

## **ARTIKEL**

# **HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 2 KALIDAWIR TULUNGAGUNG TAHUN PELAJARAN 2016/2017**



**Oleh:**

**PUTRA PURDIKA ARI SANTOSO**

**NPM. 12.1.01.09.0341**

**Dibimbing oleh :**

- 1. BUDIMAN AGUNG PRATAMA, M.Pd.**
- 2. YULINGGA NANDA HANIEF, M.Or.**

**PROGRAM STUDI PENJASKESREK  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)  
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI  
TAHUN 2019**



## SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018




**Yang bertanda tangan di bawah ini:**

Nama Lengkap : Putra Purdika Ari Santoso  
NPM : 12.1.01.09.0341  
Telepon/HP : 081360466924  
Alamat Surel (Email) : [putra.purdika.as@gmail.com](mailto:putra.purdika.as@gmail.com)  
Judul Artikel : HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 2 KALIDAWIR TULUNGAGUNG TAHUN PELAJARAN 2016/2017  
Fakultas – Program Studi : Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) – Program Studi Penjaskesrek  
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri  
Alamat Perguruan Tinggi : Jl. KH. Achmad Dahlan No. 76 Kediri (64112)

Dengan ini menyatakan bahwa :

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 26 Desember 2018
Pembimbing I  <b>Budiman Agung Pratama, M.Pd</b> NIDN. 0706078801	Pembimbing II  <b>Yulingga Nanda Hanief, M.Or.</b> NIDN. 0701079001	Penulis,  <b>Putra Purdika Ari Santoso</b> NPM. 12.1.01.09.0341

## HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 2 KALIDAWIR TULUNGAGUNG TAHUN PELAJARAN 2016/2017

Putra Purdika Ari Santoso  
NPM. 12.1.01.09.0341

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan – Prodi PENJASKESREK

Email : [putra.purdika.as@gmail.com](mailto:putra.purdika.as@gmail.com)

Dosen Pembimbing

(1) Budiman Agung Pratama, M.Pd.

(2) Yulingga Nanda Hanief, M.Or.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

### ABSTRAK

Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII Di Smp Negeri 2 Kalidawir Tulungagung Tahun Pelajaran 2016/2017. Skripsi PENJASKESREK. FKIP UN PGRI Kediri. 2017.

Penelitian ini dilatar belakangi di SMP Negeri 2 Kalidawir ditemukan permasalahan adanya siswa yang berprestasi dalam bidang olahraga tetapi dalam prestasi belajarnya kurang baik. Ada juga siswa yang prestasi belajar dan kebugaran jasmaninya cukup baik. Permasalahan penelitian ini adalah Adakah Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 2 Kalidawir Tulungagung Tahun Pelajaran 2016/2017?. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh kebugaran jasmani dengan prestasi belajar Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Kalidawir Tulungagung. Dalam penelitian ini terdapat dua variable, yaitu variable bebas (Y) adalah hasil belajar pendidikan jasmani dan kesehatan siswa, dan variable terikatnya (X) adalah tingkat kebugaran jasmani siswa. Kesimpulan hasil penelitian ini adalah nilai Signifikansi ( $0,000 < 0,297$ ) maka  $H_0$  ditolak, artinya bahwa ada pengaruh antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar. Karena koefisien korelasi nilainya positif, maka berarti berhubungan positif dan signifikan terhadap hasil belajar. Sehingga dalam kasus ini dapat dikatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani berpengaruh terhadap hasil belajar pada siswa SMP Negeri 2 Kalidawir Tulungagung Tahun Pelajaran 2016/2017.

**KATA KUNCI** : Kebugaran Jasmani, Prestasi Belajar Siswa

## I. LATAR BELAKANG

Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani untuk jenjang SD/MI, SMP/MTs, dan SMA/MA sebenarnya sangat membantu pengajar pendidikan jasmani dalam mempersiapkan, melaksanakan dan mengevaluasi kegiatan siswa. Adapun ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi aspek permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri/senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas. Oleh karena itu, program pendidikan jasmani, kesehatan dan olahraga diharapkan mampu memberikan sumbangan terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan anak.

Di SMP Negeri 2 Kalidawir Kabupaten Tulungagung belum terlaksanakan tes kebugaran jasmani, sehingga menjadi masalah yang harus dicari solusi atau pemecahannya, agar kebugaran siswa dan pelaksanaan pembelajaran dapat berjalan lancar. Jika hanya mengandalkan program pendidikan jasmani, kesehatan dan olahraga yang dilaksanakan di sekolah maka peningkatan kebugaran jasmani siswa tentu tidak akan tercapai, karena kebugaran jasmani merupakan tanggung jawab orang tua wali murid dan sekolah.

Permasalahan adanya ditemukannya siswa SMP Negeri 2

Kalidawir yang berprestasi dalam bidang olahraga tetapi dalam prestasi belajarnya kurang baik. Ada juga siswa yang prestasi belajar dan kebugaran jasmaninya cukup baik. Oleh karena itu perlu diadakan penelitian agar permasalahan tersebut dapat terpecahkan.

Dari uraian di atas, dapat diketahui bahwa belum dilakukan pemantauan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Kalidawir Kabupaten Tulungagung, sehingga peneliti bermaksud mengadakan penelitian yang berjudul **“Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII Di Smp Negeri 2 Kalidawir Tulungagung Tahun Pelajaran 2016/2017”**. Sedangkan rumusan masalah sebagai berikut **“Adakah Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII Di Smp Negeri 2 Kalidawir Tulungagung Tahun Pelajaran 2016/2017?”**

### A. Kajian Teori

#### 1. Pendidikan Jasmani

Dalam Depdiknas, (2006: 204) diuraikan tentang pendidikan jasmani sebagai berikut : Penjasorkes merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir

kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Sedangkan menurut Rusli Lutan, (2000: 1) pendidikan jasmani merupakan wahana dan alat untuk membina anak agar kelak mengembangkan dan meningkatkan kebugaran jasmani, kemampuan motorik, kemampuan berpikir dan sikap positif melalui berbagai bentuk aktivitas permainan, olahraga, dan pendidikan kesehatan sehingga anak dapat menjalani pola hidup sehat sepanjang hayatnya.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan alat untuk membina anak dalam mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui berbagai bentuk aktivitas permainan, olahraga, dan pendidikan kesehatan sehingga anak dapat menjalani pola hidup sehat sepanjang hayatnya.

Sedang tujuan pendidikan jasmani dalam Depdiknas, (2006: 205), sebagai berikut:

- a. Mengembangkan ketrampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
- b. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
- c. Meningkatkan kemampuan dan ketrampilan gerak dasar.
- d. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.
- e. Mengembangkan sikap positif, jujur, disiplin, dan bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis.
- f. Mengembangkan ketrampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
- g. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Sedangkan menurut Samsudin, (2008: 3) tujuan pendidikan jasmani adalah:

- a. Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani.
- b. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial, dan toleransi.
- c. Menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui tugas pembelajaran pendidikan jasmani.
- d. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani.
- e. Mengembangkan ketrampilan gerak dan ketrampilan teknik.
- f. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat.
- g. Mengembangkan ketrampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
- h. Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat.
- i. Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

Tujuan pendidikan jasmani memang harus sesuai dengan tujuan pendidikan nasional yang salah satu tujuan pendidikan nasional seperti yang tertuang dalam UUD 1945 adalah untuk membentuk manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani. Sehingga mata pelajaran Penjasorkes adalah salah satu mata pelajaran mempunyai peran utama untuk membentuk dan meningkatkan kesegaran jasmani peserta didiknya dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

## 2. Pengertian Kebugaran Jasmani

Karena banyaknya arti dari kebugaran jasmani untuk itu peneliti hanya memberikan beberapa pengertian kebugaran jasmani diantaranya menurut :

Depdiknas, (2000: 53) kebugaran jasmani diartikan sebagai kesanggupan atau kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Sedangkan menurut Djoko Pekik Irianto, (2004: 2) yang mengemukakan bahwa, yang dimaksud kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Berdasarkan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan atau kesanggupan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara efektif dan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lain.

Adapun menurut sumber yang dikutip dari <http://eprints.uny.ac.id/>, faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain :

- a. Faktor Umur
- b. Faktor Jenis Kelamin
- c. Faktor Bentuk Tubuh
- d. Faktor Keadaan Kesehatan
- e. Faktor Asupan Gizi
- f. Faktor Berat Badan
- g. Faktor Tidur dan Istirahat
- h. Faktor Kegiatan Fisik

### 3. Prestasi Belajar

- a. Pengertian prestasi belajar

Prestasi belajar adalah sebuah kalimat yang terdiri dari dua kata, yakni prestasi dan belajar. Untuk memahami lebih jauh tentang pengertian prestasi belajar, peneliti menjabarkan makna dari kedua kata tersebut.

Menurut Kamus Umum Bahasa Indonesia, pengertian prestasi adalah hasil yang telah dicapai (dari yang telah dilakukan, dikerjakan, dan sebagainya)

Sedangkan menurut Saiful Bahri Djamarah, (1994: 20-21) dalam bukunya prestasi belajar dan kompetensi guru, bahwa prestasi adalah apa yang telah dapat diciptakan, hasil pekerjaan, hasil yang menyenangkan hati yang diperoleh dengan jalan keuletan kerja.

Dari pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa prestasi adalah hasil dari suatu kegiatan seseorang atau kelompok yang telah dikerjakan, diciptakan dan menyenangkan hati yang diperoleh dengan jalan bekerja.

Selanjutnya untuk memahami pengertian tentang belajar berikut dikemukakan beberapa pengertian belajar diantaranya menurut Slameto, (2003: 2) dalam bukunya belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya bahwa belajar ialah suatu usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.

Muhibbin Syah, (2000: 136) bahwa belajar adalah tahapan perubahan seluruh tingkah laku individu yang *relative* menetap sebagai hasil pengalaman dan interaksi dengan lingkungan yang melibatkan proses kognitif.

Berdasarkan pendapat di atas bahwa belajar merupakan kegiatan yang

dilakukan secara sadar dan rutin pada seseorang sehingga akan mengalami perubahan secara individu baik pengetahuan, keterampilan, sikap dan tingkah laku yang dihasilkan dari proses latihan dan pengalaman individu itu sendiri dalam berinteraksi dengan lingkungannya.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar secara umum menurut Slameto, (2003: 54) pada garis besarnya meliputi faktor intern dan faktor ekstern yaitu:

1) Faktor intern

Dalam faktor ini dibahas 2 faktor yaitu:

- a) Faktor jasmaniah mencakup: (1) Faktor kesehatan (2) Cacat tubuh
- b) Faktor psikologis mencakup: (1) Intelegensi (2) Perhatian (3) Minat (4) Bakat (5) Motivasi (6) Kematangan (7) Kesiapan

c) Faktor kelelahan

2) Faktor ekstern

- (1) Faktor keluarga mencakup: cara orang tua mendidik, relasi antar anggota keluarga, suasana rumah, keadaan ekonomi keluarga, pengertian orang tua, latar belakang kebudayaan

- (2) Faktor sekolah meliputi metode mengajar, kurikulum, relasi guru dengan siswa, relasi siswa dengan siswa, disiplin sekolah, alat pelajaran, waktu sekolah, standar pelajaran di atas ukuran, keadaan gedung, metode belajar, dan tugas rumah

- (3) Faktor masyarakat meliputi kegiatan dalam masyarakat, mass media, teman bermain, bentuk kehidupan bermasyarakat,

c. Pelaksanaan test

Untuk mengetahui kebugaran jasmani seseorang harus dilakukan tes kebugaran jasmani. Tes kebugaran jasmani harusnya dilakukan di pagi hari, karena suhu udara tidak terlalu panas dan jika terpaksa dapat dilakukan pada sore hari. Sebelum tes dilakukan pastikan terlebih dahulu peserta tes dalam keadaan sehat (Suharjana, 2013: 175).

Menurut Muhajir, (2007: 162) salah satu tes untuk mengukur kebugaran jasmani seseorang yaitu dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang terdiri atas lima butir tes, yaitu:

- 1) Tes lari cepat 60 meter
- 2) Tes angkat tubuh (30 detik wanita, 60 detik pria)
- 3) Tes berbaring duduk 60 detik
- 4) Tes loncat tegak



- 5) Tes lari jauh (1000 meter wanita, 1200 meter pria)

## II. METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Kalidawir Tulungagung. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa, dan analisis dokumentasi nilai rapor untuk mengetahui prestasi belajar siswa.

Variabel adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian yang terbagi menjadi dua variable, yaitu variable bebas dan variable terikat.

1. Variable bebas (Y) adalah hasil belajar pendidikan jasmani dan kesehatan siswa
2. Variable terikatnya (X) adalah tingkat kebugaran jasmani siswa

Variabel penelitian ini adalah Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 2 Kalidawir Tulungagung Tahun Pelajaran 2016/2017 terhadap prestasi belajar.

Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pendekatan

kuantitatif, riset kuantitatif adalah riset yang menggambarkan atau menjelaskan suatu masalah yang hasilnya yang dapat di generalisasikan. Dengan demikian tidak terlalu mementingkan kedalaman data atau analisis. Periset lebih mementingkan aspek keluasan data sehingga data atau hasil riset dianggap merupakan representasi dari seluruh populasi. (Kriyantono, 2009:55)

Jenis penelitian dalam penelitian ini yaitu penelitian survey. Survey adalah metode riset dengan menggunakan kuesioner sebagai instrumen pengumpulan datanya. Tujuannya untuk memperoleh informasi tentang sejumlah responden yang dianggap mewakili populasi tertentu. Secara umum metode survei terdiri dari dua jenis, yaitu deskriptif dan *eksplanatif* (analitik). Dan penelitian ini termasuk dalam penelitian survei *eksplanatif* (analitik) jenis survey ini digunakan bila periset ingin mengetahui mengapa situasi atau kondisi tertentu terjadi atau apa yang memengaruhi terjadinya sesuatu. Periset tidak sekedar menggambarkan fenomena itu terjadi tapi telah mencoba menjelaskan mengapa fenomena itu terjadi dan apa pengaruhnya. Dengan kata lain peneliti ingin menjelaskan hubungan antara dua atau lebih variabel. Periset dituntut membuat hipotesis sebagai asumsi awal untuk menjelaskan hubungan antar variabel yang diteliti.

Lokasi penelitian ini adalah SMP Negeri 2 Kalidawir Tulungagung. Sebagai alasan peneliti mengadakan penelitian di tempat ini adalah SMP Negeri 2 Kalidawir ini adalah satu-satunya SMP Negeri yang berada di daerah pegunungan dengan kondisi yang masih segar dan sejuk, sehingga peneliti tertarik untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa.

Waktu yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu pada Januari sampai dengan Pebruari 2017, dalam rentang waktu kurang lebih dua bulan tersebut peneliti mengumpulkan data-data yang berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Kalidawir Tulungagung Tahun Pelajaran 2016/2017.

Populasi penelitian ini adalah semua siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Kalidawir Tulungagung Tahun Pelajaran 2016/2017 yang berjumlah 44 siswa. Menurut Suharsimi Arikunto, (2006: 134). Apabila subyek penelitian kurang dari 100, lebih baik semua diambil sehingga merupakan penelitian populasi, subjek penelitian ini adalah 44 siswa yang terdiri dari 22 siswa kelas VIII-A dan 22 siswa kelas VIII-B. Sehingga sampel yang diteliti merupakan keseluruhan dari populasi. Dengan demikian maka penelitian ini disebut penelitian populasi.

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati, secara spesifik fenomena ini disebut variabel penelitian (Sugiyono, 2009: 102).

Adapun instrumen yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah :

- a. Prestasi belajar siswa yang dilihat dari dokumentasi buku rapor siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Kalidawir Tulungagung Tahun Pelajaran 2016/2017 Semester Gasal
- b. Melalui tes kesegaran jasmani

Menurut Dwijo Prayitno rangkaian tes kesegaran jasmani untuk remaja umur 13-15 ini dilaporkan mempunyai nilai reliabilitas:

- 1) Untuk remaja laki-laki sebesar 0,960 (*Doolittle*)
- 2) Untuk remaja perempuan sebesar 0,804 (*Aitken*)

Sedang validitasnya:

- 1) Untuk remaja laki-laki sebesar 0,959 (*Doolittle*)
- 2) Untuk remaja perempuan sebesar 0,923 (*Aitken*)

Adapun rangkaian tes ini meliputi:

- 1) Tes lari cepat 60 meter
- 2) Tes angkat tubuh (30 detik perempuan, 60 detik pria)

- 3) Tes berbaring duduk 60 detik
- 4) Tes loncat tegak
- 5) Tes lari jauh (1000 meter perempuan, 1200 meter pria)

Untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani menurut Muhajir, (2007: 162) data kasar yang diperoleh mula-mula diubah menjadi nilai yang sebelumnya dikonversikan berdasarkan tabel nilai (tabel 2 dan 3). Kemudian nilai tersebut diakumulasi dan jumlahnya disesuaikan dengan kategori yang sesuai pada tabel normal.

Tabel 3.1  
Nilai TKJI (Untuk Putra Usia 13 -15 Tahun)

Nilai	Lari 50 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 meter
5	S.d – 6,7”	16 – Keatas	38 – Keatas	66 Keatas	s.d – 3’04”
4	6.8” – 7,6”	11 – 15	28 – 37	53 – 65	3’05” – 3’53”
3	7,7” – 8,7”	6 – 10	19 – 27	42 – 52	3’54” – 4’46”
2	8,8” – 10,3”	2 – 5	8 – 18	31 – 41	4’47” – 6’04”
1	10,4”- dst	0 – 1	0 – 7	0 – 30	6’05” – dst

Sumber : Depdiknas Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi (1999: 28)

Tabel 3.2  
Nilai TKJI (Untuk Putri Usia 13 -15 Tahun)

Nilai	Lari 50 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 800 meter
5	S.d – 7,7”	41” – Keatas	28 – Keatas	50 Keatas	s.d – 3’06”
4	7.8” – 8,7”	22” – 40”	19 – 27	39 – 49	3’07” – 3’55”
3	8,8” – 9,9”	10” – 21”	9 – 18	30 – 38	3’56” – 4’58”
2	10,0” – 11,9”	3” – 9”	3 – 8	21 – 29	4’59” – 6’40”
1	12,0”- dst	0” – 2”	0 – 2	0 – 20	6’41” – dst

Sumber : Depdiknas Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi (1999: 28)

Hasil setiap butir tes yang telah dicapai oleh peserta dapat disebut sebagai hasil kasar. Karena hal ini disebabkan

satuan ukuran yang digunakan untuk masing-masing butir tes berbeda, yang meliputi satuan waktu, ulangan gerak, dan ukuran tinggi.

Untuk mendapatkan hasil akhir, maka perlu diganti dalam satuan yang sama yaitu NILAI. Setelah hasil kasar setiap tes diubah menjadi satuan nilai, maka dilanjutkan dengan menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir TKJI. Hasil penjumlahan tersebut digunakan untuk dasar penentuan klasifikasi Kebugaran jasmani remaja.

Tabel 3.3  
Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Untuk Putra dan putri )

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kebugaran Jasmani
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 )

Sumber : Depdiknas Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi (1999: 28)

Tujuan penelitian untuk mengetahui keeratan hubungan linier antara pengaruh tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani dan kesehatan.

Besaran korelasi dapat dihitung dengan rumus sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{S_{xy}}{S_x S_y}$$

$$S_{xy} = \frac{\sum(x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{n - 1}$$

$$S_x = \sqrt{\frac{\sum(x_i - \bar{x})^2}{n - 1}} \text{ Dan } S_y = \sqrt{\frac{\sum(y_i - \bar{y})^2}{n - 1}}$$

Besaran korelasi memiliki nilai dari  $-1 \leq r_{xy} \leq 1$ . Nilai korelasi bertanda negative menyatakan bahwa terdapat hubungan linear yang berbeda yaitu jika X naik maka Y turun. Nilai korelasi bertanda positif menyatakan bahwa terdapat hubungan linear yang lurus yaitu jika X naik maka Y naik. Kemudian, uji yang digunakan dalam analisis korelasi adalah uji T.

Langkah pengujian hipotesis untuk korelasi adalah sebagai berikut :

a. Hipotesis

Ho :  $\rho = 0$  (Tidak ada hubungan linier antara antara nilai prestasi belajar (X) terhadap tingkat kebugaran jasmani)

H1 :  $\rho \neq 0$  (Ada hubungan linier antara antara nilai prestasi belajar (X) terhadap tingkat kebugaran jasmani)

b. Statistik Uji

$$r_{hitung} = \frac{r\sqrt{(n-2)}}{\sqrt{(1-r^2)}}$$

c. Titik Kritis

$$t_{tabel} = t_{n-2; \frac{\alpha}{2}}$$

d. Kaidah Keputusan

Terdapat 2 cara keputusan yaitu jika menggunakan cara perhitungan di atas maka keputusannya adalah Tolak Ho, jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$ , atau dengan menggunakan output software statistika, maka keputusannya adalah Tolak Ho, jika p-

value  $< \alpha$  (alpha). Software statistika yang digunakan adalah SPSS versi 16.

Kesimpulan Jika keputusan menyatakan tolak Ho, maka kesimpulan menyatakan bahwa cukup bukti terdapat hubungan linier antara nilai prestasi belajar (X) terhadap tingkat kebugaran jasmani pada taraf nyata ( $\alpha$ ) = 5%

### III. HASIL DAN KESIMPULAN

Uji korelasi digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan dua jenis variabel yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) atau menjelaskan hubungan masing-masing variabel X terhadap variabel Y pada penelitian ini. Kedua variabel dianggap memiliki hubungan jika r hitung kedua variabel (X dengan Y) lebih besar dari r tabel. Uji korelasi dalam penelitian ini menggunakan *Product Moment Correlations* dengan bantuan *SPSS 16.00 for Windows*. Tabel 4.5 berikut merupakan hasil uji korelasi untuk menjelaskan poin (a) dan (b).

Tabel 4.5. Hasil Uji Korelasi

Correlations		
	Kebugaran	Prestasi Belajar
Pearson Correlation	1	.807**
Sig. (2-tailed)		.000
N	44	44
Pearson Correlation	.807**	1
Sig. (2-tailed)	.000	
N	44	44

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berikut penjelasan mengenai tabel hasil korelasi di atas :

Dari hasil analisis korelasi sederhana ( $r$ ) didapat korelasi antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar ( $r$ ) adalah 0,807. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi hubungan yang kuat antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar. Sedangkan arah hubungan adalah positif karena nilai  $r$  positif, berarti semakin tinggi tingkat kebugaran maka semakin meningkatkan hasil belajar.

Uji signifikansi koefisien korelasi digunakan untuk menguji apakah hubungan yang terjadi itu berlaku untuk populasi (dapat digeneralisasi) yaitu 26 siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Kalidawir Tulungagung.

Langkah-langkah pengujian sebagai berikut:

a. Menentukan Hipotesis

Ho : Tidak ada hubungan secara signifikan antara tingkat kebugaran dengan hasil belajar

Ha : Ada hubungan secara signifikan antara tingkat kebugaran dengan hasil belajar

b. Menentukan tingkat signifikansi

Pengujian menggunakan uji dua sisi dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 5\%$  yaitu dengan nilai

0,297. (uji dilakukan 2 sisi karena untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang signifikan, jika 1 sisi digunakan untuk mengetahui hubungan lebih kecil atau lebih besar).

Tingkat signifikansi dalam hal ini berarti kita mengambil risiko salah dalam mengambil keputusan untuk menolak hipotesa yang benar sebanyak-banyaknya 5% (signifikansi 5% atau 0,05 adalah ukuran standar yang sering digunakan dalam penelitian)

c. Kriteria Pengujian

Ho diterima jika Signifikansi  $> 0,297$

Ho ditolak jika Signifikansi  $< 0,297$

d. Membandingkan signifikansi

Nilai signifikansi  $0,000 < 0,297$ , maka Ho ditolak. Jadi dapat disimpulkan karena nilai Signifikansi ( $0,000 < 0,297$ ) maka Ho ditolak, artinya bahwa ada hubungan secara signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar. Karena koefisien korelasi nilainya positif, maka berarti kecerdasan berhubungan positif dan signifikan terhadap hasil belajar. Sehingga dalam kasus ini dapat dikatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani berhubungan positif terhadap hasil belajar pada siswa SMP Negeri 2 Kalidawir

Tulungagung Tahun Pelajaran  
2016/2017.

Hasil belajar dapat diartikan sebagai hasil akhir sebuah proses pembelajaran yang dibukukan dalam bentuk rapor dan berwujud nilai akhir dari mata pelajaran yang diikuti siswa selama satu semester. Lazimnya prestasi belajar mencakup keterampilan kognitif, psikomotor, dan afektif. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar menurut Dalyono (dalam T. Bakti Anggoro, 2009: 15-16), yaitu faktor internal (kesehatan, intelegensi dan bakat, minat dan motivasi, serta cara belajar) dan faktor eksternal (lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, serta lingkungan masyarakat). Berdasarkan pernyataan tersebut penelitian ini mencoba meneliti dari faktor kesehatan (kebugaran jasmani).

Penelitian yang telah dilaksanakan mendapatkan hasil, bahwa kebugaran jasmani memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar PENJASKESREK siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Kalidawir. Perhitungan pengujian yang menyatakan bahwa  $H_1$  diterima yang berarti kebugaran jasmani memiliki pengaruh terhadap prestasi belajar

siswa kelas VIII SMP Negeri 2  
Kalidawir .

#### IV. PENUTUP

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut : Terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar Siswa Kelas VIII 2016 SMP Negeri 2 Kalidawir. Hal ini diketahui berdasarkan besarnya nilai  $r$  hitung  $X_2$  (0.297) yang lebih besar dari nilai  $r$  tabel (0.003).

Ada beberapa saran dari peneliti terkait penelitian ini, antara lain:

1. Bagi SMP Negeri 2 Kalidawir dan Guru Pendidikan Jasmani
  - a. Hendaknya pihak sekolah melengkapi sarana dan prasarana pembelajaran khususnya sarana dan prasarana pembelajaran Pendidikan Jasmani seperti pengadaan lapangan bola voli, lapangan bulu tangkis, maupun lapangan atletik.
  - b. Hendaknya pihak sekolah memberikan jam pelajaran tambahan atau bimbingan belajar bagi para Siswa Kelas Khusus Olahraga sehingga diharapkan mampu mendongkrak prestasi akademik

- siswa.
- c. Hendaknya Guru Pendidikan Jasmani rutin melakukan tes untuk mengetahui kebugaran jasmani Siswa Kelas Khusus Olahraga sehingga kondisi fisik siswa dapat terpantau.
2. Bagi Siswa Kelas Khusus Olahraga
- a. Hendaknya selalu menjaga kebugaran jasmani dengan latihan rutin dan teratur agar terhindar dari hal-hal yang menghambat dalam berprestasi.
- b. Hendaknya dapat mengelola waktu sehari-hari dengan baik agar dapat berlatih secara maksimal tanpa melupakan waktu belajar.
3. Bagi Orang Tua Siswa
- a. Hendaknya selalu memberikan motivasi kepada sang anak agar selalu giat berlatih tanpa menomorduakan belajar.
- b. Hendaknya memberikan asupan gizi yang seimbang dengan aktivitas fisik yang dilakukan sang anak.
- Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Depdiknas. 2006. *Permendiknas No 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi*. Jakarta : Depdiknas.
- Irianto. D. P. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Krisnanda, D. A 2012. *Perbedaan Status Kebugaran Jasmani Siswa Yang Berprestasi Akademik Dengan Siswa Yang Tidak Berprestasi Akademik Di Sma Negeri 1 Boyolali*. (online), (<http://eprints.uny.ac.id>). Diakses tanggal 14 Pebruari 2017.
- Prayitno. D 2012. *Jenis Layanan Dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: Fakultas Ilmu Pendidikan UNP.
- Aswin. F 1996. *Psikologi Perkembangan Anak*. Jakarta : Depdikbud.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Syah. M. 2000. *Psikologi Pendidikan*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Zuriah. N. 2007. *Metode Penelitian Sosial dan Pendidikan, Teori – Aplikasi*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Kriyantono. R. 2009. *Teknik Praktis Riset Komunikasi*. Malang: Prenada Media Group.
- Lutan. R 2000. *Asas-asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas

## V. DAFTAR PUSTAKA

Departemen Pendidikan Nasional. 2000. *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta : Kementrian Pendidikan Nasional



- Djamarah. S. B 1994. *Prestasi Belajar Kompetensi Guru*. Surabaya: PT. Usaha Nasional.
- Sugiyono. 2012. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung : Alfabeta.
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP/ MTs*. Penerbit: Litera. Jakarta.
- Suharjana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.