

THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL FITNESS WITH THE RESULT OF LEARNING PENJASORKES OF XI GRADE MALE STUDENTS OF SMAN 15 PEKANBARU

Muhammad Andryaldo Pradipa , Drs. Ramadi, Ni Putu Nita Wijayanti,
Email: andryaldopradipa2206@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, Nitawijayanti98@yahoo.com
No. 081364542565

*Health and Recreation Physical Education Research Program
Faculty of Teacher Training and Education,
University of Riau*

Abstract: Based on the observation that researcher did to the XI grade male students of SMAN 15 pekanbaru, there are still many students who lack of reaching in learning achievement. The dominant deficiency is the lack of physical health in learning and many others that unsatisfied because the less of students awareness to take care of physical fitness, so it will have an impact in the level of student learning achievement that will tend to decrease in performance. This is thought to be a contributing factor to students' physical health. The purpose of this study is to know the relationship between students' physical fitness and learning achievement student of SMAN 15 Pekanbaru. The population of this research is all of XI Grade male students of SMAN 15 Pekanbaru that amounts to 29 students. The sample of this study were 29 students and using total sampling technique. The instruments of this study were the primary data of respondents and secondary data in physical fitness test. The data obtained were analyzed using Product Moment Correlation. Based on analysis normal data test X1 the result Lcount equal to 0.1327 and Ltable 0.161 while Y variable the result Lcount 0.097 Ltable 0.161. based on statistical data analysis, the data is distributed normally. Based on the test requirement of the data analysis above, the hypothesis in the variable X1 toward variable Y that $0,947 > 0,374$ Rcount $>$ Rtable data. Thus, there is a relationship between physical fitness and learning outcomes in penjasorkes of XI grade male students of SMAN 15 pekanbaru.

Key Words: physical freshness, learning outcomes

HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR PENJAS ORKES SISWA PUTRA KELAS XI SMA NEGERI 15 PEKANBARU

Muhammad Andryaldo Pradipa , Drs. Ramadi, Ni Putu Nita Wijayanti,

Email: andryaldopradipa2206@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, Nitawijayanti98@yahoo.com
No. 081364542565

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 15 Pekanbaru, masih banyak siswa yang kurang dalam mencapai prestasi belajar. kekurangan yang sangat dominan yaitu rendahnya kesehatan jasmani dalam belajar dan masih banyak yang kurang memuaskan, karena masih rendahnya tingkat kesadaran siswa untuk menjaga kebugaran jasmani, sehingga akan berdampak pada tingkat prestasi belajar siswa yang akan cenderung menurun prestasinya. Hal tersebut diduga faktor penyebabnya adalah kesehatan jasmani siswa. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani dan prestasi belajar siswa SMA Negeri 15 Pekanbaru. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas XI SMA Negeri 15 Pekanbaru yang berjumlah 29. Sampel dalam penelitian ini adalah 29 orang dengan menggunakan teknik total sampling. Instrumen dalam penelitian ini adalah data Primer responden dan data skunder tes kebugaran jasmani. Data yang diperoleh di analisis dengan menggunakan korelasi produk moment. Berdasarkan analisis uji kenormalan data X_1 menghasilkan L_{hitung} sebesar 0.1327 dan L_{tabel} 0.161. sedangkan variabel Y menghasilkan L_{hitung} sebesar 0.097 dan L_{tabel} sebesar 0.161 Berdasarkan analisis data statistik, maka data tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan uji persyaratan analisis di atas maka uji hipotesis pada variabel X_1 terhadap variabel Y yaitu data $0,947 > 0,374$ $R_{hitung} > R_{tabel}$ data. Dengan demikian, terdapat Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Penjas Orkes Siswa Putra Kelas Xi SMA Negeri 15 Pekanbaru.

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 yang berkualitas, yaitu sumber daya manusia yang berilmu pengetahuan memiliki keterampilan sehat jasmani dan rohani serta memiliki sikap dan pribadi yang terpuji, sedangkan pembangunan di bidang olahraga bertujuan untuk meningkatkan kesegaran dan kesehatan jasmani, disiplin, sportivitas, prestasi dan lain sebagainya. Dalam UU RI No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional (2005:6) bahwa : “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin dan membina persatuan bangsa, memperkokoh pertahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa”.

Roji (2007:90) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan pekerjaan produktifitas sehari – hari tanpa adanya kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak. Sedangkan menurut Lutan (2002:3) juga mengemukakan bahwa pemahaman konsep kebugaran jasmani dan aktivitas jasmani bertujuan untuk mencapai keadaan sehat. Jadi diharapkan melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa dapat memahami apa itu kebugaran jasmani, aktivitas yang harus dilakukan dan hasil yang dicapai melalui aktivitas jasmani.

Kebugaran jasmani erat hubungannya dengan kemampuan anak dalam menyelesaikan tugas sehari – hari dan prestasi belajar disekolah, karena secara tidak langsung anak akan dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik dan lancar. Dari uraian diatas maka kebugaran jasmani diperlukan oleh tiap – tiap individu terutama dalam mengikuti pembelajaran khususnya dalam peningkatan prestasi belajar siswa di sekolah. Melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa akan mempunyai pengetahuan tentang pentingnya kebugaran jasmani, disamping itu juga akan mengembangkan kemampuan kondisi fisik siswa agar lebih baik, sehingga siswa akan mempunyai daya tahan yang bagus, serta melatih kecepatan dan kelincahan siswa dalam melakukan aktivitas fisik.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk membina kebugaran jasmani, kesehatan dan rohani anak didik. Seseorang dapat dikatakan berhasil dalam belajar yaitu adanya perubahan sikap dan tingkah laku dalam bentuk pengetahuan dan keterampilan maupun sikap yang terjadi dalam diri siswa. Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa dengan nilai baik, diantaranya faktor – faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa tersebut antara lain adalah : siswa masih tampak rendah tingkat kebugaran jasmani nya, pemahaman siswa dalam belajar masih kurang, metode dan media pembelajaran yang kurang mendukung, latar belakang sosial dan ekonomi orang tua, motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran, minat dan bakat siswa, lingkungan belajar, kemampuan guru dalam menyampaikan materi, latihan berolahraga yang masih kurang, umur, jenis kelamin, tidur dan istirahat yang kurang, keturunan atau genetik, asupan gizi makanan. Rendahnya kebugaran jasmani dalam belajar dapat mengakibatkan para siswa tidak konsentrasi belajar,

sehingga akan berdampak pada hasil belajar yang tidak maksimal diakibatkan karena konsentrasi yang melemah saat belajar karena daya tahan tubuh terhadap siswa.

Berdasarkan observasi dan studi awal penelitian yang dilakukan peneliti di lapangan ternyata di SMA Negeri 15 Pekanbaru prestasi belajar siswa masih banyak yang kurang memuaskan, karena masih rendahnya tingkat kesadaran siswa untuk menjaga kebugaran jasmani, sehingga akan berdampak pada tingkat prestasi belajar siswa yang akan cenderung menurun prestasinya. Dari uraian diatas maka pada kesempatan ini peneliti berkeinginan melakukan suatu penelitian yang akan di ungkap seberapa besar hubungan tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa tersebut. Dengan demikian penelitian ini berjudul “Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Penjas Orkes Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 15 Pekanbaru”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 15 Pekanbaru (Jl. Cipta Karya Kelurahan Sialang Munggu Kec. Tampan, Pekanbaru, Riau). Berpedoman pada gambaran yang terdapat pada populasi di atas, maka menurut Suharsimi Arikunto (2006:160) pengambilan sampel ditetapkan secara *total sampling*, hal ini mengingat jumlah populasi yang kecil dan akan di jadikan sampel serta pemain yang mengikuti latihan. Dengan demikian sampel diambil Kelas XI SMA Negeri 15 Pekanbaru yang berjumlah 29 orang.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data

Deskripsi data penelitian dimaksudkan untuk memberikan gambaran mengenai variabel atau sampel yang diteliti, hasil dari penelitian ini adalah data yang didapatkan melalui serangkaian tes dan pengukuran terhadap 29 sampel siswa putra kelas XI SMA Negeri 15 Pekanbaru.

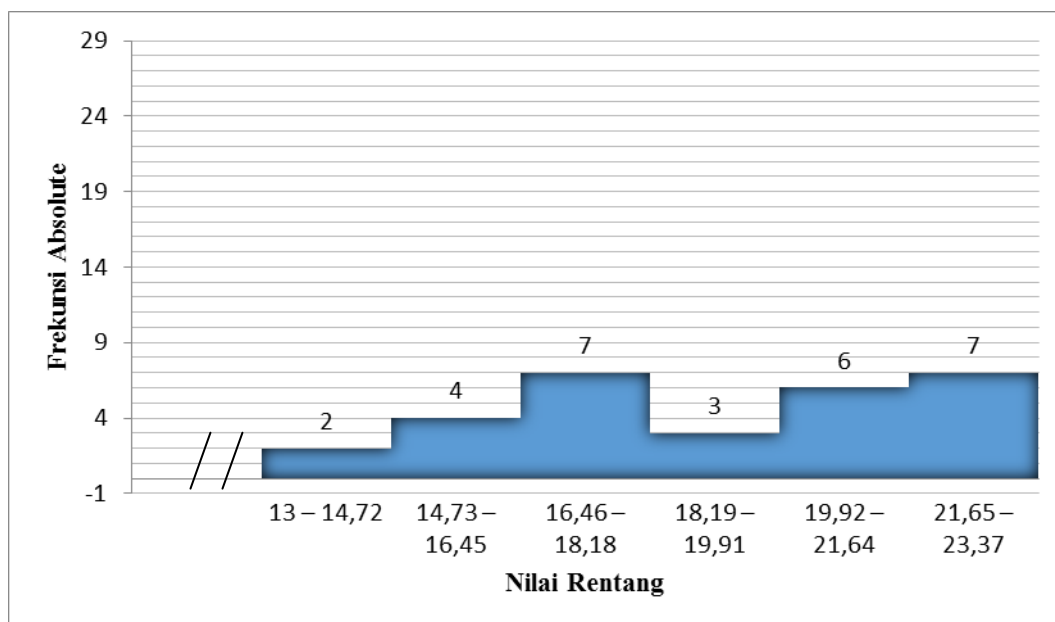
Analisis Kesegaran Jasmani Siswa Putra SMA Negeri 15 Pekanbaru

Berdasarkan petunjuk pelaksanaan dari Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), dalam hal ini penulis mengambil sampel siswa putra SMA Negeri 15 Pekanbaru dan berdasarkan tabel norma tes kesegaran jasmani Indonesia, maka penelitian yang dilakukan juga mengikuti aturan yang telah ditetapkan. Aturan tersebut berupa urutan item yang diujikan dan merupakan satu rangkaian tes dilaksanakan secara berurutan. Adapun item tes yang dilaksanakan terdiri atas 5 (lima) macam dengan urutan tes: 1) Lari sprint 60 meter; 2) Gantung angkat tubuh (*pull up*); 3) Baring duduk (*sit up*) 60 detik; 4) Loncat tegak (*vertical jump*); dan 5) Lari 1200 meter. Hasil data yang diperoleh berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Dalam analisis ini langkah-langkah yang ditempuh adalah memasukkan data-data hasil penelitian yang diperoleh ke dalam distribusi frekuensi.

Dalam analisis tingkat kebugaran jasmani siswa Putra SMA Negeri 15 Pekanbaru nilai tersebut dapat langsung dimasukkan dalam distribusi frekuensi sesuai dengan klasifikasinya seperti pada tabel 1 dengan panduan Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Depdikbud, 1995:27).

No	Interval Kelas	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	21,65 – 23,37	Baik Sekali	7	24,19%
2	19,92 – 21,64	Baik	6	20,68%
3	18,19 – 19,91	Sedang	3	10,34%
4	16,46 – 18,18	Kurang	7	24,19%
5	14,73 – 16,45	Kurang Sekali	4	13,79%
6	13 – 14,72	Sangat Kurang	2	6,89%
			$\Sigma f = 29$	100%

Pada siswa Putra SMA Negeri 15 Pekanbaru tahun pelajaran 2018/2019 menunjukkan nilai rata-rata 19 sehingga termasuk dalam kategori baik karena berada di antara interval 18-21. Dari tabel diatas bisa dilihat pada histogram dibawah ini:



Analisis Prestasi Belajar Siswa Putra SMA Negeri 15 Pekanbaru

Dalam analisis ini langkah-langkah yang ditempuh adalah memasukkan data prestasi belajar siswa putra SMA Negeri 15 Pekanbaru pada Semester Genap Tahun Pelajaran 2018/2019 yang mana sebagai variabel y ke dalam distribusi frekuensi. Adapun data prestasi belajar siswa putra SMA Negeri 15 PEKANBARU Tahun Pelajaran 2018/2019 adalah sebagai berikut :

64	64	75	66	81	63	67	76	71	77
81	59	73	73	70	71	72	75	70	72
71	73	74	71	68	69	69	75	73	

Berdasarkan data tersebut dapat dianalisis dengan mencari nilai rata-rata dari variabel y dengan menggunakan rumus mean, yaitu:

$$My = \frac{\sum y}{N}$$

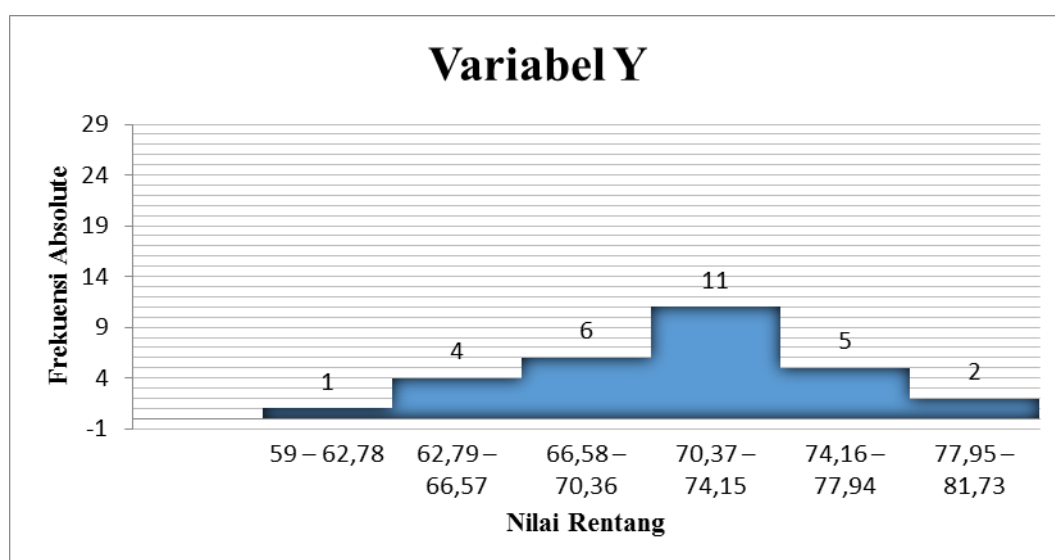
Keterangan: M = Mean (nilai rata-rata yang dicari)

$\sum y$ = Jumlah nilai y

N = Jumlah sampel

No	Interval Kelas	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	77,95 – 81,73	Baik Sekali	2	6,89%
2	74,16 – 77,94	Baik	5	17,24%
3	70,37 – 74,15	Sedang	11	37,93%
4	66,58 – 70,36	Kurang	6	20,68%
5	62,79 – 66,57	Kurang Sekali	4	13,79%
6	59 – 62,78	Sangat Kurang	1	3,44%
			$\sum f = 29$	100%

Jadi nilai rata-rata prestasi belajar Siswa Putra SMA Negeri 15 PEKANBARU adalah 71. Dari hasil pencarian mean di atas, maka nilai rata-rata prestasi belajar Siswa Putra SMA Negeri 15 PEKANBARU Tahun 2018-2019 termasuk dalam kualifikasi baik. Dari tabel di atas bisa dilihat dalam histogram berikut:



Pengujian Persyaratan Analisis

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji lilliefors. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel di sajikan dalam bentuk tabel di bawah ini:

No.	Variabel	L_0 maks	L_{tabel}	keterangan
1	Tes kebugaran jasmani	0.1327	0.161	Normal
2	Hasil belajar siswa	0.097	0.161	Normal

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil L_0 Max variabel X Kebugaran Jasmani, dan variabel Y Hasil Belajar, lebih kecil dari L_{tabel} , maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Berkonsultasi pada tabel harga kritik “r” *product moment*, maka dengan menggunakan db sebesar 28 diperoleh r_t pada taraf signifikan 5%=0,374. Untuk membandingkan antara nilai r_{xy} yaitu = 0,947 maka $R_{hitung} > R_{tabel}$ disimpulkan bahwa terdapat korelasi antara kedua variabel.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisa penelitian yang telah diuraikan di atas, maka dapat ditemukan jawaban dari permasalahan Tingkat Kesegaran Jasmani dan Hubungannya Terhadap Prestasi Belajar Siswa Putra SMA Negeri 15 PEKANBARU dengan pembahasan sebagai berikut. Setelah dilakukan analisa tes kesegaran jasmani dengan panduan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) oleh Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2018 (dalam hal ini peneliti menggunakan sampel Siswa Putra SMA Negeri 15 Pekanbaru) diperoleh nilai rata-rata tingkat kesegaran jasmani sebesar 18,76 Sesuai dengan tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Tabel 1) maka termasuk dalam kategori baik karena berada pada interval 18-21. Menurut analisa hasil prestasi belajar Siswa Putra SMA Negeri 15 Pekanbaru pada semester II tahun pelajaran 2018-2019 menunjukkan nilai rata-rata raport dari 29 sampel siswa adalah 71,13. Maka prestasi belajar siswa Putra SMA Negeri 15 Pekanbaru termasuk dalam kategori baik.

Secara umum berdasarkan hasil kedua analisa di atas maka dapat dikatakan kesegaran jasmani dan prestasi belajar siswa Putra SMA Negeri 15 Pekanbaru dalam kategori baik. Namun adakah hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar siswa. Secara biologis seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik akan lebih mudah menerima informasi maupun memberikan respon dari informasi yang dia terima dari pada seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang kurang atau tidak baik. Dengan demikian hipotesa yang penulis ajukan adalah “Ada hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa”. Untuk membuktikan kebenaran hipotesa di atas maka penulis menggunakan analisis korelasi *product moment* Pearson. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh harga koefisien korelasi antara tingkat kesegaran jasmani (variabel x) dengan prestasi belajar (variabel y) adalah $r_{xy} = - 0,947$ sehingga kurang dari harga kritik pada taraf signifikan 95%. Dengan demikian rumusan hipotesis yang penulis ajukan diterima. Hasil penelitian menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan

antara tingkat kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar Siswa Putra SMA Negeri 15 Pekanbaru dengan instrumen tes kesegaran jasmani menurut panduan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) oleh Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2018/2019. Dengan melihat tinjauan teori yang ada, bahwa faktor fisiologis yang mempengaruhi prestasi belajar siswa adalah faktor kesehatan dan faktor cacat badan, bukan tingkat kesegaran jasmani. Faktor kesehatan di sini berarti keadaan sehat atau sakit. Anak yang sakit atau dalam keadaan lemah akan sukar belajar dan anak yang cacat badan harus mendapatkan pendidikan secara khusus (Slameto, 2003:55). Dengan demikian anak yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah pun dapat memperoleh prestasi belajar yang baik apabila memiliki kesehatan yang baik (keadaan *fit* atau tidak sakit). Hal ini karena adanya faktor psikologis yang lebih dominan. Hal ini sesuai dengan pernyataan Slameto (1997:54) yang mengatakan bahwa Berhasil atau tidaknya belajar itu tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual saja, tetapi juga dipengaruhi oleh bermacam-macam faktor. Adapun faktor psikologis yang mempengaruhi prestasi belajar yaitu sikap, bakat, minat dan motivasi.

Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani antara seseorang yang satu dengan yang lain adalah:

- a. Faktor makanan dan gizi. Makanan memiliki fungsi utama yaitu memberi tenaga yang dibutuhkan untuk gerakan tubuh, menyediakan bahan-bahan untuk membangun tubuh, baik untuk memelihara dan memperbaiki serta menyediakan bahan-bahan untuk mengatur tugas-tugas faal tubuh.
- b. Faktor usia. Pada usia pertumbuhan (anak-anak) kesegaran jasmaninya akan lebih baik, karena pada usia ini fungsi organ tubuh akan tumbuh dengan optimal. Sedangkan pada orang tua akan terjadi penurunan kesegaran jasmani dikarenakan banyak jaringan-jaringan (sel-sel) dalam tubuh yang mengalami kerusakan.
- c. Faktor kebiasaan hidup sehat (cara hidup sehat). Sudah barang tentu apabila seseorang menginginkan hidup sehat jasmaninya tetap terjaga, maka ia harus menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-harinya, seperti makan - makanan yang bersih dan bergizi, menjaga kebersihan pribadi dan beristirahat yang cukup.
- d. Faktor lingkungan. Lingkungan adalah tempat di mana seseorang itu tinggal dalam waktu yang lama. Dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik, serta sosial ekonomi. Mulai dari pekerjaannya, perumahan, daerah tempat tinggal dan sebagainya.
- e. Faktor latihan dan olahraga. Peningkatan kesegaran jasmani juga bisa dilakukan melalui latihan-latihan rutin dan gemar berolahraga. Latihan fisik adalah suatu kegiatan fisik yang menurut cara atau aturan tertentu, yang mempunyai sasaran meningkatkan efisiensi faal tubuh, dan sebagai hasil terakhir adalah peningkatan kesegaran jasmani (Moeloek Dangsina, 1984: 12).

Apabila ditinjau dari fungsi kesegaran jasmani yang dihubungkan dengan pekerjaan dapat meningkatkan prestasi. Namun prestasi yang dimaksud di sini tentunya adalah prestasi yang berhubungan dengan kesegaran jasmani itu sendiri misalnya

prestasi olahragawan (atlet) atau prestasi belajar untuk mata pelajaran olahraga (Penjasorkes). Dengan demikian apabila tingkat kesegaran jasmani dihubungkan dengan prestasi belajar untuk semua mata pelajaran maka hasilnya sangat lemah sekali. Bahkan setelah diadakan penelitian ini hasilnya justru berlawanan karena hasil perhitungan korelasi menunjukkan tanda negatif (-). Dengan kata lain anak yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi cenderung prestasi belajarnya lebih rendah dari pada yang anak yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang biasa-biasa saja. Hal ini mungkin disebabkan karena anak yang memiliki tingkat kesegaran jasmani tinggi cenderung lebih menyukai kegiatan-kegiatan fisik di luar rumah seperti bermain atau olahraga dibandingkan dengan anak yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang biasa-biasa saja atau rendah cenderung lebih menyukai kegiatan-kegiatan yang ringan seperti membaca buku atau majalah. Namun pendapat ini masih perlu dibuktikan pada penelitian berikutnya.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang peneliti laksanakan tentang “Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Pada Siswa Putra SMA Negeri 15 Pekanbaru” dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan panduan dari Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) oleh Pusat pengembangan kualitas jasmani, 2003. untuk kategori yang terdiri atas 5 item tes yaitu : lari sprint 60 meter, loncat tegak, bergantung siku tekuk, baring duduk, dan lari sedang 1200 meter, hasil dari tes kesegaran jasmani Siswa Putra SMA Negeri 15 Pekanbaru yang dilaksanakan selama penelitian adalah 18,76 sehingga termasuk kategori baik karena berada pada interval 18- 21.
2. Berdasarkan hasil tes evaluasi belajar yang diperoleh dari nilai rata-rata raport siswa pada semester Genap Tahun Pelajaran 2018-2019 diperoleh hasil analisis data nilai rata-rata sebesar 71,1 hal ini dapat dikatakan bahwa prestasi belajar Siswa Putra SMA Negeri 15 Pekanbaru termasuk dalam kategoribaik.
3. Dari hasil penelitian menunjukkan tidak ada korelasi yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar Siswa Putra SMA Negeri 15 Pekanbaru. Hal ini berdasarkan bukti dari hasilperhitungan statistik dengan menggunakan rumus korelasi *product moment*. Dari hasil perhitungan tersebut dihasilkan $r_{xy} = -0,04$ sedangkan nilai r_t pada taraf signifikan 5% adalah 0,367 dan pada taraf signifikan 1% adalah 0,471. Ini berarti $r_{xy} < r_t$ baik pada taraf signifikan 5% maupun 1%. Dengan demikian tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dan prestasi belajar Siswa Putra SMA Negeri 15 Pekanbaru. Setelah diadakan pengujian hipotesis terhadap nilai tabel korelasi *product moment* maka hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Siswa”, ditolak. Sedangkan hipotesis nihil (H_o) yang berbunyi “Tidak ada hubungan yang

signifikan antara Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Siswa”, diterima. Dengan demikian hipotesis yang penulis ajukan di tolak.

Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang ada maka penulis dapat memberikan saran untuk meningkatkan kesegaran jasmani pada siswa putra SMA Negeri 15 Pekanbaru hendaknya faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani benar-benar harus diperhatikan sehingga diharapkan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Untuk guru penjas diharapkan dapat memperhatikan tingkat kesegaran jasmani siswa dengan banyak menggunakan permainan kelompok untuk menanamkan jiwa sosial, sportifitas, dan kepercayaan diri pribadi siswa dalam dunia olah raga tanpa mempengaruhi prestasi belajarnya. Di samping itu peran aktif pemerintah yang berkecimpung dalam dunia pendidikan juga diharapkan untuk ikut memperhatikan dan berupaya meningkatkan kesegaran jasmani siswa usia sekolah dasar di tiap-tiap sekolah

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, Saifudin. 2005. *Pengertian prestasi belajar*. Sunartombs.wordpress.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta : Yogyakarta
- Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga dan Program Latihan*.
Akademika Presindo : Jakarta
- Roji. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Erlangga : Jakarta
- Sarwono, Jonathan. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*.
Graha ilmu : Yogyakarta.