

**HUBUNGAN KESEGARAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR
PENJAS OKES PADA SISWA PUTRA KELAS X.I SMA N 1 BENAI
KEC. BENAI KAB. KUANSING.**

Wendika Saputra¹, Drs.Saripin,M.Kes,AIFO², Zainur,S.Pd,M.Pd³

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

ABSTRACT

The purpose wishing to be reached in this research is to know how big Relation between physical freshness to student learning penjas orchestra class X.I SMA N 1 Benai Kec. Benai Kab. Kuansing year teaching of 2012/2013. Research executed in football field Pasar Benai with amount sampel entirety of 25 people. The method used in this research that is method Deskriptif with Teknik Korelasional.

In data collecting done with tes and intake of result learn. To measure freshness of bodily done tes run 1600 Meter, is while result learn to be taken away from by theX the subject theory test result penjaskes.

Pursuant to from the data obtained, hence inferential of data correlation in obtaining koeffisien correlation equal to $r = 0,71$ where it meaning in t-test can $t_{count} = 4,85$ $t_{table} = 1,714$. Become if $t_{count} = 4,85 > t_{table} = 1,714$ hence can in concluding H_0 refused and H_a accepted, relation between variables X and variable Y in categorizing Enough.

From above calculation result, hence the data expressed normal. By using test liliefors at variable X and variable Y, where variable X in obtaining $L_{count} = 0,1086$, is while variable Y in obtaining $L_{count} = 0,1415$. Then $L_{table} = 0,173$. Become if $L_{count} < L_{table}$, hence the data expressed normal.

Conclusion of hypothesis accepted with trust storey; level of 95% and level significant $\alpha = 0,05$, thereby there are the relation significant among freshness physical with learning outcomes Penjas orchestra student son class X.I SMA Negeri 1 Benai teaching of year 2012/2013.

Keywords: Freshness Physical and Learning Outcomes penjas Orchestra.

PENDAHULUAN

Berdasarkan Peraturan Pemerintah No.19 Tahun 2005 Bab I Pasal 1 ayat 6, standar Proses Pendidikan adalah standar nasional pendidikan yang berkaitan dengan pelaksanaan pembelajaran pada satu kesatuan pendidikan untuk mencapai untuk mencapai standar kompetensi kelulusan.

Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Salah satu upaya untuk mewujudkan manusia memiliki pengetahuan, keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani adalah dengan pendidikan olahraga dan kesehatan. Pendidikan Olahraga dan Kesehatan adalah suatu proses pendidikan yang diarahkan untuk mendorong, membimbing, mengembangkan dan membina kemampuan jasmani dan rohani serta kesehatan siswa dan lingkungan hidupnya, agar tumbuh dan berkembang jasmani dan rohani serta kesehatan siswa dan lingkungan hidupnya tumbuh dan berkembang secara harmonis dan optimal sehingga mampu melaksanakan tugas bagi dirinya dan pengembangan bangsa.

Menurut Trisnowati Tamat,dkk (2007 : 1.5) pendidikan jasmani merupakan usaha orang dewasa secara sengaja untuk mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak didik menuju kedewasaan baik jasmani maupun rohani. Pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan jasmani sebagai alat perantaranya.

Pendidikan jasmani merupakan dasar program kegiatan jasmani. Pendidikan jasmani adalah perwujudan kegiatan jasmani yang pada mulanya hanya diobservasi, tetapi kemungkinan diukur pengembangannya dengan cepat. Dewasa ini pendidikan jasmani digunakan sebagai bahan dasar literatur penelitian.

Pendidikan jasmani merupakan usaha untuk mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak kearah kehidupan yang sehat jasmani dan rohani , usaha tersebut berupa kegiatan jasmani atau fisik yang diprogram secara ilmiah, terarah, dan sistematis, yang disusun oleh lembaga yang berkompeten.

Tujuan pendidikan jasmani adalah (1) perkembangan organ-organ tubuh untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, (2) pekebangan neuro-moskular , (3) pekembangan mental-emosional, (4) perkembangan sosial, dan (5) perkembangan intelektual.

Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien, kesegaran jasmani merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani bersenyawa dengan kehidupan manusia.

Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak dan pekerjaan yang dilakuakn.

Banyak faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa seperti : motivasi, lingkungan, fasilitas, tingkat sosial, sikap, kesehatan fisik dan mental, ketekunan, dan sebagainya. Dalam proses belajar mengajar, siswa perlu dirangsang agar mau menggunakan waktu dan usahanya untuk meningkatkan prestasi belajar dan keterampilannya.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR PENJAS ORKES SISWA PUTRA KELAS XI SMA NEGERI 1 BENAI KEC. BENAI KAB. KUANSING”**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dibuat suatu gambaran tentang permasalahan yang ada. Adapun permasalahan-permasalahan yang muncul adalah sebagai berikut :

Apakah ada hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa SMA N 1 Benai?

Sesuai dengan penjelasan diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan yang berarti antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjas orkes pada siswa Putra kelas X.I SMA N 1 Benai.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasional yang bertujuan untuk menyelidiki seberapa jauh variabel-variabel pada suatu faktor yang berkaitan dengan faktor lain. Korelasional adalah suatu penelitian yang dirancang untuk menentukan tingkat hubungan variabel-variabel yang berada dalam suatu populasi dan bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antar variabel bebas dengan variabel terikat (Arikunto, 2006 : 131).

Populasi dan Sampel

Berdasarkan dari keterangan tersebut, maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa Putra kelas X.I SMA 1 Benai Kec. Benai Kab. Kuansing yang memiliki rata-rata usia keseluruhan 16 Tahun.

Menurut Arikunto (2006 : 134) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang akan diteliti. Berpedoman pada gambaran yang terdapat pada populasi, apabila sampel dibawah 100 orang maka seluruh sampel akan ditetapkan dengan mengambil seluruh populasi dijadikan sampel adalah total sampling. apabila jumlah sampel diatas 100 orang maka sampel yang diambil antara 10 -15% atau 20-25% atau lebih.

INSTRUMEN PENELITIAN

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani yaitu dalam bentuk lari dengan menempuh jarak 1.600 Meter.

- Stopwatch
- Meteran
- Bendera Start
- Nomor Dada
- Kapur untuk memberi tanda atau garis
- Formulir dan kebutuhan Alat-alat tulis

1. Pengelompokan dan pemberian nomor dada

Bila peserta tes cukup banyak, maka sebelum pelaksanaan tes lebih dahulu dilakukan pembagian kelompok dan pemberian nomor dada untuk setiap peserta tes.

2. Pemanasan

Agar peserta dapat terhindar dari cedera serta dapat melaksanakan tes dengan baik dan maksimal maka sebelum pelaksanaan tes dimulai harus dilakukan pemanasan yang cukup oleh setiap peserta tes.

3. Pemberangkatan

- a. Kelompok peserta tes telah memakai nomor dada dan telah melakukan pemanasan siap berdiri dibelakang garis start.
- b. Start yang digunakan untuk lari 1.600 Meter Adalah Start berdiri.
- c. Pada Aba-aba “siap” peserta bersiap untuk berlari.
- d. Pada Aba-aba “ya” Peserta mulai berlari sampai menempuh jarak 1.600 Meter.

4. Saat finish (Penilaian)

Peserta yang akan memasuki garis finish diberitahu oleh pengawas lintasan kepada pencatat waktu, kemudian pencatat waktu akan mengambil waktunya saat badan peserta melewati garis finish. Waktu dicatat dalam satuan waktu menit dan detik.

5. Evaluasi

Untuk mengetahui klasifikasi kebugaran, waktu tempuh peserta tes tersebut dicocokkan dengan tabel norma yang berlaku menurut kelompok umur dan jenis kelamin. Apabila tidak dapat menempuh jarak 1.600 Meter maka tes dianggap gagal.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Penelitian

Tabel 1. Hasil Tes Lari 1600 Meter serta Hasil Belajar Penjas Orkes Siswa Putra Kelas X.I SMA N 1 Benai (Nilai Rapor)

No	Nama	Lari 1600 Meter (Menit/Detik)	Hasil Belajar Penjas
1	Ardeses	6,34	75
2	Alfa Zikri	6,41	80
3	Dede Suhendri	6,45	85
4	Dodi Setiawan	7,47	70
5	Ananda Fikri	7,53	70
6	Handika Pajrin	7,56	80
7	Surendra Ramadhan	7,58	60
8	Yopi Andi	8,30	65
9	M. Pasli	8,31	70
10	Ucok Barabas	8,34	65
11	Jasri Mardianto	8,37	60
12	Alfi Andri	8,40	70

13	Multa Hapri	8,50	75
14	Hesky Mart Fitra	8,56	70
15	Iker Rugia	9,05	70
16	Yuhari saputra	9,07	75
17	Bobo Andika	9,12	75
18	Eka Purnama	9,34	60
19	Eko Wiranto	10,16	75
20	Nispi Bahari	10,21	70
21	Suganda Muliana	10,31	75
22	Hendri Dinata Agung	10,36	80
23	Beni Andrika	10,40	65
24	Hendri setioko	10,45	75
25	Irwansya Armanda	10,47	75

Sebelum data di analisis terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dengan Uji Liliefors. Nilai Liliefors observasi maksimum dilambangkan $L_{0 \text{ maks}}$, dimana nilai $L_{0 \text{ maks}} < L_{\text{tabel}}$ maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal (Ritonga, 2007:63).

Untuk kesegaran jasmani (X) dapat dideskripsikan, hasil kesegaran jasmani siswa putra kelas X.I SMA N 1 Benai yang menunjukkan rentang antara 6,34 sampai 10,47 rata-rata (mean) sebesar 8,56.

Untuk hasil belajar (Y) dapat dideskripsikan, hasil belajar siswa putra kelas X.I SMA N 1 Benai, menunjukkan rentang antara 60 sampai 80 harga rata-rata (mean) sebesar 75.

Tabel 2: Uji Normalitas data melalui uji *Liliefors* terhadap variabel (X)

Variabel X	$L_{0 \text{ Max}}$	L_{Tabel}
Hasil pengukuran kesegaran jasmani	0,1086	0,173

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa data hasil daya ledak (X) berdistribusi normal sebab $L_{0 \text{ maks}} < L_{\text{tabel}}$ atau **0,1086 < 0,173**.

Tabel 3: Uji Normalitas data melalui uji *Liliefors* terhadap variabel (Y)

Variabel Y	$L_{0 \text{ Max}}$	L_{Tabel}
Hasil belajar	0,1415	0,173

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa data hasil lompat jauh (Y) berdistribusi normal sebab $L_{0 \text{ maks}} < L_{\text{tabel}}$ atau **0,1415 < 0,173**

Hasil Uji 't'

Selanjutnya untuk menganalisis korelasi dan uji-t dari kedua variabel tersebut maka harga-harga yang dibutuhkan untuk perhitungan sebagai berikut :

$$\begin{array}{lll} \sum x = 217,06 & \sum x^2 = 1926,29 & \sum x.y = 5773,28 \\ \sum y = 1790 & \sum y^2 = 129200 & n = 25 \end{array}$$

Untuk perhitungan koefisien korelasi diperoleh hasil :

$$r_{xy} = 0,71$$

Untuk menguji apakah data *korelasi product moment* signifikan maka, untuk *uji signifikan koefisien korelasi* di atas, akan dilakukan **Uji-t** :
Dan hasil uji-t diperoleh yaitu :

$$t = 4,85$$

Tabel 4: Analisis Uji 't'

Uji - t	t _{hitung}	t _{tabel}
$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$	4,85	1,714

Penghitungan derajat bebas (db/v) = n-2 pada $\alpha = 0.05$ (Ritonga, 2007 : 105) (db/v) = 25-2 = 23. Daftar distribusi t pada $\alpha = 0.05$ diperoleh $t_{0,95}(23) = 1,714$. Karena $t_{hitung} = 4,85 > t_{tabel} = 1,714$ maka terdapat hubungan yang signifikan dengan kategori Cukup.

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 penjas orkes siswa putra SMA Negeri 1 Benai Kec. Benai Kab. Kuansing.

$r = 0,71$ dimana keberartiannya diuji dengan uji t dan didapat t_{hitung} sebesar 4,85 berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ (1,714). Ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dengan kategori cukup.

Dari hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan adanya hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjas orkes dipengaruhi oleh faktor kebugaran jasmani. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan hasil belajar maka seorang siswa harus terlebih dahulu meningkatkan kebugaran jasmani dan kondisi fisik lainnya.

Kesimpulan dan Saran

Dari hasil penelitian maka dapat disimpulkan, bahwa Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien, kebugaran jasmani merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kebugaran jasmani bersenyawa dengan kehidupan manusia.

Hasil belajar adalah perubahan yang dihasilkan dari pengalaman (Interaksi dengan lingkungan dimana proses mental dan emosional terjadi). Perubahan perilaku sebagai hasil belajar dikelompokkan kedalam tiga aspek yaitu pengetahuan

(kognitif) keterampilan motorik (psikomotor) serta penguasaan nilai-nilai sikap (afektif).

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan memakai prosedur statistik penelitian maka disimpulkan bahwa untuk hubungan variabel X terhadap variabel Y diperoleh $r = 0,71$, maka hubungan antara variabel X terhadap Y dikategorikan cukup. Dimana keberartiannya diuji dengan uji t dan didapat t hitung $4,85 > t$ tabel $1,714$ dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kesimpulan : Hipotesis diterima pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dengan kata lain terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani (X) dengan hasil belajar penjas orkes SMA Negeri 1 Benai tahun ajaran 2012/2013. (Y).

Berdasarkan uraian di atas, bahwa kebugaran jasmani mempunyai hubungan dengan hasil belajar penjaskes, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Dalam menciptakan kebugaran jasmani yang baik bagi peserta didik, tentunya sangat diharapkan kepada guru bidang studi penjaskes untuk lebih meningkatkan proses belajar mengajar di sekolah khususnya pelajaran penjaskes guna merangsang anak untuk lebih peduli dengan kebugaran jasmaninya.
2. Bagi mahasiswa FKIP Pendidikan Olahraga Universitas Riau diharapkan dapat meneliti unsur lain yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani bagi peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006, *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan Unuversitas Sebelas Maret.
- Azuar. 2010. *Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Pekanbaru: UNP.
- Nurhasan.2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Ritonga, Zulfan. 2007. *Statistik Dalam Ilmu Sosial*: Pekanbaru.
- Sugiyanto. 2006. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Subagio, dkk. 2006. *Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sulistiono, Amin, Agus. 2009. *Petunjuk Pelaksanaan Tes Lari 1.600 Meter Bagi Usia 13-19 Tahun*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Tamat, Tiowati dan Mirman, Moekarto. 2005. *Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Winataputra, S. Udin.M.A, dkk. 2007. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Rusman.2011.*Model-Model Pembelajaran*.Jakarta:Rajawali Pers.
- Arsil.2000.*Pembinaan Kondisi Fisik*.Padang,FIK Univesitas Negeri Padang.
- Sutrisno, Budi dan Khafadi, Bazin Muhammad.2010.*Pendidikan Jasmani,Olahraga dan Kesehatan 3*. Jakarta:Pusat Pembukuan Kementrian Pendidikan Nasional.