



**HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR MATA
PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
(PENJASORKES) SISWA SDN 28 SENGGORO KECAMATAN BENGKALIS
KABUPATEN BENGKALIS**

JURNAL

Oleh

**DIMASRI
1305188553**

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

2015

HUBUNGAN KESEHATAN JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PENJASORKES) SISWA SDN 28 SENGGORO KECAMATAN BENGKALIS KABUPATEN BENGKALIS

Dimasri¹, Drs. Slamet., M.Kes., AIFO², Ni Putu Nita Wijayanti., S.Pd., M.Pd³
dimasri8532@yahoo.com¹, nitawijayanti87@yahoo.com³

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

ABSTRACT, Based on observations made in the field of the students of SDN 28 Senggoro District of Bengkalis that follow subjects in the orchestra found the lack of achievement of physical education on learning outcomes of students in these subjects. The purpose of this study was to investigate the relationship between physical fitness with the learning outcomes of students of SDN 28 Senggoro penjasorkes Bengkalis District of Bengkalis. This study is correlational is to determine how far a variable related to other variables. The population in this study were all students of SDN 28 Senggoro Bengkalis District of Bengkalis. Sampling was done by using purposive sampling that students of class V only .. Data were analyzed by Product Moment formula using Lilliefors test. The result showed that the correlation coefficient of 25 male students of SDN 28 Senggoro Bengkalis District of Bengkalis shows that there is a significant relationship between physical fitness on learning outcomes, which $r_{hitung} (0.45) > r_{tabel} (.396)$ with a contribution of 20% , Then the results obtained from 16 female students of SDN 28 Senggoro Bengkalis District of Bengkalis shows that there is a significant relationship between physical fitness on learning outcomes, which $r_{hitung} (0.87) > r_{tabel} (.497)$ with a contribution of 76%. In connection with this finding suggested some efforts on the teacher to pay attention to the physical fitness of students in order to get a good penjasorkes learning outcomes.

Keywords : *Physical Fitness, Learning Outcomes*

HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PENJASORKES) SISWA SDN 28 SENGGORO KECAMATAN BENGKALIS KABUPATEN BENGKALIS

Dimasri¹, Drs. Slamet., M.Kes., AIFO², Ni Putu Nita Wijayanti., S.Pd., M.Pd³
dimasri8532@yahoo.com¹, nitawijayanti87@yahoo.com³³

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

ABSTRAK, Berdasarkan observasi yang dilakukan di lapangan terhadap siswa SDN 28 Senggoro Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis bahwa dalam mengikuti mata pelajaran penjas orkes ditemukan kurangnya pencapaian terhadap hasil belajar siswa pada mata pelajaran tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa SDN 28 Senggoro Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis. Penelitian ini bersifat korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa jauh suatu variabel berkaitan dengan variabel yang lainnya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SDN 28 Senggoro Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive Sampling* yaitu siswa kelas V saja.. Data yang diperoleh dianalisis dengan rumus Product Moment dengan menggunakan uji *lilliefors*. Dari hasil penelitian diperoleh hasil koefisien korelasi dimana dari 25 orang siswa putera SDN 28 Senggoro Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar, dimana $r_{hitung} (0,45) > r_{tabel} (0,396)$ dengan kontribusi sebesar 20%. Kemudian hasil yang diperoleh dari 16 orang siswa puteri SDN 28 Senggoro Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar, dimana $r_{hitung} (0,87) > r_{tabel} (0,497)$ dengan kontribusi sebesar 76%. Sehubungan dengan temuan ini beberapa upaya disarankan pada guru untuk memperhatikan kesegaran jasmani siswa agar mendapatkan hasil belajar penjasorkes yang baik.

Kata kunci: *Kesegaran Jasmani, Hasil Belajar*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah salah satu bidang yang memegang peranan penting untuk membangun Indonesia seutuhnya. Pendidikan Nasional berdasarkan Undang-Undang Dasar 1945 bertujuan meningkatkan kualitas manusia yang sehat jasmani dan rohani. Salah satu pendidikan tersebut adalah Pendidikan jasmani, olah raga dan kesehatan (penjasorkes). Dalam UU No 3 tahun 2005 tentang sistim keolahragaan pasal 1 ayat 11 dinyatakan bahwa “olahraga pendidikan adalah olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani”.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa pendidikan jasmani di Indonesia merupakan salah satu usaha untuk meningkatkan sumberdaya manusia yang berkelanjutan disamping itu juga melalui proses pendidikan jasmani siswa atau peserta didik mampu mengembangkan potensi yang ada pada diri mereka demi untuk memenuhi kebutuhan hidup bermasyarakat dan bernegara dimasa yang akan datang serta unuk meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik tersebut.

Hasil belajar merupakan suatu puncak atau suatu perolehan nilai dari proses belajar. Hasil belajar tersebut terjadi terutama berkat evaluasi guru yang di nilai berdasarkan proses pembelajaran. Menurut Slameto (1995:2) mengatakan bahwa : “Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru. Secara keseluruhan hasil pengalamannya sendiri dengan interaksi dengan lingkungan”. Sedangkan menurut S. Nasution (1983:3) “Hasil belajar adalah prestasi siswa adalah hasil yang telah dicapai dalam bentuk perubahan kelakuan anak berdasarkan pengalaman dan pelatihan”.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat diambil kesimpulan hasil belajar yang baik adalah terjadinya perubahan tingkah laku yang baru, serta suatu nilai yang mampu dicapai menunjukkan hasil tertinggi, terhadap pelajaran yang dipelajarinya. Hasil belajar di pengaruhi oleh beberapa faktor baik internal maupun eksternal kedua faktor tersebut sangat menentukan dan mempengaruhi hasil belajar diantaranya : Penerapan kurikulum, sarana dan prasarana untuk menunjang hasil belajar mengajar, kompetensi guru yang profesional, kebiasaan hidup siswa, motivasi belajar siswa, minat dan bakat siswa, persiapan guru, proses pembelajaran, usia siswa, tingkat gizi siswa, lingkungan sekolah dan tempat tinggal siswa, sistem penilaian yang baik,kecerdasan dan kesegaran jasmani.

Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar baik faktor internal maupun fakator eksternal sangat berpegaruh terhadap hasil belajar siswa terutama pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sehingga membuat siswa tidak dapat mencapai hasil belajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang baik apabila masih dipengaruhi faktor-faktor diatas. Salah satu faktor yang terpenting mempengaruhi hasil belajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa adalah tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut, karena hal ini langsung berkaitan dengan siswa dalam proses belajar mengajar.

Salah satu tujuan mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan tentang Sistem Keolahragaan yaitu mengenai pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani/kesegaran jasmani, dapat diartikan bahwa kesegaran jasmani sangat dibutuhkan semua siswa untuk untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar

yang tinggi dan paling utama adalah memperoleh hasil belajar yang baik agar tercapainya tujuan kurikulum

Keberagaman tingkat intelektualitas para pakar memunculkan definisi yang beragam mengenai pengertian dari kebugaran jasmani. Diantaranya Sudarno (1992:9) mengatakan bahwa : “ kebugaran jasmani adalah saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien tanpa kelelahan yang berarti dan tetap masih memiliki tenaga cadangan, baik mengatasi keadaan darurat yang mendadak mampu untuk memiliki waktu senggang rekreasi yang aktif”. Sedangkan Hairy (1989:9) mengatakan bahwa : “Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan cukup intensif kesigapan penuh, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dengan energi yang cukup baik untuk menikmati waktu luang dan menanggulangi situasi-situasi yang tidak terduga”.

Menurut (Sudarsono 1993:10) kebugaran jasmani yang baik akan terlihat dari penampilan orang tersebut, dan menjelaskan bahwa : “Tingkat jasmani yang baik, akan mencerminkan ciri sebagai berikut (1) cukup kuat melakukan tugas harian maupun tugas darurat / mendadak lainnya ; (2) mempunyai ketekunan untuk menyelesaikan tugas harian tanpa kelelahan yang berarti baik masih mampu menjalankan rekreasi setelah bekerja seharian ; (3) mempunyai kardiovaskular untuk melakukan pekerjaan yang melelahkan ; (4) memiliki kelincahan sehingga mampu bergerak leluasa ; (5) memiliki kecekatan untuk mampu bergerak cepat dan mengatasi keadaan darurat ; (6) memiliki daya kontrol koordinasi tubuh dengan minus”. Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan wujud dari kemampuan sistem-sistem tubuh yang mencerminkan suatu tingkat kualitas hidup dan aktifitas fisik, karena seseorang yang kebugaran jasmaninya baik maka akan mempunyai kemampuan dalam mempertahankan diri dan mempunyai efisiensi kondisi tubuh, serta mencerminkan proses organisme dalam tubuh.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif dan afektif setiap siswa maka dengan kebugaran jasmani yang baik diharapkan seluruh siswa akan bisa meraih hasil belajar yang baik juga karena kebugaran jasmani sangat berperan penting mendukung kelancaran aktifitas siswa terutama dalam belajar yang bertujuan memperoleh hasil belajar yang baik.

SDN 28 Senggoro Bengkalis merupakan salah satu sekolah dasar yang berada di kecamatan Bengkalis. Berdasarkan observasi yang dilakukan dilapangan terhadap siswa kelas V SDN tersebut, dalam mengikuti mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ditemukan kurangnya pencapaian terhadap hasil belajar siswa pada mata pelajaran tersebut. Terlihat tidak tercapainya Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan pada mata pelajaran tersebut. Dari pengamatan dilapangan dapat dilihat bahwa siswa diindikasikan memiliki kebugaran jasmani yang kurang baik, hal ini didasari atas kemampuan dalam mengikuti mata pelajaran baik di kelas maupun dilapangan siswa terlihat kurang bersemangat, ketika belajar di kelas siswa banyak yang menguap dan jika mengikuti pelajaran dilapangan ketika melakukan praktek terhadap materi pelajaran siswa

banyak yang mengeluh (terlihat letih) dan meminta ingin segera istirahat ketika materi pelajaran belum selesai. Terdapat juga siswa banyak yang malas mengikuti materi dan lebih senang melakukan hal-hal yang di luar materi pelajaran.

Melihat gejala yang diuraikan di atas, maka penulis tertarik melakukan penelitian sehubungan dengan “ Hubungan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Penjasorkes) Siswa SDN 28 Senggoro Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah korelasional, bertujuan untuk melihat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Adapun variabel bebas adalah kesegaran jasmani dan sebagai variabel terikat adalah hasil belajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) siswa. Menurut Arikunto (1997:8) populasi adalah “keseluruhan subjek penelitian.” Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SDN 28 Senggoro Bengkalis yang terdaftar pada semester II tahun ajaran 2014/2015. Adapun rincian populasi tersebut yakni sebagai berikut: jumlah keseluruhan siswa I-VI adalah 242 orang siswa yang terdiri dari sebanyak 134 orang siswa laki-laki dan 108 orang siswa perempuan. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu “pengambilan sampel didasarkan pada maksud yang telah ditetapkan sebelumnya atau dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu”(Yusuf, 2005:105). Sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 25 orang putra 16 orang putri.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Sesuai dengan variabel penelitian yang dikelompokkan menjadi dua kelompok data. Pertama adalah data tentang status kesegaran jasmani dan kedua berupa data hasil belajar Penjas Orkes siswa SDN 28 Senggoro Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis.

1. Kesegaran jasmani

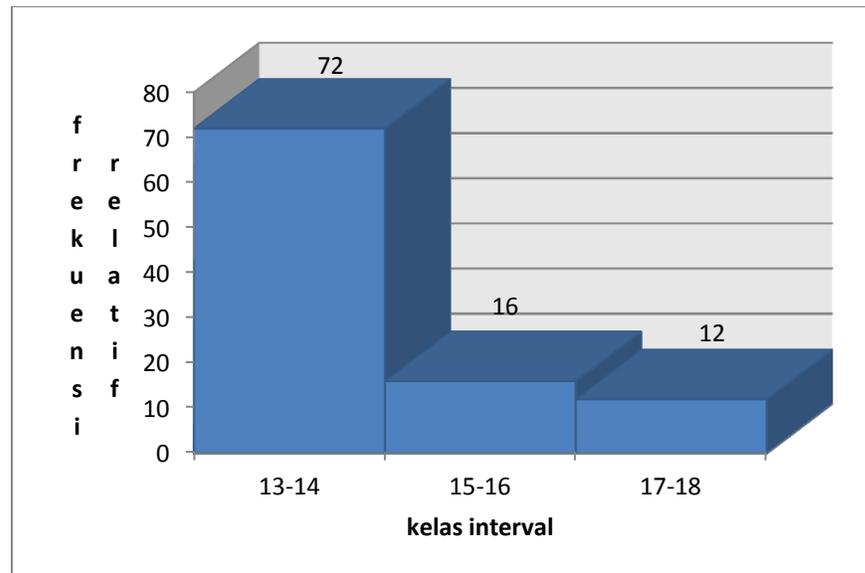
a. Kesegaran jasmani siswa putera

Hasil dari pelaksanaan tes kesegaran jasmani pada 25 orang siswa putera didapatkan jumlah nilai tertinggi 18 dan jumlah nilai terendah 13. Rata-rata nilai 14,28, median 14, dan standar deviasi 1,62, Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel.
Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kesehatan jasmani Siswa Putera

No	Kelas interval (jumlah nilai)	Frekuensi absolute	Frekuensi relatif %
1	13-14	18	72
2	15-16	4	16
3	17-18	3	12
	Jumlah	25	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa dari 25 orang siswa yang melakukan tes kesehatan jasmani, 18 orang (72%) memiliki hasil kesehatan jasmani dengan rentangan (13-14), 4 orang (16%) memiliki hasil kesehatan jasmani dengan rentangan (15-16), 3 orang (12%) memiliki hasil kesehatan jasmani dengan rentangan (17-18), Untuk lebih jelasnya lihat pada histogram:



Gambar 1. Histogram kesehatan jasmani siswa putera

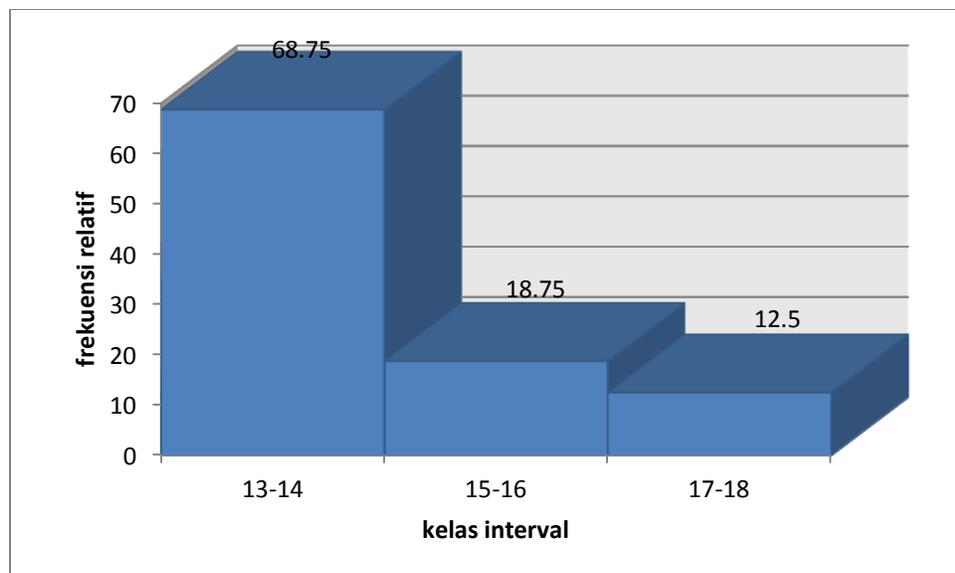
b. Kesehatan jasmani siswa puteri

Hasil dari pelaksanaan tes kesehatan jasmani pada 16 orang siswa puteri didapatkan jumlah nilai tertinggi 18 dan jumlah nilai terendah 13. Rata-rata nilai 14,06, median 13, dan standar deviasi 1,73, Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel.
Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kesegaran jasmani Siswa Puteri

No	Kelas interval (jumlah nilai)	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif %
1	13-14	11	68,75
2	15-16	3	18,75
3	17-18	2	12,5
	Jumlah	16	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa dari 16 orang siswa yang melakukan tes kesegaran jasmani, 11 orang (68,75%) memiliki hasil kesegaran jasmani dengan rentangan (13-14), 3 orang (18,75%) memiliki hasil kesegaran jasmani dengan rentangan (15-16), 2 orang (12,5%) memiliki hasil kesegaran jasmani dengan rentangan (17-18), Untuk lebih jelasnya lihat pada histogram:



Gambar 2. Histogram kesegaran jasmani siswa puteri

2. Hasil Belajar

Perolehan nilai hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan siswa SDN 28 Senggoro Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis diperoleh melalui rapor siswa yang diterima pada semester genap tahun pelajaran 2014/2015.

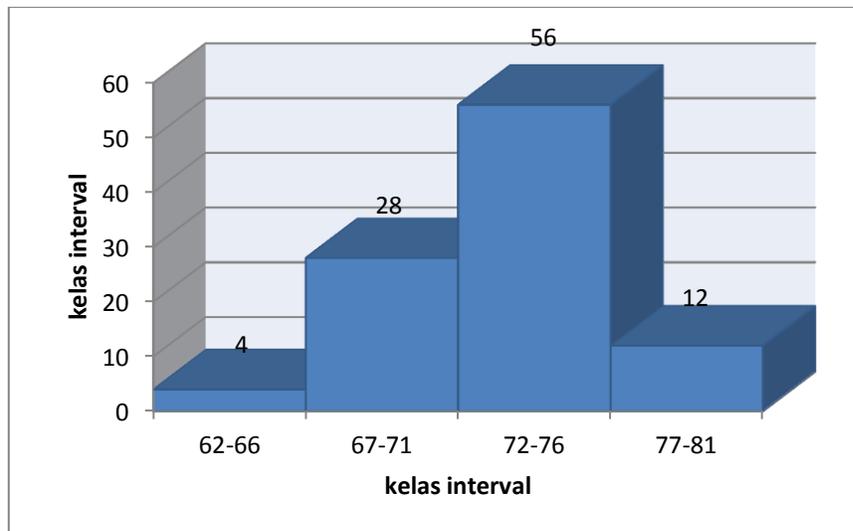
a. Hasil belajar Penjas Orkes putera

Dari 25 orang siswa putera diperoleh hasil belajar tertinggi yaitu dengan nilai 78 dan hasil belajar terendah dengan perolehan nilai 62. Hasil belajar putera memiliki rata-rata sebesar 72,6, median 73, dan standar deviasi 3,20, Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel. 5
Distribusi Hasil Belajar Penjas Orkes Siswa Putera

No	Kelas interval (jumlah nilai)	Frekuensi absolut	Frekuensi Relatif %
1	62-66	1	4
2	67-71	7	28
3	72-76	14	56
4	77-81	3	12
	Jumlah	25	100

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 25 orang siswa putera, 1 orang (4%) memiliki hasil belajar Penjasorkes dengan rentangan (62-66), 7 orang (28%) memiliki hasil belajar Penjasorkes dengan rentangan (67-71), 14 orang (56%) memiliki hasil belajar Penjasorkes dengan rentangan (72-76), 3 orang (12%) memiliki hasil belajar Penjasorkes dengan rentangan (77-81), untuk lebih jelasnya lihat pada histogram berikut:



Gambar 3. Histogram hasil belajar penjas orkes siswa putera

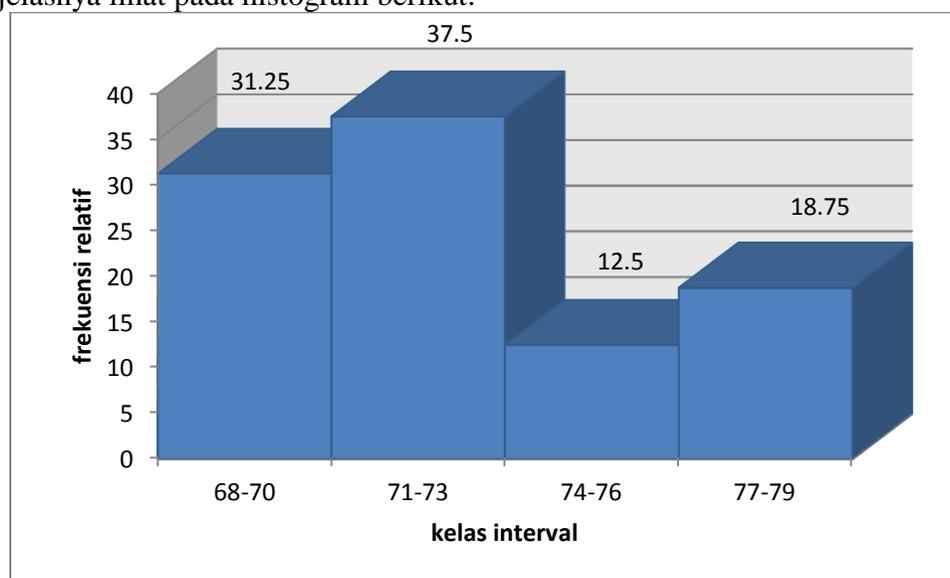
b. Hasil belajar Penjasorkes siswa puteri

Dari 16 orang siswa puteri diperoleh hasil belajar tertinggi yaitu dengan nilai 78 dan hasil belajar terendah dengan perolehan nilai 68. Hasil belajar puteri memiliki rata-rata sebesar 72,63, median 72 dan standar deviasi 3,05, Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel. 6
Distribusi Hasil Belajar Penjas Orkes Siswa Puteri

No	Kelas interval (jumlah nilai)	Frekuensi absolut	Frekuensi Relatif %
1	68-70	5	31,25
2	71-73	6	37,50
3	74-76	2	12,50
4	77-79	3	18,75
Jumlah		16	100

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 16 orang siswa puteri, 5 orang (31,25%) memiliki hasil belajar Penjasorkes dengan rentangan (68-70), 6 orang (37,50%) memiliki hasil belajar Penjasorkes dengan rentangan (71-73), 2 orang (12,50%) memiliki hasil belajar Penjasorkes dengan rentangan (74-76), 3 orang (18,75%) memiliki hasil belajar Penjasorkes dengan rentangan (77-79), untuk lebih jelasnya lihat pada histogram berikut:



Gambar 4. Histogram hasil belajar penjas orkes siswa puteri

B. Pengujian Persyaratan Analisis

a. Uji Normalitas Data

i. Uji Normalitas siswa puteri

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji lilliefors. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel di sajikan dalam bentuk tabel di bawah ini, dan perhitungan lengkapnya dapat dilihat pada lampiran 2-3

Tabel 4. Uji normalitas data kesegaran jasmani dan hasil belajar penjas orkes siswa putera dengan uji lilliefors

No	Variabel	Lo	Lt	Keterangan
1	Kesegaran jasmani	0,1475	0,173	NOrmal
2	Hasil belajar	0,1100	0,173	Normal

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil Lo lebih kecil dari Lt, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

ii. Uji Normalitas siswa puteri

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji lilliefors. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel di sajikan dalam bentuk tabel di bawah ini, dan perhitungan lengkapnya dapat dilihat pada lampiran 4-5

Tabel 4. Uji normalitas data kesegaran jasmani dan hasil belajar penjas orkes siswa puteri dengan uji lilliefors

No	Variabel	Lo	Lt	Keterangan
1	Kesegaran jasmani	0,2035	0,312	NOrmal
2	Hasil belajar	0,1085	0,213	Normal

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil Lo lebih kecil dari Lt, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

C. Pengujian Hipotesis

a. Uji Hipotesis siswa putera

Hasil pengujian hipotesis ini terdapat hubungan antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa SDN 28 Senggoro Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis. Berdasarkan analisis yang dilakukan, maka didapat skor rata-rata kesegaran jasmani 14,28 dengan simpangan baku 1,62. Untuk skor rata-rata hasil belajar 72,6 dan simpangan 3,20, hasil hipotesis diperoleh yaitu $r_{hitung} (0,45) > r_{tabel} (0,396)$ berarti H_0 ditolak dan H_a di terima. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa putera SDN 28 Senggoro Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis

Tabel 5. Analisis Korelasi Antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa putera

N	r_{hitung}	r_{tabel} $\alpha = 0.05$	Kesimpulan
25	0,45	0,396	H_0 ditolak

Ket: dk = derajat kebebasan

Hasil analisis korelasi menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes pada taraf signifikan $\alpha=0.05$.

Uji signifikan variabel X dengan Y

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

$$t_h = \frac{0,45\sqrt{25-2}}{\sqrt{1-(0,45)^2}}$$

$$t_h = \frac{4,80}{0,89}$$

$$t_h = 5,39$$

Dengan $\alpha = 0,05$ dan $dk = n - 2$, diperoleh nilai $t_{\text{tabel}} = 1,714$, yaitu dari $1 - \alpha$ atau $0,95$ sebagai dk pembilang dan $n-2$ (23) sebagai dk penyebut. Kriteria pengujian adalah: jika $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$, H_0 yang menyatakan tidak terdapat hubungan antara variabel ditolak. Sebaliknya jika $t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$ H_0 diterima. Oleh karena $t_{\text{hitung}} (5,39) > t_{\text{tabel}} (1,714)$ maka H_0 ditolak, dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Dengan kata lain terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa putra SDN 28 Senggoro Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis

b. Pengujian Hipotesis siswa putri

Hasil pengujian hipotesis ini terdapat hubungan antara kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa SDN 28 Senggoro Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis. Berdasarkan analisis yang dilakukan, maka didapat skor rata-rata kebugaran jasmani $14,06$ dengan simpangan baku $1,73$. Untuk skor rata-rata hasil belajar $72,63$ dan simpangan $3,05$, hasil hipotesis diperoleh yaitu $r_{\text{hitung}} (0,87) > r_{\text{tabel}} (0,497)$ berarti H_0 ditolak dan H_a di terima. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa putri SDN 28 Senggoro Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis

Tabel . Analisis Korelasi Antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa putri

N	r_{hitung}	r_{tabel} $\alpha = 0.05$	Kesimpulan
16	0,87	0,497	H_0 ditolak

Ket: dk = derajat kebebasan

Hasil analisis korelasi menyatakan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes pada taraf signifikan $\alpha=0.05$.

Uji signifikan variabel X dengan Y

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

$$th = \frac{0,87\sqrt{16-2}}{\sqrt{1-(0,87)^2}}$$

$$th = \frac{3,26}{0,49}$$

$$t_h = 6,65$$

Dengan $\alpha = 0,05$ dan $dk = n - 2$, diperoleh nilai $t_{\text{tab}} = 1,761$, yaitu dari $1 - \alpha$ atau $0,95$ sebagai dk pembilang dan $n-2$ (14) sebagai dk penyebut. Kriteria pengujian adalah: jika $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$, H_0 yang menyatakan tidak terdapat hubungan antara variabel ditolak. Sebaliknya jika $t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$ H_0 diterima. Oleh karena $t_{\text{hitung}} (6,65) > t_{\text{tabel}} (1,761)$ maka H_0 ditolak, dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Dengan kata lain terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa putri SDN 28 Senggoro Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis

D. Pembahasan

Tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat penting bagi anak usia sekolah untuk mendukung dalam proses belajar-mengajar baik disekolah maupun dirumah, sehingga prestasi belajar meningkat. Menurut hasil penelitian yang dikemukakan Hairy (1999:1) “Kebugaran jasmani mempunyai hubungan yang positif terhadap prestasi belajar”. disamping itu ditinjau dari segi pendidikan tujuan peningkatan kebugaran jasmani siswa disekolah, selain dapat mempengaruhi prestasi belajar juga dapat membentuk sikap sosial, gerak, pertumbuhan badan serta pedoman dasar untuk meningkatkan prestasi olahraga dalam kegiatan ekstrakurikuler, hal ini didukung oleh Hairy (1999:1) “Dari sudut pandang pendidikan upaya peningkatan kebugaran jasmani memiliki tujuan antara lain : 1). Pembentukan prestasi, 2). Pembentukan gerak, 3). Pembentukan sosial, dan 4) Pertumbuhan badan”.

Berdasarkan penjelasan di atas jelas bahwa kebugaran jasmani mempengaruhi terhadap prestasi belajar siswa disekolah. Siswa sekolah membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang baik untuk meningkatkan prestasi belajar, sedangkan pekerja. Pekerja kasar terutama mereka yang memerlukan kerja berat harus memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi agar mampu bekerja. Dengan demikian dapat diketahui orang yang memiliki kebugaran relatif berbeda dengan lainnya, tergantung dengan kemampuannya melakukan aktivitas jasmani, maka tinggi aktivitas yang dilakukan maka semakin tinggi pula tingkat kebugaran jasmani yang dibutukannya maka dengan mudah seseorang tersebut melakukan aktivitas fisik, sebaliknya orang yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah ia akan dapat mengalami kelelahan untuk melakukan aktivitas fisik.

Seseorang dapat dikatakan berhasil dalam belajar apabila terjadi perubahan tingkah laku dalam dirinya, baik dalam bentuk pengetahuan dan keterampilan maupun

dalam bentuk sikap dan nilai positif. Menurut Wetherington dalam Sukmadinata (2003 : 155) mengemukakan bahwa belajar adalah suatu perubahan di dalam kepribadian yang dimanifestasikan sebagai pola-pola respon yang baru berbentuk keterampilan, sikap kebiasaan, pengetahuan dan kecakapan.

Hasil belajar merupakan dasar untuk menentukan tingkat keberhasilan siswa dalam memahami suatu materi pelajaran. Menurut Jufri dalam Karim (2000:20) “hasil belajar adalah perubahan yang terjadi dalam diri siswa atau anak didik sebagai bukti bahwa ia telah melakukan proses belajar mengajar”. Bila seseorang telah melakukan proses belajar maka dalam dirinya akan mengalami perubahan-perubahan yang merupakan akibat dari proses belajar. Menurut W.s wingkels (1987:27) menyatakan “Belajar merupakan proses psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif subjek dengan lingkungan dan menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengetahuan, pemahaman, keterampilan, nilai, sikap yang bersifat konsisten atau tetap”.

Dari pendapat para ahli di atas jelas bahwa, bila kesegaran jasmani seseorang menurun maka akan berpengaruh terhadap kesehatannya sehingga daya pikirnya dapat terganggu. Menurut Sadoso (2000:19) : “Tujuan meningkatkan kesegaran jasmani seseorang berbeda-beda seperti karyawan adalah untuk meningkatkan produktivitas kerja, bagi orang sakit berguna untuk merehabilitasi kesehatannya dan bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi olahraganya, bagi mahasiswa dan siswa untuk meningkatkan kemampuan belajar dan prestasi akademiknya”.

Hasil belajar merupakan hasil akhir yang diperoleh dari proses pembelajaran yang dilakukan. Dalam penelitian ini hasil belajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga merupakan variabel terikat yang akan diteliti, selain itu hasil belajar tersebut tidaklah sama dan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain kesegaran jasmani. Adanya kesegaran jasmani seseorang merupakan faktor penentu dalam kesehatan dan juga penentu terhadap kegiatan/proses pembelajaran.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut Hasil yang diperoleh dari 25 orang siswa putera SDN 28 Senggoro Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar, dimana $r_{hitung} (0,45) > r_{tabel} (0,396)$ dengan kontribusi sebesar 20%.

Hasil yang diperoleh dari 16 orang siswa puteri SDN 28 Senggoro Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar, dimana $r_{hitung} (0,87) > r_{tabel} (0,497)$ dengan kontribusi sebesar 76%.

Rekomendasi

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam penelitian tentang hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa SDN 28 Senggoro Kecamatan

Bengkalis Kabupaten Bengkalis, yaitu : sekolah dapat memperhatikan kesegaran jasmani siswa agar siswa mendapatkan hasil belajar penjas orkes yang baik, siswa agar memperhatikan gizi agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani sehingga menghasilkan penjas orkes yang baik pula, siswa agar dapat memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjas orkes, dan bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan hasil belajar penjas orkes..

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi . (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Bina Aksara
- Sadoso. (2000). *Kesehatan Olahraga*, Jakarta: PT. Erlangga
- Sajoto, M. 1998 *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Depertemen P&K, Dikti, PT PPLPTK, Jakarta.
- Slameto. (1995). *Belajar dan Faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta : PT Reneka Cipta
- Sudarno, Sp. (1992). *Pendidikan Kesehatan Jasmani* : Depdikbud.
- Sukmadinata . (2003) *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung : PT Remaja Rosda Karya.
- Sharkey. (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga.