



**HUBUNGAN KESEHATAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR  
PADA SISWA KELAS V SDN 005 KERUMUTAN KECAMATAN  
KERUMUTAN KABUPATEN PELALAWAN**

**JURNAL**

**Oleh  
RAHIMIN  
1405166558**

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

**PHYSICAL FITNESS CORRELATION WITH THE LEARNING  
OUTCOMES OF STUDENTS IN CLAS V OF SDN 005 KERUMUTAN  
PELALAWAN DISTRICT**

Rahimin<sup>1</sup>, Drs. Saripin, M.Kes AIFO<sup>2</sup>, Kristi Agust, M.Pd<sup>3</sup>  
[rahimin@yahoo.com](mailto:rahimin@yahoo.com)<sup>1</sup>, [ipin53@yahoo.com](mailto:ipin53@yahoo.com)<sup>2</sup> [kristi.agust@yahoo.com](mailto:kristi.agust@yahoo.com)<sup>3</sup>

**PHYSICAL EDUCATION HEALT AND RECREATION  
FACULTY OF TEACHER TRAINING AND EDUCATION  
RIAU UNIVERSITY**

Abstract : Based on the researcher's observation of Students in class V of SDN 005 Kerumutan Pelalawan District. Researcher found the quality of learning outcomes of sport education still low. Evident from learning outcomes still below average or below standars that class rise to minimal completeness criteria. The purpose of this research is to see the contrubution of phsycal fitness with learning outcomes of students in clas V of SDN 005 Kerumutan Kerumutan District of Pelalawan. Population in this research are all students in class V amount 15 people. Based on population that is not so large and within the limits the researchers set the whole population is used as a sample. The research sample as many as 15 people. Research instrument used Indonesia phsycal fitness test and learning outcomes test from raport outcomes. Data were analyzed by product moment correlation. Based on research results, it can be concluded as follows : there is correlation between of phsycal fitness (X) to the result of learning (Y) which shows  $r_{hitung} = 0,567 > r_{tabel} = 0,532$ .

Key word : *phsycal fitness, the result of learning*

**HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR  
PADA SISWA KELAS V SDN 005 KERUMUTAN  
KECAMATAN KERUMUTAN  
KABUPATEN PELALAWAN**

**Rahimin<sup>1</sup>, Drs. Saripin, M.Kes AIFO<sup>2</sup>, Kristi Agust, M.Pd<sup>3</sup>**  
[rahimin@yahoo.com](mailto:rahimin@yahoo.com)<sup>1</sup>, [ipin53@yahoo.com](mailto:ipin53@yahoo.com)<sup>2</sup> [kristi.agust@yahoo.com](mailto:kristi.agust@yahoo.com)<sup>3</sup>

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

**Abstrak:** Berdasarkan observasi atau pengamatan secara langsung pada Siswa Kelas V SDN 005 Kerumutan Kecamatan Kerumutan Kabupaten Pelalawan, peneliti jumpai Berdasarkan hasil belajar masih dikategorikan rendah ini terlihat dari hasil ujian semester yang dibawah rata-rata yang diinginkan sekolah, selain sarana dan prasarana kualitas kesegaran jasmani sangat mendukung dalam proses belajar mengajar. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk melihat seberapa besar hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa. Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh siswa kelas V SD Negeri 005 Kerumutan kab. Pelalawan yang jumlahnya 15 orang. Berdasarkan populasi tidak begitu besar dan dalam batas kemampuan maka peneliti menetapkan seluruh populasi dijadikan sampel (*total sampling*). Dengan demikian sampel penelitian sebanyak 15 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Tes kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani, dan teknik dokumentasi dari rapor siswa untuk memperoleh data hasil belajar. Data yang diperoleh di analisis dengan korelasi product moment,. Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani (X) terhadap hasil belajar (Y) siswa SD Negeri 005 Kerumutan kab. Pelalawan yang diperoleh  $r_{hitung} = 0,567 > r_{tabel} = 0,532$

Kata kunci: Kesegaran Jasmani, Hasil Belajar

## PENDAHULUAN

Seiring dengan perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan, maka Pemerintah berusaha melakukan pembangunan diberbagai bidang, salah satunya pembangunan dibidang pendidikan. Pembangunan dalam bidang pendidikan perlu mendapatkan perhatian khusus dari pemerintah karena pendidikan bukan saja merupakan kebutuhan pribadi tapi menjadi sarana yang menunjang Pembangunan Nasional.

Pendidikan nasional berdasarkan Pancasila bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehat jasmani dan rohani, dalam usaha pengembangan mata pelajaran yang dimuatkan dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang sementara itu dalam undang-undang Sistem Pendidikan nasional pada Bab II pasal 3 Undang-undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 yang berbunyi : “Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa pada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab” (UUSPN 2003 : 7)

Berdasarkan uraian diatas, mengandung bahwa pendidikan di Indonesia berfungsi untuk mengembangkan kepribadian peserta didik agar mampu menyerap pelajaran yang mereka dapatkan disekolah melalui proses pendidikan, anak didik diharapkan mampu mengembangkan potensi yang ada didalam dirinya demi memenuhi kebutuhan hidupnya, masyarakat dan Negara sekarang dimasa yang akan datang.

Rendahnya kualitas Sumber Daya Manusia Indonesia dipengaruhi oleh masih rendahnya mutu pendidikan mulai dari jenjang pendidikan dasar sampai perguruan tinggi. Rendahnya kualitas pendidikan juga dialami oleh Siswa SD Negeri 005 Kerumutan kab. Pelalawan, ini terbukti pada saat penulis melakukan observasi pada hasil ujian semester I tahun pelajaran 2015/2016 dimana dari 15orang siswa terdiri dari kelas V siswa putra sebanyak 8orang dan siswa putri sebanyak 7 orang, masih dikategorikan rendah yaitu di bawah KKM.

Dalam proses belajar mengajar di sekolah, seorang guru harus betul-betul profesional dalam melaksanakan tujuan Pendidikan Nasional yakni berkembangnya potensi peserta didik. Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar di sekolah, selain ditunjang tenaga pendidik yang profesional, sarana dan prasarana pendidikan yang lengkap, juga tidak terlepas dari kesiapan peserta didik untuk menerima pelajaran. Kesiapan peserta didik dalam menyerap dan mengaplikasikan pelajaran tergantung dari aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Salah satu upaya mewujudkan aspek-aspek tersebut adalah melalui pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Peningkatan produktifitas belajar siswa yang baik di sekolah tidak hanya meliputi persediaan sarana dan prasarana yang ada di sekolah tetapi sangat diperlukan sekali kondisi dan gizi yang memadai guna membuat siswa lebih bergairah dan bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah.

Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik dalam belajar di sekolah diperlukan penambahan energi dan protein yang cukup sesuai dengan kebutuhan. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa untuk tercapainya derajat kesehatan yang optimal diperlukan cakupan zat gizi dan kualitas serta merangsang pertumbuhan fisik, perkembangan otak dan kemampuan kerja optimal.

Hasil belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang bersifat eksternal, maupun yang bersifat internal menurut Depdikbud (1993 :5). Faktor eksternal yang mempengaruhi hasil belajar meliputi : sosial budaya, kurikulum, program, sarana, fasilitas dan guru, selanjutnya Slameto (1995 : 54) menambahkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang dalam belajar intelegensi, perhatian, minat, bakat, motif kematangan dan kesegaran jasmani.

Dari uraian diatas terlihat bahwa untuk dapat mencapai hasil belajar yang baik, maka pihak-pihak sekolah harus memiliki sarana dan prasarana yang memadai, sehingga dapat mempermudah guru dalam menjalankan tugasnya secara profesional dan menarik perhatian serta minat siswa dalam melaksanakan proses belajar mengajar yang akhirnya standar yang harus dipenuhi dalam kurikulum dapat diterapkan sebagaimana mestinya.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi hasil belajar di duga adalah kesegaran jasmani. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk meneliti keterkaitan antara hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar pada Siswa SD Negeri 005 Kerumutan kab. Pelalawan.

## **METODE PENELITIAN**

Tempat penelitian ini di laksanakan di SD Negeri 005 Kerumutan Kab. Pelalawan. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 26 april 2016. Rancangan Penelitian ini adalah bersifat korelasional yaitu suatu penelitian untuk menentukan tingkat hubungan antara variabel penelitian yang berbeda. Penelitian ini untuk melihat hubungan kesegaran jasmani (X) dengan hasil belajar penjasorkes (Y).populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, (Suharsimi, 1998:115). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V Siswa SD Negeri 005 Kerumutan kab. Pelalawan yang jumlahnya 15 orang . Adapun Teknik sampel yang dipergunakan adalah *total sampling* Menurut Sugiyono (2013:85) *total sampling* adalah teknik penentuan sampel dimana keseluruhan populasi dijadikan sampel. Maka sampel dalam penelitian ini adalah 15 orang.

Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder berupa kesegaran jasmani dan data hasil belajar. Sumber data dalam penelitian ini adalah siswa kelas V.Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani, dan teknik dokumentasi dari rapor siswa untuk memperoleh data hasil belajar. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa dilakukan tes kesegaran jasmani yaitu tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak yang berumur 10 – 12 tahun putra dan putri. Tes ini terdiri dari :

1. Lari 40 meter
2. Gantung siku tekuk
3. Baring duduk 30 detik

4. Loncat tegak
5. Lari 800 meter untuk putra dan 600 meter untuk putri

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis korelasi *product moment* bertujuan untuk melihat bentuk hubungan antara variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y). Secara matematis model ini menurut Sutrisno Hadi (2000:293) dirumuskan sebagai berikut:

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

Keterangan :

$r_{xy}$  = Nilai koefisien korelasi antara variabel X dan Y

X = Skor nilai variabel kebugaran jasmani

Y = Skor nilai variabel hasil belajar

XY = Variabel kebugaran jasmani dikali variabel hasil belajar siswa

N = Jumlah sampel atau siswa

$\Sigma$  = Jumlah

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini akan disajikan hasil tes kebugaran jasmani, status gizi dan hasil belajar. Untuk lebih jelasnya masing-masing data dideskriptifkan sebagai berikut :

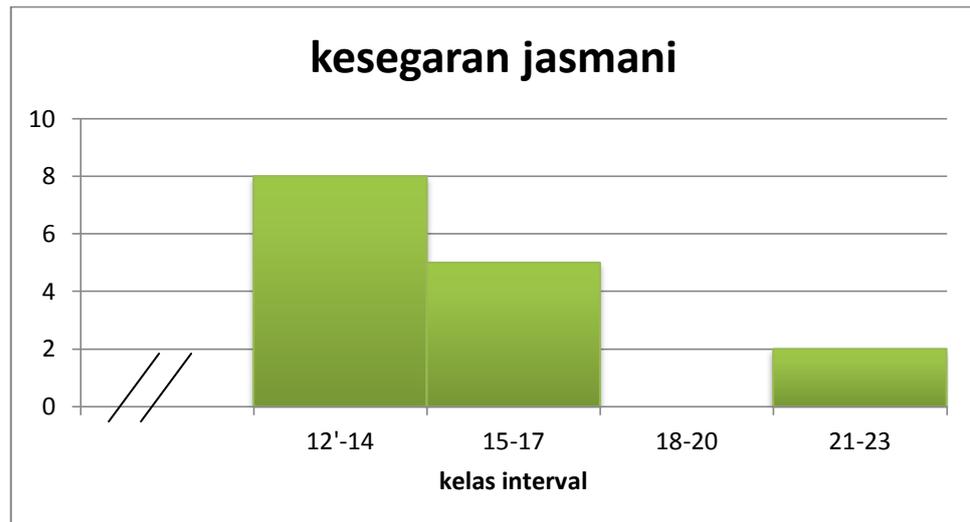
### 1. Kebugaran jasmani siswa SD Negeri 005 Kerumutan kab. Pelalawan

Untuk kebugaran jasmani siswa SD Negeri 005 Kerumutan kab. Pelalawan dilakukan tes terhadap 15 orang sampel, didapat skor tertinggi 22, skor terendah 12, rata-rata (mean) 15, simpangan baku (standart deviasi) 2.95. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1 . Distribusi Frekuensi Variabel Kebugaran Jasmani siswa SD Negeri 005 Kerumutan kab. Pelalawan**

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
12-14	8	53,33
15-17	5	41,67
18-20	0	0
21-23	2	10
Jumlah	15	100%

berdasarkan data pada tabel di atas dapat dijelaskan, dari 15 orang siswaternyata yang memperoleh kelas interval 12-14 ada 8 orang (53,33%), kemudian yang memperoleh kelas interval 15-17 ada 5 orang (41,67%), dan yang memperoleh kelas interval 21-23 ada 2 orang (10%), kela interval 18-20 tidak ada Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut ini:



Gambar 1. Histogram Distribusi Frekuensi Kesegaran jasmani siswa SD Negeri 005 Kerumutan kab. Pelalawan

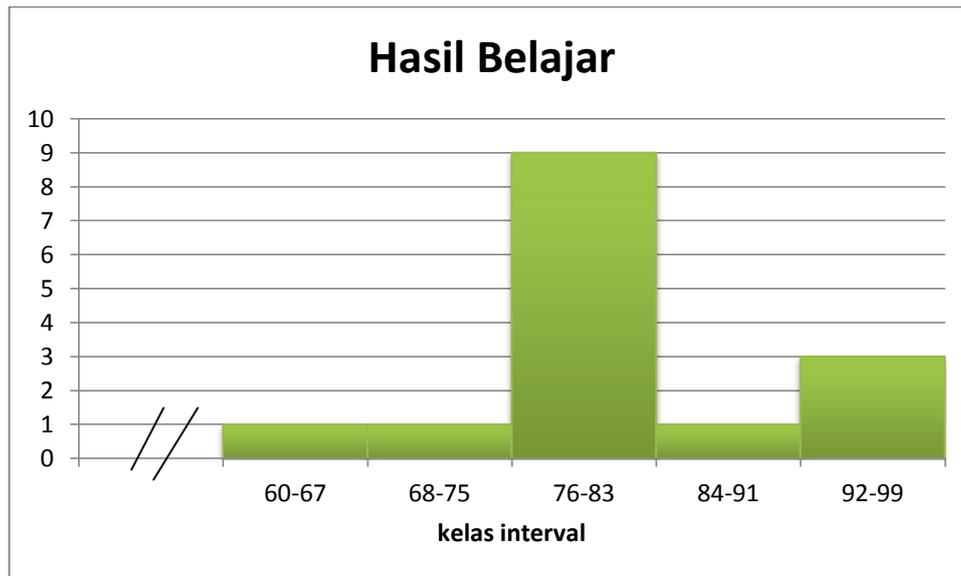
## 2. Hasil Belajar siswa SD Negeri 005 Kerumutan kab. Pelalawan

Pengukuran hasil belajar dilakukan terhadap 15 orang sampel dan hasil belajar diambil dari nilai rapor siswa, didapat skor tertinggi 97, skor terendah 60, rata-rata (mean) 80,73, simpangan baku (standar deviasi) = 9,44. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi hasil belajar berikut ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Siswasiswa SD Negeri 005 Kerumutan kab. Pelalawan

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
60-67	1	8,33
68-75	1	8,33
76-83	9	75
84-91	1	8,33
92-99	3	25
Jumlah	15	100%

Berdasarkan data pada tabel di atas dapat diketahui, dari 15 orang siswa yang memiliki hasil belajar berada dengan kelas interval masing masing 60-67, 68-75 dan 84-91 sebanyak 1 orang (8,33%), sedangkan kelas interval 76-83 sebanyak 9 orang (75%) dan kelas interval 92-99 sebanyak 3 orang (25%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 2. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Belajarsiswa SD Negeri 005 Kerumutan kab. Pelalawan

#### A. Pengujian Persyaratan analisis

Sebelum melakukan pengujian hipotesis tentang hubungan variabel bebas dengan variabel terikat terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data, yaitu uji normalitas data.

Hasil analisis uji normalitas data masing-masing variabel disajikan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 3. Uji Normalitas

No.	Variabel	Lo	Lt (0,05)	Keterangan
1	Kesegaran Jasmani	0,167	0,220	Normal
2	Hasil Belajar	0,178	0,220	Normal

Tabel menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk kesegaran jasmani siswa SD Negeri 005 Kerumutan kab. Pelalawan (X) skor  $Lo = 0,167$  dengan  $n = 15$  sedangkan  $Lt$  pada taraf pengujian signifikansi  $\alpha = 0.05$  diperoleh  $0,220$  yang lebih besar dari  $Lo$  sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari kesegaran jasmani populasi berdistribusi normal. Hasil pengujian hasil belajar siswa SD Negeri 005 Kerumutan kab. Pelalawan (Y) skor  $Lo = 0,178$  dengan  $n = 15$  sedangkan  $Lt =$  pada taraf pengujian signifikan  $\alpha = 0,220$  yang lebih besar dari  $Lo$  sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari pengujian hasil belajar populasi berdistribusi normal.

Hipotesis Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kesegaran jasmani dan hasil belajar siswa SD Negeri 005 Kerumutan kab. Pelalawan. Berdasarkan analisis data didapat  $r_{hitung} = 0.567$ . Untuk lebih jelasnya dapat dilihat rangkuman analisis.

**Tabel 4. Rangkuman Hasil Analisis**

$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	Keterangan
0,567	0.532	Ha diterima

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa  $r_{hitung}$  lebih besar daripada  $r_{tabel}$ , dimana  $r_{hitung} = 0.567 > r_{tabel} = 0.532$ , berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dan hasil belajarsiswa SD Negeri 005 Kerumutan kab. Pelalawan.

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis yang dikemukakan diatas ternyata ketiga hipotesis alternatif yang diajukan diterima kebenarannya, selanjutnya akan dikemukakan pembahasan yang lebih rinci sehubungan dengan diterimanya hipotesis tersebut. Dari hasil pengujian hipotesis antara kesegaran jasmani (X) dengan hasil belajar (Y) pada siswa SD Negeri 005 Kerumutan kab. Pelalawan terdapat hubungan  $r_{XY} = 0,567$ .

Melihat dari hasil penelitian tersebut, maka untuk meningkatkan hasil belajar dalam meningkatkan kesegaran jasmani sesuai dengan tingkat hubungannya. Dari pengujian hipotesis ternyata menunjukkan hasil adanya hubungan yang terjadi pada kesegaran jasmani dengan hasil belajar terdapat hubungan yang signifikan dan, sedangkan secara bersama-sama antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar terdapat hubungan yang signifikan.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas/pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Getchell (1983 : 3 ) kesegaran jasmani adalah suatu hal yang lebih menitik beratkan pada fungsi fisiologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot berfungsi secara efisien dan efektif.

Hal ini berarti bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melaksanakan tugas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menghdapi keadaan darurat yang datang tiba-tiba. Dengan kata lain kesegaran jasmani merupakan gambaran kemampuan fungsi sistem-sistem tubuh yang terlihat dalam setiap aktivitas fisik manusia.

Dari hasil analisis diatas dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani hasil belajar. Semakin baik kesegaran jasmani maka baik pula hasil belajar seseorang, terutama siswa SD Negeri 005 Kerumutan kab. Pelalawan.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian saya yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani (X) terhadap hasil belajar (Y) siswa siswa SD Negeri 005 Kerumutan kab. Pelalawan yang diperoleh  $r_{hitung} = 0,567 > r_{tabel} = 0,532$ .

### Rekomendasi

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan rekomendasi yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan kebugaran jasmani untuk meningkatkan hasil belajar, yaitu :

1. Kepada guru disarankan untuk lebih meningkatkan latihan kebugaran jasmani anak dalam proses belajar mengajar, di samping factor-faktor lain yang meningkatkan hasil belajar.
2. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya kebugaran jasmani, peneliti menyarankan pada para guru olahraga untuk memberikan macam-macam pengetahuan tentang pentingnya kebugaran jasmani yang dapat mengembangkan pengetahuan siswa tentang pentingnya kebugaran jasmani
3. Para siswa agar memperhatikan faktorkebugaran jasmaninya masing-masing agar tidak mempengaruhi hasil belajar.
4. Bagi para peneliti lain disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan dengan hasil belajar.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsini. (1998). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : P2LPTK
- Depdikbud 1993, *Psikologi Pendidikan*, Jakarta : Depdikbud
- Depdikbud (2003) *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*, Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Ichsan. M 1998 *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*, Jakarta Depdikbud
- Lutan Rusli 2001 *Azas-azas Pendidikan Jasmani*, Jakarta, Dirjen Olahraga
- Muthohir, Toho Cholik. (1999). *Perkembangan Motorik pada Anak-anak*. Padang : Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional
- Purwanto 2004 *Psikologi Pendidikan*, Bandung : PT. Remaja Rosda Karya
- Sajoto. M 1998 *Pembinaan Kondisi Fisik dan Olahraga*, Jakarta : Depdikbud
- Slameto 1995, *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi*, Jakarta PT Rineka Cipta
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung:Alfabeta
- Sukmadinata 2003 *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*, Bandung PT Remaja Rosda Karya
- Undang-Undang Nomor 20 (2003) *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*, Jakarta Depdikbud 2003