung} = 0.028$ sedangkan R_{tabel} diperoleh sebesar 0.602, jadi $R_{hitung} < R_{tabel}$, artinya tidak terdapat hubungan antara kesegaran jasmani (X) dengan hasil Belajar siswa putra kelas VII SMP Negeri 4 Kuntodarussalam (Y) secara statistik, sedangkan tingkat hubungan kesegaran jasmani indonesia dengan hasil belajar dalam kategori rendah (0,20).

C. Pembahasan Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa Putera SMP Negeri 4 Kuntodarussalam.

Hasil dari Penelitian ini Menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas VII SMP Negeri 4 Kuntodarussalam yang tergolong pada kategori nilai kurang, Kemudian rata-rata jumlah nilai tes kesegaran jasmani siswa putra kelas VII SMP Negeri 4 Kuntodarussalam adalah 10,95, yang termasuk pada interval 10-13 dengan kategori kurang, dengan demikian dapat dikatakan bahwa Tingkat kesegaran yang dimiliki oleh siswa putra kelas VII SMP Negeri 4 Kuntodarussalam tergolong kategori Kurang.

Sedangkan untuk mengetahui hubungan antara kesegaran jasmani dengan Hasil Belajar siswa putra kelas VII SMP Negeri 4 Kuntodarussalam telah dilakukan pengolahan data dengan rumus korelasi product moment dimana didapatkan perhitungan koefisien korelasi (uji R) didapat R hitung = 0.206 tingkat kategori Rendah.

Hasil kesegaran jasmani pada siswa putra kelas VII B SMP Negeri 4 kuntodarussalam termasuk kategori rendah dikarenakan kurangnya berolahraga, kurangnya motivasi dalam diri sendiri untuk melakukan kegiatan olahraga. Dalam keadaan seperti ini seharusnya siswa memotivasi diri untuk lebih giat melakukan olahraga.

Kegiatan jasmani atau kegiatan olahraga itu sendiri pada saat ini sudah jarang sekali dilakukan oleh siswa, dikarenakan dengan situasi kondisi saat ini yang sedang dilanda wabah COVID19 Membuat siswa tidak beraktivitas dan hanya berdiam diri

atau pun hanya bermain handphone, sehingga akan berdampak pada tingkat kebugaran jasmani siswa itu sendiri, Oleh karena itu sebaiknya siswa tetap melakukan aktivitas atau kegiatan fisik dengan intensitas sedang yang dapat dilakukan dipekarangan rumah, sehingga kebugaran jasmani siswa dapat selalu terjaga dan dapat memberikan efek positif terhadap hasil belajar siswa.

Dalam Zulrafla, Turimin, dan Muspita (2017:82) motivasi belajar pada dasarnya salah satu faktor yang sangat berperan dalam proses pembelajaran yang pada akhirnya juga akan mempengaruhi hasil belajar. Sebagian besar motivasi belajar siswa tergolong pada kategori sedang, dan boleh dikatakan relatif tidak ada motivasi siswa terlalu rendah maupun tinggi. Motivasi olahraga pada dasarnya sangat berperan penting dalam diri siswa, karena tanpa adanya motivasi dalam diri siswa maka kebugaran jasmani nya akan mengalami penurunan atau tidak memiliki kebugaran jasmani yang baik. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang tidak fit(kebugaran jasmani yang tidak baik) akan mudah merasa kelelahan dan tidak memiliki tenaga lagi untuk melakukan kegiatan selanjutnya.

Lutan dalam Dewi (2016:182) pendidikan jasmani menekankan aktivitas siswa dan memanfaatkan jasmani sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan, yang mencakup fisik, intelektual, emosional, social, moral, dan spiritual. Dalam Perdana (2012:71) kebugaran jasmani mempunyai pengaruh yang untuk meningkatkan hasil belajar penjasorkes. Peningkatan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan latihan yang teratur, makan makanan yang bergizi, dan istirahat

yang cukup dan teratur. Dengan tetap menjaga kesegaran jasmani maka dalam belajar akan dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan prestasi belajar.



Dokumen ini adalah Arsip Milik :
Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diolah data nya maka dapat disimpulkan bahwa “Tidak Terdapat Hubungan Yang Signifikan Antara Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa Putera SMP Negeri 4 Kuntodarussalam “

B. SARAN

Berdasarkan Kesimpulan di atas, maka penulis bermaksud untuk memberikan saran guna memperbaiki dan kemajuan kedepannya, antaranya sebagai berikut:

1. Bagi Guru agar dapat memperhatikan tingkat kesegaran jasmani siswa dapat berupa memberikan tugas kepada siswa yang berbentuk kegiatan fisik agar tingkat kesegaran jasmani siswa dapat terjaga sehingga dapat memberikan efek positif terhadap jasmani dan hasil belajar siswa
2. Bagi Siswa Agar dapat melakukan kegiatan yang dapat menunjang Tingkat kesegaran jasmani, antara nya seperti melakukan olahraga ringan disekolah maupun dirumah.
3. Bagi sekolah agar membuat program kegiatan khusus nya kegiatan olahraga mingguan, bulanan atau tahunan yang mendorong dan meningkatkan minat siswa melakukan kegiatan jasmani yang akan memberikan dampak positif bagi siswa itu sendiri maupun untuk sekolah.

4. Bagi Para Peneliti dalam penelitian ini masih banyak kekurangan oleh sebab itu penulis berharap aka nada yang melanjutkan penelitian ini sehingga tercapai hasil yang lebih baik..



DAFTAR PUSAKA

- Asril & Aryadie Adnan. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Cetakan Pertama Maret 2009. Malang
- Bei, W. P. W. (2017). Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag, Lari Bolak-Balik, Push-Up dengan Pola Circuit Training Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMAN I Soa Tahun Ajaran 2015/2016. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(2), 203-215.
- Dewi, U. (2016). Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 175-183.
- Fikri, A. (2018). Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskes STKIP PGRI Lubuklinggau. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 74-83.
- Hafridarli, H. (2015). Peningkatan Status Gizi Dan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SD Negeri 22 Koto Baru Kecamatan Kubang Kabupaten Solok. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 1(1), 16-22.
- Henjilito, R. (2019). HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS II DI SMA N 1 BANGKINANG KABUPATEN KAMPAR. *JURNAL PENJAKORA*, 6(1), 42-49.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Cetakan 2. Surakarta. LPP UNS dan UNS Press. 2008
- Kristin, F. (2016). Analisis model pembelajaran discovery learning dalam meningkatkan hasil belajar siswa SD. *Jurnal Pendidikan Dasar Perkhasa: Jurnal Penelitian Pendidikan Dasar*, 2(1), 90-98.
- Maesaroh, S. (2013). Peranan metode pembelajaran terhadap minat dan prestasi belajar pendidikan agama Islam. *Jurnal kependidikan*, 1(1), 150-168.
- Mappeasse, M. Y. (2009). Pengaruh cara dan motivasi belajar terhadap hasil belajar programmable logic controller (PLC) siswa kelas III jurusan listrik SMK Negeri 5 Makassar. *Jurnal Medtek*, 1(2), 1-6.
- Mulyani, S. (2017). Penggunaan media kartu (flash card) dalam meningkatkan hasil belajar konsep mutasi bagi peserta didik kelas XII. *Jurnal Profesi Keguruan*, 3(2), 143-148.

- Nurhasanah, S., & Sobandi, A. (2016). Minat belajar sebagai determinan hasil belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran (JPManper)*, 1(1), 128-135.
- PERDANA, T. E. Hubungan Motivasi Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SMP NEGERI 4 KOTA SOLOK
- Ratno, P., & Siahaan, J. (2018). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Skipper Arung Jeram Exsplore Sumatera Kabupaten Langkat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(1), 37-49.
- Rhestu, H. H. (2013). *Hubungan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa Putra Kelas VIII SMP NEGERI 3 Temanggung Tahun 2013* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Ricardo, R., & Meilani, R. I. (2017). Impak minat dan motivasi belajar terhadap hasil belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran (JPManper)*, 2(2), 188-201.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Stephani Yane, Z. A., & Fuzita, M. (2017). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Ikip Pgri Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 6(1), 1-9.
- Sukmawati, S., & Jumarniati, J. (2019). FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB KESULITAN MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN MATEMATIKA SEMESTER V DALAM BELAJAR TRIGONOMETRI. *Pedagogy: Jurnal Pendidikan Matematika*, 4(2), 23-30.
- Sutrisno, S. *Hubungan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa Putra Kelas VIII SMP NEGERI 6 Tebing Tinggi Tahun 2017*. *School Education Journal PGSD FIP UNIMED*, 7(4), 533-540.
- Wibowo, K. P., & Marzuki, M. (2015). Penerapan Model Make a Match Berbantuan Media untuk Meningkatkan Motivasi dan Hasil Belajar IPS. *Harmoni Sosial: Jurnal Pendidikan IPS*, 2(2), 158-169.
- Widiastuti 2011. Tes dan Pengukuran Olahraga. Penerbit PT. Bumi Timur Jaya

Zulrafli, Z., Turimin, T., & Muspita (2017:74), M. Kontribusi Tingkat Kesegaran Jasmani dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Penjas (Studi Korelasi pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2013 FKIP UIR Pekanbaru). *Journal Sport Area*, 1(2), 73-83.



Dokumen ini adalah Arsip Milik :
Perpustakaan Universitas Islam Riau