

HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR PADA SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI 79 PEKANBARU

Alrasyid Sidiq¹, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO², Zainur, S.Pd, M.Pd³

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

Abstract

This research is aimed to find out the relationship between Physical fitness and Students' score at grade V of SDN 79 Pekanbaru academic year 2012/2013. Hypothesis of this research is that there is significant relationship between physical fitness and students' score. This research is classified into correlation research. There are 29 sample chosen by using purposive sampling technique. Data are collected by conducting test. There are two kinds of test conducted in this research; Indonesian physical fitness test for variable X and mid semester test for variable Y. The result of this research showed that there is correlation between physical fitness and students' score, but it is not a significant correlation. It is showed by the score of $r = -0,062$. The negative score of r means that there is correlation between two variables but it is not significant, Then, in this research $t = 0,323$ which is less than t in the table. It showed that H_0 is accepted. It means that hypothesis is failed. So, there is no significant correlation between physical fitness and students' score for male students at grade V of SDN 79 Pekanbaru.

Key words: *Physical Fitness and Students's score*

A. PENDAHULUAN

Olahraga adalah bagian integral dari pendidikan yang dapat memberikan sumbangan yang berharga sekali bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia seutuhnya dan yang berlangsung seumur hidupnya (Engkos Kosasih, 1993:5).

¹ Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau, NIM 0905132363, Alamat ; Jln. Fajar Gg. Paweh No. 2

² Dosen Pembimbing I, Staf Pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga, (081365361995)

³ Dosen Pembimbing II, Staf Pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga, (081364593780)

Itulah sebabnya semua tingkat sekolah dari TK, Sekolah Dasar, sampai ke Perguruan Tinggi, olahraga selalu dimasukkan dalam salah satu mata pelajaran yang harus diajarkan, baik dalam program intrakurikuler maupun dalam program ekstrakurikuler. Sebagai mata pelajaran dalam intrakurikuler olahraga ditekankan pada pembinaan pendidikan jasmani dan kesehatan sehingga dinamakan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan waktu 2 jam pelajaran seminggu. Dan melalui pelajaran Penjas Orkes, diharapkan bisa meningkatkan kebugaran atau kesegaran jasmani peserta didik.

Kesegaran jasmani adalah salah satu dimensi penting dalam sistem keolahragaan nasional dan merupakan salah satu tujuan dalam mencapai pembinaan dan pengembangan olahraga yang baik serta menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas. Sedangkan pengertian kesegaran jasmani itu sendiri menurut Soemowardojo dalam Ismaryati (2008:39) berpendapat bahwa kesegaran jasmani lebih dititikberatkan pada *physiological fitness*, yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya. Sementara itu, definisi kesegaran jasmani menurut Depdiknas (2002:1) adalah “kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”. Berdasarkan kutipan tersebut dapat dikemukakan bahwa kebugaran jasmani memiliki peranan 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. Uraian tersebut juga didukung oleh pendapat Engkos Kosasih (1993:22) yang mengatakan bahwa “kesegaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar“. Dengan kata lain, kesegaran jasmani diperlukan oleh setiap peserta didik terutama dalam mengikuti pembelajaran khususnya dalam peningkatan prestasi guna tercapainya prestasi (hasil belajar) yang maksimal. Dan kesegaran jasmani terdiri dari 11 komponen, yaitu daya tahan kardiovaskular (*cardiovascular endurance*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kekuatan otot (*muscle strength*), kelenturan (*flexibility*), komposisi tubuh (*body composition*), kecepatan gerak (*speed of movement*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), kecepatan reaksi (*reaction time*), koordinasi (*coordination*), daya ledak otot (*muscular power*).

Disisi lain, definisi belajar menurut Djamarah dan Zain (2006:10) adalah proses perubahan perilaku berkat pengalaman dan latihan. Artinya, tujuan kegiatan adalah perubahan tingkah laku, baik yang menyangkut pengetahuan, keterampilan maupun sikap, bahkan meliputi segenap aspek organisme atau

pribadi. Sedangkan definisi hasil belajar menurut Sudjana (2006:22) adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya. Dan menurut Sumarni (2007:30) dalam sistem pendidikan nasional rumusan tujuan pendidikan, baik tujuan intrakurikuler maupun tujuan instruksional, pembagian hasil belajar menggunakan klasifikasi hasil belajar dari Benyamin Bloom yang secara garis besar membaginya menjadi tiga ranah, yaitu ranah kognitif, afektif dan psikomotoris.

Namun kesegaran jasmani bukanlah satu-satunya faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa. Menurut Slameto (2010:54), faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa dapat dikelompokkan menjadi 2 yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang ada dalam diri siswa sendiri yang meliputi faktor jasmaniah (keberadaan fisik siswa yang meliputi kesehatan dan cacat tubuh), faktor psikologis (meliputi intelegensi, perhatian, minat, bakat, motif, kematangan, kesiapan) dan faktor kelelahan (baik kelelahan jasmani maupun rohani). Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri siswa yang meliputi faktor lingkungan sosial (keberadaan guru, relasi teman sebaya dan relasi antar anggota keluarga dan sebagainya).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara peneliti dengan wali kelas V, ketercapaian hasil belajar sebagian besar siswa masih tergolong rendah. Hal ini terbukti dari nilai ujian mid semester ganjil pada tahun ajaran 2012 / 2013 masih dibawah rata-rata atau di bawah nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM) sehingga banyak siswa yang tidak tuntas pada banyak mata pelajaran, kecuali pada pelajaran seni budaya dan keterampilan, semua siswa mendapatkan nilai diatas standar atau tuntas. Dari 29 orang siswa, hanya 12 orang atau 41,38% yang tuntas , sedangkan 17 orang lainnya atau 58,62% tidak tuntas. Adapun nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM) berkisar antara 68 s/d 75 dan rata-rata 70,10.

Sesuai dengan uraian diatas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan yang signifikan kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa.

Dan tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar pada siswa kelas V sekolah dasar negeri 79 Pekanbaru tahun pelajaran 2012/2013 kota Pekanbaru.

B. METODE PENELITIAN

1. Rancangan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode korelasional yaitu membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel- variabel ini (Arikunto,2006:271).

2. Populasi dan Sampel

2.1 Populasi

Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh siswa / siswi pada SD Negeri 79 Pekanbaru yang terdaftar pada semester ganjil, yaitu Juli – Desember 2012 yang berjumlah 394 orang dan terdiri dari 12 rombongan belajar yaitu kelas I.a, I.b, II.a, II.b, III.a, III. b, IV.a, IV.b, V.a, V.b, VI.a, VI.b.

2.2 Sampel

Menurut Arikunto (2006:131), sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Selanjutnya beliau mengatakan apabila subjek penelitian kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi, jika jumlah subjeknya besar, dapat diambil antara 10 – 15% atau 20 – 25 % atau lebih (2006:134). Kemudian penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampel atau sampel bertujuan, yaitu sampel bertujuan dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah, tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu (Arikunto,2006:139). Jadi, sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas V.a dan V.b dengan jumlah 29 orang. Penetapan sampel tersebut dilakukan dengan mempertimbangkan faktor kesiapan dan kemampuan bahwa kelas V telah mendapat pembelajaran jasmani sebelumnya yang berhubungan dengan norma tes dan merupakan tingkatan kelas tertinggi selain kelas VI yang sedang mempersiapkan diri untuk menghadapi ujian nasional (UN).

3. Instrumen Penelitian

1. Kesegaran Jasmani

Untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani seseorang, peneliti menggunakan instrumen penelitian berupa tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI). Tes kesegaran jasmani Indonesia adalah satu rangkaian tes untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani anak remaja berdasarkan kelompok umur. Tes tersebut terdiri dari lima (5) butir tes yakni :

a) Lari cepat (sprint)

Tujuan : untuk mengukur kecepatan.

Sasaran : peserta didik putra dan putri mulai dari umur 6 s/d 19 tahun.

Peralatan : Lintasan lari yang datar dan aman, stopwatch dan bendera start.

Pelaksanaan : - Start yang digunakan adalah start berdiri, testi berdiri di belakang garis start.

- Dengan diberi aba-aba oleh starter, testi berlari secepat-cepatnya menuju garis finish.

- Apabila testi “mencuri” start, harus diulang.

Jarak tempuh berdasarkan kelompok umur dan jenis kelamin

Kelompok Umur	Jarak	
	Putra	Putri
6 – 9 tahun	30 meter	30 meter

10 – 12 tahun	40 meter	40 meter
13 – 15 tahun	50 meter	50 meter
16 – 19 tahun	60 meter	60 meter

Penilaian : - Waktu yang dicatat sebagai kecepatan adalah waktu yang digunakan testi untuk menyelesaikan jarak tempuh dimulai dari aba-aba “ya” atau bunyi pistol atau bunyi peluit dari starter sampai kaki tercepat melewati garis finish.

- Pencatatan waktu dalam satuan detik dengan satu angka di belakang koma

6 – 9 tahun		Nilai	10 – 12 tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
sd – 5,5”	sd – 5,8”	5	sd – 6,3”	sd – 6,7”
5,6” – 6,1”	5,9” – 6,6”	4	6,4” – 6,9”	6,8” – 7,5”
6,2” – 6,9”	6,7” – 7,8”	3	7,0” – 7,7”	7,6” – 8,3”
7,0” – 8,6”	7,9” – 9,2”	2	7,8” – 8,8”	8,4” – 9,6”
8,7” – dst	9,3” – dst	1	8,9” – dst	9,7” – dst

b) Gantung siku tekuk / gantung angkat tubuh

Tujuan : untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu

Sasaran : a . Gantung siku tekuk

Gantung siku tekuk untuk semua umur kecuali kelompok umur 13 – 15 tahun dan 16 – 19 tahun putra.

b . Gantung angkat tubuh

Gantung angkat tubuh bagi putra kelompok umur 13 – 15 tahun dan 16 – 19 tahun.

Peralatan : Palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya sehingga kaki testi tidak menyentuh lantai ketika menggantung, dan stopwatch .

Pelaksanaan : a . Gantung siku tekuk

- Testi mengambil posisi menggantung, tangan menggengam palang menghadap ke depan.

- Tarik tubuh ke atas sampai dagu melewati palang, dengan posisi siku ditekuk

b . Gantung angkat tubuh

- Testi mengambil posisi menggantung, tangan menggengam palang menghadap ke depan.

- Tarik tubuh ke atas sampai dagu melewati palang, turunkan kembali hingga lengan lurus.
- Lakukan berulang-ulang sebanyak mungkin.
- Ketika melakukan gerakan naik dan turun, lutut tidak boleh ditekuk, menendang atau melakukan gerakan lain.

Waktu : Pencatatan dilakukan selama 60 detik.

Penilaian : Hitung jumlah yang dapat dilakukan dengan benar tanpa diselingi istirahat.

6– 9 tahun		Nilai	10 – 12 tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
40'' ke atas	33'' ke atas	5	51'' ke atas	40'' ke atas
22'' – 39''	18'' – 32''	4	31'' – 50''	20'' – 39''
9'' – 21''	9'' – 17''	3	15'' – 30''	8'' – 19''
3'' – 8''	3'' – 8''	2	5'' – 14''	2'' – 7''
0'' – 2''	0'' – 2''	1	0'' – 4''	0'' – 1''

c) Baring duduk (sit up)

Tujuan : untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

Sasaran : peserta didik putra dan putri mulai dari umur 6 s/d 19 tahun.

Peralatan : matras, stopwatch dan tongkat pendek.

- Pelaksanaan :
- Testi tidur telentang, tester menyorongkan tongkat di bawah lutut.
 - Tekuklah lutut sampai membuat sudut sekecil mungkin, tongkat jangan sampai jatuh.
 - Perlahan-lahan tester menyorongkan kaki testi, ketika tongkat jatuh di lantai atau matras buatlah tanda garis pada bekas tumit dan pantat. Ketika melakukan gerakan sit-up, tumit dan pantat jangan pindah dari tanda tersebut.
 - Kaitkan jari-jari tangan, letakkan di belakang kepala.
 - Kaki diletakkan di lantai atau matras terpisah beberapa senti.
 - Punggung dan lengan harus menempel lantai atau matras.
 - Lakukan gerakan bangun, sentuhkan siku ke lutut, kemudian kembali ke posisi semula.
 - Lakukan sebanyak-banyaknya gerakan ini tanpa diselingi istirahat

- Waktu : a. Kelompok umur 6 – 9 tahun dan 10 – 12 tahun selama 30 detik.
 b. Kelompok umur 13–15 tahun dan 16–19 tahun selama 60 detik.
- Penilaian : - Hitung jumlah gerakan benar yang dapat dilakukan
 - Gerakan tidak dihitung apabila :
 a) Jari-jari lepas dari belakang kepala
 b) Pada saat bangun siku menekan lantai
 c) Siku tidak menyentuh lutut

6 – 9 tahun		Nilai	10 – 12 tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
17 ke atas	15 ke atas	5	23 ke atas	20 ke atas
13 – 16	11 – 14	4	18 – 22	14 – 19
7 – 12	4 – 10	3	12 – 17	7 – 13
2 – 6	2 – 3	2	4 – 11	2 – 6
0 – 1	0 – 1	1	0 – 3	0 – 1

d) Loncat tegak (vertical jump)

- Tujuan : untuk mengukur tenaga eksplosif.
- Sasaran : peserta didik mulai usia 6 s/d 19 tahun
- Peralatan : papan berskala 30 x 150 cm (jarak antar garis pada skala ke lantai satu (1) cm dan jarak titik nol skala ke lantai 150 cm), meteran, bubuk kapur, dan dinding yang kokoh untuk menempelkan papan skala.
- Pelaksanaan : - Testi berdiri menyamping arah dinding , kedua kaki rapat , telapak kaki menempel penuh di lantai, ujung jari tangan yang dekat dibubuhi bubuk kapur.
 - Satu tangan testi yang dekat dinding, meraih ke atas setinggi mungkin , kaki tetap menempel di lantai, catat tinggi raihnya pada bekas ujung jari tengah.
 - Testi meloncat ke atas setinggi mungkin dan menyentuh papan. Lakukan tiga kali loncatan. Catat tinggi loncatannya pada bekas ujung jari tengah.
 - Posisi awal ketika meloncat adalah telapak kaki tetap menempel di lantai, lutut ditekuk, tangan lurus agak di belakang badan.
 - Tidak boleh melakukan awalan ketika akan meloncat ke atas .
- Penilaian : - Ukur selisih antara tinggi loncatan dan tinggi raihan.

- Nilai yang diperoleh testi adalah selisih yang terbanyak antara tinggi lompatan dan tinggi raihan dari ketiga lompatan yang dilakukan.

6 – 9 tahun		Nilai	10 – 12 tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
38 ke atas	38 ke atas	5	46 ke atas	42 ke atas
30 – 37	29 – 37	4	38 – 45	34 – 41
22 – 29	22 – 28	3	31 – 37	28 – 33
13 – 21	13 – 21	2	24 – 30	21 – 27
1 – 12	1 – 12	1	1 – 23	1 – 20

e) Lari jarak sedang

Tujuan : untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan.

Sasaran : peserta didik mulai usia 6 s/d 19 tahun.

Peralatan : lintasan lari dan stopwatch.

Pelaksanaan : - Start yang digunakan adalah start berdiri, testi berdiri di belakang garis start.
 - Dengan diberi aba-aba oleh starter, testi berlari hingga jarak yang telah ditentukan.
 - Apabila testi “mencuri” start, harus diulang.

Jarak tempuh berdasarkan kelompok umur dan jenis kelamin

Kelompok Umur	Jarak	
	Putra	Putri
6 – 9 tahun	600 meter	600 meter
10 – 12 tahun	600 meter	600 meter
13 – 15 tahun	1000 meter	800 meter
16 – 19 tahun	1200 meter	1000 meter

Penilaian : - Waktu yang dicatat sebagai kecepatan adalah waktu yang digunakan testi untuk menyelesaikan jarak tempuh dimulai dari aba-aba “ya” atau bunyi pistol atau bunyi peluit dari starter sampai kaki tercepat melewati garis finish.

- Pencatatan waktu dalam satuan menit dan detik dengan dua angka di belakang koma.

6 – 9 tahun		Nilai	10 – 12 tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
sd – 2’39”	sd – 2’53”	5	sd – 2’09”	sd – 2’32”

2'40" – 3'00"	2'54" – 3'23"	4	2'10" – 2'30"	2'33" – 2'54"
3'01" – 3'45"	3'24" – 4'08"	3	2'31" – 2'45"	2'55" – 3'28"
3'46" – 4'48"	4'09" – 5'03"	2	2'46" – 3'44"	3'29" – 4'22"
4'49" – dst	5'04" – dst	1	3'45" – dst	4'23" – dst

Untuk menentukan tingkat kesegaran jasmani , ikuti langkah-langkah berikut :

1. Jumlahkan nilai kelima butir tes (I s/d V)
2. Cocokkan hasil penjumlahan nilai tersebut dengan norma tes kesegaran jasmani

Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 - 25	Baik sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 - 9	Kurang sekali (KS)

2. Hasil belajar

Untuk mengukur hasil belajar siswa, peneliti menggunakan instrumen penelitian berupa nilai raport mid semester ganjil tahun pelajaran 2012-2013 SD Negeri 79 Pekanbaru. Sederetan angka yang terdapat di buku rapor adalah bukti nyata dari keberhasilan belajar-mengajar. Deretan Angka-angka itu bervariasi dari angka 10 sampai angka 100. Hal itu sebagai bukti bahwa tingkat penguasaan anak terhadap bahan pelajaran berlainan untuk setiap bidang studi. Daya serap anak bermacam-macam untuk dapat menguasai setiap bahan pelajaran yang diberikan oleh guru.

4. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data tentang kesegaran jasmani peneliti menggunakan teknik tes, yaitu tes kesegaran jasmani indonesia (TKJI) untuk usia 6-9 tahun dan 10-12 tahun. Sedangkan untuk mendapatkan data tentang hasil belajar siswa putra kelas V peneliti mengambil data hasil belajar dari nilai rata-rata seluruh mata pelajaran kelas V yang terdapat dalam raport mid semester ganji tahun pelajaran 2012/2013.

5. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji kenormalan data dengan uji lilifeors, analisis korelasi *product moment*, uji signifikan dengan uji T

Untuk menentukan kenormalan data, maka digunakan rumus sebagai berikut :

$$L_0 = F_{(z)} - S_{(z)}$$

Keterangan :

L_O = nilai liliefors

$F_{(Z)}$ = besar peluang

$S_{(Z)}$ = frekuensi kumulatif

Jika pada $\alpha = 0,05$ $L_{O \text{ maks}} < L_{\text{tabel}}$, maka h_0 diterima. Artinya pada tingkat kepercayaan 95% disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Dan sebaliknya, jika $L_{O \text{ maks}} > L_{\text{tabel}}$, maka h_0 ditolak. Artinya pada tingkat kepercayaan 95% disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal (Ritonga,2007:64).

Dan untuk menentukan besar hubungan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar dicari dengan derajat hubungan (koefisien korelasi) *pearson product moment* dengan rumus :

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{(n \sum X^2 - (\sum X)^2)(n \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan :

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

X = skor nilai variabel kesegaran jasmani

Y = skor nilai variabel hasil belajar

XY = variabel kesegaran jasmani dikali variabel hasil belajar

n = jumlah sampel atau siswa

\sum = jumlah

Jika $r_{xy} = 0$, maka tidak terdapat hubungan antara variabel X dengan variabel Y. Sedangkan jika $r_{xy} < 0$ maupun > 0 , maka terdapat hubungan antara variabel X dengan variabel Y (Ritonga,2007:104).

Selanjutnya untuk menentukan keberartian koefisien korelasi (signifikan), maka digunakan rumus sebagai berikut :

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

Dengan derajat bebas (db) = $n_1 + n_2$, pada $\alpha = 0,05$ maupun $\alpha = 0,01$. Jika $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$, maka h_0 ditolak artinya terdapat hubungan yang berarti antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar. Sebaliknya Jika $t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$, maka h_0 diterima artinya tidak terdapat hubungan yang berarti antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar (Ritonga,2007:104).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

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 (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a).

H_0 : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar pada siswa kelas V sekolah dasar negeri 79 Pekanbaru.

H_a : Terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar pada siswa kelas V sekolah dasar negeri 79 Pekanbaru.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk dapat melakukan aktifitas sehari-hari secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk aktifitas yang darurat atau mendesak. Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari. Semakin banyak aktifitas dan latihan yang dilakukan seseorang, maka semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktifitas fisik dan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal dan secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani. Dan kesegaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa berguna untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar. Oleh karena itu kesegaran jasmani diperlukan oleh setiap peserta didik terutama dalam mengikuti pembelajaran khususnya dalam peningkatan prestasi guna tercapainya prestasi (hasil belajar) yang maksimal. Sedangkan definisi hasil belajar adalah kemampuan yang dimiliki setelah mengalami proses belajar-mengajar. Dalam sistem pendidikan nasional rumusan tujuan pendidikan, baik tujuan intrakurikuler maupun tujuan instruksional, menggunakan klasifikasi hasil belajar dari Benyamin Bloom yang secara garis besar membaginya menjadi tiga ranah, yaitu ranah kognitif, afektif dan psikomotoris.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian diketahui bahwa data berdistribusi normal karena Lo_{maks} 0,1027 untuk variabel X dan Lo_{maks} 0,0696 untuk variabel Y < L_{tabel} 0,1645. Dan perhitungan korelasi antara tes kesegaran jasmani (X) dengan hasil belajar (Y) dengan menggunakan *pearson product moment*, maka diperoleh r_{hitung} (r_{xy}) sebesar -0,062. Ini berarti bahwa terdapat hubungan antara kesegaran jasmani (X) dengan hasil belajar (Y) yang bernilai negatif.

Kemudian seberapa besar keberartian (signifikan) tersebut diperoleh dengan uji t. Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan, maka diperoleh t_{hitung} sebesar 0,323, sedangkan nilai t_{tabel} = 1,703. Karena nilai t_{hitung} lebih kecil dari nilai t_{tabel} dengan derajat bebas n-2 pada α 0,05 ($t_{hitung} < t_{tabel}$), maka koefisien korelasi tidak signifikan atau berarti, artinya pada tingkat kepercayaan 95% disimpulkan bahwa

hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar pada siswa kelas V sekolah dasar negeri 79 Pekanbaru tidak signifikan. Oleh karena itu hipotesis nol (H_0) yaitu “tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar pada siswa kelas V sekolah dasar negeri 79 Pekanbaru” diterima.

Namun tingkat kebugaran jasmani bukanlah satu-satunya faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa. Menurut Slameto (2010:54), faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa dapat dikelompokkan menjadi 2 yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang ada dalam diri siswa sendiri yang meliputi faktor jasmaniah (keberadaan fisik siswa yang meliputi kesehatan dan cacat tubuh), faktor psikologis (meliputi intelegensi, perhatian, minat, bakat, motif, kematangan, kesiapan) dan faktor kelelahan (baik kelelahan jasmani maupun rohani). Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri siswa yang meliputi faktor lingkungan sosial (keberadaan guru, relasi teman sebaya dan relasi antar anggota keluarga dan sebagainya).

D. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian diketahui bahwa data berdistribusi normal karena $L_{o\ maks} 0,1027$ untuk variabel X dan $L_{o\ maks} 0,0696$ untuk variabel Y < $L_{tabel} 0,1645$. Dan perhitungan korelasi antara tes kebugaran jasmani (X) dengan hasil belajar (Y) dengan menggunakan *pearson product moment*, maka diperoleh $r_{hitung} (r_{xy})$ sebesar $-0,062$. Ini berarti bahwa terdapat hubungan antara kebugaran jasmani (X) dengan hasil belajar (Y) yang bernilai negatif.

Kemudian seberapa besar keberartian (signifikan) tersebut diperoleh dengan uji t. Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan, maka diperoleh t_{hitung} sebesar $0,323$, sedangkan nilai $t_{tabel}=1,703$. Karena nilai t_{hitung} lebih kecil dari nilai t_{tabel} dengan derajat bebas $n-2$ pada $\alpha 0,05$ ($t_{hitung} < t_{tabel}$), maka koefisien korelasi tidak signifikan atau berarti, artinya pada tingkat kepercayaan 95% disimpulkan bahwa hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar pada siswa kelas V sekolah dasar negeri 79 Pekanbaru tidak signifikan. Oleh karena itu hipotesis nol (H_0) yaitu “tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar pada siswa kelas V sekolah dasar negeri 79 Pekanbaru” diterima.

2. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka peneliti menyarankan agar :

- a. Kepada guru untuk lebih memperhatikan tentang faktor kebugaran jasmani, di samping faktor-faktor yang ikut menunjang hasil belajar.

- b. Untuk mendapatkan hasil belajar yang optimal khususnya kebugaran jasmani, sebaiknya guru olahraga memberikan latihan-latihan khusus yang dapat mengembangkan kebugaran jasmani siswa.
- c. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya kebugaran jasmani, sebaiknya siswa lebih banyak melakukan kegiatan atau aktifitas fisik dan mengkonsumsi makanan yang bergizi.
- d. Peneliti lain dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan hasil belajar.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bittenham, Greg. 1996. *Bola Basket; Panduan Lengkap Latihan Khusus Pemantapan*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Depdiknas. 2002. *Ketahuiilah Tingkat Kebugaran Jasmani Anda*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Djamarah, Syaiful Bahri dan Zain, Azwan. 2006. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Harsono, Eko dan Marlin, Muh. 2010. *Gemar Berolahraga; untuk kelas III SD dan MI*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Heryana, Dadan dan Verianti, Giri. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan: Untuk Siswa SD – MI Kelas V*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) dan UPT Penerbitan dan Pencetakan UNS (UNS Press).
- Kemendiknas. 2010. *Kesehatan olahraga; panduan untuk pelatih olahragawan usia dini*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Sekretariat Jenderal Kementerian Pendidikan Nasional.
- Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga; Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Pressindo.
- Kravitz, Len. 1997. *Panduan Lengkap Buger Total*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.

- Kurniadi, Deni dan Prapanca, Suro. 2010. *Penjas Orkes: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk Sekolah Dasar / Madrasah Ibtidaiyah Kelas IV*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani; Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Ritonga, Zulfan. 2007. *Statiska Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Pekanbaru: Cendekia Insani.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sanjaya, Wina. 2008. *Perencanaan dan desain sistem pembelajaran*. Jakarta: Kencana.
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rinneka Cipta.
- Sudjana, Nana. 2006. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Syahrilfuddin, Dkk. 2011. *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Pekanbaru: Cendekia Insani.
- Trianto. 2010. *Mendesain Model Pembelajaran Inovatif – Progresif*. Jakarta: Kencana
- Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.