HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA KELAS XI IPS 1 SMA NEGERI 1 LUBUK DALAM KABUPATEN SIAK SRI INDRAPURA

SKRIPSI

OLEH:

IMAM TAUFIQ
NPM: 156611064

PEMBIMBING

Drs. MUSPITA,M.Pd
NIDN.0014085605

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2019

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

PENGESAHAN SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA KELAS XI IPS 1 SMA NEGERI 1 LUBUK DALAM KABUPATEN SIAK SRI INDERAPURA

Nama	: Imam Taufiq
NPM	: 156611064
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Jenjang Pendidikan	: Strata Satu (S1)

Dosen Pembimbing

Drs. Muspita, M.Pd
NIDN. 0014085605

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Drs. Daharis, M.Pd
NIP. 196112311602100 22
NIDN. 0020046109

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.Pd, M.Pd
NIP. 197010071998032002
NIDN. 000710705

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	: Imam Taufiq
NPM	: 156611064
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul	: Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas XI IPS 1 SMA Negeri 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak Sri Inderapura

Disetujui Oleh
Pembimbing Utama

Drs. Muspita, M.Pd
NIDN. 0014085605

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

Drs. Daharis, M.Pd
NIP. 19611231160210022
NIDN. 0020046109

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

SURAT KETERANGAN

Kami Pembimbing Skripsi Dengan Ini Menerangkan Bahwa Mahasiswa Dibawah Ini:

Nama	: Imam Taufiq
NPM	: 156611064
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah Selesai Menyusun Skripsi Dengan Judul: Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas XI IPS 1 SMA Negeri 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak Sri Inderapura.

Demikianlah Surat Keterangan ini dibuat Untuk Dapat Dipergunakan Sebagaimana Mestinya.

Pembimbing Utama

Drs. Muspita,M.Pd
NIDN. 0014085605

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

ABSTRK

Imam Taufiq (2019): Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Prestasi Belajar siswa kelas XI IPS 1 SMA Negri 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak Sri Indrapura.

Dalam observasi yang telah peneliti lakukan di SMA Negri I Lubuk Dalam siswa kelas XI IPS 1 mendapatkannilai hasil yang didapat rata-rata kkm. Untuk pembelajarandalam ruangan siswa banyak yang permisi keluar untuk cuci muka , pada saat akhir pembelajaran siswa banyak yang terlihat lesu ditandai dengan mengantuk, dan tidak bersemangat dalam pembelajaran. Dalam pembelajaran di lapangan siswa tidak mampu menyelesaikan pembelajaran dengan waktu yang ditentukan, karena banyak yang mudah lelah clan berteduh padahal jam masih ada. Pandangan peneliti kesegaran jasmani yang dimiliki belum begitu baik, jika dilihat dari nilai yang di peroleh siswa baik teori maupun praktek dilapanganyang dimiliki rata-rata standar kkm. Sedangkannilai kriteria ketuntasan minimal (KKM) disekolah yaitu 73. Adapun jenis penelitian yang dilakukan dengan metode korelasional, yaitu membandingkanbasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel tehnik korelasi digunakan untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan-hubungan dua variabel data dalam bentuk interval atau ratio dan sumber data dari dua variabel atau lebih adalah sama. Berdasarkan basil penelitian dan analisis data penelitianyang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani tidak memiliki hubungan dengan prestasi belajar akademik Siswa kelas XI JPS 1 SMA Negri 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak Sri Indrapura tetapi secara statistik memiliki kontribusi sebesar 0,09%..

Kata Kunci: Tingkat Kesegaran Jasmani, Prestasi Belajar Siswa

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

ABSTRAK

Imam Taufiq (2019): Relationship between Physical Freshness Levels and Leaming Achievement of XI IPS 1 grade students of SMA Negeri 1 Lubuk in Siak Sri lndrapura Regency.

In observations that researchers have done in SMA Negeri 1 Lubuk Dalam students in class XI IPS 1 get the average results obtained kkm. For indoor learning, many students excuse themselves to wash their faces, at the end of learning many students look lethargic, marked by drowsiness, and are not enthusiastic in learning. In learning in the field students are not able to finish learning with the specified time, because many are easily tired and take shelter even though there are still hours. The researcher views that physical fitness has not been very good, when viewed from the scores obtained by students both theory and practice in the field owned by the average standard kkm. While the value of minimum completeness criteria (KKM) at school is 73. The type of research conducted by the correlational method, which compares the measurement results of two different variables in order to deternrine the level of relationship between these variables correlation techniques are used to find relationships and prove the hypotheses of relations of two data variables in the form of intervals or ratios and data sources of two or more variables are the same. Based on the results of research and analysis of research data that has been carried out it can be concluded that the level of physical fitness has no relationship with academic learning achievement in XI IPS 1 grade students at SMA Negeri 1 Lubuk in Siak Sri Indrrapura Regency but statistically it has a contribution of0.09%.

Keywords: Physical Freshness Level, Student Leamin Achievement

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan bimbingan skripsi terhadap:

Nama : Imam Taufiq
NPM : 156611064
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Pembimbing : Drs. Muspita, M.Pd
Judul : Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas XI IPS 1 SMA Negeri 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak Sri Inderapura

No	Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
1	17-10-2018	Pendaftaran judul proposal ke sekertaris program studi	
2	18-10-2018	Penentu nama pembimbing	
3	26-12-2018	Perbaikan judul minimal dua variable	
4	09-01-2019	Tidak perlu kutipan di latar belakang masalah, Teori kurang tambahkan, Perbaikan spasi komponen kesegaran jasmani	
5	06-02-2019	Tambah variable tentang prestasi belajar siswa, Susun kembali proposal	
6	16-02-2019	ACC proposal untuk di seminarkan	
7	15-05-2019	Seminar proposal	
8	19-06-2019	Surat riset	
9	22-07-2019	Melakukan penelitian dan pengolahan data	
10	30-08-2019	Teori, Perbaikan kesimpulan, Cek kembali tingkat kebugaran dan prestasi	
11	03-10-2019	Perbaiki saran-saran,Siapkan abstrak, Siapkan persyaratan skripsi untuk di ujikan	
12	05-10-2019	ACC sekripsi untuk di ujikan	

Pekanbaru, 05 oktober 2019
Wakil Bidang Akademik FKIP UIR

Dr. Sri Ammah, S.Pd, M.Pd
NIP. 197010071998032002
NIDN. 0007110705

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibahwah ini:

Nama : Imam Taufiq
NPM : 156611064
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul : Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas XI IPS 1 SMA Negeri 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak Sri Inderapura

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya buat murni karya saya sendiri yang dibimbing oleh dosen yang telah diajukan oleh Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
3. Jika ditemukan skripsi yang merupakan duplikat skripsi orang lain maka saya bersedia menerima sangsi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku

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

Pekanbaru, 05 oktober 2019
Yang bersangkutan



Imam Taufiq
156611064

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis limpahkan kepada Allah SWT atas rahmat dan kesempatan yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal dengan judul " Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas XI IPS 1 SMA Negri 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak Sri Indrapura.

Pada kesempetan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah sangat membantu dalam penyelesaian penulisan proposal ini yaitu:

1. Bapak Drs. Muspita, M.Pd sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan dan masukan sehingga proposal ini dapat diselesaikan.
2. Bapak Drs. Daharis, M.Pd selaku ketua jurusan Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
3. Ibu Merlina Sari, M.Pd selaku sekretaris Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
4. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
5. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
6. Kedua orang tua saya yang telah mensuport saya penuh dalam pembuatan proposal ini.
7. Kepada seluruh teman-teman saya yang membantu dalam pembuatan proposal.

Penulis berharap agar kiranya proposal ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, untuk itu penulis banyak mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pembuatan proposal ini.

Pekanbaru, 14 Februari 2019

Penulis

Imam Taufq

156611064

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

DAFTAR ISI

Halaman

KATA PENGANTAR i

DAFTAR ISI iii

DAFTAR GAMBAR vi

DAFTAR TABEL vii

BAB I. PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang 1

B. Identifikasi masalah 4

C. Pembatasan Masalah 5

D. Perumusan Masalah 5

E. Tujuan Penelitian 5

F. Manfaat Penelitian 6

BAB II. KAJIAN PUSTAKA 7

A. Landasan Teori 7

1. Hakikat Kesegaran Jasmani 7

a. Pengertian Kesegaran Jasmani 7

b.Fungsi Kesegaran Jasmani 9

c. Komponen Kesegaran Jasmani 9

d. Faktor-faktor Yang Mempengaruhu Kesegaran Jasmani. 13

2. Hakekat Prestasi Blajar 14

a. Pengertian prestasi Belajar 14

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

b. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Belajar 16
1. Faktor internal siswa 16
a. Aspek Fisiologis 16
b. Aspek Psikologis 16
c. Inteligensi Siswa 17
d. Sikap Siswa 17
e. Bakat Siswa 17
f. Minat Siswa 18
g. Motivasi Siswa 18
2. Faktor Eksternal Siswa 18
a. Lingkungan Sosial 18
b. Lingkungan non Sosial 19
c. Tes prestasi belajar 19
B. Kerangka Pemikiran 19
C. Hipotesis Penelitian 20
BAB III. METODELOGI PENELITIAN 21
A. Jenis Penelitian 21
B. Populasi Dan Sampel Penelitian 21
1. Populasi Penelitian 21
2. Sampel Penelitian 22
C. Definisi Operasional 22

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

1. Kesegaran Jasmani 22
2. Prestasi Belajar 22
3. Sekolah SMA N 1 Lubuk Dalam 23
D. Pengembangan Instrumen 23
1. Lari Cepat 50 meter 23
2. Test Angkat Tubuh 25
3. Baring Duduk 60 detik 29
4. Loncat Tegak 31
5. Lari Jauh 1200 meter 35
E. Teknik Pengumpulan Data 38
F. Teknik Analisis Data 38
DAFTAR PUSTAKA 42

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Posisi Start Lari 60 Meter 24

Gambar 2. Palang Tunggal 26

Gambar 3. Sikap Permulaan Angkat Tubuh 27

Gambar 4. Sikap Dagu Menyentuh/ Melewati Palang Tunggal 28

Gambar 5. Sikap Permuaan Baring Duduk 30

Gambar 6. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk 30

Gambar 7. Sikap Duduk Kedua Siku Menyentuh Paha 31

Gambar 8. Papan Loncat Tegak 32

Gambar 9. Sikap Menentukan Raihan Tangan 33

Gambar 10. Sikap Awalan Loncat Tegak 34

Gambar 11. Sikap Meloncat Pada Test Loncat Tegak 34

Gambar 12. Posisi Start Lari 1200 Meter 36

Gambar 13. Stopwatch Dimatikan Saat Pelari Melintasi Garis Finish 37

Perpustakaan Universitas Islam Riau

Dokumen ini adalah Arsip Milik :

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tabel Populasi Siswa Kelas XI IPS 1 SMA Negri 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak Sri Indrapura 22
Tabel 2 dan 3. Tabel Nilai Test Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 16 – 19 Tahun Putera 37

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada dasarnya pendidikan jasmani merupakan integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kesegaran jaasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga.

Salah satu upaya untuk mewujudkan bentuk manusia yang memiliki pengetahuan, keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani adalah dengan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes). Walaupun undang-udang sudah ada, namun belum berarti bahwa pendidikan jasmani dan kesehataan khususnya dalam olahraga telah dilaksanakan sebagaimana mestinya disemua tingkat dan jenis pendidikan. Dalam prakteknya, disekolah ternyata banyak kendala yang hasilnya kurang optimal dan masih jauh dengan yang diharapkan.

Pentingnya pembinaan dan pengembangan olahraga dalam undang-undang nomor 3 tahun 2005 pasal 4 yang berbunyi, “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menambahkan kualitas moral dan ahlak mulia, sportivitas,

disiplin, mempererat dan pembina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa".

Dari undang-undang di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan utama olahraga dapat meningkatkat kesehatan dan kebugaran. Telah jelas bahwasanya seseorang dapat menumbuhkan rasa persatuan dan kesatuan suatu negara dan dapat mengangkat harkatb martabat sebuah bangsa apabila prestasi di raih dalam ajang internasional.Kegiatan pembinaan kesegaran jasmani diberikan melalui pendidikan jasmani olahragan dan kesehatan disekolah berupa kegiatan di dalam dan di luar jam sekolah seperti ekstrakurikuler, pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup.

Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang di lakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus untuk membentuk gaya hidup sehat aktif seumur hidup.

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penghayatan, nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual, sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermanfaat untuk menumbuhkan perkembangan yang seimbang antara pengetahuan akademik dan kemampuan motorik siswa.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan program pengajaran yang sangat penting dalam pembentukan kesegaran para siswa. Pembelajaran olahraga dan kesehatan ini diharapkan dapat mengarahkan siswa untuk dapat beraktivitas olahraga agar tercipta generasi yang sehat dan kuat. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatsan yang diselanggarakan di sekolah bertujuan untuk mengembangkan aspek kesegaran jasmani dan menerapkan kebiasanan hidup sehat dalam keseharian siswa.

Dalam pembelajaran penjas membutuhkan motivasi dilihat dari kesegaran jasmani yang prima. Dengan dilihat kesegaran jasmani yang prima maka siswa dapat mengikuti belajar pembelajaran dengan baik. Apabila setelah dapat kesegaran jasmani dengan baik maka secara umum siswa dapat untuk mencapai prestasi belajar dengan baik pula.

Pelaksanaan suatu kegiatan atau aktivitas selalu dihubungkan dengan prestasi, termasuk di dalamnya aktivitas belajar. Prestasi belajar adalah suatu bukti keberhasilan belajar atau kemampuan seorang siswa dalam melakukan kegiatan belajarnya sesuai dengan bobot yang dicapainya. Prestasi belajar siswa dapat diketahui jika diadakan suatu evaluasi, yaitu pengukuran prestasi belajar. Bagi siswa IPS 1 SMA Negri 1 Lubuk Dalam proses evaluasi dilakukan berdasarkan nilai rapont. Nilai rapot mencakup semua nilai mata pelajaran yang diajarkan dalam periode tertentu.

Dalam observasi yang telah peneliti lakukan di SMA Negri 1 Lubuk Dalam siswa kelas XI IPS 1 mendapatkan nilai hasil yang didapat rata-rata kkm.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Untuk pembelajaran dalam ruangan siswa banyak yang permisi keluar untuk cuci muka , pada saat akhir pembelajaran siswa banyak yang terlihat lesu ditandai dengan mengantuk, dan tidak bersemangat dalam pembelajaran. Dalam pembelajaran di lapangan siswa tidak mampu menyelesaikan pembelajaran dengan waktu yang ditentukan, karena banyak yang mudah lelah dan berteduh padahal jam masih ada. Pandangan peneliti kesegaran jasmani yang dimiliki belum begitu baik, jika dilihat dari nilai yang di peroleh siswa baik teori maupun praktek dilapangan yang dimiliki rata-rata standar kkm. Sedangkan nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM) disekolah yaitu 72.

Dengan memperhatikan uraian di atas kesegaran jasmani sangat penting untuk mendukung belajar siswa, tetapi sampai saat ini di SMA N 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak belum pernah diadakan penelitian tentang hubungan kesegaran jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas XI IPS 1 SMA N 1 Lubuk Dalam. Oleh sebab itu pada kesempatan ini, penulis memberanikan diri untuk mengadakan penelitian dengan judul, **"Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Prestasi Belajar siswa kelas XI IPS 1 SMA Negri 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak Sri Indrapura".**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat diidentifikasikan beberapa masalah yaitu :

1. Belum diketahuinya status hubungan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI IPS 1 SMA NEGRI 1 Lubuk Dalam.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

2. Masih terlihat siswa yang cepat merasakan kelelahan saat melakukan pembelajaran Penjas dilapangan
3. Terlihat siswa malas melakukan gerakan saat pembelajaran penjas, sehingga diidentifikasikan kesegaran jasmani siswa tersebut masih kurang.
4. Dalam pembelajaran di ruangan siswa banyak yang mengantuk dan permisi keluar saat jam pembelajaran berlangsung untuk cuci muka.
5. Pencapaian pemahaman saat jam terakhir pembelajaran di sekolah kurang, karena siswa terlihat lesu, dan mengantuk.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan diatas, agar penelitian ini berjalan dengan baik dan terarah maka dibatasi pada hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi siswa kelas XI IPS 1 SMA Negri 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak Sri Indrapura.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan di atas, agar lebih jelas dan terarah permasalahannya, maka penelitian ini dapat dirumuskan pada apakah terdapat hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas XI IPS 1 SMA Negri 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak Sri Indrapura sudah baik?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang di uraikan diatas, tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengatuhui hubungan tingkat

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

kesegaran jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas XI IPS 1 SMA Negri 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak Sri Indrapura.

F. Manfaat Penelitian

Kegunaan penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, manfaat penelitian ini antara lain :

1. Bagi siswa untuk menambah wawasan ilmu pengetahuan tentang kesegaran jasmani yang dimilikinya.
2. Bagi guru, sebagai alat ukur untuk menilai tingkat kesegaran jasmani siswa.
3. Bagi sekolah, sebagai bahan pertimbangan bagi pihak sekolah untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
4. Bagi peneliti, salah satu syarat penting untuk mendapatkan gelar sarjana Program Studi penjaskesrek Universitas Islam Riau.
5. Bagi Fakultas, untuk mengumpulkan data dan referensi mahasiswa yang ingin diteliti tentang tingkat kesegaran jasmani pada program Studi Penjaskesrak Universitas Islam Riau.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1) Hakikat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Dalam kehidupan sehari-hari tingkat kesegaran jasmani seseorang (siswa/siswi, mahasiswa, karyawan, dan lain-lain) sangat berpengaruh terhadap kemampuanya dalam melakukan aktivitas pekerjaanya masing-masing, dari pagi sampek siang, bahkan hingga sore hari. Kemudian orang tersebut masih sanggup melakukan aktivitas lainya, sehingga memiliki kesegaran jasmaniyang memadai setiap orang akan berbeda dalam kondisi yang edeal dalam kehidupannya, kesegaran jasmani dapat di identifikasikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan suatu tugas khusus yang memerlukan kerja muscular dimana kecepatan dan ketahanan merupakan hal yang sangat penting.

Nurhasan (2001:133) menyatakan "kesegaran jasmani atau yang biasa disebut *phisycal fitness* adalah kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efesien tanpa menimbulkan lelah yang berarti". Widiastuti (2001:13) mengaatakan "kesegaran jasmani adalah merupakan terjemah dari kata *phisycal fitness* yang dapat diartikan sebagai kondisi fisik jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cuup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan". Depediknas (2000:53) ditinjau dari ilmu faal (fisiologi) kesegaran

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan lelah yang berlebihan).

Kesegaran jasmani yaitu kemampuan seseorang dalam menyelesaikan tugas-tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan berarti dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan geraknya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan. Kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang yang dalam melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, kesegaran itu dapat di capai melalui sebuah kombinasi dari latihan yang teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang.

Dari pendapat beberapa ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan dan menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup kekuatan dan daya tahan, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya tiba-tiba atau mendadak, dimana orang yang kesegaranya kurang atau tidak akan mampu melakukanya. Hal ini membedakan orang yang fit dan tidak fit, tetapi perlu diketahui bahwa masing-masing individu mempunyai latar belakang kemampuan tubuh dan pekerjaan yang berbeda sehingga masing-masing akan mempunyai kesegaran jasmani yang berbeda pula.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

b. Fungsi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani menggambarkan kondisi tubuh setiap orang dalam melakukan aktivitas. Ismaryati (2006:40) berdasarkan fungsinya, "kesegaran jasmani di kelompokan menjadi dua, yaitu fungsi yang bersifat umum dan fungsi yang bersifat khusus. Fungsi umum kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi khusus kesegaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususanya masing-masing yang dibedakan menjadi tiga golongan, yaitu golongan yang berdasarkan pekerjaanya misalnya atlit, pelajar dan mahasiswa. Golongan yang berdasarkan keadaan misalnya ibu hamil untuk menghadapi saat kelahiran, penyandang cacat untuk rehabilitas. Keadaan berdasarkan umur, misalnya bagi anak, anak yang merangsang untuk pertumbuhan, bagi lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan tugasnya sehari-hari karena secara nyata dapat meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugasnya secara optimal agar mendapat hasil yang baik sesuai dengan harapan.

c. Komponen Kesegaran Jasmani

Komponen kesegaran jasmani menggambarkan kemampuan kondisi fisik setiap orang. Depdiknas (2000:53) menyatakan "kesegaran jasmani terdiri dari

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

beberapa komponen yaitu: Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu daya tahan, daya tahan otot (muscle endurance), kekuatan otot (muscle streght), daya ledak otot, kelenturan (flexibility)

Sedangkan yang berhubungan dengan keterampilan yaitu kecepatan, ketangkasan, keseimbangan (*balance*), kecepatan reaksi (*reaction time*), koordinasi (*coordination*)

Ismaryati (2006:38) menyatakan unsur-unsur kesegaran jasmani seperti kesegaran jasmani (terkait dengan keterampilan olahraga) yaitu kelincahan, keseimbangan, kecepatan, power, waktu reaksi. Kesegaran jasmani (terkait dengan kesehatan) yaitu daya tahan aerobik, komposisi tubuh, kelentukan, kekuatan otot, daya tahan otot.

Dari kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa komponen kesegaran jasmani dibagi menjadi dua kelompok yaitu, yang yang berhubungan dengan kesehatan dan yang berhubungan dengan keterampilan dan masing-masing kelompok terdiri dari bebrapa unsur yang sangat berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari. Adapun komponen kesegaran jasmani meliputi:

1. Daya Tahan Cardiovascular

Syafruddin (2011: 101) mengemukakan “daya tahan (*endurance*) dapat diartikan dari berbagai sisi pandang, antara lain dari sisi kebutuhan olahraga, durasi dan intensitas untuk kerjanya, keterlibatan otot yang bekerja aktif dan biasa di lihat dari sisi sifat kerjanya”.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

2. Daya Tahan Otot (*muscle endurance)*

Menurut Widiastuti (2011: 14) menyatakan bahwa “daya tahan adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus-menerus pada tingkat intensitas sub maksimal. Pada dasarnya daya tahan kekuatan otot merupakan rentangan antara daya tahan otot dan kekuatan otot. Daya tahan otot diperlukan untuk mempertahankan kegiatan yang sifatnya didominasi oleh penggunaan otot atau kelompok otot.

Dari pendapat diatas disimpulkan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk melakukan serangkaian kerja dalam waktu relatif lama.

3. Kekuatan Otot

Widiastuti (2011: 15) mengemukakan “kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban.

Dari uraian diatas pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga secara maksimal.

4. Kelentukan (*flexibility)*

Harsono (2001: 15) mengemukakan “kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi. Dari pendapat diatas kesimpulan bahwa kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerak dalam ruang gerak sendi secara maksimal.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

5. Komposisi Tubuh (*body composition)*

Atmojo (2010: 15) mengemukakan "komposisi tubuh berkaitan dengan jumlah lemak tubuh pada seseorang. Seseorang yang fit (segar) memiliki presentase lemak yang relatif rendah".

Berasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa komposisi tubuh adalah presentase lemak tubuh dari berat badan tanpa lemak yang dinyatakan dalam presentase lemak tubuh.

6. Kecepatan gerak (*speed of composition)*

Ismaryati (2008: 57) mengemukakan "ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan –gerakan pada kecepatan tertentu". Pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu dengan waktu yang sesingkat-singkatnya.

7. Kelincahan (*agility*)

Ismaryati (2008: 41) mengemukakan "kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagianya secara cepat dan tepat". Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan yang cukup baik dalam waktu yang singkat.

8. Keseimbangan (*balance)*

Widiastuti (2011: 17) mngatakan "keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (static

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

balance) atau pada saat melakukan gerakan (dynamic balance). Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa keseimbangan adalah kemampuan untuk memepertahankan posisi tubuh dalam suatu gerakan.

9. Kecepatan Reaksi *(coordination)*

Syafruddin (2011: 96) mengemukakan "kecepatan reaksi atau kemampuan reaksi merupakan kemampuan seseorang menjawab/merespon suatu signal (stimulus) dengan kecepatan tinggi". Jadi pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kecepatan reaksi merupakan kemampuan seseorang menanggapi rangsang dengan kecepatan tinggi.

10. Koordinasi *(koordinastion)*

Widiastuti (2011: 18) menyatakan "koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efesien". Ismaryati (2006: 53) mengemukakan " koordinasi didefenisikan sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukan dengan berbagai tingkat keterampilan".

Dari beberapa pendapat diatas disimpulkan bahwa koordinasi adalah kemampuan menggabungkan berbagai macam gerak menjadi suatu gerak yang bermakna dengan memperkecil resiko dan memperoleh hasil yang maksimal.

d. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Menurut Sharkey (2011:80-85) "faktor yang mempengaruhi kebugaran adalah *hereditas* (keturunan), latihan, jenis kelamin, usia, lemak tubuh dan aktivitas". Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh beberapa faktor dan aktivitas semua itu

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

sangat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang, oleh karena itu kita harus memperhatikan hal-hal tersebut.

2. Hakekat Prestasi Belajar

a. Pengertian Prestasi Belajar

Menurut Suryabrata (2006: 297) dalam jurnal Tiara "prestasi belajar sebagai nilai yang merupakan bentuk perumusan akhir yang diberikan oleh guru terkait dengan kemajuan prestasi belajar siswa selama waktu tertentu". Menurut Muhibbin (2010: 102) dalam jurnal Tiara "prestasi belajar merupakan realisasi atau pemekaran dari kecakapan -kecakapan potensial atau kapasitas yang dimiliki seseorang"

Prestasi belajar diartikan sebagai ukuran pengetahuan yang didapat dari pendidikan formal dan ditunjukkan melalui nilai tes (Lawrence & Vimala, 2012). Selaras dengan pendapat tersebut, Goods dalam Annes (2013) mendefinisikan prestasi belajar sebagai pengetahuan yang dicapai maupun keterampilan yang dikembangkan pada berbagai mata

Pelajaran di sekolah yang biasanya ditentukan oleh nilai ujian maupun dengan nilai yang diberikan oleh guru, atau keduanya. Kpolovie, Joe, dan Okoto (2014) menambahkan bahwa prestasi belajar merupakan kemampuan siswa untuk mengkomunikasikan pengetahuannya baik secara lisan maupun tertulis, bahkan dalam kondisi ujian . Jadi, pada intinya, prestasi belajar dapat dikatakan sebagai hasil yang diperoleh dari kegiatan pembelajaran di sekolah yang bersifat kognitif dan biasanya ditentukan melalui pengukuran dan penilaian. Prestasi belajar

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

merefleksikan pengua-saan terhadap mata pelajaran yang ditentukan lewat nilai atau angka yang diberikan guru. Prestasi belajar penting untuk diteliti mengingat prestasi belajabelajar ,yakni dengan mengingat fakta dan r dapat digunakan untuk (1) mengetahui tingkat penguasaan siswa terhadap materi pelajaran yang telah disampaikan, (2) mengetahui kecakapan, motivasi, bakat, minat, dan sikap siswa terhadap program pembelajaran, (3) mengetahui tingkat kemajuan dan kesesuaian hasil belajar atau prestasi belajar siswa dengan standar kompetensi dan kompetensi dasar yang telah ditetapkan, (4) mendiagnosis keung-gulan dan kelemahan siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, (5) seleksi yaitu memilih dan menentukan siswa yang sesuai dengan jenis pendidikan tertentu, (6) menentukan kenaikan kelas, serta (7) menempatkan siswa sesuai dengan potensi yang dimilikinya (Arifin, 2001).

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar

Telah dikatakan bahwa belajar adalah proses yang menimbulkan terjadinyakecakapan. Berhasil atau tidaknya belajar itu tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual saja, tetapi juga dipengaruhi oleh bermacam-macam faktor. Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi belajar menurut Islamuddin (2012:181)

Secara umum, faktor-faktor yang mempengaruhi belajar siswa dapat dibedakan menjadi tiga macam.

1. Faktor internal (faktor dari siswa) yakni keadaan/kondisi jasmani dan rohani siswa.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

2. Faktor eksternal (faktor dari luar siswa) yakni kondisi lingkungan di sekitar siswa.
3. Faktor pendekatan belajar (*approach to learning*) yakni jenis upaya belajar siswa yang meliputi strategi dan metode yang di gunakan siswa untuk melakukan kegiatan pembelajaran materi-materi pelajaran.

1. Faktor internal siswa

Faktor yang berasal dari dalam diri siswa sendiri meliputi dua aspek, yakni:

1) Aspek fisiologis (yang brsifat jasmaniah).
2) Aspek psikologis (yang bersifat rohaniyah).

a. Aspek Fisiolologis

Kondisi umum jasmani dan tonus (tegangan otot) yang menandai tingkat kebugaran organ-organ tubuh dan sendi-sendinya, dapat mempengaruhi semangat dan intensitas siswa dalam mengikuti pelajaran. Ondisi organ tubuh yang lemah, apalagi disertai pusing-pusing kepala misalnya, dapat menurunkan kualitas ranah cipta (kognitif), sehingga materi yang dipelajarinya pun kurang atau tidak berbekas. Untuk mempertahankan tonus jasmani agar tetap bugar, siswa sangat dianjurkan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi.

b. Aspek Psikologis

Banyak aspek yang termasuk aspek psikologis yang dapat mempengaruhi kuantitas dan kualitas perolehan pembelajaran siswa. Namun, di antara faktor-faktor rohaniah siswa tersebut yang pada umumnya dipandang lebih esensial itu adalah sebagai berikut: 1) tingkat kecerdasan/inteligensi siswa; 2) sikap siswa; 3) bakat siswa; 4) minat siswa; 5) motivasi siswa.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

1) Inteligensi Siswa

Inteligensi pada umumnya, dapat diartikan sebagai kemampuan psiko-fisik untuk mereaksi rangsangan atau menyesuaikan diri dengan lingkungan dengan cara yang tepat. Jadi, inteligensi sebenarnya bukan persoalan kualitas otak saja, melainkan juga kualitas organ-organ tubuh lainya. Akan tetapi, memang harus diakui bahwa peran otak dalam hubunganya dengan inteligensi manusia lebih menonjol daripada organ-organ tubuh lainya, lantaran otak merupakan "menara pengontrol" hampir seluruh aktivitas manusia.

2) Sikap Siswa

Sikap adalah gejala internal yang berdimensi efektif, merupakan kecenderungan untuk mereaksi atau merespon (*response tendency*) dengan cara yang relatif tetap terhadap objek orang, barang, dan sebagainya, baik secara positif maupun negatif. Sikap (*attitude*) siswa yang positif, terutama kepada anda dan ma ta pelajaran yang anda sajikan merupakan pertanda awal yang baik bagi proses belajar siswa tersebut.

3) Bakat Siswa

Secara umum, bakat (*aptitude*) adalah kemampuan potesial yang memiliki seorang untukk mencapai keberhasilan, pada masa yang akan datang (Chalpin, 1993; Reber, 1988). Dengan demikian, sebetulnya setiap orang pasti memiliki bakat dalam arti berpotensi untuk mencapai prestasi sampai ketingkat tertentu sesuai dengan kapasitas masing-masing. Jadi, secara global bakat itu mirip dengan inteligensi. Itulah sebabnya seorang anak yang berinteligensi yang sangat

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

cerdas (*superior*) atau cerdas luar biasa (*very superior*) disebut juga sebagai *talented child,* y sakni anak berbakat.

4) Minat Siswa

Secara sederhana, minat (*interest*) berarti kecenderungan kegairahan yang tinggi atau keinginan yang besar terhadap sesuatu. Menurut Reber (1988), minat tidak termasuk istilah populer dan psikologi, karena ketergantungannya yang banyak pada faktor-faktor internal lainya seperti: pemusatan perhatian, keingintahuan, motivasi, dan kebutuhan.

5) Motivasi Siswa

Pengertian dasar motivasi adalah keadaan internal organisme baik manusia ataupun hewan yang mendorongnya untuk berbuat sesuatu. Dalam pengertian ini, motivasi berarti pemasok daya (*energizer*) untuk bertingkah laku secara terarah (Gleitman, 1986; Reber, 1988). Dalam perkembangan selanjutnya, motivasi dapat dibedakan dua macam, yaitu: 1) motivasi intrisik; 2) motivasi ektrinsik. Motivasi intrinsik adalah keadaan yang berasal dari dalam diri siswa sendiri yang dapat mendorongnya melakukan tindakan belajar. Adapun motivasi ektrinsik adalah hal dan keadaan yang datang dari luar individu siswa yang juga mendorong untuk melakukan kegiatan belajar.

2. Faktor Eksternal Siswa

Seperti faktor internal siswa, faktor eksternal siswa juga terdiri atas dua macam, yakni: faktor lingkungan sosial dan faktor lingkungan non-sosial.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

a. Lingkungan sosial

Lingkungan sosial adalah sekolah seperti para guru , para staf administrasi, dan temen-teman sekelas dapat mempengaruhi semangat belajar seoramg sswa. Para guru yang selalu menunjukkan sikap dan prilaku yang simpatikmdan memperlihatkan suru teladan yang baikdan rajin, khususnya dalam hal belajar, misalnya rajin belajar dan diskusi dapat menjadi daya dorong yang positif bagi kegiatan belajar siswa.

b. Lingkungan non sosial

Faktor-faktor yang termasuk lingkungan non sosial ialah gedung sekolah dan letaknya, rumah tempat tinggal keluarga siswa dan letaknya, alat-alat belajar, keadaan cuaca dan waktu belajar yang digunakan siswa. Faktor-faktor ini turut menentukan tingkat keberhasilan siswa dalam belajar.

Contoh: kondisi rumah yang sempit dan berantakan serta perkampungan yang etrlalu padat dan tak memiliiki sarana umum untuk kegiatan remaja (seperti lapangan voli) akan mendorong siswa untuk berkeliaran ke tempat-tempat yang sebenarnya tak pantas dikunjungi. Kondisi rumah perkampungan seperti itu jelas berpengaruh buruk terhadap kegiatan belajar siswa.

c. Faktor pendekatan belajar

Dapat dipahami sebagai segala cara atau strategi yang digunakan siswa yang dalam menunjang efektivitas dan efisiensi pembelajaran materi tertentu. Strategi ini berarti seperangkat langkah operasional yang direkayasa sedemikian rupa untuk memecahkan masalah atau mencapai tujuan belajar (lawson, 1991).

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

d. Tes Prestasi Belajar

Tes prestasi belajar menurut Benyamin Saifuddin (2015 : 8) menjelaskan membagi kawasan belajar yang mereka sebut sebagai tujuan pendidikan menjadi tiga bagian yaitu kawasan kognitif,kawasan efektif, dan kawasan psikomotor. Tes prestasi belajar, secara luas tentu mencangkup ketiga kawasan tunjuan pendidikan tersebut. Walaupun begitu, kita akan membatasi pembahasan kita secara khusus hanya pada kawasan kongnitif saja dengan penekanan pada bentuk tes yang tertulis. Dengan demikian, istilah tes prestasi belajar kawasan ukur kognitif dalam bentuk tertulis.

B. Kerangka Pemikiran

Penelitian ini membahas tentang hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas XI IPS 1 SMA Negri 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak Sri Indrapura. Kesegaran jasmani adalah yang menjadi kemampuan jasmani dasar seseorang untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan tanpa suatu kelelahan yang berarti, yang dapat diperoleh dengan pola hidup sehat dan olahraga yang teratur dan istirahat yang cukup. Siswa membutuhkan tubuh yang sehat dan bugar untuk dapat menjalankan proses belajar dengan baik.

Dengan demikian siswa tersebut dapat mengikuti dan menjalankan proses belajar mengajar di sekolah dengan baik, sehingga prestasi belajar yang ingin dicapai dapat diperoleh secara optimal. Jika tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut baik, prestasi belajar siswa juga akan baik pula. Jika pikiran segar,

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

otomatis pembelajaran di sekolah akan terserap dengan baik dan hasil dari prestasi belajar siswa di sekolah akan baik pula.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berpikir di atas, dapat ditarik kesimpulan sementara bahwa terdapat hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dan prestasi belajar siswa kelas XI IPS 1 SMA N 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak.

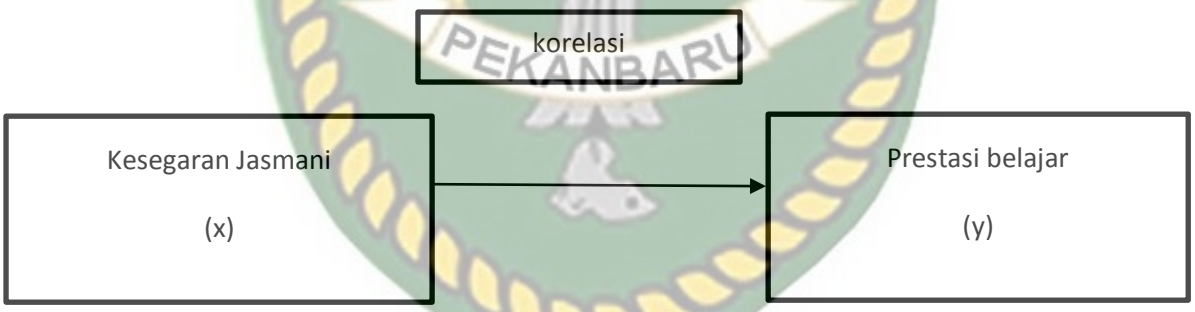
Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

a. Jenis Penelitian

Adapun jenis penelitian yang dilakukan dengan metode korelasional, yaitu membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini (Ari Kunto 2006:271). Menurut Sugiyono (2010;228) tehnik korelasi digunakan untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan-hubungan dua variabel data dalam bentuk interval atau ratio dan sumber data dari dua variabel atau lebih adalah sama



b. Populasi Dan Sample Penelitian

1). Populasi Penelitian

Menurut Arikunto (2013 : 174) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPS SMA N 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak Sri indrapura.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Tabel Populasi siswa kelas XI IPS 1 SMA NEGRI 1 Lubuk Dalam Siak Sri Indrapura			
Kelas	Putra	Putri	Jumlah
XI IPS[1]	13	17	30

2) Sampel Penelitian

Maksum (2012: 60) mengemukakan "purposive sampling atau sample bertujuan, sebuah teknik mengambil sample yang ciri atau karakteristiknya sudah diketahui lebih dul atau berdassarkan ciri atau sifat populasi. Berdassarkan kutipan diatas, sample yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara puposive sampling, dimana sample adalah siswa(putra saja) kelas XI IPS 1 SMA N 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak Sri Indrapura yaitu sebanyak 13 siswa.

c. Definisi Operasional

1) Kesegaran Jasmani

Merupakan kesanggupan kemampuan tubuh dalam melaksanakan aktivitas setiap harinya tanpa merasakan kelelahan yang berarti: tubuh terlihat sehat, bugar, dan dapat terlihat produktif.

2) Prestasi Belajar

Prestasi belajar dapat dikatakan sebagai hasil yang diperoleh dari kegiatan pembelajaran di sekolah yang bersifat kognitif dan biasanya ditentukan melalui pengukuran dan penilaian.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

3) Sekolah SMA N 1 Lubuk Dalam

Merupakan salah satu sekolah yang terletak di jalan baru afdling 2, Desa Rawangkao, Kecamatan Lubuk Dalam Kabupaten Siak dengan tujuan peningkatan prestasi akademik dan non akademik.

d. Pengembangan Instrumen

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan hasilnya lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2010: 203). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah TKJI untuk umur 16-19 tahun dan dalam data nilai rapor.

1).Tes Kesegaran Jasmani

Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa/i kelas XI IPS SMA Negri 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak Sri Indrapura agar dilakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

1) Lari Cepat 50 Meter

a. Tujuan :

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

b. Alat dan fasilitas yang digunakan terdiri dari :

1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 60 meter, dan masih ada lintasan lanjutan;

2) Bendera start;

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

3) Pluit;

4) Tiang pancang;

5) Stopwatch;

6) Serbuk kapur;

7) Alat tulis.

c. Petugas tes

1) Petugas keberangkatan

2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

a) Peserta berdiri di belakang garis start

2) 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 finis, menempuh jarak 60 meter.



Gambar 1. Posisi Start Lari 60 meter

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

(Depdiknas TKJI 1999:7)

c) Lari masih bisa diulang apabila :

- Pelari mencuri start
- Pelari tidak melewati garis finish
- Pelari terganggu dengan pelari yang lain

d) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish.

3) Pencatatan hasil

a) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter, dalam satuan waktu detik.

b) Waktu dicatat satuan angka dibelakang koma.

2. Tes gantung Angkat Tubuh Untuk Putra

a) Tes gantung angkat tubuh 60 datik.

1) Tujuan :

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

2) Alat dan fasilitas terdiri dari :

a) Lantai yang rata dan bersih

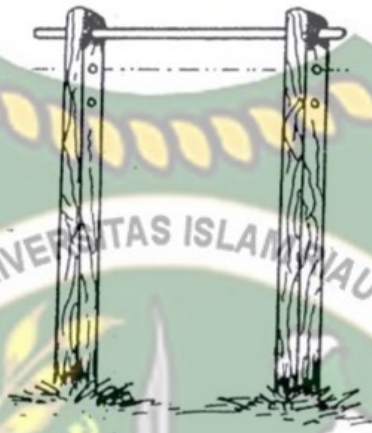
b) Palang tunggal (Lihat gambar 2)

c) Stopwatch

d) Serbuk kapur

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

e) Alat tulis



Gambar 2. Palang tunggal.

(Depdiknas TKJI, 1999:8)

3) Petugas tes

a) Pengamat waktu

b) Merangkap pencatat hasil

4) Pelaksanaan

a) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu, pegangan telapak tangan menghadap kearah letak kepala. (Lihat gambar 3)

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :



Gambar 3. Sikap permulaan angkat tubuh.

(Depdiknas TKJI, 1999:9)

b) Gerakan

1) Mengangkat tubuh dengan membengkokan kedua lengsn, sehingga dagu menyentuh atau berada diatas palang tunggal (Lihat gambar 4) kemudian balik kesikap permulaan, gerakan ini di hitung satu kali.
2) Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap lurus.
3) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin, selama 60 detik.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :



Gambar 4. Sikap dagu menyentuh/melewati palang tunggal. (Depdiknas TKJI, 1999:10)

a) 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 atau tidak melewati palang tunggal
   3) Pada waktu kembali kesikap pemulaan kedua lengan tidak lurus

5) Pencatatan hasil
   a) Gerakan yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna
   b) Gerakan yang di catat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

c) Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkat tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai 0 (nol).

3. Baring duduk 60 detik

a. Tujuan :

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

b. Alat dan fasilitas terdiri dari :

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

c. Petugas tes terdiri dari :

1) Pengamat waktu
2) Penghutung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

a) Berbaring terlentang di lantai dan di rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudud ± 90^{o}, kedua tangan jari-jarinya berselang selip di letakan dibelakang kepala atas (Lihat gambar 5)

b) Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :



Gambar 5. Sikap permulaan baring duduk

(Depdiknas TKJI, 1999:14)

2) Gerakan

a) Gerakan aba-aba "Ya" peserta bergerak mengambil sikap duduk (Lihat gambar 6) sehinga kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan (Lihat gambar 7)



Gambar 6. Gerakan baring menuju sikap duduk.

(Depdiknas TKJI, 1999:15)

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :



Gambar 7. Sikap duduk kedua siku menyentuh paha.

(Depdiknas TKJI, 1999:15)

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

3) Pencatatan hasil

a) Hasil yang di hitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik

b) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, diberi nilai 0 (nol)

4. Loncat tegak

a. Tujuan :

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif

b. Alat dan fasilitas terdiri dari :

1) Papan berskala cm, warna gelap, brukuran 30 X 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada sekala yaitu 150 cm (Lihat gambar 8)

2) Serbuk kapur

3) Alat penghapus papan tulis

4) Alat tulis



Gambar 8. Papan loncat tegak.

(Depdiknas TKJI, 1999:17)

c. Petugas tes

Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

2) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan berskala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus keatas, telapak tangan di tempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya, (Lihat gambar 9)



Gambar 9. Sikap menentukan raihan tangan.
(Depdiknas TKJI, 1999:18)

e. Gerakan

1) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakan (Lihat gambar 12)
Kemudian peserta meloncatn setinggi mungkinsambil menepuk papan dengan ujung jari sehingga menimbulkan bekas. (Lihat gambar 13)
2) Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :



Gambar 10. Sikap awalan loncat tegak

(Depdiknas TKJI, 1999:19)



Gambar 11. Sikap meloncat pada test loncat tegak.

(Depdiknas TKJI, 1999:19)

f. Pencatat hasil

1) Raihan tegak dicatat

2) Ketiga taihan loncatan dicatat

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

3) Raihan loncatan tertinggi dikurangi raihan tegak

5. Lari 1200 meter untuk putra

a. Tujuan :

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran dan pernafasan.

b. Alat dan fasilitas terdiri dari :

1) Lintasan lari 1200 meter untuk putra
2) Stopwatch
3) Bendera start
4) Peluit
5) Tiang pancang
6) Alat tulis

c. Petugas tes terdiri dari :

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

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang start

2) Gerakan

a) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

b) Pada aba-aba “Ya” Peserta lari menuju gari finish, menempuh jarak 1200 meter untuk putra dan 100o meter untuk putri (Lihat gambar 14)

Catatan :

1) Lari di ulang bilamana ada pelari yang mencuri start.
2) Lari di ulang bilamana pelari tidak melewati garis finish.



Gambar 12. Posisi start lari 1200 meter.

(Depdiknas TKJI, 1999:21)

e. Pencatatan hasil

1) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera di angkat sampai pelari tepat melintas garis finish. (Lihat gambar 15)

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :



Gambar 13. Stopwacth dimatikan saat pelari melintasi garis finish. (Depdiknas TKJI, 1999:21)

2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang di capai oleh pelari untuk menempuh jarak 1200 meter dan 1000 meter untuk putri.

Tabel 2 tes kesegaran jasmani indinesia untuk remaja umur 16-19 tahun putra yaitu :

Nilai	Lari 60 meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	S.d – 7,2”	19 keatas	41 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

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

E.Tehnik Pengumpulan Data

Adapun tehnik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

A.Observasi

Yaitu teknik yang dilakukan dengan pengamatan penulis secara langsung dilapangan atau dilokasi penelitian untu mendapatkan informasi mengenai masalah yang akan diteliti yaitu mengenai hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas XI IPS SMA N 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak Sri Indrapura.

B. Kepustakaan

Pengumpulan data, teori-teori tertulis mengenai variabel yang berkaitan dengan penelitian ini

C. Tes dan pengukuran

Dalam penelitian ini dilakukan berdassarkan rangkaian tes kesegaran jasmani indonesia TKJI terhadap sample penelitian.

F. Teknik Analisis Data

Untuk memperoleh suatu kesimpulan dan gambaran masalah yang diteliti, analisis data merupakan suatu langkah yang penting dalam penelitian. Data yang sudah terkumpul untuk mengetahui ada tidaknya hubungan kesegaran jasmani dengan prestasi belajar. Dalam penelitian yang terkumpul berupa angka-

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

angka, penulis menggunakan analisis statistik. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat, digunakan rumus korelasi product-moment. Sebelum melaksanakan hal di atas, diperlukan serangkaian pengujian yaitu:

Dalam hal ini penulis ingin mengetshui gambaran tentang hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas XI IPS SMA N 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak Sri Indrapura.

Berdasarkan pendapat (sugiono, 2003: 64)

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

Keterangan :

P = persentase

F = frekuensi

N = jumlah responden

Tabel 4. norma tes kesegaran jasmani indonesia untuk remaja 16-19 tahun putra :

No	Jumlah nilai	Klasifikasi
1	22-25	Baik sekali (s)
2	18-21	Baik (b)
3	14-17	Sedang (s)
4	10-13	Kurang (k)
5	5-9	Kurang sekali (ks)

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

1. Uji Prasyarat Penelitian

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Kedua uji prasyarat tersebut adalah sebagai berikut.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. (Sudjana, 2005: 466). Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data tersebut terdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas menggunakan bantuan program SPSS 16.0 for Windows Evaluation Version, dengan rumus Kolmogorov–Smirnov:

Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu

sebaran adalah jika $p > 0,05$ (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ (5 %) sebaran dikatakan tidak normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas adalah untuk mengetahui apakah variabel bebas yang dijadikan penghubung mempunyai hubungan linier atau tidak dengan variabel terikat. Kepastian linier atau tidaknya sebaran skor data yang dimiliki tidak cukup dipertanggungjawabkan dengan asumsi asumsi. Untuk menguji linearitas dengan menggunakan rumus uji F sebagai berikut:

$$Freg = \frac{reks}{Rkres}$$

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Keterangan: Freg = Harga bilangan untuk garis regresi. Rkreg = Rerata kuadrat garis regresi. Rkres = Rerata kuadrat residu. Untuk memperoleh kepastian itu harus dilakukan uji linearitas dengan uji statistik F, yaitu dinyatakan linier apabila nilai p > 0,05. Sebaliknya, apabila nilai p < 0,05, dinyatakan tidak linier.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A.Deskripsi Hasil Penelitian

1. Data tes lari 60 meter siswa kelas XI IPS 1 SMA N 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak.

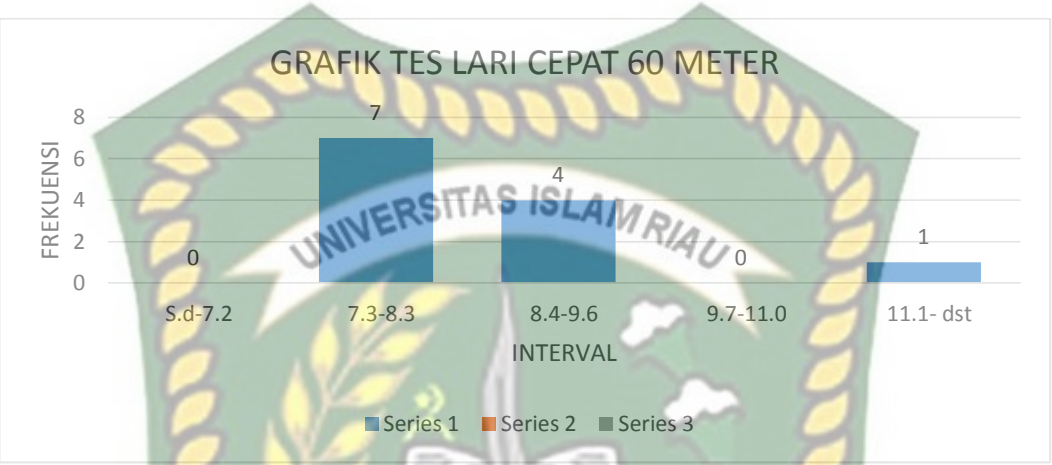
Berdasarkan data tes lari 60 meter yang telah dilakukan pada siswa kelas XI IPS 1 SMA N 1 Lubuk Dalamdiperoleh data angka atau skor tercepat 8,50 detik dengan nilai 4 terdapat 7 orang dengan presentase 58,33 % , nilai 3 terdapat 4 orang dengan presentase 33,33%, nilai 2 0, sedangkan nilai 1 terdapat 1 orang dengan frekuensi 0,83%, Untuk lebih jelasnya dapa dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4. Distribusi Frekuensi data tes lari cepat 60 meter siswa kelas XI IPS 1 SMA N 1 Lubuk Dalam .

Hasil	Interval	Frekuensi absolut	Frekuensi Relatif
5	S.d-7.2	0	0%
4	7.3-8.3	7	58,33%
3	8.4-9.6	4	33,3%
2	9.7-11.0	0	0%
1	11.1- dst	1	8,33%
Jumlah		12	100%

Data Penelitian 2019

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada dilihat pada grafik dibawah ini:



Grafik 1. Histogram hasil Lari Cepat 60 Meter siswa kelas IX IPS 1 SMA Negri 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak Sri Indarapura

2. Data tes lari 1.200 meter siswa kelas XI IPS 1 SMA N 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak.

Berdasarkan data tes lari 1.200 meter yang telah dilakukan pada siswa kelas XI IPS 1 SMA N 1 Lubuk Dalam diperoleh data angka atau skor tercepat 5 menit 44 detik dengan nilai 2 terdapat 1 orang dengan presentase 8,33% , nilai 1 terdapat 11 orang dengan presentase 92,30%, Untuk lebih jelasnya dapa dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi data tes lari 1.200 meter siswa kelas XI IPS 1 SMA N 1 Lubuk Dalam .

Hasil	Interval	Frekuensi absolut	Frekuensi Relatif
5	S.d-3’’14	0	0%
4	3’15”-4’25”	0	0%
3	4’26”-5’12”	0	0%
2	5’13”-6’33”	1	8,3%
1	6’34”- dst	11	91,6%
Jumlah		12	100%

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Data Penelitian 2019

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat di grafik dibawah ini:



Grafik 2. Histogram hasil Lari 1200 Meter siswa kelas IX IPS 1 SMA Negri 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak Sri Indarapura

3. Data tes lari Angkat Tubuh 60 detik siswa kelas XI IPS 1 SMA N 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak.

Berdasarkan data tes angkat tubuh 60 detik yang telah dilakukan pada siswa kelas XI IPS 1 SMA N 1 Lubuk Dalamdiperoleh data angka atau skor terbanyak 13 dengan nilai 4 terdapat 1 orang dengan presentase 8,3 % , nilai 3 terdapat 2 orang dengan presentase 16,66%, nilai 2 terdapat 1 orang dengan presentase 8,3% , sedangkan nilai 1 terdapat 8 orang dengan frekuensi 66,6%, Untuk lebih jelasnya dapa dilihat pada tabel di bawah ini :

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi data tes angkat tubuh 60 detik siswa kelas XI IPS 1 SMA N 1 Lubuk Dalam .

Hasil	Interval	Frekuensi absolut	Frekuensi Relatif
5	19 keatas	0	0%
4	14-18 kali	1	8,33%
3	9-13 kali	2	16,66%
2	5-8 kali	1	8,33%
1	0-4 kali	8	66,66%
Jumlah		12	100%

Data Penelitian 2019

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat di grafik dibawah ini:



Grafik 3. Histogram hasil angkat tubuh 60 detik siswa kelas IX IPS 1 SMA Negri 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak Sri Indarapura

4. Data tes lari Sit-Up siswa kelas XI IPS 1 SMA N 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak.

Berdasarkan data tes Sit-Up yang telah dilakukan pada siswa kelas XI IPS 1 SMA N 1 Lubuk Dalam diperoleh data angka atau skor terbanyak 37 kali dengan nilai 4 terdapat 8 orang dengan presentase 66,66 % , Untuk lebih jelasnya dapa dilihat pada tabel di bawah ini :

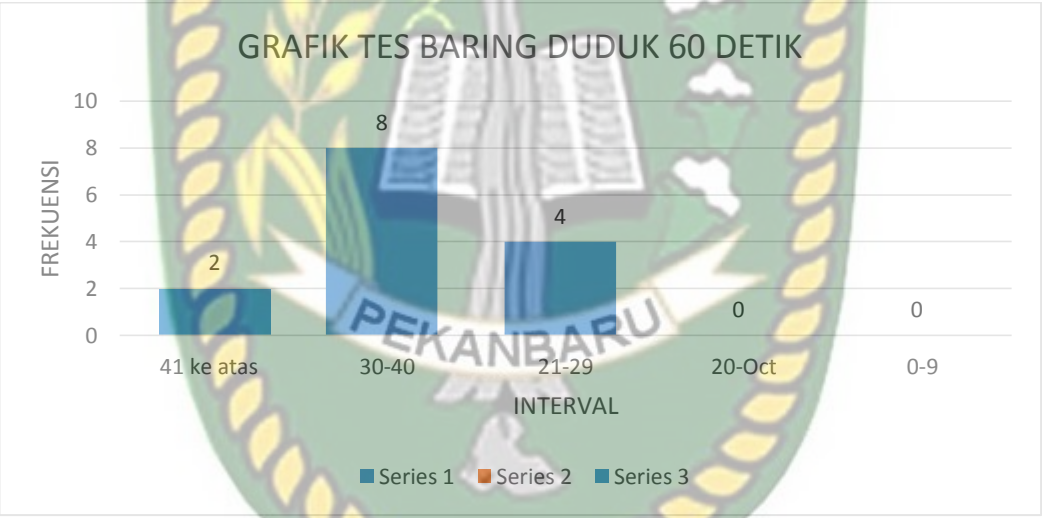
Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Tabel 4. Distribusi Frekuensi data tes Sit-Up siswa kelas XI IPS 1 SMA N 1 Lubuk Dalam .

Hasil	Interval	Frekuensi absolut	Frekuensi Relatif
5	41 ke atas	0	0%
4	30-40	8	66,66%
3	21-29	4	33,3%
2	10-20	0	0%
1	0-9	0	8%
Jumlah		12	100%

Data Penelitin 2019

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat di grafik dibawah ini:



Grafik 4. Histogram hasil baring duduk 60 detik siswa kelas IX IPS 1 SMA Negri 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak Sri Indarapura

5. Data Tes Vertical Jump siswa kelas XI IPS 1 SMA N 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak.

Berdasarkan data tes vertical Jump yang telah dilakukan pada siswa kelas XI IPS 1 SMA N 1 Lubuk Dalam diperoleh data angka atau skor raihan tertinggi yaitu 60 cm dengan nilai 4 terdapat 1 orang dengan presentase 8,33% , nilai 3 terdapat 6 orang dengan presentase 50%, nilai 2 terdapat 3 orang dengan

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

presentase 25% , sedangkan nilai 1 terdapat 2 orang dengan presentase 16,6%,

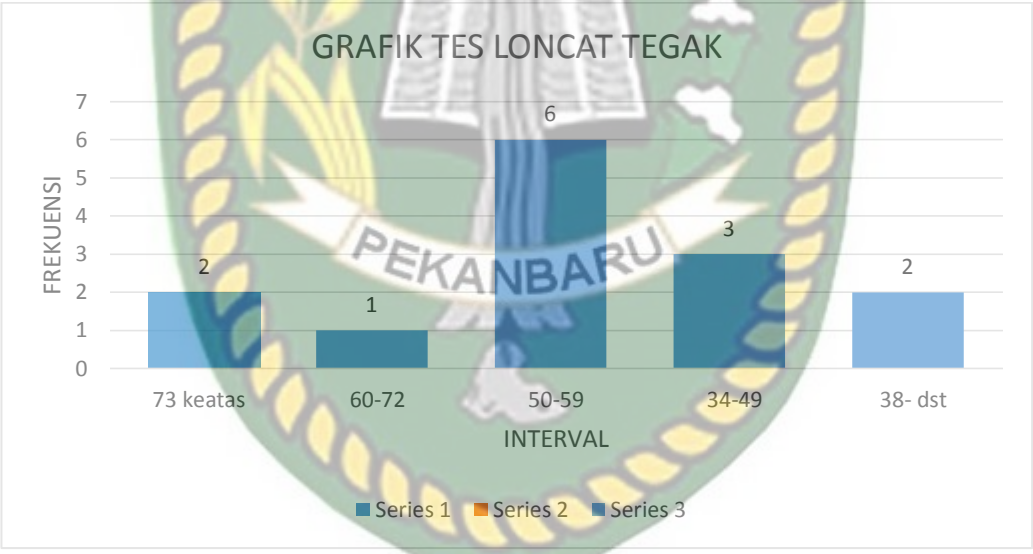
Untuk lebih jelasnya dapa dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 5. Distribusi Frekuensi data tes vertical Jump siswa kelas XI IPS 1 SMA N 1 Lubuk Dalam .

Hasil	Interval	Frekuensi absolut	Frekuensi Relatif
5	73 keatas	0	0%
4	60-72	1	8,33%
3	50-59	6	50%
2	34-49	3	25%
1	38- dst	2	16,66%
Jumlah		12	100%

Data Penelitin 2019

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat di grafik dibawah ini:



Grafik 5. Histogram hasil loncat tegak siswa kelas IX IPS 1 SMA Negri 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak Sri Indarapura

6. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putera Kelas XI IPS 1 SMA N 1 lubuk Dalam Kabupaten Siak.

Dari hasil klasifikasi tes kesegaran jasmani siswa putera kelas XI IPS 1 SMA N 1 lubuk dalam tidak terdapat nilai baik sekali atau 22-25 dari responden yaitu 0%, diklarifikasikan baik 18-21 ada atau 8,3 %, sedangkan diklarifikasi sedang 14-17 terdapat 6 orang yaitu 50%, diklarifikasikan kurang 10-13 terdapat

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

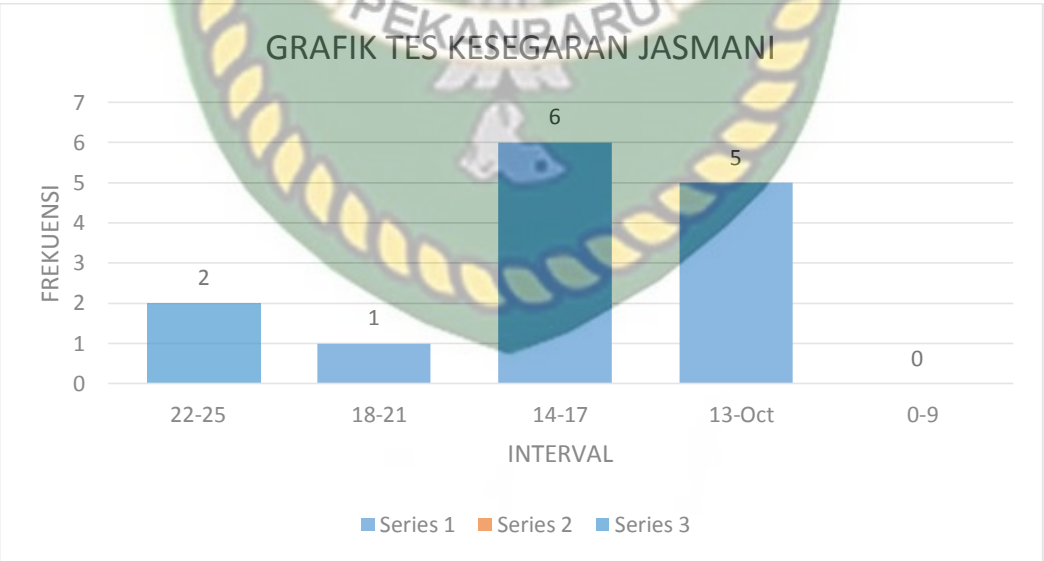
5 orang dengan presentase 41,6%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 7 . Klarifikasi hasil tes kesegaran jasmani siswa putera kelas XI IPS 1 SMA N 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak.

No	Klasifikasi	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	Baik sekali (BS)	22-25	0	0 %
2	Baik (B)	18-21	1	8,3 %
3	Sedang (S)	14-17	6	50 %
4	Kurang (K)	10-13	5	41,6 %
5	Kurang Sekali (KS)	0-9	0	0 %
Jumlah			12	100%

Data Penelitian 2019

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat di grafik dibawah ini:



Grafik 1. Histogram hasil kesegaran jasmani siswa kelas IX IPS 1 SMA Negri 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak Sri Indarapur

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Tabel 8 : Distribusi frekuensi rata-rata nilai raport siswa kelas XI IPS 1 SMA N 1 Lubuk Dalam.

No	Interval	Frekuensi	X	FX	Fr
1	70-71	4	70,5	282	33,3%
2	72-73	3	72,5	217,5	25%
3	74-75	3	74,5	223,5	25%
4	76-77	-	-	-	-
5	78-79	2	78,5	157	16,6%
Jumlah		12	59,2	880	100%

B . Analisis Data

Dari analisi data penelitian yang diuji kebenarannya yang faktanya ditemukan yaitu tingkat kesegaran jasmani siswa putra SMA 1 LUBUK DALAM KABUPATEN SIAK dari hasil tes dan penjumlahan yang tergolong baik dengan presentasenya 0,083% sebanyak 1 orang dari 12 sampel yang diteliti, sedangkan tergolong sedang presentasenya 0,5% atau sebanyak 6 orang dari 12 sampel yang diteliti, kategori kurang presentasenya 0,416% atau sebanyak 5 orang dari 12 sampel yang diteliti, sedangkan dari hasil tes yang kategori kurang sekali terdapat 0% atau sebanyak 0 orang dari 12 sampel yang diteliti.

Data rata-rata prestasi nilai raport anak kelas XI IPS 1 SMA N 1 Lubuk Dalam terdapat 33,3% dengan nilai 71 terdapat 4 orang anak, 25% dengan nilai 72 terdapat 3 orang anak, 25% dengan nilai 74%-75% 3 rang anak, 16,69% anak dengan nilai 78% terdapat 2 orang anak.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Dapat dijumlahkan yaitu nilai rata-rata tes kesegaran jasmani siswa SMA 1 LUBUK DALAM KABUPATEN SIAK dengan skor 14,56% dilihat dari norma tingkat kesegaran jasmani untuk remaja umur 16-17 tahun, maka klasifikasinya tergolong sedang sedangkan untuk nilai rata-rata siswa kelas XI IPS 1 SMA N 1 Lubuk Dalam nilai tertinggi adalah 78 dengan presentase 16,6% dan nilai terbanyak adalah 71 dengan presentase 33,3%.

Tabel.6 : Hasil kesegaran jasmanin dengan prestasi belajar siswa kelas IX IPS 1 SMA Negri 1 Lubuk Dalam Universitas Islam Riau.

Rata-nrata		r-Hitung	r-tabel	KD= r2 x100%	Kesimpulan
TKJ	Prestasi Akademik				
16%	73,3	0,3027	0,576	0,09%	Tidak Signifikan

C . Pembahasan

Tingkat kesegaran jasmani yang baik tidak hanya harus siswa yang memilikinya namun semua orang orang harus juga memilikinya, tingkat kesegaran jasmani sangat penting dalam melakukan aktivitas gerak dalam sehari-hari. Jika kita memiliki kesegaran yang rendah kita akan kesulitan dalam melakukan aktivitas di dalam kehidupan, namun jika memiliki kesegaran jasmani yang baik selain melakukan aktifitas sehari-hari, juga dapat melakukan aktifitas lainnya dan siap menerima aktifitas untuk esok harinya.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Menurut Suryabrata (2006: 297) dalam jurnal Tiara “prestasi belajar sebagai nilai yang merupakan bentuk perumusan akhir yang diberikan oleh guru terkait dengan kemajuan prestasi belajar siswa selama waktu tertentu”. Menurut Muhibbin (2010: 102) dalam jurnal Tiara “prestasi belajar merupakan realisasi atau pemekaran dari kecakapan -kecakapan potensial atau kapasitas yang dimiliki seseorang”. Selanjutnya menurut Getchele dalam jurnal Zulrafli, (2016:74) Kesegaran jasmani adalah sutau hal yang menitikberatkan pada fungsi fisiologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot berfungsi secara efesien dan optimal.

Charles T. Kuntnzleman dalam jurnal Zulrafli, (2016:74) Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan penuh kewaspadaan tanpa merasakan kelelahan yang berarti, dan dengan energy yang cukup untuk menikmati waktu luangnya.

Berdasarkan teori diatas maka disadari atau tidak, sebenarnya kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak.Kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-b tanpa mengalami rasa kelelahan, sehingga masih bisa melakukan aktivitas yang sifatnya secara mendadak.

Pada hasil perhitungannya dan analisa data penelitian, terlihat bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa terletak pada kategori Sedang atau dengan nilai rata rata 11,5 yang terletak pada interval 14-17 dengan persentase 50% dan nilai rata-rata raport 73.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Dari penelitian ini dapat dilihat bawah Tingkat kesegaran jasmani tidak memiliki hubungan dengan prestasi belajar akademik Siswa kelas XI IPS 1 SMA Negri 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak Sri Inderapura atau dengan kata lain Tingkat kesegaran jasmani tidak mempengaruhi terhadap prestasi belajar siswa kelas XI IPS 1 SMA N 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak Sri Inderapura tetapi secara statistic memiliki kontribusi sebesar 0,09%.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data penelitian yang telah dilaksanakan, diperoleh $r_{hitung} < r_{tabel}$ dengan nilai 0,3027 < 0,576 maka H_0 diterima dan H_1 ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani tidak memiliki hubungan dengan prestasi belajar akademik Siswa kelas XI IPS 1 SMA Negri 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak Sri Inderapura tetapi secara statistik memiliki kontribusi sebesar 0,09%.

B. Saran

Saran-saran yang dapat penulis berikan adalah :

1. Untuk Siswa, agar tingkatkan kesegaran jasmani siswa agar prestasi belajar siswa lebih baik.
2. Untuk sekolah, pelaksanaan kesegaran jasmani lebih ditingkatkan untuk memberi hasil prestasi belajar siswa semakin lebih baik.
3. Kepada peneliti, karena keterbatasan penelitian ini dan masih kecilnya ruang lingkup dan kecilnya kelompok sampel, disarankan pada peneliti lainnya yang akan melakukan penelitian dengan memperluas ruang lingkup penelitian dan kelompok sampel lebih banyak dan mengaitkan dengan prestasi individu siswa dan sekolah.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

4. Untuk guru, agar dapat memberikan dengan luas tentang kesegaran jasmaniagar siswa dapat mengatur pola kehidupan yang kepribadian sehat.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2013, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis* Jakarta: Rineke Cipta

Atmojo Biyakto Mulyono. 2010. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani Olahraga.* Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.

Depdiknas, 1999,*Test Kesegaran Jasmani Indonesia*, Jakarta.

Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik.* Bandung

Ismaryati. 2008. *Tes Dan Pengukuran Oahraga:* UNS press

2006. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*: UNS Press

Kusmawati, Mia. 2015. *Penelitian Pendidikan Penjasorkes.* Bekasi: Alfabeta

Maksum Ali, 2012, *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga.* Surabaya: Unesa University Press

Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani.* Surabaya : Unesa Universitas Press

Sharkey Brian J. 2011. *Kebugaran Dan Kesehatan.* Jakarta: PTRaja Grafindo Persada

Sudijono, Anas. 2010. *Statistik Penelitian*. Jakarta: Alfabeta.

Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan* . Jakarta: Bumi Aksara

Syafrudin. 2001. *Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga.* Padang: UNP.

Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005.*Sistem Keolahragaan Nasional.* Pasal 21 ayat 4. Bandung: Citra Umbara.

Widiastuti. 2011. *Tes Dan Pengukuran Olahraga.* Jakarta: PT Bumi Timur Jaya

2015. *Tes Dan Pengukuran Olahraga.* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Zulrafli. Turimin dan Muspita. 2016. Kontribusi Tingkat Kesegaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas (Studi Korelasi Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2013 FKIP UIR Pekanbaru). *Jurnal Sport Area*. Volume 1 Nomor 2. 73-83.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Lampiran : 1

1. **Data Tes Kesegaran Jasmani Lari 60 Meter Siswa Putra Kelas VI IPS 1 SMA Negri 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak Sri Indrapura.**

No	Nama	Waktu	Nilai
1	Taufiq Rahmatullah	09,13	3
2	Genta Ramadan	09,56	3
3	Muhammad Jidan Setiawan	09,72	3
4	Ramadhan Syahputra	09,06	4
5	Danil Andika	09,78	4
6	Agung Pratama	09,10	3
7	Putra Bayu	08,62	4
8	Ibnu Nur Kholis	08,79	4
9	Alif Nur Sidiq	08,60	4
10	Muhammad Syahroni Luken	19,19	1
11	Bambang Tri Sanjaya	09,44	4
12	Agus Zali	08,50	4

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

2. Data Tes Kesegaran Jasmani Angkat Tubuh 60 Detik Siswa Putra Kelas VI IPS 1 SMA Negeri 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak Sri Indrapura.

No	Nama	Jumlah	Nilai
1	Taufiq Rahmatullah	5	2
2	Genta Ramadan	2	1
3	Muhammad Jidan Setiawan	1	1
4	Ramadhan Syahputra	4	1
5	Danil Andika	4	1
6	Agung Pratama	9	3
7	Putra Bayu	14	4
8	Ibnu Nur Kholis	4	1
9	Alif Nur Sidiq	3	1
10	Muhammad Syahroni Luken	5	2
11	Bambang Tri Sanjaya	4	1
12	Agus Zali	13	3

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

3. Data Tes Kesegaran Jasmani Baring Duduk 60 Detik Siswa Putra Kelas VI IPS 1 SMA Negri 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak Sri Indrapura.

No	Nama	Waktu	Nilai
1	Taufiq Rahmatullah	33	5
2	Genta Ramadan	26	4
3	Muhammad Jidan Setiawan	26	4
4	Ramadhan Syahputra	32	5
5	Danil Andika	33	5
6	Agung Pratama	30	5
7	Putra Bayu	25	4
8	Ibnu Nur Kholis	34	5
9	Alif Nur Sidiq	25	4
10	Muhammad Syahroni Luken	33	5
11	Bambang Tri Sanjaya	37	5
12	Agus Zali	37	5

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

4. Data Tes Kesegaran Jasmani Lari 60 Meter Siswa Putra Kelas VI IPS 1 SMA Negri 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak Sri Indrapura.

No	Nama	Waktu	Hasil Raihan			Nilai
			1	2	3	
1	Taufiq Rahmatullah	89	135	139	138	50
2	Genta Ramadan	64	109	108	109	45
3	Muhammad Jidan Setiawan	84	127	127	127	43
4	Ramadhan Syahputra	51	90	94	89	38
5	Danil Andika	66	121	122	120	56
6	Agung Pratama	66	115	116	114	50
7	Putra Bayu	63	114	118	119	56
8	Ibnu Nur Kholis	52	101	106	106	54
9	Alif Nur Sidiq	64	116	110	113	52
10	Muhammad Syahroni Luken	66	95	97	102	31
11	Bambang Tri Sanjaya	77	124	122	123	47
12	Agus Zali	66	126	127	131	61

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

5. Data Tes Kesegaran Jasmani Lari 1200 Meter Siswa Putra Kelas VI IPS 1 SMA Negri 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak Sri Indrapura.

No	Nama	Waktu	Nilai
1	Taufiq Rahmatullah	6,34,43	1
2	Genta Ramadan	10,40,28	1
3	Muhammad Jidan Setiawan	6,43,28	1
4	Ramadhan Syahputra	7,21,54	1
5	Danil Andika	7,11,85	1
6	Agung Pratama	8,35,22	1
7	Putra Bayu	6,07,00	1
8	Ibnu Nur Kholis	7,27,54	1
9	Alif Nur Sidiq	8,36,36	1
10	Muhammad Syahroni Luken	9,15,87	1
11	Bambang Tri Sanjaya	7,31,63	1
12	Agus Zali	5,41,22	2

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

6. Data Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas VI IPS 1 SMA Negri 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak Sri Indrapura

No	Nama	Waktu	Nilai
1	Taufiq Rahmatullah	14	Sedang
2	Genta Ramadan	11	Kurang
3	Muhammad Jidan Setiawan	11	Kurang
4	Ramadhan Syahputra	12	Kurang
5	Danil Andika	16	Sedang
6	Agung Pratama	15	Sedang
7	Putra Bayu	16	Sedang
8	Ibnu Nur Kholis	14	Sedang
9	Alif Nur Sidiq	14	Sedang
10	Muhammad Syahroni Luken	10	Kurang
11	Bambang Tri Sanjaya	13	Kurang
12	Agus Zali	18	Baik

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Lampiran 2

No	Nama	Tes Kesegaran Jasmani					Nilai	Kategori
		Lari 60 Meter	Pull up	Sit up	Vertical Jump	Lari 1200 meter		
1	Taufiq Rahmatullah	3	2	5	3	1	14	Sedang
2	Genta Ramadan	3	1	4	2	1	11	Kurang
3	Muhammad Jidan Setiawan	3	1	4	2	1	11	Kurang
4	Ramadhan Syahputra	4	1	5	1	1	112	Kurang
5	Danil Andika	4	1	5	3	1	16	Sedang
6	Agung Pratama	3	3	5	3	1	15	Sedang
7	Putra Bayu	4	4	4	3	1	16	Sedang
8	Ibnu Nur Kholis	4	1	5	3	1	14	Sedang
9	Alif Nur Sidiq	4	1	4	3	1	14	Sedang
10	Muhammad Syahroni Luken	1	2	5	1	1	10	Kurang
11	Bambang Tri Sanjaya	4	1	5	2	1	13	Kurang
12	Agus Zali	4	3	5	4	2	18	Baik
Nilai tertinggi		4	4	5	4	2		
Nilai terendah		1	1	4	1	1		

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Lampiran 3

No	Klasifikasi	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Rr	Fx
1	Baik sekali (BS)	22-25	0	0 %	23,5
2	Baik (B)	18-21	1	8,3 %	19,5
3	Sedang (S)	14-17	6	50 %	15,5
4	Kurang (K)	10-13	5	41,6 %	11,5
5	Kurang Sekali (KS)	0-9	0	0 %	0%
Jumlah			12	100%	77

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

K = 1 + 33,3 log n

K = 1 + 33,3 log n

K = 4,6

Nilai Max – Nilai Min

= 22 – 5

= 17

P $= \frac{R}{K} = \frac{Rentang\ kelas}{Jumlah\ Kelas}$

$= \frac{17}{4,6}$

= 3,7

Median $= \bar{x}$ **= Bp + P** $\left(\frac{\frac{1}{2}n - Jf}{F} \right)$

= 13,5 + 3 $\left(\frac{\frac{1}{2}12 - 1}{6} \right)$

= 13,5 + 3 $\left(\frac{5}{6} \right)$

= 13,5 + 2,49

= 16

Mean **= X** $= \frac{\sum(Fx)}{\sum F}$

$= \frac{72}{12}$

= 5,8

= 6

Modus **= Bp + P** $\left(\frac{F1}{F1 + F2} \right)$

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

$$= 13{,}5 + 3\left(\frac{6}{5+1}\right)$$

$$= 13{,}5 + 3$$

$$= 16{,}5$$

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Lampiran 4

Data Nilai rata-rata raport Siswa Kelas XI IPS 1 SMA N 1 Lubuk Dalam

No	Nama	Nilai rata-rata raport
1	Taufiq Rahmatullah	74,9
2	Genta Ramadan	72,6
3	Muhammad Jidan Setiawan	70,2
4	Ramadhan Syahputra	70,7
5	Danil Andika	70,1
6	Agung Pratama	74,5
7	Putra Bayu	78,5
8	Ibnu Nur Kholis	71,3
9	Alif Nur Sidiq	73,3
10	Muhammad Syahroni Luken	74,7
11	Bambang Tri Sanjaya	71,6
12	Agus Zali	72,1
	Jumlah	882,5

K = 1 + 3,33 log n

K = 1 + 3,33 log 12 (1,079)

K = 1 + 3,6 (3,59)

= 4,59 / 4,6

Nilai Max – Nilai Min

= 78,5 – 70,2

= 8,3

P $= \frac{R}{K} = \frac{Rentang\ kelas}{Jumlah\ Kelas}$

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

$= \frac{8,3}{4,6}$

= 1,80

= 2

Median = X $= \frac{\sum(Fx)}{\sum F}$

X = Mean

F = Frekuensi

$\sum fx$ **= Jumlah Frekuensi**

X $= \frac{880}{12}$

Median $= \bar{x}$ **= Bp + P** $\left(\frac{\frac{1}{2}n - Jf}{F} \right)$

= 69,5 + 2 $\left(\frac{\frac{1}{2}12 - 0}{4} \right)$

= 69,5 + $\frac{6}{4}$

= 70,7

Modus = Bp + P $\left(\frac{F1}{F1 + F2} \right)$

= 69,5 + 2 $\left(\frac{4}{4 + -1} \right)$

= 69,5 + 2 $\left(\frac{4}{3} \right)$

= 72,1

Lampiran 4 Analisis Data

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Berdasarkan dengan data di atas, maka data akan di analisis dengan perhitungan sebagai berikut dengan menggunakan rumus.

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

Untuk kategori sedang terdapat :

P = $\frac{6}{12}$ x 100%

P = 0,5%

Untuk kategori kurang terdapat :

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

P = $\frac{5}{12}$ x 100%

P = 0,416%

Untuk kategori baik terdapat :

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

P = $\frac{1}{12}$ x 100%

P = 0,083%

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

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

t $= 0,4 \sqrt{\frac{12-2}{1-(0,04^2)}}$

$= 0,4 \sqrt{\frac{10}{1-(0,16)}}$

$= 0,4 \sqrt{\frac{10}{0,84}}$

$= 0,4 \sqrt{11,80}$

$= 0,4 \times 3,45$

$= 1,38$

Tabel $= 1,78$

Kd $= r^2 \times 100\%$

$= 0,4^2 \times 100\%$

$= 0,16 \times 100\%$

$= 16\%$

$$r = \frac{n\sum xY - \left(\sum x\right)\left(\sum y\right)}{\sqrt{\left(n\sum x^2 - \left(\sum x^2\right) n\sum y^2 - \left(\sum y\right)^2\right)}}$$

$$= \frac{12.12,090,9 - (164)(882,5)}{\sqrt{\left(12 + (2,304)(164)^2\right)\left(12.64.981,05 - (882,5)^2\right)}}$$

$$= \frac{145.080 - 144.730}{\sqrt{(27.648 - 26.896)(779.772 - 778.866)}}$$

$$= \frac{350}{852}$$

$= 0,4$ Produk moment 0,576

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Lampiran : 8

Berdasarkan lampiran 6 diatas , maka data akan dianalisis dengan menggunakan rumus koefesiensi determinasi yaitu suatu hubungan yang dinyatakan dalam bentuk presentase mengenai sumbangan variabel X (TKJ) terhada variabel Y (Prestasi belajar)

Koefesiensi Determinasi = r^2 X 100%
= $0{,}03^2$ x 100%
=0,09 %

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Lampiran : 9

TABEL PRODUCT MOMENT

N	Taraf	Signifikan		Taraf	Signifikan		Taraf	Signifikan
	5%	1%	N	5%	1%	N	5%	1%
3	0,997	0,999	27	0,381	0,487	55	0,266	0,354
4	0,950	0,990	28	0,374	0,4878	60	0,254	0,330
5	0,878	0,959	29	0,367	0,470	65	0,244	0,317
6	0,811	0,917	30	0,361	0,463	70	0,235	0,306
7	0,754	0,874	31	0,355	0,456	75	0,227	0,296
8	0,707	0,834	32	0,349	0,449	80	0,220	0,278
9	0,666	0,798	33	0,344	0,442	85	0,213	0,286
10	0,632	0,765	34	0,399	0,436	90	0,207	0,270
11	0,602	0,735	35	0,334	0,430	95	0,202	0,263
12	**0,576**	0,708	36	0,329	0,424	100	0,195	0,250
13	0,553	0,684	37	0,325	0,418	125	0,176	0,230
14	0.532	0,661	38	0,320	0,413	150	0,159	0,210
15	0,514	0,641	39	0,316	0,408	175	0,148	0,194
16	0,497	0,623	40	0,312	0,403	200	0,138	0,181
17	0,482	0,606	41	0,308	0,398	300	0,113	0.148
18	0,468	0,590	42	0,304	0,393	400	0,098	0,128
19	0,456	0,575	43	0,301	0,389	500	0,008	0,115
20	0,444	0,561	44	0,297	0,384	600	0,080	0,105
21	0,433	0,549	45	0,294	0,380	700	0,074	0,097
22	0,423	0,537	46	0,291	0,376	800	0,070	0,091
23	0,413	0,526	47	0,288	0,372	900	0,065	0,086
24	0,404	0,515	48	0,284	0,368		0,062	0,081
25	0,396	0,505	49	0,281	0,364			
26	0,388	0,496	50	0,279	0,361			

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2013, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis* Jakarta: Rineke Cipta

Atmojo Biyakto Mulyono. 2010. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.

Depdiknas, 1999,*Test Kesegaran Jasmani Indonesia*, Jakarta.

Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik.* Bandung

Ismaryati. 2008. *Tes Dan Pengukuran Oahraga:* UNS press

2006. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*: UNS Press

Kusmawati, Mia. 2015. *Penelitian Pendidikan Penjasorkes.* Bekasi: Alfabeta

Maksum Ali, 2012, *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga.* Surabaya: Unesa University Press

Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Surabaya : Unesa Universitas Press

Sharkey Brian J. 2011. *Kebugaran Dan Kesehatan.* Jakarta: PTRaja Grafindo Persada

Sudijono, Anas. 2010. *Statistik Penelitian.* Jakarta: Alfabeta.

Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan* . Jakarta: Bumi Aksara

Syafrudin. 2001. *Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga.* Padang: UNP.

Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005.*Sistem Keolahragaan Nasional.* Pasal 21 ayat 4. Bandung: Citra Umbara.

Widiastuti. 2011. *Tes Dan Pengukuran Olahraga.* Jakarta: PT Bumi Timur Jaya

2015. *Tes Dan Pengukuran Olahraga.* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Zulrafli. Turimin dan Muspita. 2016. Kontribusi Tingkat Kesegaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas (Studi Korelasi Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2013 FKIP UIR Pekanbaru). *Jurnal Sport Area*. Volume 1 Nomor 2. 73-83.

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :