



**KONTRIBUSI KESEGERAN JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR
SISWA SMPS AMPEAN ROTAN
KECAMATAN SIMPANG KANAN**

JURNAL

Oleh

**LENNI MARLINA
1405166525**

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

THE CONTRIBUTION OF PHYSICAL FITNESS TO LEARNING OUTCOMES STUDENT OF SMPS AMPEAN ROTAN DISTRICT OF SIMPANG KANAN

Lenni Marlina¹, Drs. Saripin, M.Kes AIFO², Ardiah Juita., S.Pd, M.Pd³
lenni.lina80@gmail.com¹, ipin53@yahoo.com², ardiah_juita@yahoo.com³

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

ABSTRACT, Background problem in this research is the students' SMPS Ampean Rotan Simpang Kanan learning outcomes result was not good enough that found by researcher at the time of observation in the field. Researcher suspect this is because one of the factors, namely physical fitness. This research is a correlational that aims to examine the relationship between variables, namely: the independent variable is the physical fitness (X1) and the dependent variable is the learning outcomes (Y) student at SMPS Ampean Rotan Simpang Kanan. While this research aims to prove whether there is a physical fitness contributes to student learning outcomes SMPS Ampean Rotan. This research data obtained from the 2.4 km run test and MID semester result. The sample in this study is students of class VII Ampean SMPS which amounted to 32 people using total sampling technique. For male students, there is a significant relationship between physical fitness (X1) to learning outcomes (Y) male students SMPS Ampean Rotan Simpang Kanan, obtained $r_{hitung} = 0,816 > r_{tabel} = 0.576$. Physical fitness contributes to learning outcomes male students at SMPS Ampean Rotan Simpang Kanan at 66.59%. Then female studnets, there is a significant relationship between physical fitness (X1) on learning outcomes (Y) female student SMPS Ampean Rotan Simpang Kanan, obtained $r_{hitung} = 0.681 > r_{tabel} = 0.444$. Physical fitness contributes to student learning outcomes SMPS Ampean Rotan Simpang Kanan at 46.38%.

Keywords : *Contribution, Physical Fitness, Learning Outcomes*

KONTRIBUSI KESEGERAN JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA SMPS AMPEAN ROTAN KECAMATAN SIMPANG KANAN

Lenni Marlina¹, Drs. Saripin., M.Kes AIFO², Ardiah Juita., S.Pd, M.Pd³
Lina.lenni@yahoo.com¹, ipin53@yahoo.com², ardiah_juita@yahoo.com³

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

ABSTRAK, Latar belakang masalah dalam penelitian ini rendahnya hasil belajar siswa SMPS Ampean Rotan Kecamatan Simpang Kanan yang peneliti temukan pada saat observasi dilapangan. Peneliti menduga hal ini karena salah satu faktor yaitu kesegaran jasmani. Jenis penelitian ini adalah bersifat korelasional yang bertujuan untuk melihat hubungan antara variabel-variabel yaitu: variabel bebas adalah kesegaran jasmani(X_1) dan variabel terikat yaitu hasil belajar(Y) siswa pada SMPS Ampean Rotan Kecamatan Simpang Kanan. Sedangkan penelitian ini bertujuan untuk membuktikan apakah terdapat kontribusi kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa SMPS Ampean Rotan. Data penelitian ini diperoleh dari hasil tes lari 2.4 km dan Nilai MID semester. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa siswi SMPS Ampean kelas VII yang berjumlah 32 orang dengan menggunakan teknik total sampling. Untuk siswa putera, terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani(X_1) terhadap hasil belajar (Y) siswa putra SMPS Ampean Rotan Kecamatan Simpang Kanan, yang diperoleh $r_{hitung} = 0,816 > r_{tabel} = 0,576$. Kontribusi kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa putra SMPS Ampean Rotan Kecamatan Simpang Kanan sebesar 66,59%. Lalu siswi puteri, terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani(X_1) terhadap hasil belajar (Y) siswa putri SMPS Ampean Rotan Kecamatan Simpang Kanan, yang diperoleh $r_{hitung} = 0,681 > r_{tabel} = 0,444$. Kontribusi kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa putri SMPS Ampean Rotan Kecamatan Simpang Kanan sebesar 46,38%.

Kata kunci: *Kontribusi, Kesegaran Jasmani, Hasil Belajar*

PENDAHULUAN

Pendidikan nasional berdasarkan Pancasila bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehat jasmani dan rohani, dalam bidang pendidikan yang merupakan aspek penting untuk pembangunan pendidikan nasional yang selaras dan seimbang. Sementara itu dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Republik Indonesia No; 20 tahun 2003 berbunyi: "Pendidikan yang mengandung 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 bertakwa pada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab" (UUSPN 2003:7). Berdasarkan uraian di atas, bahwa pendidikan di Indonesia berfungsi mengembangkan kemampuan seseorang yang berakhlak mulia, sehat, berilmu, dan kreatif.

Secara umum tujuan dari belajar ada tiga jenis yaitu untuk mendapatkan pengetahuan (kognitif), penanaman konsep dan keterampilan (psikomotorik), dan pembentukan sikap (efektif). Tercapai tidaknya tujuan belajar di lihat dari aspek pengetahuan di tandai dengan kemampuan berpikir. Dengan kata lain, tidak dapat mengembangkan kemampuan berpikir tanpa bahan pengetahuan, sebaliknya kemampuan berpikir akan memperkaya pengetahuan. Tercapai tidaknya tujuan belajar dilihat dari aspek pembentukan sikap akan terlihat dari sikap mental, perilaku, pengetahuan, dan keterampilan.

Setiap siswa pasti berkeinginan untuk mendapatkan hasil belajar yang baik. Keberhasilan siswa dalam belajar akan menjadi kebanggaan dalam diri siswa, orang tua, dan lingkungan sekitarnya. Salah satu indikator keberhasilan siswa dalam belajar adalah dengan mendapatkan hasil belajar yang baik. Dengan demikian, intinya tujuan belajar adalah ingin mendapatkan pengetahuan, keterampilan dan penanaman sikap mental.

Uraian di atas menjelaskan bahwa betapa pentingnya hasil belajar siswa yang baik, karena hasil belajar yang di peroleh mencakup segala aspek yang berkenaan dengan perubahan pengetahuan, penanaman konsep dan keterampilan, pembentukan sikap mental, perilaku dan pribadi anak didik kearah yang lebih baik yang diperoleh dari proses belajar. Selain itu juga, berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan juga ditandai dengan hasil belajar yang dicapai siswa dari proses belajar di sekolah. Hasil belajar yang di capai siswa juga sangat di pengaruhi oleh media yang di pakai guru, motivasi siswa, lingkungan keluarga, kesegaran jasmani dan status gizi siswa. Jadi apabila media yang dipakai guru, motivasi siswa, latar belakang sosial ekonomi, lingkungan, kesegaran jasmani dan gizi siswa baik maka akan semakin baik hasil belajar yang di peroleh siswa.

Media yang dipakai guru juga sangat berpengaruh terhadap hasil belajar siswa karena penggunaan media pada tahap orientasi pembelajaran akan sangat membantu keefektifan proses pembelajaran dan penyampaian pesan dan isi pembelajaran. Media pengajaran juga membantu siswa meningkatkan pemahaman, penyajian, data yang menarik, dan terpercaya.

Motivasi siswa juga berpengaruh terhadap hasil belajar karena motivasi merupakan kondisi psikologis yang mendorong seseorang untuk memenuhi kebutuhannya mengikuti pelajaran. Motivasi dapat juga dikatakan serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi-kondisi tertentu sehingga seseorang itu mau dan ingin mengikuti proses pembelajaran.

Lingkungan keluarga juga sangat berpengaruh terhadap hasil belajar siswa karena orang tua mempunyai peranan penting dalam perkembangan siswa baik itu pribadi didalam rumah maupun diluar rumah yang dapat mempengaruhi hasil belajar karena orang tua yang pertama kali mengisi dan membentuk serta mempengaruhi tingkah laku anak dan siswa juga lebih banyak bersama orang tua dibanding dengan berada disekolah.

Kesegaran jasmani sangat berperan penting terhadap hasil belajar apabila kesegaran jasmani seseorang baik, maka hasil belajar yang di perolehnya akan baik pula. Maka yang harus di lakukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani seseorang adalah dengan banyak melakukan aktifitas fisik ,olahraga yang teratur dan yang paling penting makanlah makanan yang bergizi agar kegiatan yang di lakukan berjalan dengan baik.

Status gizi juga sangat berpengaruh terhadap hasil belajar apabila gizi seseorang baik maka dia akan semangat dalam proses belajar mengajar tanpa rasa lelah, lesu, dan ngantuk saat proses belajar mengajar berlangsung. Karena status gizi merupakan sebagai zat pelindung dalam tubuh dengan menjaga keseimbangan cairan tubuh. Yang harus di lakukan untuk menjaga status gizi seseorang adalah makanlah makanan bergizi seperti: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan minum air yang cukup. Yang harus di perhatikan agar mendapat hasil belajar yang baik maka jagalah kesegaran jasmani dan status gizi dengan baik dengan cara melakukan kegiatan fisik, olahraga teratur, dan memakan makanan bergizi

Uraian di atas menjelaskan bahwa media yang dipakai guru, motivasi, lingkungan keluarga, kesegaran jasmani dan status gizi sangat berperan penting terhadap hasil belajar jika siswa memiliki kesegaran jasmani dan status gizi yang baik maka siswa akan dapat mengikuti proses belajar mengajar dengan semangat, konsentrasi, dan akan mudah menyerap materi yang di berikan guru dan yang pasti akan mendapatkan hasil belajar yang baik.

Kenyataan yang di temukan serta informasi yang di dapat dari guru di sekolah SMPS Ampean Rotan Kecamatan Simpang Kanan menyatakan bahwa, hasil belajar masih rendah. Ini terbukti dari hasil nilai ujian semester 1 masih di bawa rata-rata atau di bawah standar kelulusan KKM 75 sehingga banyak siswa melakukan remedial pada mata pelajaran yang gagal tersebut, dengan demikian siswa mengikuti ujian kembali pada beberapa mata pelajaran. Hal diduga karena oleh media yang di pakai guru dalam mengajar, motivasi siswa, lingkungan keluarga, dan rendahnya kesegaran jasmani serta status gizi siswa yang mengakibatkan fisik anak lemah dan ketidak seimbangan tubuh sehingga tidka optimal dalam belajar.

Hasil belajar siswa dapat di pengaruhi banyak faktor , di antaranya adalah: media yang dipakai guru dalam mengajar, motivasi siswa dalam belajar, lingkungan keluarga, kesegaran jasmani, dan status gizi siswa.

Dari beberapa faktor yang mempengaruhi hasil belajar yang telah di kemukakan di atas, penulis lebih tertarik untuk meneliti tentang kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin membuktikan dengan melakukan penelitian yang berjudul “Kontribusi kesegaran jasmani terhadap hasil belajar” siswa SMPS Ampean Rotan Kecamatan Simpang Kanan. Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Ini berarti berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan hanya tergantung kepada bagaimana proses belajar yang di alami oleh siswa sebagai anak didik.

Menurut Slameto (1995:2), belajar adalah suatu proses usaha yang di lakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri yang berinteraksi dengan lingkungannya. Sedangkan Witherington dalam Sukmadinata (2003:155) mengemukakan bahwa belajar adalah suatu perubahan di dalam kepribadian sebagai pola-pola respon yang baru berbentuk keterampilan, sikap kebiasaan, pengetahuan dan kecakapan.

Menurut Gagne dalam Ratna Willias Dahar (1984), belajar dapat di definisikan sebagai suatu proses dimana suatu organisme berubah prilakunya akibat pengalaman. Dalam rangka merubah perilaku tersebut banyak hal yang harus di persiapkan oleh siswa agar proses pembelajaran bisa berjalan minalnya, guru mempersiapkan rancangan pembelajaran, metode yang di gunakan dalam mengajar, kosentrasi yang penuh dan lain sebagainya. Siswa memiliki persiapan dengan membaca materi pembelajaran yang akan di sampaikan oleh guru sebelum masuk lokal

Berdasarkan pendapat di atas, maka di jelaskan bahwa belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku, pola pikir, pengetahuan, pengalaman, dan sikap sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungannya. Hal ini bisa di peroleh dari lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat, keluarga, dan lain sebagainya.

Hasil belajar merupakan suatu yang di peroleh di kuasai atau di miliki siswa setelah proses pembelajaran berlangsung. Hasil belajar dapat berupa pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Keberhasilan dalam belajar dapat di lihat dari prestasi belajar yang di capai siswa. Ada empat istilah yang harus di ketahui untuk keberhasilan belajar siswa, yaitu pengukuran, pengujian, penilaian dan evaluasi. Tujuan penilaian hasil belajar adalah untuk mengetahui siswa mana yang berhak menerima materi baru dalam belajar karena sudah berhasil menguasai materi dan metode pembelajaran yang telah di sampaikan. Prayitno (1989:33) menyatakan bahwa, seseorang di katakana berhasil dalam belajar apabila telah terjadi perubahan tingkah laku pada dirinya dan perubahan ini terjadi karena latihan dan pengalaman yang di lalunya.

Menurut Sudjana (1991:22), hasil belajar adalah kemampuan yang di miliki oleh siswa setelah ia mengalami pengalaman belajar. Kemudian Sukmadinata(2003:179), hasil belajar merupakan realisasi atau pemekaran dari kecakapan-kecakapan potensi yang di miliki seseorang. Selanjudnya Sukmadinata menambahkan lagi bahwa hasil belajar bukannya berupa penguasaan pengetahuan, tetapi kecakapan, keterampilan, dan mengadakan pembagian kerja,

penguasaan hasil dapat di lihat dari prilakunya baik prilakunya dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan berpikir maupun keterampilan motorik.

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. Sedangkan Fot at al (1987 : 16) menyatakan kesegaran jasmani adalah suatu kapasitas fisiologis atau fungsional yang memberikan suatu kualitas hidup yang meningkat. Selanjutnya Ichsan (1988:54) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan penuh kesungguhan dan tanggung jawab, tanpa rasah lelah dan dengan penuh semangat untuk menikmati penggunaan waktu luang dan menghadapi kemungkinan berbagai bahaya yang datang tidak terduga.

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 menghadapi 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.

Selain itu Dinata (2003:16) mengemukakan bahwa, kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melaksanakan kegiatan itu.

Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang di pengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang di lakukan sehari-hari. Semakin banyak aktivitas dan latihan yang di lakukan seseorang, maka semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini di sebabkan dengan melakukan aktivitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal. Apabila tubuh sudah mampu meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani.

Dari beberapa pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa kesegaran jasmani dapat di pengaruhi oleh kegiatan fisik atau aktifitas fisik yang di lakukan dalam kehidupan sehari-hari seperti bekerja, olahraga, bermain dan kegiatan lainnya yang membuat tubuh kita bergerak aktif. Dan kesegaran jasmani di pengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang teratur dan terprogram. Kesegaran jasmani di beri arti sebagai aspek kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan keadaan status kesehatan jasmani yang positif. Kesegaran jasmani ini merupakan sari utama atau cikal bakal dari kesegaran secara umum, jadi apabila seseorang dalam keadaan segar salah satu aspek yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian, maka seseorang tidak akan mendapatkan kesegaran secara menyeluruh atau umum tanpa di dasari oleh kesegaran jasmani yang baik.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah bersifat korelasional yang bertujuan untuk melihat hubungan antara variabel-variabel yaitu: variabel bebas adalah kebugaran jasmani (X_1) dan variabel terikat yaitu hasil belajar (Y) siswa pada SMPS Ampean Rotan Kecamatan Simpang Kanan. Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan pada SMPS Ampean Rotan Kecamatan Simpang Kanan. Sedangkan waktu penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Mei tahun 2016. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa-siswi SMPS Ampean Rotan Kecamatan Simpang Kanan sebanyak 32 orang menggunakan teknik total sampling. Data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil tes lari 2.4 km dan nilai MID semester siswa.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

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

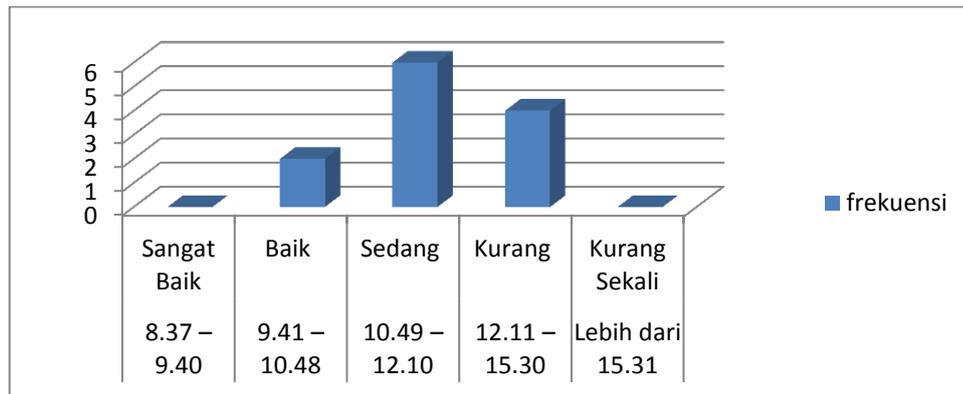
1. Kebugaran jasmani Siswa Putra

Untuk kebugaran jasmani siswa putra dilakukan tes terhadap 12 orang sampel, didapat skor tertinggi 4, skor terendah 2, rata-rata (mean) 2,83, simpangan baku (standart deviasi) 0,72. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1 . Distribusi Frekuensi Variabel Kebugaran Jasmani Putra

No	Nilai	Kategori	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	8.37 – 9.40	Sangat Baik	-	-
2	9.41 – 10.48	Baik	2	16.67
3	10.49 – 12.10	Sedang	6	50
4	12.11 – 15.30	Kurang	4	33.33
5	Lebih dari 15.31	Kurang Sekali	-	-
Jumlah			12	100

Dari data pada tabel di atas dapat dijelaskan, dari 12 orang siswa putra yang mempunyai kebugaran jasmani tidak ada siswa pada kategori baik sekali, sebanyak 2 orang (16.67%) pada kategori baik, sebanyak 6 orang (50%) pada kategori sedang, sebanyak 4 orang (33.33%) pada kategori kurang, dan tidak ada siswa yang berada pada kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut ini:



Gambar 1. Histogram Distribusi Frekuensi Kesegaran jasmani Siswa Putra

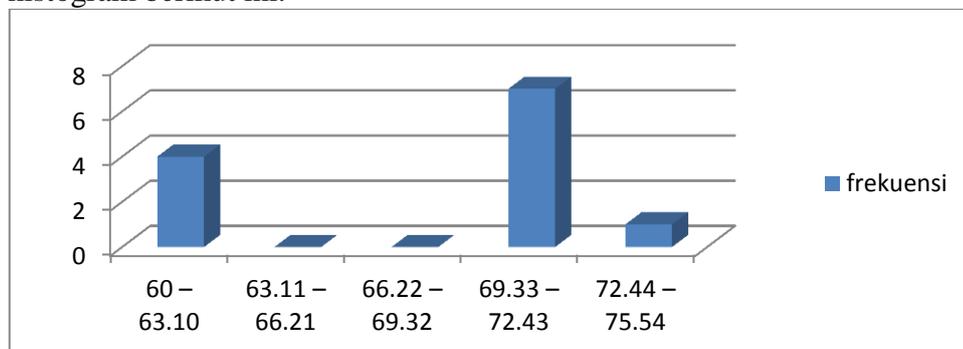
2. Deskripsi Hasil Belajar Siswa Putra

Pengukuran hasil belajar dilakukan terhadap 12 orang sampel dan hasil belajar diambil dari nilai rapor siswa, didapat skor tertinggi 75.52, skor terendah 60 rata-rata (mean) 68.11, simpangan baku (standar deviasi) = 5.25. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi hasil belajar berikut ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Siswa Putra

No	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	60 – 63.10	4	33.33
2	63.11 – 66.21	-	-
3	66.22 – 69.32	-	-
4	69.33 – 72.43	7	58.33
5	72.44 – 75.54	1	8.33
	Jumlah	12	100

Dari data pada tabel di atas dapat diketahui, dari 12 orang siswa yang memiliki hasil belajar berada pada kalisifikasi nilai 60-63.10 sebanyak 4 orang (33.33%), tidak ada siswa yang berada pada nilai 63.11-66.21 dan 66.22-69.32, dan nilai 69.33-72.43 sebanyak 7 orang (58.33%) dan pada nilai 72.44-75.54 sebanyak 1 orang (8.33%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut ini.



Gambar 2. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Siswa Putra

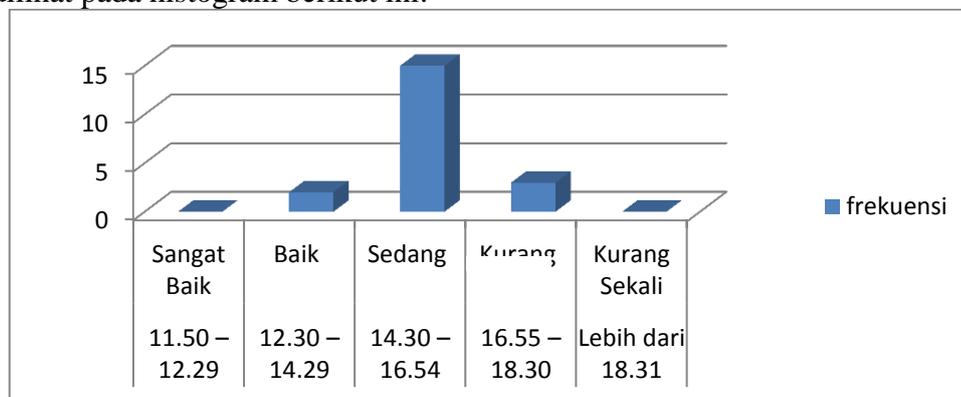
3. Kesegaran Jasmani Siswa Putri

Untuk kesegaran jasmani siswa putri dilakukan tes terhadap 20 orang sampel, didapat skor tertinggi 4, skor terendah 2, rata-rata (mean) 2,95, simpangan baku (standart deviasi) 0,51. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3 . Distribusi Frekuensi Variabel Kesegaran Jasmani Putra

No	Nilai	Kategori	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	11.50 – 12.29	Sangat Baik	-	-
2	12.30 – 14.29	Baik	2	10
3	14.30 – 16.54	Sedang	15	75
4	16.55 – 18.30	Kurang	3	15
5	Lebih dari 18.31	Kurang Sekali	-	-
Jumlah			20	100

Dari data pada tabel di atas dapat dijelaskan, dari 20 orang siswa putri yang mempunyai kesegaran jasmani tidak ada siswa pada kategori baik sekali, sebanyak 2 orang (10%) pada kategori baik, sebanyak 15 orang (75%) pada kategori sedang, sebanyak 3 orang (15%) pada kategori kurang, dan tidak ada siswa yang berada pada kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut ini:



Gambar 3. Histogram Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswi Putri

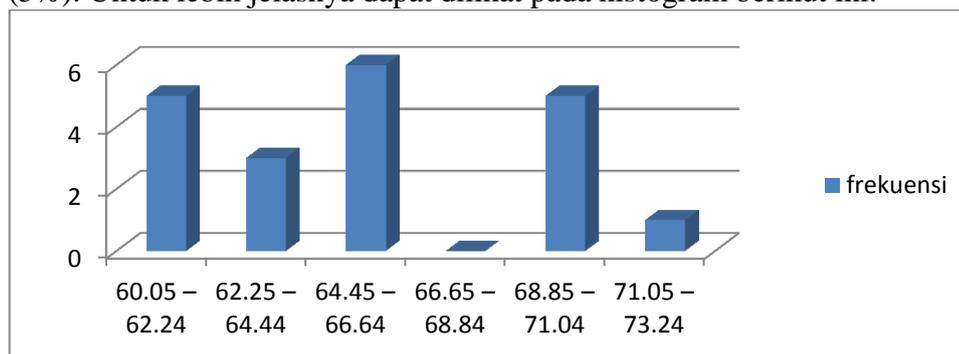
4. Deskripsi Hasil Belajar Siswa Putri

Pengukuran hasil belajar dilakukan terhadap 20 orang sampel dan hasil belajar diambil dari nilai rapor siswa, didapat skor tertinggi 71.05, skor terendah 60.05 rata-rata (mean) 65.51, simpangan baku (standar deviasi) = 3.69. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi hasil belajar berikut ini.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Siswa Putri

No	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	60.05 – 62.24	5	25
2	62.25 – 64.44	3	15
3	64.45 – 66.64	6	30
4	66.65 – 68.84	-	-
5	68.85 – 71.04	5	25
6	71.05 – 73.24	1	5
	jumlah	20	100

Dari data pada tabel di atas dapat diketahui, dari 20 orang siswa yang memiliki hasil belajar berada pada kalisifikasi nilai 60.05-62.24 sebanyak 5 orang (25%), nilai 62.25-64.44 sebanyak 3 orang (15%), dan nilai 64.45-66.64 sebanyak 6 orang (30%), tidak ada siswa berada pada nilai 66.65-68.84, nilai 68.85-71.04 sebanyak 5 orang (25%), dan nilai 71.05-73.24 sebanyak 1 orang (5%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut ini.



Gambar 4. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Siswa Putri

B. Pengujian Hipotesis

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

1. Uji Normalitas Data

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

Tabel 5 . Uji Normalitas

No.	Variabel	Lo	Lt (0,05)	Keterangan
1	Kesegaran Jasmani Putra	0.085	0.258	Normal
3	Hasil Belajar Putra	0.205	0.258	Normal
4	Kesegaran Jasmani Putri	0.068	0.190	Normal
6	Hasil Belajar Putri	0.147	0.190	Normal

Tabel menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk kebugaran jasmani putra (X1) skor $L_0 = 0.085$ dengan $n = 12$ sedangkan L_t pada taraf pengujian signifikansi $\alpha = 0.05$ diperoleh 0.258 yang lebih besar dari L_0 sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari kebugaran jasmani populasi berdistribusi normal. Hasil pengujian status gizi putra (X2) skor $L_0 = 0,119$ dengan $n = 12$ sedangkan $L_t =$ pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 0,258 yang lebih besar dari L_0 sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari status gizi populasi berdistribusi normal. Hasil pengujian hasil belajar putra (Y) skor $L_0 = 0,205$ dengan $n = 12$ sedangkan $L_t =$ pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 0,258 yang lebih besar dari L_0 sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari pengujian hasil belajar populasi berdistribusi normal.

Hasil pengujian untuk kebugaran jasmani putri (X1) skor $L_0 = 0.068$ dengan $n = 20$ sedangkan L_t pada taraf pengujian signifikansi $\alpha = 0.05$ diperoleh 0.190 yang lebih besar dari L_0 sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari kebugaran jasmani populasi berdistribusi normal. Status gizi putri (X) skor $L_0 = 0,108$ dengan $n = 20$ sedangkan $L_t =$ pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 0,190 yang lebih besar dari L_0 sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari status gizi populasi berdistribusi normal. Hasil pengujian hasil belajar putri (Y) skor $L_0 = 0,147$ dengan $n = 20$ sedangkan $L_t =$ pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 0,190 yang lebih besar dari L_0 sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari pengujian hasil belajar populasi berdistribusi normal.

2. Uji Hipotesis

1. Uji Hipotesis Penelitian Kebugaran Jasmani dan Hasil Belajar Putra (X_1 dan Y)

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa putra. Berdasarkan analisis data didapat $r_{hitung} = 0.816$. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat rangkuman analisis.

Tabel 6.
Rangkuman Hasil Analisis

r_{hitung}	r_{tabel}
0.816	0.576

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa r_{hitung} lebih besar daripada r_{tabel} , dimana $r_{hitung} = 0.816 > r_{tabel} = 0,576$, berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dan hasil belajar. Untuk menguji signifikan koefisien korelasi antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar dilakukan dengan uji t. Uji t tersebut dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7.**Rangkuman Uji Signifikan Koefisien Korelasi antara Variabel Kesegaran Jasmani dengan Variabel Hasil Belajar Siswa Putra**

Variabel	t_{hitung}	$t_{tabel} (\alpha = 0,05)$	Kesimpulan
X dan Y	4.46	2.23	Signifikan

Berdasarkan tabel diatas ternyata $t_{hitung} = 4.46 > t_{tabel} 2.23 \alpha = 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa putra.

2. Uji Hipotesis Penelitian Kesegaran Jasmani dan Hasil Belajar Putri (X_1 dengan Y)

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kesegaran jasmani dan hasil belajar siswa putri. Berdasarkan analisis data didapat $r_{hitung} = 0.681$. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat rangkuman analisis.

Tabel 8.**Rangkuman Hasil Analisis**

r_{hitung}	r_{tabel}
0.681	0.444

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa r_{hitung} lebih besar daripada r_{tabel} , dimana $r_{hitung} = 0.681 > r_{tabel} = 0,444$, berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dan hasil belajar. Untuk menguji signifikan koefisien korelasi antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar dilakukan dengan uji t. Uji t tersebut dapat dilihat pada tabel .

Tabel 9.**Rangkuman Uji Signifikan Koefisien Korelasi antara Variabel Kesegaran Jasmani dengan Variabel Hasil Belajar Siswa Putri**

Variabel	t_{hitung}	$t_{tabel} (\alpha = 0,05)$	Kesimpulan
X dan Y	3.95	2.10	Signifikan

Berdasarkan tabel diatas ternyata $t_{hitung} = 3.95 > t_{tabel} 2.10 \alpha = 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa putri.

3. 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 kebugaran jasmani (X_1) dengan hasil belajar (Y) pada putra terdapat hubungan $r_{Y1} = 0.816$. Dari hasil pengujian hipotesis antara kebugaran jasmani (X_1) dengan hasil belajar (Y) pada putri terdapat hubungan $r_{Y1} = 0.681$. Dari hasil pengujian hipotesis kedua antara status gizi (X_2) dengan hasil belajar (Y) putri tidak terdapat hubungan $r_{Y2} = -0,028$.

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

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas/pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Getchell (1983 : 3) kebugaran 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 kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melaksanakan tugas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menghadapi keadaan darurat yang datang tiba-tiba. Dengan kata lain kebugaran jasmani merupakan gambaran kemampuan fungsi sistem-sistem tubuh yang terlihat dalam setiap aktivitas fisik manusia.

Dari hasil analisis di atas dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani terhadap hasil belajar. Semakin baik kebugaran jasmani dan status gizi seseorang maka semakin baik pula hasil belajarnya.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian saya yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: Terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani(X_1) terhadap hasil belajar (Y) siswa putra SMPS Ampean Rotan Kecamatan Simpang Kanan, yang diperoleh $r_{hitung} = 0,816 > r_{tabel} = 0,576$. Kontribusi kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa putra SMPS Ampean Rotan Kecamatan Simpang Kanan sebesar 66,59%. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani(X_1) terhadap hasil belajar (Y) siswa putri SMPS Ampean Rotan Kecamatan Simpang Kanan, yang diperoleh $r_{hitung} = 0,681 > r_{tabel} = 0,444$. Kontribusi kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa putri SMPS Ampean Rotan Kecamatan Simpang Kanan sebesar 46,38%.

Rekomendasi

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan kebugaran jasmani dan status gizi untuk meningkatkan hasil belajar, yaitu : Kepada guru disarankan untuk lebih meningkatkan latihan kebugaran jasmani anak dalam proses belajar mengajar, di samping factor-faktor lain yang meningkatkan hasil belajar. Kepada guru disarankan untuk lebih memperhatikan lagi tentang faktor status gizi anak lain dalam proses belajar mengajar, disamping factor-faktor lain yang ikut menunjang hasil belajar. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya kebugaran jasmani dan status gizi, peneliti menyarankan pada para guru olahraga untuk memberikan macam-macam pengetahuan tentang pentingnya kebugaran jasmani dan status gizi yang dapat mengembangkan pengetahuan siswa tentang pentingnya kebugaran jasmani dan status gizi. Para siswa agar memperhatikan faktor status gizinya masing-masing agar tidak mempengaruhi hasil belajar. Bagi para peneliti lain disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan hasil belajar. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya status gizi, peneliti kepada para orang tua dan siswa untuk memperhatikan makanan yang bergizi supaya dapat mengembangkan status gizi siswa itu sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil.(1999).*pembinaan kondisi fisik*.FIK UNP.Padang
- Depkes RI. 1999. *Direktorat Bina Gizi Masyarakat*. Jakarta. Depkes RI.
- Dinata, Marta. (2003). *Senam Aerobik Dan Peningkatan Kebugaran Jasmani*. Lampung : Cerdas Jaya
- Ratna, Dahar W. (1988). *Teori-Teori Belajar*. Jakarta, Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Pengembangan Lembaga Pendidikan
- Slameto. (1995). *Belajar Dan Faktor Yang Mempengaruhi*.jakarta: PT. Reneka Cipta
- Sukmadinata. (2003). *Landasan psikologi proses pendidikan*.Bandung : PT. Remaja Rosda Karya
- Sudarsono. (1992). *Pendidikan Kesehatan Jasmani*.Depdikbud
- Sudjana. (1991). *Penilaian Belajar Mengajar*,Bandung : PT. Remaja Rosda Karya
- Wirakusuma. 1991. *Ilmu Gizi*. Jakarta Bratara Karya Aksara.