



**HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJR
PENDIDIKAN JASMANI SISWA KELAS IV SDN 008 TERATAK AIR
HITAM KECAMATAN SENTAJO RAYA**

JURNAL

Oleh

**JOHANDRI
1405166641**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU
2016**

**PHYSICAL FITNEES CORELATION WITH PHYSICAL
EDUCATION LEARNING OUTCOME ON FOURTH GRADE
STUDENTS OF SDN 008 TERATAK AIR HITAM
KECAMATAN SENTAJO RAYA**

Johandri¹, Drs. Ramadi., S.Pd., M.Kes AIFO², Ardiah Juita., S.Pd, M.Pd³
johan_tah@yahoo.com¹, mr.ramadi59@gmail.com², ardiah_juita@yahoo.com³

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU**

ABSTRACT, Background problem in this research is a physical education student learning outcomes are still many who do not reach the target (KKM). This is presumably because the physical fitness of students owned. Therefore, the purpose of this study was to determine the corelation between physical fitness of students with physical education learning outcomes fourth grade students of SDN 008 Teratak Air Hitam District of Sentajo Raya. This type of research is correlational comparing the measurement results of two different variables in order to determine the degree of correlation between these variables. As the independent variable (X) is a physical fitness Grade IV SDN 008 Teratak Air Hitam District of Sentajo Raya while the dependent variable (Y) is a Physical Education Learning Outcomes Student Class IV SDN 008 Teratak Air Hitam District of Sentajo Raya. Based on the research that has been done in Class IV SDN 008 Teratak Air Hitam District of Sentajo Raya to determine the extent to which the relationship of physical fitness to the results of learning outcomes obtained $r = 0.688$ including both categories. Tests of significance using the formula t test Significance. From the calculation results are known $t = 4.13$ while $t_{table} = 1.729$ so $t = 4.13 > t_{table} = 1.729$. Then it can be concluded as follows: There is a significant corelation between Physical Fitness with Class IV student learning outcomes SDN 008 Teratak Air Hitam District of Sentajo Raya with a good category for $r = 0.688$.

Keywords : *Physical Fitnees, Leraning Outcome, Physical Education*

**HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL
BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI SISWA KELAS IV SDN
008 TERATAK AIR HITAM
KECAMATAN SENTAJO RAYA**

Johandri¹, Drs. Ramadi., S.Pd., M.Kes AIFO², Ardiah Juita., S.Pd, M.Pd³
johan_tah@yahoo.com¹, mr.ramadi59@gamil.com², ardiah_juita@yahoo.com³

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU**

ABSTRAK, Latar belakang masalah dalam penelitian ini adalah hasil belajar pendidikan jasmani siswa masih banyak yang tidak mencapai target (KKM). Hal ini diduga karena kebugaran jasmani yang dimiliki siswa. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan kebugaran jasmani siswa dengan hasil belajar pendidikan jasmani siswa kelas IV SDN 008 Teratak Air Hitam Kecamatan Sentajo Raya. Jenis penelitian yaitu korelasional membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini. Sebagai variabel bebas (X) adalah kebugaran jasmani Siswa Kelas IV SDN 008 Teratak Air Hitam Kecamatan Sentajo Raya sedangkan variabel terikat (Y) adalah Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Kelas IV SDN 008 Teratak Air Hitam Kecamatan Sentajo Raya. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada Siswa Kelas IV SDN 008 Teratak Air Hitam Kecamatan Sentajo Raya untuk mengetahui sejauh mana hubungan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar didapat $r = 0,688$ termasuk kategori baik. Uji signifikansi dengan menggunakan rumus Signifikansi Uji t. Dari hasil perhitungan diketahui $t_{hitung} = 4.13$ sedangkan $t_{tabel} = 1,729$ jadi $t_{hitung} = 4.13 > t_{tabel} = 1,729$. Maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut : Terdapat hubungan yang signifikan antara Kebugaran Jasmani dengan hasil belajar Siswa Kelas IV SDN 008 Teratak Air Hitam Kecamatan Sentajo Raya dengan kategori baik karena $r = 0,688$.

Kata kunci: *Kebugaran jasmani, Hasil Belajar, Pendidikan Jasmani*

PENDAHULUAN

Dalam proses belajar mengajar terjadi interaksi antara peserta didik dan pendidik. Peserta didik adalah seseorang atau sekelompok orang sebagai pencari, penerima pelajaran yang dibutuhkan, sedang pendidik adalah seseorang atau sekelompok orang yang berprofesi sebagai pengolah kegiatan belajar mengajar dan seperangkat peranan lainnya yang memungkinkan berlangsungnya kegiatan belajar mengajar yang efektif.

Kegiatan belajar mengajar melibatkan beberapa komponen, yaitu peserta didik, guru, tujuan pembelajaran, isi pelajaran, metode mengajar, media dan evaluasi. Tujuan pembelajaran adalah perubahan perilaku dan tingkah laku yang positif dari peserta didik setelah mengikuti kegiatan belajar mengajar, seperti: perubahan yang secara psikologis akan tampak dalam tingkah laku (*over behaviour*) yang dapat diamati melalui alat indera oleh orang lain baik tutur kata, motorik dan gaya hidup.

Proses belajar merupakan hal yang kompleks. Siswa yang menentukan terjadi atau tidak terjadi belajar. Untuk bertindak belajar siswa menghadapi masalah-masalah secara intern. Jika siswa tidak dapat mengatasi masalahnya, maka ia tidak belajar dengan baik. Kesegaran jasmani merupakan suatu komponen yang penting dalam salah satu faktor dari keberhasilan terhadap hasil belajar. Dengan memiliki kesegaran jasmani siswa memiliki kesehatan serta memiliki semangat dalam belajar. Dimana kita ketahui bahwa didalam tubuh yang sehat memiliki jiwa yang kuat. Sehingga kesegaran jasmani ini merupakan salah satu faktor terhadap keberhasilan proses pembelajaran..

Abu Ahmadi (1986:23) mengemukakan bahwa setiap pekerjaan apapun akan berhasil dengan baik, jika dikerjakan dengan teratur. Lebih-lebih dalam hal belajar. Pokok pangkal pertama dari cara belajar yang baik adalah keteraturan. Pengetahuan mengenai teknik belajar yang baik pada umumnya berupa unsur-unsur untuk bekerja secara teratur. Hanya dengan bekerja secara teratur seorang siswa akan memperoleh hasil yang baik, misalnya ia harus mengikuti pelajaran secara teratur, membaca buku secara teratur, catatan disusun secara teratur dan alat-alat belajar harus dipelihara secara teratur.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Pendidikan jasmani dan kesehatan yang diberikan di sekolah mempunyai tujuan untuk memperbaiki derajat kesehatan dan kesegaran jasmani, melalui pengertian pengembangan sikap positif dan keterampilan gerak dasar serta berbagai aktifitas jasmani lainnya. Kesegaran jasmani bukan merupakan sesuatu

yang datang begitu saja dan tinggal menetap pada diri seseorang, melainkan sesuatu keadaan yang hanya dicapai melalui latihan-latihan yang berlangsung secara berkesinambungan dan teratur. Jika pencapaian kebugaran jasmani siswa di sekolah merupakan suatu sasaran yang harus dicapai, maka guru pendidikan jasmani dan kesehatan hendaklah mampu menjadikan kegiatan olah raga sebagai suatu pelajaran yang disenangi oleh para siswa. Kalau siswa sudah menyenangi kegiatan olah raga kemudian hal tersebut akan menjadi hobi, yang pada akhirnya menimbulkan kebutuhan untuk berolahraga.

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

Muhibbin Syah (2007:144) mengatakan secara global faktor-faktor yang mempengaruhi belajar siswa dapat dibedakan menjadi tiga macam yakni :

- a. Faktor Internal (faktor dari dalam siswa), yakni keadaan/kondisi jasmanai dan rohani siswa,
- b. Faktor Eksternal (faktor dari luar siswa), yakni kondisi lingkungan di sekitar siswa.
- c. Faktor Pendekatan Belajar (approach to learning), yakni jenis upaya belajar siswa yang meliputi strategi dan metode yang digunakan siswa untuk melakukan kegiatan mempelajari materi-materi pelajaran.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa adalah faktor dari dalam diri individu masing-masing siswa yakni faktor pendekatan belajar dimana salah satu faktornya adalah kebugaran jasmani siswa. Karena kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting dalam menunjang maupun memotivasi belajar siswa sehingga hasil belajar siswa dapat maksimal.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis di SDN 008 Teratak Air Hitam Kecamatan Sentajo Raya sebagian besar siswanya kurang dalam memiliki kebugaran jasmani, hal ini terlihat dari kurangnya semangat belajar siswa, tidak aktif dalam bergerak dan banyak siswa yang sering minta izin karena alasan sakit perut dan lainnya siswa dalam mengikuti aktivitas belajar, sehingga hasil belajar pendidikan jasmani siswa kurang optimal. Selain kebugaran jasmani, beberapa factor yang menyebabkan rendahnya hasil belajar siswa adalah bakat siswa, lingkungan sosial, keadaan ekonomi orang tua, serta metode pembelajaran yang digunakan oleh guru. Berdasarkan latar belakang dan fenomena-fenomena tersebut diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian ilmiah dengan judul “Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Kelas IV SDN 008 Teratak Air Hitam Kecamatan Sentajo Raya”.

Memberikan batasan kebugaran jasmani atau *physital fitness* secara tepat adalah tidak mudah, karena pada hakikatnya kebugaran jasmani merupakan hal yang rumit dan kompleks. Oleh karena itu para ahli dalam mengemukakan

pendapatnya sangat beragam bergantung pada sudut pandang masing-masing. Beberapa pengertian kesegaran jasmani dari para ahli akan dikemukakan berikut ini. Soedjatmo Soemowardojo, ahli fisiologi, berpendapat bahwa kesegaran jasmani lebih dititik beratkan pada *physiological fitness*; yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya.

Di sisi lain Soetarman mendefinisikan kesegaran jasmani sebagai salah satu aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik yang layak (Dirjendikti, 1984/1985). Sementara itu T. Cholik Muthohir (1999) sebagai ahli pendidikan jasmani berpendapat bahwa pada hakikatnya kesegaran jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani yang dimaksud tidak hanya mencakup ranah fisik, tetapi juga mental, sosial, dan emosional sehingga merupakan kesegaran atau kebugaran total (*total fitness*). Total fitness diistilahkan juga dengan "*well-being*" atau sehat sejahtera paripurna.

Menurut Dimiyati dan Mudjiono (2002:200) Hasil belajar merupakan hal yang dapat dipandang dari dua sisi yaitu sisi siswa dan sisi guru. Menurut Oemar Hamalik Hasil belajar adalah apabila seseorang telah belajar akan terjadi perubahan tingkah laku pada orang tersebut.

Belajar merupakan masalah bagi semua orang, hampir semua kecakapan, keterampilan, pengetahuan, kebiasaan kegemaran dan sikap. Manusia terbentuk dimodifikasi dan berkembang karena belajar. Karena kegiatan yang dikatakan belajar itu terjadi dimana saja, baik di rumah, di kantor, di kampus, di jalanan, dan di lembaga-lembaga pendidikan. Belajar merupakan aktifitas yang menghasilkan perubahan pada diri individu, baik aktual maupun potensial. Perubahan itu pokoknya adalah didapatkan kemampuan baru yang berlaku dalam waktu yang relatif lama, dan perubahan itu terjadi karena adanya usaha dan upaya (Suryosubroto, 2004 : 239).

Dalam pengertian luas belajar dapat diartikan sebagai kegiatan psikofisik menuju ke perkembangan pribadi yang seutuhnya. Sedangkan dalam arti sempit belajar dapat diartikan sebagai usaha penguasaan materi ilmu pengetahuan yang merupakan sebagian kegiatan menuju terbentuknya kepribadian yang seutuhnya. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwasanya belajar adalah : sebagai rangkaian kegiatan jiwa raga, psikofisik, untuk menuju perkembangan pribadi seutuhnya.yang berarti menyangkut unsur cipta, rasa dan karsa, kognitif, efektif, dan psikomotorik.

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

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

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasional. Korelasional adalah suatu alat statistik, yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini (Arikunto, 2006:273). Dalam penelitian ini kebugaran jasmani dijadikan sebagai variabel "X" dan hasil belajar pendidikan jasmani sebagai variabel "Y". Penelitian ini bertempat di SDN 008 Teratak Air Hitam Kecamatan Sentajo Raya. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Februari-Mei 2016. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa Kelas IV SDN 008 Teratak Air Hitam Kecamatan Sentajo Raya yang berjumlah 21 orang. Sampel adalah Sebagian dari populasi dalam penelitian ini merupakan keseluruhan populasi yang berjumlah 21 orang. Arikunto (2006 : 134) mengemukakan bahwa apabila populasi kurang dari 100 orang maka lebih baik diambil semua. Untuk memperoleh data kebugaran jasmani menggunakan instrumen TKJI sedangkan hasil belajar diperoleh dari nilai semester siswa.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Hasil Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN 008 Teratak Air Hitam

Setelah dilakukan tes kebugaran jasmani yang terdiri dari beberapa tes yaitu lari cepat 40 meter untuk siswa putra dan lari 30 meter untuk siswa putri, angkat tubuh, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan tes lari 600 meter didapatkan hasil yang akan kita jadikan sebagai tingkatan kebugaran jasmani

siswa tersebut. Berikut uraian hasil tes kesegaran jasmani Siswa Kelas IV SDN 008 Teratak Air Hitam:

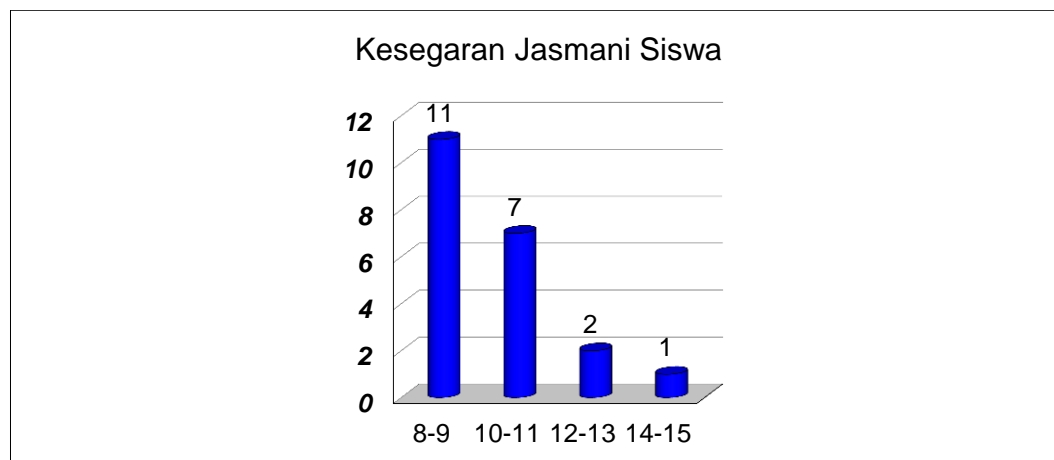
Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data rekapitulasi kesegaran jasmani Siswa Kelas IV SDN 008 Teratak Air Hitam

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	8 - 9	11	52.38%
2	10 - 11	7	33.33%
3	12 - 13	2	9.52%
4	14 - 15	1	4.76%
Jumlah		21	100%

Min	8
Max	14
Mean	9.86
Median	9
modus	9
Stdev	1.59

Sumber : Data Olahan Penelitian 2016

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa nilai tertinggi kesegaran jasmani Siswa Kelas IV SDN 008 Teratak Air Hitam adalah 14 dan yang terendah adalah 8. Mean (rata-rata) kesegaran jasmani Siswa Kelas IV SDN 008 Teratak Air Hitam adalah 9.86. Median (nilai tengah) adalah 9 dan modus (nilai yang sering muncul) adalah 9. Standar Deviasinya (SD) adalah 1.59. Data yang tertuang pada tabel diatas tersebut juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut :



Gambar 1. Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Data hasil tes kesegaran jasmani Siswa Kelas IV SDN 008 Teratak Air Hitam

2. Hasil Belajar Siswa Kelas IV SDN 008 Teratak Air Hitam

Hasil belajar siswa Siswa Kelas IV SDN 008 Teratak Air Hitam didapat dengan melihat hasil evaluasi belajar siswa yang di uraikan dalam tabel berikut ini:

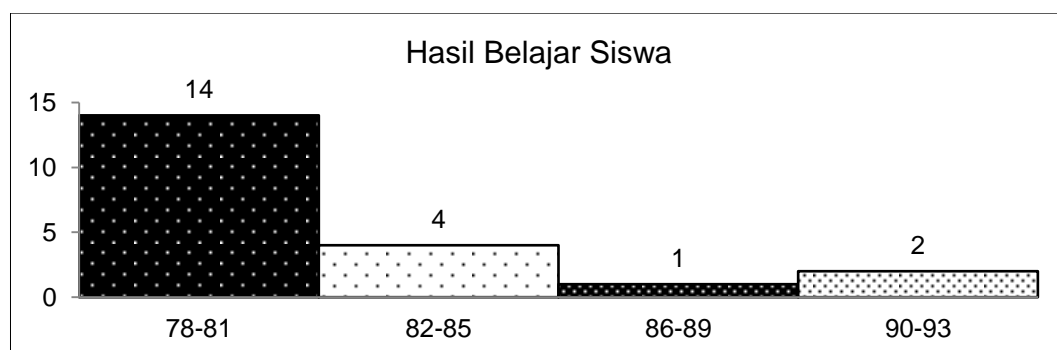
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil belajar Siswa Kelas IV SDN 008 Teratak Air Hitam

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	78 - 81	14	66.67%
2	82 - 85	4	19.0%
3	86 - 89	1	4.76%
4	90 - 93	2	9.52%
Jumlah		21	100%

Min	78
Max	93
Mean	81.71
Median	80
modus	80
Stdev	4.30

Sumber : Data Olahan Penelitian 2016

Dari tabel diatas dapat jelaskan bahwa nilai tertinggi adalah 93, nilai terendah 78, mean (rata-rata) = 81,71, median (nilai tengah) = 80, modus (nilai yang sering muncul) = 80, standar deviasi (SD) = 4,30. Data yang tertuang pada tabel diatas tersebut juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut:



Gambar 7. Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Data Hasil belajar Siswa Kelas IV SDN 008 Teratak Air Hitam

B. Analisa Data

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis. Yang menjadi variabel X adalah kesegaran jasmani dan yang menjadi variabel Y adalah hasil belajar. Adapun hipotesis yang akan diuji terdiri dari dua buah yaitu hipotesis nol dan hipotesis alternatif.

Ho : Tidak Terdapatnya Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa Kelas IV SDN 008 Teratak Air Hitam.

Ha : Terdapatnya Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa Kelas IV SDN 008 Teratak Air Hitam

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi kesegaran jasmani dengan hasil belajar Siswa Kelas IV SDN 008 Teratak Air Hitam adalah 0,688. Setelah angka korelasi didapat, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis dengan kaidah pengujian sebagai berikut:

Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka signifikan

Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka tidak signifikan

kemudian didapati $r_{hitung} = 0,688$. Pada taraf signifikan 5% didapati $r_{tabel} = 0,433$. dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau $0,688 > 0,433$. Hal ini menunjukkan adanya korelasi antara variabel X dan variabel Y atau ada hubungan yang signifikan kesegaran jasmani dengan hasil belajar Siswa Kelas IV SDN 008 Teratak Air Hitam.

Selanjutnya untuk menguji keberartian korelasi antara variabel X dan variabel Y maka dilakukan uji signifikansi dengan menggunakan rumus Signifikansi Uji t. Kriteria pengujian Ho diterima jika $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dan pengujian Ho ditolak jika $t_{hitung} < t_{tabel}$.

Dari hasil perhitungan diketahui $t_{hitung} = 4,13$ sedangkan t_{tabel} dengan $dk = n - 2 = 21 - 2 = 19$ pada tingkat kepercayaan 95% adalah 1,729. maka $t_{hitung} > t_{tabel}$, $4,13 > 1,729$ dengan demikian hipotesis nol (Ho) ditolak dan hipotesis alternatif (Ha) yaitu “Terdapatnya hubungan yang signifikan kesegaran jasmani dengan hasil belajar sis Siswa Kelas IV SDN 008 Teratak Air Hitam” diterima.

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh persamaan regresi Y atas X adalah $\hat{Y} = 2.22 + 1.86X$. Persamaan tersebut memberi arti bahwa kenaikan variabel X diikuti pula oleh variabel Y sebesar 2.22. Dengan kata lain X memiliki hubungan yang berarti dengan Y. Untuk uji linearitas regresi dengan analisis varians diperoleh nilai F hitung sebesar 17,07, $F_{tabel} (5\%) (1,19) = 4.38$ sehingga $17,07 > 4.38$ hal ini berarti $F_{hitung} > F_{tabel}$, artinya Ho ditolak berarti hipotesis model regresi linear diterima.

C. Pembahasan

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa Kelas IV SDN 008 Teratak Air Hitam ini menunjukkan terdapatnya hubungan yang signifikan antara dua variabel tersebut di atas.

Hal tersebut dibuktikan dari hasil perhitungan yang menunjukkan bahwa tingkat hubungan antara Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Siswa Kelas IV SDN 008 Teratak Air Hitam tergolong kuat atau baik, dimana $r_{hitung} >$ dari r_{tabel} ($0,688 > 0,433$) dengan demikian dapat dikatakan bahwa kesegaran jasmani berpengaruh baik terhadap hasil belajar siswa, ini berarti dengan baiknya kesegaran jasmani siswa maka hasil belajarnya pun akan semakin baik pula.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada Siswa Kelas IV SDN 008 Teratak Air Hitam untuk mengetahui sejauh mana tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar didapat $r = 0,688$ termasuk kategori baik. Uji signifikansi dengan menggunakan rumus Signifikansi Uji t. Dari hasil perhitungan diketahui $t_{hitung} = 4.13$ sedangkan $t_{tabel} = 1,729$ jadi $t_{hitung} = 4.13 > t_{tabel} = 1,729$. Maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut : Terdapat hubungan yang signifikan antara Kesegaran Jasmani terhadap hasil belajar Siswa Kelas IV SDN 008 Teratak Air Hitam dengan kategori baik karena $r = 0,688$.

Rekomendasi

Dari hasil pengolahan data dan kesimpulan di atas, peneliti memberikan beberapa saran diantaranya adalah: Kepada siswa perlu menjaga tingkat kesegaran jasmani, karena dengan tingginya tingkat kesegaran jasmani akan mempengaruhi hasil belajar bidang studi lainnya. Kepada guru dan Sekolah perlu melakukan berbagai upaya guna peningkatan kesegaran jasmani siswa dengan berbagai metode dan strategi pembelajaran pendidikan jasmani serta yang berkaitan dengan pengadaan sarana dan prasarana olahraga. Kepada peneliti selanjutnya agar meneliti lebih dalam lagi tentang faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa, agar tujuan pendidikan berkaitan terciptanya peserta didik yang sehat, cakap dan terampil tercapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ahmadi. 1986. *Tekhnik Belajar Dengan Sistem SKS*. Surabaya. Bina Ilmu
- Arikunto, Suharsimi.1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. Rineka cipta.
- Arikunto suharsimi (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka.cipta: Jakarta.
- Dimiyati dan Mudjiono. 2002. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta. Rineka cipta.
- Muhibbin Syah. 2007. *Psikolgi Belajar*. Jakarta. Rajawali pers.
- Suryosubroto.2004. *Manajemen Pendidikan Di Sekolah*. Jakarta, Rineka Cipta.