



Hubungan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 1 Sukamulia Tahun Pelajaran 2018/2019

Damanhuri

Guru SMA N 1 Sukamulia, Lombok Timur, NTB

*Corresponding Author e-mail: hajimuksinspdmpd@gmail.com

Diterima: Januari 2021; Direvisi: Februari 2021; Dipublikasi: Maret 2021

Abstrak: Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Melalui kesegaran jasmani yang baik, sudah pasti siswa akan mampu dalam menerima dan menyerap pelajaran yang diberikan oleh guru sehingga tujuan untuk menciptakan generasi penerus bangsa yang unggul dalam segala aspek akan dapat terealisasi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sukamulia yang berjumlah 92 siswa. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah random sampling. Metode pengambilan data menggunakan metode survey dengan metode Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Sukamulia tahun Pelajaran 2018/2019 berkategori kurang sebanyak 1 responden atau 3,33%, berkategori sedang sebanyak 19 responden atau 63,33% dan berkategori baik sebanyak 10 responden atau 33,33% dari 30 siswa yang diteliti. Sebagian besar tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Sukamulia tahun Pelajaran 2018/2019 berkategori sedang sebanyak 19 responden atau 63,33%, sedangkan hasil belajar siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sukamulia tahun Pelajaran 2018/2019 berkategori baik sebanyak 30 responden atau 100% dari 30 siswa yang diteliti. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sukamulia tahun Pelajaran 2018/2019, hal ini ditunjukkan dari besarnya nilai r yaitu 0,620.

Kata kunci: Kesegaran Jasmani, Hasil Belajar.

Sitasi: Listari, N. (2021). Hubungan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 1 Sukamulia Tahun Pelajaran 2018/2019: *Jurnal Ilmiah IKIP Mataram*. 8 (1). 12-28.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan wahana pokok bagi pengembangan kualitas sumber daya manusia. Dengan adanya pendidikan, manusia semakin sadar akan pentingnya proses berpikir untuk menentukan kualitas masa depannya. Melalui pendidikan seseorang dapat menentukan masa depannya di mulai dari bangku sekolah. Banyak pula yang meyakini bahwa pendidikan dan ilmu pengetahuan merupakan hal yang mutlak dibutuhkan untuk bisa bertahan di era persaingan global yang sedang terjadi di setiap bangsa.

Pendidikan memang tidak hanya diperoleh dari bangku sekolah melainkan dari berbagai sumber diantaranya lingkungan pergaulan, lingkungan keluarga maupun dari media pemberitaan baik itu cetak maupun elektronik. Namun pendidikan formal tetaplah harus didapatkan di lingkungan sekolah yang merupakan satuan pendidikan yang sistem pendidikan dan pengajarannya telah dirancang secara teratur untuk menularkan pengetahuan kepada siswa- siswanya. Oleh karena itu, upaya peningkatan mutu pendidikan

perlu mendapat perhatian yang sungguh-sungguh terutama di sekolah yang merupakan pondasi bagi seluruh jenjang pendidikan, karena dasar-dasar ilmu, kecakapan dan perilaku diberikan, sehingga perlu mendapatkan perhatian dan pembinaan yang seksama dengan senantiasa meningkatkan kualitasnya melalui suatu pola pembinaan wawasankeunggulan.

Perkembangan sekolah tidak dapat dilepaskan dari perkembangan pendidikan yang ada. Sekolah sebagai satuan pendidikan formal memegang peranan yang penting untuk dapat mendidik dan mengajarkan kepada siswanya berbagai ilmu pengetahuan dan teknologi yang berkembang dalam kehidupan masyarakat. Sekolah yang lebih menonjolkan standar mutu pengajarannya biasanya menjadi pilihan dari para calon orang tua murid sebagai tempat untuk menyekolahkan anaknya. Hampir dipastikan bahwa jumlah kuota penerimaan siswa baru setiap tahunnya selalu jauh dibawah angka pendaftar, akibatnya harus selalu dilakukan seleksi yang ketat untuk menentukan calon murid terpilih yang nantinya dapat bersekolah di sekolah tersebut. Seleksi yang dilakukan biasanya dominan berkaitan dengan tes potensi akademik sehingga dapat dipastikan bahwa calon siswa yang dapat diterima di sekolah tersebut haruslah cerdas dalam berbagai mata pelajaran yang diujikan.

Budaya pendidikan yang menonjolkan aktivitas kognitif begitu dominan terdapat pada sistem pendidikan di Indonesia. Banyak pelajar yang dituntut cerdas secara akademik dan mengesampingkan potensi kecerdasan lainnya. Jika dicermati lebih luas dan mendalam, terdapat kemampuan cipta, rasa dan karsa yang berseberangan dengan kecerdasan kognitif secara umum. Diantaranya melalui seni dan olahraga, seorang siswa juga dapat mengukir prestasi yang dapat membangun kebanggaan bagi dirinya dan orang-orang disekitarnya. Olahraga pada khususnya merupakan bidang yang hendaknya selalu dikembangkan dan dibudayakan di lingkungan peserta didik agar yang bersangkutan selalu dalam kondisi kesehatan yang prima.

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi menjadikan setiap negara termasuk Indonesia menghadapi tantangan untuk meningkatkan aktivitas olahraga warga negaranya, terlebih bagi negara maju, dimana manusianya dapat dikatakan sangat kurang dalam gerak jasmaninya, sehingga tidak jarang menimbulkan gangguan-gangguan dalam metabolisme tubuh, sistem otot, tulang, jantung dengan pembuluh darah dan juga sistem syarafnya. Olahraga mempunyai banyak manfaat. Salah satunya memperbaiki dan menjaga kesegaran jasmani. Dengan mengikuti kegiatan olahraga, diharapkan seseorang dapat menikmati manfaat olahraga bagi kesehatannya. Selain itu, yang jauh lebih penting adalah melalui olahraga seseorang diharapkan akan mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar menjadi lebih semangat, serta dapat berprestasi secara optimal karena didukung oleh kebugaran atau kesegaran jasmani yang dimilikinya.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Melalui kegiatan olahraga yang teratur, terprogram dan terarah dengan baik maka akan

tampak peningkatan derajat kesejahteraan atau kesegaran jasmaninya. Kesegaran jasmani merupakan suatu aspek penting dimiliki oleh setiap orang, hal ini disebabkan karena kesegaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang untuk dapat menyelesaikan pekerjaan yang dilakukan sehari-hari, baik sebagai siswa, mahasiswa, pegawai, petani ataupun lainnya. Oleh karena pentingnya memiliki kesegaran jasmani yang baik maka upaya untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani ini sangat perlu dilakukan.

Pengembangan kesegaran jasmani dalam pendidikan diberikan sejak usia dini di bangku sekolah dasar melalui pendidikan jasmani. Menurut standar kompetensi mata pelajaran pendidikan jasmani sekolah. Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan individu. Di dalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan Pendidikan Jasmani adalah sangat penting, yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Selain itu pendidikan jasmani juga bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Pembinaan kesegaran jasmani yang diberikan pada para pelajar sudah tercantum dalam kurikulum sekolah sesuai dengan jenjang pendidikannya. Sesuai dengan semangat pembangunan bangsa dan negara, masyarakat sekolah seharusnya dikondisikan secara sosial kultural, seperti misalnya dapat memberikan nilai yang tinggi dan rasional terhadap arti suatu kesegaran jasmani. Hal tersebut mengandung pengertian bahwa dalam hubungan antara pembangunan bangsa dan negara, sekolah dan kesegaran jasmani, maka yang menjadi obyek utamanya adalah anak-anak sekolah, yang kelak akan meneruskan pembangunan nasional bangsa.

Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Dengan Pendidikan Jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Melalui kesegaran jasmani yang baik, sudah pasti siswa akan mampu dalam menerima dan menyerap pelajaran yang diberikan oleh guru sehingga tujuan untuk menciptakan generasi penerus bangsa yang unggul dalam segala aspek akan dapat terealisasi. Sehingga siswa dapat secara aktif terlibat dalam era persaingan global dengan modal yang kuat sehingga dapat bertahan

dan menjadi yang terbaik diantara siswa-siswa yang lain. Selain itu melalui kesegaran jasmani yang baik, setiap siswa juga akan memiliki rasa percaya diri di dalam kegiatan menuntut ilmu karena ia tidak akan mudah lelah, tidak mudah kehilangan konsentrasi, ataupun tidak mudah jatuh sakit karena daya tahan tubuh menurun sehingga akibatnya siswa akan mampu menunjukkan potensi maksimalnya dan mampu bersaing dengan siswa lain baik itu dalam skala regional, nasional maupun internasional.

Hasil belajar siswa dalam bidang akademik ini secara sederhana dapat diamati melalui rekap hasil belajar yang biasa disebut raport. Dalam raport dapat diamati hasil belajar siswa selama satu semester menempuh kegiatan belajar di sekolah. Tiap-tiap raport mencantumkan nilai-nilai mata pelajaran yang telah diikuti siswa sehari-hari. Nilai raport merupakan nilai yang diberikan guru berdasarkan keaktifan dan kapabilitas muridnya dalam mengikuti dan menerapkan pengajaran yang telah diberikan. Selain itu nilai raport juga merupakan cerminan prestasi akademik yang dapat dirintis oleh siswa. Indikator yang dapat dilihat adalah setiap siswa dapat menikmati manfaat olahraga secara umum melalui tingkat kesegaran jasmani yang semakin baik yang berdampak pada semangat, motivasi dan tingkat kesehatan siswa yang bersangkutan sehingga dapat menempuh kegiatan pembelajaran secara optimal.

SMA Negeri 1 Sukamulia merupakan salah satu sekolah yang baru berkembang di Kabupaten Lombok Timur. SMA Negeri 1 Sukamulia selain merupakan sekolah yang baru berkembang, juga merupakan sekolah yang peduli akan kegiatan olahraganya. Ini dibuktikan dengan adanya aktivitas gerak yang rutin dilaksanakan setiap hari jumat dengan bentuk senam dan jalan sehat bersama. Selain itu, SMA Negeri 1 Sukamulia juga mewajibkan para siswanya untuk melakukan kegiatan ekstra kulikuler satu minggu satu kali guna dapat menciptakan siswa dengan kesegaran jasmani yang baik.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *survey test*. Survei adalah merupakan bagian dari study deskriptif yang bertujuan untuk mencari kedudukan atau status, fenomena (gejala) dan menemukan kesamaan status dengan cara membandingkan standart yang sudah di tentukan Suharsimi Arikunto (2006:90). Secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Terdapat empat kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu, cara ilmiah, data, tujuan, dan kegunaan tertentu. Cara ilmiah berarti penelitian itu didasarkan pada ciri-ciri keilmuan yaitu rasional, empiris, dan sistematis. Data berarti data yang diperoleh melalui penelitian itu adalah data empiris yang mempunyai kriteria tertentu yaitu valid (derajat ketepatan). Tujuan penelitian ada tiga macam yaitu yang bersifat penemuan, pembuktian, dan pengembangan. Kegunaannya untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi masalah.

Variabel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:116), variabel adalah gejala yang bervariasi dan menjadi objek penelitian. Sedangkan menurut Sugiyono (2009:2), variabel adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah kesegaran jasmani. Sedangkan variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi karena adanya variabel bebas, jadi hasil belajar siswa merupakan variabel terikat dalam penelitian ini.

Populasi, Sampel Dan Teknik Pengambilan Sampel

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:130). Sedangkan menurut Sutrisno Hadi (2004:185) populasi adalah suatu penduduk yang masuk untuk diselidiki, populasi dibatasi sehingga penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama. Dari pendapat di atas, penulis menyimpulkan bahwa populasi seluruh individu yang akan dijadikan subjek penelitian dan keseluruhan dari individu-individu yang harus memiliki sifat yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Sukamuliyang berjumlah 92 siswa.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu (Sugiyono, 2009:62). Sampel dari penelitian ini adalah 30 siswa kelas XI. Sampel dipilih dengan teknik *random sampling* yang berarti setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel.

Instrumen Penelitian

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. Untuk mengetahui dan menilai tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan melaksanakan pengukuran. Pengukuran kesegaran jasmani dilakukan dengan tes kesegaran jasmani. Untuk melaksanakan tes diperlukan adanya instrumen atau alat tes. Tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu instrumen untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani. Lokakarya kesegaran jasmani tahun 1984 TKJI telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh Indonesia. TKJI dibagi menjadi 4 kelompok umur, yaitu (1) umur 6-9 tahun, (2) 10-12 tahun, (3) 16-17 tahun, (4) 16-19 tahun. Dalam penelitian ini tes yang akan digunakan adalah tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) kelompok umur 16-17 tahun. Rangkaian tes kesegaran jasmani Indonesia untuk remaja umur 16-17 tahun terdiri dari : (1) lari 50 meter, (2) gantung angkat tubuh 60 detik, (3)

baringduduk 60 detik, (4) loncat tegak, (5) lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah suatu cara untuk memperoleh keterangan yang benar sehingga dapat dipertanggungjawabkan. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah metode tes berupa tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) yang mengukur tingkat kebugaran jasmani para siswa. Dalam tes ini meliputi lari 50 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1000 meter dan metode dokumentasi untuk mengetahui hasil belajar yang dicapai siswa.

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh berupa data tes kebugaran jasmani dan data hasil belajar siswa diolah dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Pengembangan olah datanya secara lebih lanjut menggunakan excel dan SPSS 16.0. Dalam pengolahan data, presentase diperoleh dengan rumus.

$$NP = n/N \times 100\%$$

Keterangan : NP : nilai dalam

n : nilai yang diperoleh

N : jumlah seluruh data 100% :konstanta

Kemudian data tersebut dikorelasikan dengan teknik korelasi *product moment* dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{\sum xy - \frac{\sum x \sum y}{N}}{\sqrt{\left[\frac{\sum x^2 - (\sum x)^2}{N} \right] \left[\frac{\sum y^2 - (\sum y)^2}{N} \right]}}$$

Keterangan:

R_{xy} = koefisien korelasi variabel x dengan variabel y.

xy = jumlah hasil perkalian antara variabel x dengan variabel y.

x = jumlah nilai setiap item.

y = jumlah nilai konstan.

N = jumlah subyek penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini menunjukkan hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Sukamulia tahun Pelajaran 2018/2019. Pengukuran tingkat kebugaran jasmani menggunakan tes pengukuran Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk umur 16-17 tahun. Tes ini terdiri dari 5 item yaitu tes lari 50 meter, tes gantung angkat tubuh, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1000 meter, sedangkan hasil belajar menggunakan nilai raport semester 2.

Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

Pengukuran tingkat kesegaran jasmani dengan menggunakan Tes Kesegaran Jamani Indonesia (TKJI) pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sukamuliatahun Pelajaran 2018/2019 diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 1. distribusi Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Sukamuliatahun Pelajaran 2018/2019

| No. | Kategori | Frekuensi | Presentase (%) |
|--------|---------------|-----------|----------------|
| 1. | Baik sekali | 0 | 0% |
| 2. | Baik | 10 | 33,33% |
| 3. | Sedang | 19 | 63,33% |
| 4. | Kurang | 1 | 3,33% |
| 5. | Kurang sekali | 0 | 0% |
| Jumlah | | 30 | 100 |

Lebih jelasnya data Tingkat Kesegaran Jamani siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Sukamuliatahun Pelajaran 2018/2019 tersebut dapat disajikan secara grafis pada diagram batang berikut.



Gambar 1. hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Sukamulia

Berdasarkan data diatas dapat diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sukamulia adalah 0% memiliki tingkat kesegaran jasmani yang kurang sekali, 3,33% masuk dalam kategori kurang, 63,33% masuk dalam kategori sedang, 33,33% masuk dalam kategori baik, 0% masuk dalam kategori baik sekali. Secara umum tingkat kesegaran jamani siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Sukamuliatahun Pelajaran 2018/2019 adalah sedang.

Ditinjau dari hasil tiap-tiap item tes tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Sukamuliatahun Pelajaran 2018/2019 diperoleh hasil seperti paparan berikut.

Hasil tes lari 50 meter

Hasil tes lari 50 meter siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Sukamuliatahun Pelajaran 2018/2019 diperoleh hasil seperti pada tabel berikut.

Tabel 2. distribusi hasil lari 50 meter siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Sukamuliatahun Pelajaran 2018/2019

| No. | Kategori | Frekuensi | Persentase% |
|--------|---------------|-----------|-------------|
| 1. | Baik sekali | 3 | 10% |
| 2. | Baik | 17 | 56,7% |
| 3. | Sedang | 10 | 33,3% |
| 4. | Kurang | 0 | 0% |
| 5. | Kurang sekali | 0 | 0% |
| Jumlah | | 30 | 100 |

Lebih jelasnya data hasil lari 50 meter siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sukamuliatahun Pelajaran 2018/2019 tersebut dapat disajikan secara grafis pada diagram batang berikut.



Gambar 2. hasil tes lari 50 meter siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sukamulia tahun Pelajaran 2018/2019

Berdasarkan data diatas dapat diketahui hasil tes 50 meter siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sukamulia adalah 0% memiliki tingkat kesegaran jasmani yang kurang sekali, 0% masuk dalam kategori kurang, 33,33% masuk dalam kategori sedang, 56,7% masuk dalam kategori baik, 10% masuk dalam kategori baik sekali. Secara umum hasil tes lari 50 meter siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Sukamulia tahun Pelajaran 2018/2019 adalah baik.

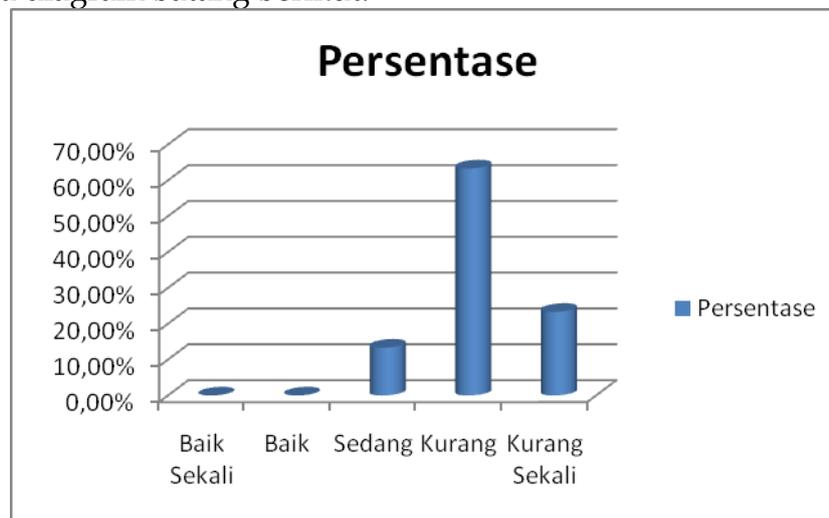
Hasil tes gantung angkat tubuh 60 detik

Hasil tes gantung angkat tubuh 60 detik siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Sukamulia tahun Pelajaran 2018/2019 diperoleh hasil seperti pada tabel berikut.

Tabel 3. distribusi hasil tes gantung angkat tubuh 60 detik siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Sukamulia tahun Pelajaran 2018/2019

| No. | Kategori | Frekuensi | Persentase% |
|--------|---------------|-----------|-------------|
| 1. | Baik sekali | 0 | 0% |
| 2. | Baik | 0 | 0% |
| 3. | Sedang | 4 | 13,33% |
| 4. | Kurang | 19 | 63,33% |
| 5. | Kurang sekali | 7 | 23,33% |
| Jumlah | | 30 | 100 |

Lebih jelasnya data hasil gantung angkat tubuh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sukamulia tahun Pelajaran 2018/2019 tersebut dapat disajikan secara grafis pada diagram batang berikut.



Gambar 3. hasil tes gantung angkat tubuh 60 detik siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Sukamuliatahun Pelajaran 2018/2019

Berdasarkan data diatas dapat diketahui hasil tes gantung angkat tubuh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sukamulia adalah 23,33% memiliki tingkat kesegaran jasmani yang kurang sekali, 63,33% masuk dalam kategori kurang, 13,33% masuk dalam kategori sedang, 0% masuk dalam kategori baik, 0% masuk dalam kategori baik sekali. Secara umum hasil tes gantung angkat tubuh siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Sukamulia tahun Pelajaran 2018/2019 adalah kurang.

Hasil tes baring duduk 60 detik

Hasil tes baring duduk 60 detik siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Sukamulia tahun Pelajaran 2018/2019 diperoleh hasil seperti pada tabel berikut.

Tabel 4. distribusi hasil tes baring duduk 60 detik siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Sukamuliatahun Pelajaran 2018/2019

| No. | Kategori | Frekuensi | Persentase% |
|-----|-------------|-----------|-------------|
| 1. | Baik sekali | 14 | 46,7% |
| 2. | Baik | 15 | 50% |

| | | | |
|--------|---------------|----|-------|
| 3. | Sedang | 1 | 3,33% |
| 4. | Kurang | 0 | 0% |
| 5. | Kurang sekali | 0 | 0% |
| Jumlah | | 30 | 100 |

Lebih jelasnya data hasil tes baring duduk siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sukamuliatahun Pelajaran 2018/2019 tersebut dapat disajikan secara grafis pada diagram batang berikut.



Gambar 4. hasil tes baring duduk 60 detik siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Sukamulia tahun Pelajaran 2018/2019

Berdasarkan data diatas dapat diketahui hasil tes baring duduk siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sukamulia adalah 0% memiliki tingkat kesegaran jasmani yang kurang sekali, 0% masuk dalam kategori kurang, 3,33% masuk dalam kategori sedang, 50% masuk dalam kategori baik, 46,7% masuk dalam kategori baik sekali. Secara umum tingkat kesegaran jamani siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Sukamulia tahun Pelajaran 2018/2019 adalah baik.

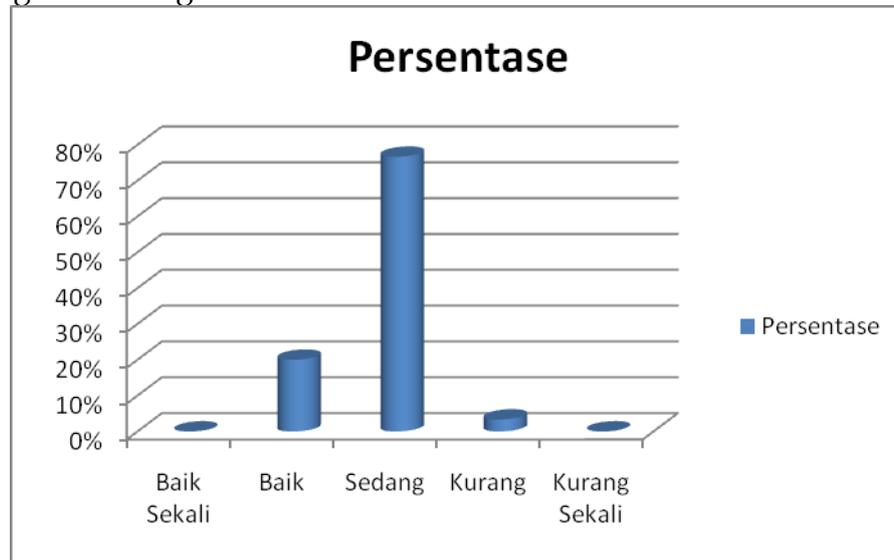
Hasil tes loncat tegak

Hasil tes loncat tegak siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Sukamulia tahun Pelajaran 2018/2019 diperoleh hasil seperti pada tabel berikut.

Tabel 5. distribusi hasil tes loncat tegak siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Sukamulia tahun Pelajaran 2018/2019

| No. | Kategori | Frekuensi | Persentase% |
|--------|---------------|-----------|-------------|
| 1. | Baik sekali | 0 | 0% |
| 2. | Baik | 6 | 20% |
| 3. | Sedang | 23 | 76,67% |
| 4. | Kurang | 1 | 3,33% |
| 5. | Kurang sekali | 0 | 0% |
| Jumlah | | 30 | 100 |

Lebih jelasnya data hasil tes loncat tegak siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sukamuliatahun Pelajaran 2018/2019 tersebut dapat disajikan secara grafis pada diagram batang berikut.



Gambar 5. hasil tes loncat tegak siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Sukamuliatahun Pelajaran 2018/2019

Berdasarkan data diatas dapat diketahui hasil tes loncat tegak siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sukamulia adalah 0% memiliki tingkat kesegaran jasmani yang kurang sekali, 3,33% masuk dalam kategori kurang, 76,67% masuk dalam kategori sedang, 20% masuk dalam kategori baik, 0% masuk dalam kategori baik sekali. Secara umum tingkat kesegaran jamani siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Sukamulia tahun Pelajaran 2018/2019 adalah sedang.

Hasil tes lari 1000 meter

Hasil tes lari 1000 meter siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Sukamulia tahun Pelajaran 2018/2019 diperoleh hasil seperti pada tabel berikut.

Tabel 6. distribusi hasil lari 1000 meter siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Sukamulia tahun Pelajaran 2018/2019

| No. | Kategori | Frekuensi | Persentase% |
|--------|---------------|-----------|-------------|
| 1. | Baik sekali | 0 | 0% |
| 2. | Baik | 14 | 46,67% |
| 3. | Sedang | 10 | 33,33% |
| 4. | Kurang | 5 | 16,67% |
| 5. | Kurang sekali | 1 | 3,33% |
| Jumlah | | 30 | 100 |

Lebih jelasnya data hasil lari 1000 meter siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sukamuliatahun Pelajaran 2018/2019 tersebut dapat disajikan secara grafis pada diagram batang berikut.



Gambar 6. hasil tes lari 1000 meter siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Sukamulia tahun Pelajaran 2018/2019

Berdasarkan data diatas dapat diketahui hasil tes lari 1000 meter siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sukamulia adalah 3,33% memiliki tingkat kesegaran jasmani yang kurang sekali, 16,67% masuk dalam kategori kurang, 33,33% masuk dalam kategori sedang, 46,67% masuk dalam kategori baik, 0% masuk dalam kategori baik sekali. Secara umum tingkat kesegaran jamani siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Sukamulia tahun Pelajaran 2018/2019 adalah sedang.

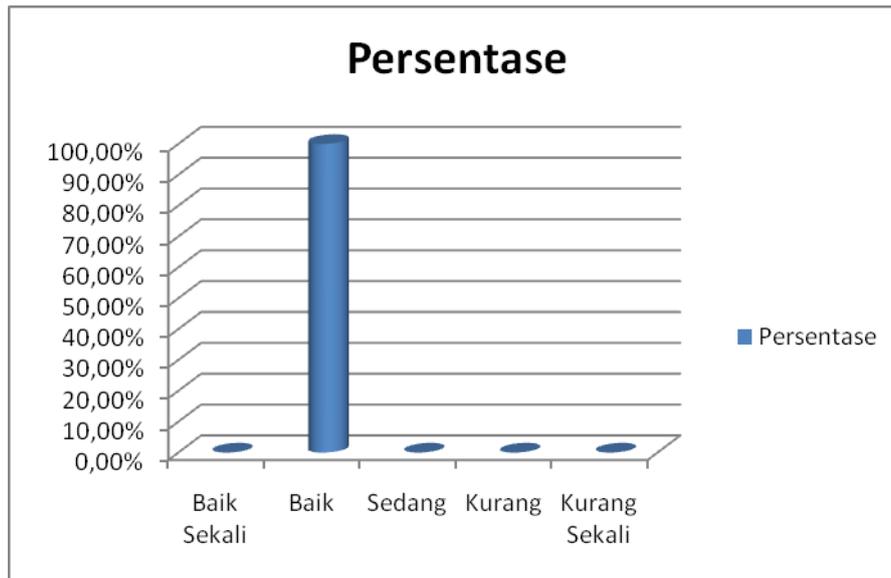
Hasil Belajar Siswa

Gambaran hasil belajar siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sukamulia tahun Pelajaran 2018/2019 berdasarkan data yang diperoleh dapat diketahui rata-rata hasil belajar adalah baik. Lebih jelasnya berikut ini disajikan hasil belajar siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sukamulia tahun Pelajaran 2018/2019 yang disajikan dalam tabel distribusi bergolong berikut.

Tabel 7. Distribusi hasil belajar siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sukamulia tahun Pelajaran 2018/2019.

| No | Hasil belajar | Frekuensi | Persentase (%) |
|----|---------------|-----------|----------------|
| 1 | Baik sekali | 0 | 0% |
| 2 | Baik | 30 | 100% |
| 3 | Cukup | 0 | 0% |
| 4 | Kurang | 0 | 0% |
| 5 | Kurang sekali | 0 | 0% |
| | Jumlah | 100 | 100% |

Lebih jelasnya data hasil belajar siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sukamulia tahun Pelajaran 2018/2019 tersebut dapat disajikan secara grafis pada diagram batang berikut.



Gambar 7. hasil belajar siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Sukamuliatahun Pelajaran 2018/2019

Gambar diatas menunjukkan bahwa hasil belajar dalam kategori kurang sekali (0%), kurang (0%), sedang (0%), baik (100%), baik sekali (0%).

Secara umum hasil belajar siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Sukamuliatahun Pelajaran 2018/2019 adalah baik.

Analisis Data

Analisis data dalam peneitian ini digunakan untuk mengetahui adanya hubungan hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dan hasil belajar siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sukamulia. Sebelum menganalisis data dilakukan analisis data awal yaitu uji normalitas. Uji normalitas dan uji hipotesis akan diuraikan sebagai berikut.

UjiNormalitas

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui bahwa data berdistribusi normal atau tidak. Data yang akan di uji adalah data hasil tes kesegaran jasmani Indonesia dan data hasil belajarsiswa.

Tabel 8. distribusi uji normalitas data Tests of Normality

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|---------------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Hasil belajar | .127 | 30 | .200* | .959 | 30 | .289 |
| Hasil TKJI | .124 | 30 | .200* | .967 | 30 | .473 |

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Untuk uji normalitas data hasil TKJI adalah sebagai berikut.

Ho: data hasil TKJI berdistribusi normal

Ha: data hasil TKJI tidak berdistribusi normal

Untuk menerima atau menolak hipotesis nol dilihat nilai signifikan pada output. Pada tabel output Kolmogorov Smirnov diatas, diperoleh nilai sig = 0,2 = 20%. Nilai signifikan tersebut lebih besar dari 5%, berarti Ho diterima, yang artinya data hasil TKJI berdistribusi normal.

Sedangkan untuk uji normalitas data hasil belajar siswa adalah sebagai berikut.

Ho: data hasil belajar siswa berdistribusi normal

Ha: data hasil belajar siswa tidak berdistribusi normal

Untuk menerima atau menolak hipotesis nol dilihat nilai signifikan pada output. Pada tabel output Kolmogorov Smirnov diatas, diperoleh nilai sig = 0,2 = 20%. Nilai signifikan tersebut lebih besar dari 5%, berarti Ho diterima, yang artinya data hasil belajar siswa berdistribusi normal.

UjiHipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sukamulia. Uji hipotesis ini menggunakan korelasi *product moment* dengan bantuan SPSS 16.0. dari hasil perhitungan yang telah dilakukan diperoleh tabel sebagai berikut.

Tabel 9. distribusi hasil korelasi tingkat kesegaran jasmani dan hasil belajar

a) Correlations

| | | Hasil Belajar | hasiltkji |
|---------------|---------------------|---------------|-----------|
| Hasil Belajar | Pearson Correlation | 1 | .620** |
| | Sig. (2-tailed) | | .000 |
| | N | 30 | 30 |
| Hasil TKJI | Pearson Correlation | .620** | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | |
| | N | 30 | 30 |

** . Correlation is significant at the 0.01 level 2-tailed).

Ho: tidak ada hubungan antara data hasil TKJI dan data hasil belajar
Ha: ada hubungan antara data hasil TKJI dan data hasil belajar

Untuk menerima atau menolak Ho dengan bantuan nilai signifikan, jika nilai sig kurang dari 5% maka Ho ditolak, sebaliknya diterima. Dari tabel output di atas terlihat sig = 0,000 kurang dari 5% berarti kita tolak Ho dan menerima Ha. Jadi ada korelasi atau hubungan antara data hasil TKJI dan data hasil belajar.

Dengan melihat nilai korelasi kedua variabel tersebut $r = 0,620$. Hal ini menunjukkan nilai yang cukup. Jadi hubungan antara data hasil TKJI dan data hasil belajar cukup kuat.

Tabel 10. interpretasi nilai r

| Besarnya nilai r | Interpretasi |
|----------------------------------|---------------------------------|
| Antara 0,800 sampai dengan 1,00 | Tinggi |
| Antara 0,600 sampai dengan 0,800 | Cukup |
| Antara 0,400 sampai dengan 0,600 | Agak rendah |
| Antara 0,200 sampai dengan 0,400 | Rendah |
| Antara 0,000 sampai dengan 0,200 | Sangat rendah (tak berkorelasi) |

Sumber : Suharsimi Arikunto (2010 : 319)

Berdasarkan tabel interpretasi nilai r (Arikunto, 2010: 319), nilai $r = 0,620$ termasuk dalam kriteria cukup. Jadi korelasi antara v data hasil TKJI dan data hasil belajar cukup.

PEMBAHASAN

Pada hakikatnya, kesegaran jasmani adalah kemampuan fungsional dari alat-alat tubuh untuk melakukan aktifitas dengan penuh kewaspadaan dan dengan hasil yang memuaskan tanpa adanya kelelahan yang berarti serta masih memiliki tenaga cadangan untuk aktivitas-aktivitas yang akan datang yang mungkin menyita perhatiannya. Kesegaran jasmani adalah salah satu potensi fisik yang dimiliki setiap orang untuk meningkatkan produktivitas kerja. Bagi kalangan pelajar, kesegaran jasmani menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kesiapan fisik sebelum menerima pelajaran di sekolah sehingga nantinya dengan kesegaran fisik yang baik, siswa dapat menerima pengajaran yang diberikan oleh sekolah dengan optimal.

Salah satu manfaat kesegaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa adalah mempertinggi kemauan dan kemampuan belajar. Dengan kesegaran jasmani yang baik, diharapkan siswa mempunyai tingkat konsentrasi yang tinggi untuk mendapatkan pelajaran yang disampaikan oleh bapak ibu gurunya.

Kualitas kecerdasan intelektual individu dipandang sebagai faktor utama yang mempengaruhi keberhasilan individu dalam meraih kesuksesan belajar. Namun keberhasilan belajar individu bukan hanya ditentukan oleh tingginya kecerdasan intelektual tetapi juga ditentukan oleh berbagai faktor. Faktor yang mempengaruhi belajar tersebut dibagi menjadi dua golongan, yaitu faktor internal dan eksternal.

Faktor internal atau kondisi internal ini mencakup kondisi fisik, seperti kesehatan organ tubuh, kondisi psikis, seperti kemampuan intelektual, emosional; dan kondisi sosial, seperti kemampuan bersosialisasi dengan lingkungan. Sedangkan faktor eksternalnya antara lain seperti variasi dan tingkat kesulitan materi belajar (stimulus) yang dipelajari (direspon), tempat belajar, iklim, suasana lingkungan, dan budaya belajar masyarakat akan mempengaruhi kesiapan, proses, dan hasil belajar.

Faktor internal yang mencakup kondisi fisik seseorang memiliki peran penting dalam menentukan keberhasilan belajar. Proses belajar seseorang akan terganggu jika berada dalam kondisi yang kurang sehat, cepat lelah, kurang bersemangat, mudah pusing, mengantuk, ataupun gangguan fungsi alat penginderaan dan organ – organ lainnya.

Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa, kesegaran jasmani merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa. Tingkat kesegaran jasmani siswa mempunyai peran penting terutama dalam mengikuti proses kegiatan belajar. Kesegaran jasmani berperan penting dalam mempertinggi kemauan dan kemampuan belajar, sehingga dengan kesegaran jasmani yang baik maka dapat mendukung terciptanya hasil belajar yang baik pula.

Berdasarkan kesimpulan ini maka penting bagi siswa untuk senantiasa memperhatikan serta meningkatkan kesegaran jasmaninya. Hal ini bertujuan agar siswa mempunyai modal utama untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sehingga lebih bersemangat untuk meningkatkan prestasi belajarnya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dalam penelitian ini, maka peneliti dapat menarik kesimpulan yakni tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Sukamulia tahun Pelajaran 2018/2019 berkategori kurang sebanyak 1 responden atau 3,33%, berkategori sedang sebanyak 19 responden atau 63,33% dan berkategori baik sebanyak 10 responden atau 33,33% dari 30 siswa yang diteliti. Sebagian besar tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Sukamulia tahun Pelajaran 2018/2019 berkategori sedang sebanyak 19 responden atau 63,33%. Dengan hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Sukamulia tahun Pelajaran 2018/2019 berada dalam kategori sedang.

Hasil belajar siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sukamulia tahun Pelajaran 2018/2019 berkategori baik sebanyak 30 responden atau 100% dari 30 siswa yang diteliti. Dengan hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat hasil belajar siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Sukamulia tahun Pelajaran 2018/2019 berada dalam kategori baik. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sukamulia tahun Pelajaran 2018/2019, hal ini ditunjukkan dari besarnya nilai r yaitu 0,620.

SARAN

Siswa diharapkan selalu menjaga dan memperbaiki kesegaran jasmaninya sebagai bekal utama melakukan proses belajar. Kesegaran jasmani yang baik akan mampu meningkatkan kemauan dan kemampuan dalam menerima dan memahami pembelajaran dengan baik. Salah satu upaya untuk menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani yaitu dengan menjalankan pola hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

American College of Sport Medicine. 2008. *ACSM's Health-Related Physical Fitness Manual 2nd ed.* Philadelphia,PA: Lippincott Williams & Wilkins. Available from: <http://ebook30.com/science/medicine/50959/acsrnshealthrelated-physical-fitness-assessmdnt-manual.html> (Accessed 2 July 2012)

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Achmad Rifa'i R. C dan Catharina Tri Anni. 2010. *Psikologi Pendidikan*. Semarang: UNNES Press
- Ahmad, Mudzakir. (1997). *Psikologi Pendidikan*. Bandung : Pustaka Setia.
- Departemen Kesehatan RI. 1994. *Pedoman Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Jakarta.
- Departemen Pendidikan Nasional.2002. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Djoko, Pekik. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*.Yogyakarta: Andi Offset.
- Dangsina Moeloek. 1984. *Dasar Fisiologi Kesegaran Jasmani dan Latihan Fisik*, Jakarta : Bagian Ilmu Faal Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Engkos Kosasih. 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : Depdikbud.
- H. Y. S. Santoso G. Dan Dikdik Zafar S. 2012. *Ilmu Faal Olahraga. (Fisiologi Olahraga)*. Bandung : PT Remaja Rosda Karya.
- Khomsin (edt). 2010. *Buku Panduan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- M. Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- 1995. *Tes dan Pembinaan Kekuatan KondisiFisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara prize
- Muhibbin, Syah. (2000). *Psikologi Pendidikan dengan Suatu Pendekatan baru*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Rubianto Hadi. 2010. *Ilmu Kepelatihan Dasar*.
- Sadoso Sumosardjono. 1986. *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Jakarta : P.T. Gramedia.
- Sharkey, B.J. 2003. *Fitness And Health*. Alih bahasa Kebugaran dan Kesehatan oleh: Eri Desmarini Nasution. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Suharsimi Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2009. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Sukardjo, Nurhasan, 1992, *Evaluasi Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Jakarta : Departemen Pendidikan danKebudayaan.
- Sutrisno Hadi. 2004. *Statistika jilid 2*. Yogyakarta: Andi.
- Syaiful Bahri Djamarah. 2008. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Winkel, WS (1997). *Psikologi Pendidikan Dan Evaluasi Belajar* . Jakarta : Gramedia.