



**HUBUNGAN ANTARA KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR  
PADA SDN 24 TANJUNG LEBAN KECAMATAN BUKIT BATU  
KABUPATEN BENGKALIS**

**JURNAL**

**Oleh**

**ELI FITRIA**

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

**2015**

# **HUBUNGAN ANTARA KESEGRAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR PADA SDN 24 TANJUNG LEBAN KECAMATAN BUKIT BATU KABUPATEN BENGKALIS**

Eli Fitria<sup>1</sup>, Drs. Slamet, M.Kes AIFO<sup>2</sup>, Ni Putu Nita Wijayanti<sup>3</sup>, S.Pd, M.Pd  
Elifitria882@gmail.com<sup>1</sup>, nitawijayanti87@yahoo.com

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

**ABSTRACT** This study is a correlational study by comparing the measurement results of two different variables. This study aims to determine any linkage Physical Fitness With Elementary School Student Results 24 Tanjung Leban Bukit Batu subdistrict Bengkulu, in this study a sample of the entire population of the male Class V students of SD Negeri 24 Tanjung Leban Bukit Batu subdistrict Bengkulu with a total of 22 people. Based on the research that has been conducted Sample Elementary School Grade V 24 Tanjung Leban Bukit Batu subdistrict Bengkulu that follow to determine the extent of the relationship between relationship Physical Fitness With Learning Outcomes students,  $r_{hitung} = 0.511$ . At the significance level of 5% found  $r_{tabel} = 0.423$ . thus  $r_{hitung} > r_{tabel}$  or  $0.508 > 0.423$ . This shows a correlation between the variables X and Y, or no significant relationship between physical fitness of students with learning outcomes V Elementary School Grade 24 Tanjung Leban Bukit Batu subdistrict Bengkulu. From the results of the calculation are known  $t = 2.66$ , while  $t$  table with  $df = n-2 = 22-2 = 20$  at 95% confidence level is 1.725. then  $t > t$  table,  $2.64 > 1,725$  thus null hypothesis ( $H_0$ ) is rejected and the alternative hypothesis ( $H_a$ ) is "The presence of a significant relationship between physical fitness by learning outcomes V Elementary School Grade 24 Tanjung Leban Bukit Batu subdistrict Bengkulu" accepted.

**Keywords :** *physical fitness, Learning Outcomes*

# HUBUNGAN ANTARA KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR PADA SDN 24 TANJUNG LEBAN KECAMATAN BUKIT BATU KABUPATEN BENGKALIS

Eli Fitria<sup>1</sup>, Drs. Slamet, M.Kes AIFO<sup>2</sup>, Ni Putu Nita Wijayanti<sup>3</sup>, S.Pd, M.Pd  
Elifitria882@gmail.com<sup>1</sup>, nitawijayanti87@yahoo.com

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

**ABSTRAK**, Penelitian ini adalah merupakan penelitian korelasional dengan membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa SD Negeri 24 Tanjung Leban Kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkalis, dalam penelitian ini sampel dari seluruh populasi Siswa putera Kelas V SD Negeri 24 Tanjung Leban Kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkalis dengan jumlah sebanyak 22 orang. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan Sampel Siswa Kelas V SD Negeri 24 Tanjung Leban Kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkalis yang mengikuti untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar siswa,  $r_{hitung} = 0,511$ . Pada taraf signifikan 5% didapati  $r_{tabel} = 0,423$ . dengan demikian  $r_{hitung} > r_{tabel}$  atau  $0,508 > 0,423$ . Hal ini menunjukkan adanya korelasi antara variabel X dan variabel Y atau ada hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani siswa dengan hasil belajar Siswa Kelas V SD Negeri 24 Tanjung Leban Kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkalis. Dari hasil perhitungan diketahui  $t_{hitung} = 2.66$  sedangkan  $t_{tabel}$  dengan  $dk = n - 2 = 22 - 2 = 20$  pada tingkat kepercayaan 95% adalah 1,725. maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$ ,  $2.64 > 1,725$  dengan demikian hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yaitu “Terdapatnya hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar Siswa Kelas V SD Negeri 24 Tanjung Leban Kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkalis” diterima.

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

## PENDAHULUAN

Dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur pemerintah Indonesia melakukan pembangunan di segala bidang, termasuk di antaranya pembangunan di bidang pendidikan dan olahraga. Pembangunan di bidang pendidikan bertujuan untuk menciptakan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas, yaitu sumber daya manusia yang berilmu pengetahuan, memiliki keterampilan, sehat jasmani dan rohani serta memiliki sikap dan perilaku yang terpuji. Sedangkan pembangunan di bidang olahraga bertujuan untuk meningkatkan kesegaran dan kesehatan jasmani, disiplin, sportifitas, prestasi dan lain sebagainya.

Dalam UU RI No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan (2006:6) bahwa: "Keolahragaan bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, dan membina persatuan bangsa, memperkuat pertahanan, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa".

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa kesegaran jasmani merupakan salah satu dimensi penting dalam sistem keolahragaan. Kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dalam mencapai pembinaan dan pengembangan olahraga yang baik serta menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang penting, yaitu memberi kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat dalam berbagai pengalaman belajar, karena dengan adanya aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis dapat mempengaruhi perubahan fisik yang lebih baik yaitu sehat jasmani dan rohani.

Hairy (1989:17) mengemukakan kesegaran jasmani adalah "kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam menghadapi hal yang tidak terduga sebelumnya"

Berdasarkan kutipan di atas dapat dikemukakan bahwa: kesegaran jasmani memiliki peranan yang penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, karena kebugaran atau kesegaran jasmani yang baik sangat diperlukan oleh siswa baik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun dalam pencapaian prestasi di luar sekolah.

Sudarsono (1992:14) mengemukakan: "kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kemampuan anak dalam menyelesaikan tugas sehari-hari dan prestasi hasil belajar di sekolah, karena tidak secara langsung anak akan dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik dan lancar".

Dari uraian di atas, maka kesegaran jasmani diperlukan oleh tiap-tiap individu terutama dalam mengikuti pembelajaran khususnya dalam peningkatan prestasi guna tercapainya prestasi maksimal khususnya untuk mata pelajaran yang masuk dalam ujian nasional.

Hasil observasi sementara yang peneliti lakukan pada SD Negeri 24 Tanjung Leban ditemukan bahwa ada beberapa siswa yang terlihat malas melakukan kegiatan olahraga, akan tetapi memperoleh hasil belajar yang baik, setelah ditelusuri dapat diketahui bahwa siswa tersebut aktif dalam mengikuti les atau pelajaran tambahan di luar sekolah.

Hasil belajar siswa juga dipengaruhi oleh berbagai faktor yang secara garis besar dapat dikelompokkan atas faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi hasil belajar siswa adalah intelegensi, perhatian minat, bakat, motivasi, kematangan dan

kesegaran jasmani, sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi hasil belajar siswa meliputi lingkungan sekolah, lingkungan tempat tinggal, keadaan gizi, kesehatan, kurikulum, program, sarana, fasilitas dan guru.

Salah satu faktor internal yang sangat berpengaruh terhadap hasil belajar adalah kesegaran jasmani. Dengan kata lain bahwa semakin baik tingkat kesegaran jasmani seseorang, maka akan semakin baik pula hasil belajar yang diperolehnya. Sebaliknya, semakin rendah kesegaran jasmani seseorang, maka semakin rendah pula hasil belajarnya.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar memiliki kaitan yang sangat erat, karena jika siswa memiliki kesegaran jasmani yang baik, maka akan dapat membantu siswa tersebut dalam menghadapi proses pembelajaran dengan penuh semangat tanpa merasa lesu dan ngantuk. Sebaliknya apabila kesegaran jasmani siswa rendah mereka akan merasa tidak konsentrasi dalam menghadapi pelajaran hal itu dapat diakibatkan oleh rasa ngantuk, lelah, letih dan lesu yang mereka alami. Apabila ini terjadi maka siswa tersebut akan sulit memahami dan menyerap pelajaran yang diberikan guru, sehingga menyebabkan rendahnya hasil belajar yang diperoleh siswa di SD Negeri 24 Tanjung Leban. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian dalam hal ini tentang kesegaran jasmani dan hasil belajar demi mendapatkan jawaban yang ilmiah, dengan judul penelitian “Hubungan antara Kesegaran jasmani dengan hasil belajar pada SD Negeri 24 Tanjung Leban”.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah korelasional yaitu suatu penelitian untuk mengetahui tingkat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesegaran jasmani dan hasil belajar siswa pada SD Negeri 24 Tanjung Leban. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa laki-laki kelas V pada SD Negeri 24 Tanjung Leban yang berjumlah 22 Orang. Menurut Surjana ( 1992 : 89 ) “Sampel ialah sebagian dari populasi yang mempunyai sifat sama diambil dari keseluruhan objek yang diteliti, dianggap mewakili seluruh objek atau seluruh populasi dengan menggunakan teknik tertentu”. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki kelas V sebanyak 22 orang.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **a. Deskripsi Hasil Penelitian**

#### **1. Hasil Pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 24 Tanjung Leban**

Setelah dilakukan tes kesegaran jasmani putera dan putri usia 12 tahun yang terdiri dari beberapa tes yaitu lari cepat 40 meter untuk siswa, tes gantung angkat tubuh selama 30 detik dan untuk putri mengangkat tubuh dan mempertahankan selama mungkin, tes baring duduk 30 detik, loncat tegak dan tes lari 800 meter untuk putera dan 600 meter untuk puteri didapatkan hasil yang akan kita jadikan sebagai tingkatan kesegaran jasmani siswa

tersebut. Berikut uraian hasil tes kesegaran jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 24 Tanjung Leban:

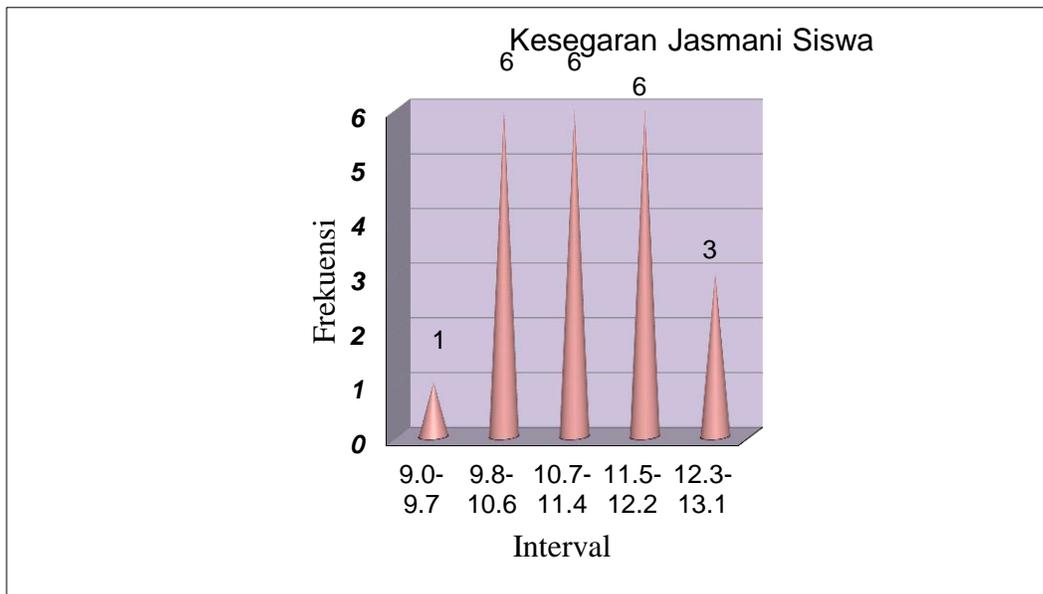
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Data rekapitulasi kesegaran jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 24 Tanjung Leban

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	9.0 - 9.7	1	4.55%
2	9.8 - 10.6	6	27.27%
3	10.7 - 11.4	6	27.27%
4	11.5 - 12.2	6	27.27%
5	12.3 - 13.1	3	13.64%
<b>Jumlah</b>		<b>22</b>	<b>100%</b>

Mean	<b>11.18</b>
Median	<b>11</b>
modus	<b>10</b>
Stdev	<b>1.14</b>
Min	<b>9</b>
Max	<b>13</b>

Sumber : Data Olahan Penelitian 2015

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa nilai tertinggi kesegaran jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 24 Tanjung Leban adalah 13 dan yang terendah adalah 9. Mean (rata-rata) kesegaran jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 24 Tanjung Leban adalah 11.18. Median (nilai tengah) adalah 11 dan modus (nilai yang sering muncul) adalah 10. Standar Deviasinya (SD) adalah 1.14. Data yang tertuang pada tabel diatas tersebut juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut :



Gambar 7. Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Data hasil tes kesegaran jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 24 Tanjung Leban

## 2. Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Negeri 24 Tanjung Leban

Hasil belajar siswa Siswa Kelas V SD Negeri 24 Tanjung Leban didapat dengan melihat hasil evaluasi belajar siswa yang di uraikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Data Hasil belajar Siswa Kelas V SD Negeri 24 Tanjung Leban

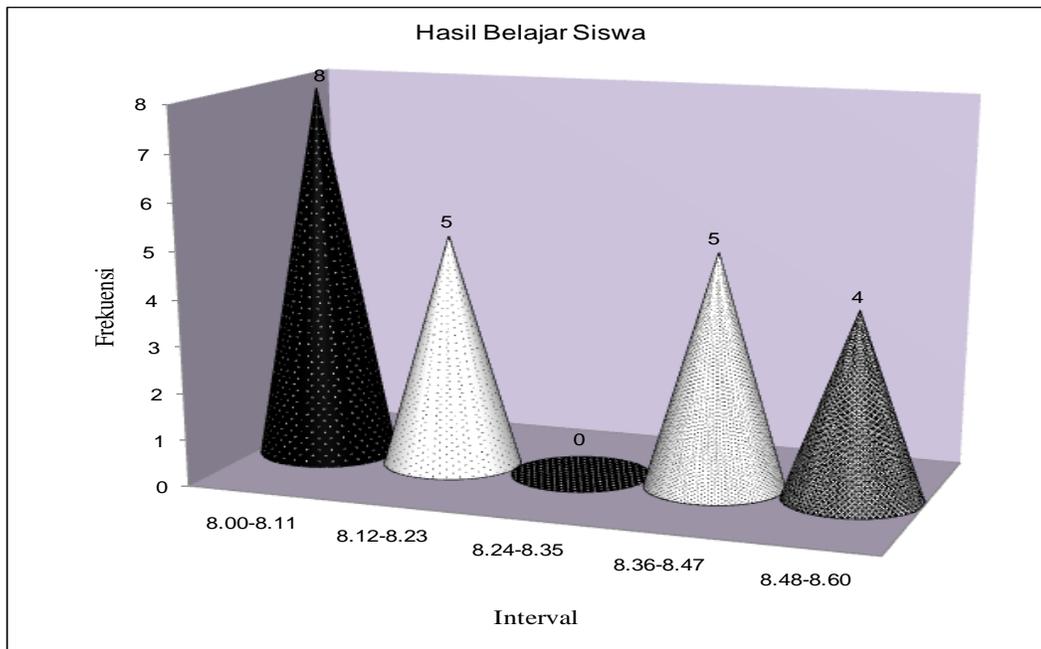
No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	8.00 - 8.11	8	36.36%
2	8.12 - 8.23	5	22.7%
3	8.24 - 8.35	0	0.00%
4	8.36 - 8.47	5	22.73%
5	8.48 - 8.60	4	18.18%
<b>Jumlah</b>		<b>22</b>	<b>100%</b>

Mean	<b>8.25</b>
Median	<b>8.2</b>
modus	<b>8.0</b>
Stdev	<b>0.23</b>
Min	<b>8.0</b>
Max	<b>8.6</b>

Sumber : Data Olahsan Penelitian 2015

Dari tabel di atas dapat jelaskan bahwa nilai tertinggi adalah 8.6, nilai terendah 8.0, mean (rata-rata) = 8.25, median (nilai tengah) = 8.2, modus (nilai yang sering muncul) = 8.0, standar deviasi (SD) = 0.23. Data yang tertuang pada tabel diatas tersebut juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut:



Gambar 8. Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Data Hasil belajar Siswa Kelas V SD Negeri 24 Tanjung Leban

### 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 yang signifikan antara Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Negeri 24 Tanjung Leban.

Ha : Terdapatnya Hubungan yang signifikan antara Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Negeri 24 Tanjung Leban

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar Siswa Kelas V SD Negeri 24 Tanjung Leban adalah 0,511. 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  $r_{hitung} = 0,511$ . Pada taraf signifikan 5% didapati  $r_{tabel} = 0,423$ . dengan demikian  $r_{hitung} > r_{tabel}$  atau  $0,511 > 0,423$ . Hal ini menunjukkan adanya korelasi antara variabel X dan variabel Y atau ada hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani siswa dengan hasil belajar Siswa Kelas V SD Negeri 24 Tanjung Leban.

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  $t_{hitung} = 2.66$  sedangkan  $t_{tabel}$  dengan  $dk = n - 2 = 22 - 2 = 20$  pada tingkat kepercayaan 95% adalah 1,725. maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$ ,  $2.66 > 1,725$  dengan demikian hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yaitu “Terdapatnya hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa Kelas V SD Negeri 24 Tanjung Leban” diterima.

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh persamaan regresi Y atas X adalah  $\hat{Y} = 7.09 + 0.10X$ . Persamaan tersebut memberi arti bahwa kenaikan variabel X diikuti pula oleh variabel Y sebesar 7.09. Dengan kata lain X memiliki hubungan yang berarti dengan Y. Untuk uji linearitas regresi dengan analisis varians diperoleh nilai F hitung sebesar 7.07,  $F_{tabel}(5\%) (1,20) = 4.35$  sehingga  $7.07 > 4.35$  hal ini berarti  $F_{hitung} > F_{tabel}$ , artinya  $H_0$  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 Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Negeri 24 Tanjung Leban ini menunjukkan terdapatnya hubungan yang signifikan antara dua variabel tersebut di atas.

Hal tersebut dibuktikan dari hasil perhitungan yang menunjukkan bahwa tingkat hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Negeri 24 Tanjung Leban tergolong kuat atau baik, dimana  $r_{hitung} > r_{tabel}$  ( $0,511 > 0,423$ ) dengan demikian dapat dikatakan bahwa kebugaran jasmani berpengaruh baik terhadap hasil belajar siswa, ini berarti dengan baiknya kebugaran jasmani siswa maka hasil belajarnya pun akan semakin baik pula.

## SIMPULAN DAN REKOMENDASI

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada Siswa Kelas V SD Negeri 24 Tanjung Leban untuk mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar didapat  $r = 0,511$  termasuk kategori baik. Uji signifikansi dengan menggunakan rumus Signifikansi Uji t. Dari hasil perhitungan diketahui  $t_{hitung} = 2.66$  sedangkan  $t_{tabel} = 1,725$  jadi  $t_{hitung} = 2.66 > t_{tabel} = 1,725$ . Maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut : Terdapat hubungan yang signifikan antara Kebugaran Jasmani terhadap hasil belajar Siswa Kelas V SD Negeri 24 Tanjung Leban dengan kategori baik karena  $r = 0,511$ .

### Rekomendasi

Dari hasil pengolahan data dan kesimpulan di atas, peneliti memberikan beberapa saran diantaranya:

1. Diharapkan siswa perlu menjaga kebugaran jasmani, karena dengan tingginya tingkat kebugaran jasmani akan mempengaruhi hasil belajar bidang studi lainnya.

2. Disarankan pada guru perlu melakukan berbagai upaya guna peningkatan kebugaran jasmani siswa dengan berbagai metode dan strategi pembelajaran pendidikan jasmani.
3. Untuk kepala sekolah diharapkan dapat meningkatkan yang berkaitan dengan pengadaan sarana dan prasarana olahraga demi menarik minat belajar siswa untuk mengikuti kegiatan berolahraga.
4. Kepada peneliti selanjutnya agar meneliti lebih dalam lagi tentang faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa, agar tujuan pendidikan berkaitan terciptanya peserta didik yang sehat, cakap dan terampil tercapai.
5. Kepada orangtua setidaknya memperhatikan tingkat kebugaran jasmani setiap anaknya agar prestasi dapat diraih oleh anak.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Hairy, Yunusul. 1989. *Fisiologi Olahraga*. Jakarta: P2LPTK

UU RI No 3. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*