

**HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI TERHADAP  
PRESTASI BELAJAR PENJASORKES SISWA KELAS V  
SD NEGERI 2 SUKOHARJO III PRINGSEWU  
TAHUN PELAJARAN  
2014/2015**

**Jurnal**

**Oleh**

**RESTIANA ANNISA**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2015**

## **RELATIONSHIP LEVEL OF PHYSICAL FITNESS LEARNING ACHIEVEMENT PENJASORKES**

**By  
Restiana Annisa**

**Adviser  
Drs. Frans Nurseto, M.Psi  
Drs. Suranto, M. Kes**

The purpose of this study was to determine the relationship between the level of physical fitness and academic achievement of students. The research methodology used in this study was the correlation method. The sample used was a sample population which were the fifth grade students at SDN 2 Sukoharjo III Pringsewu totaling 40 students. Collecting data was using the documentation, and physical fitness tests. From the results, it obtained that of the correlation value of r count was 0,535 and r tables was 0,312 and the significant value / t count was 3.903 and t table was 1.686. Because r count larger than r table and significant value / t is greater than t table ,it can be concluded that there is a significant relationship between the level of physical fitness and academic achievement fifth grade students of SD Negeri 2 Sukoharjo III Pringsewu.

**Keywords:** level of physical fitness students, learning achievement

# HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI TERHADAP PRESTASI BELAJAR PENJASORKES

Oleh  
**Restiana Annisa**

Pembimbing  
**Drs. Frans Nurseto, M.Psi**  
**Drs. Suranto, M. Kes**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa. Metodologi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasional. Sampel yang digunakan adalah populasi sample yaitu siswa kelas V di SD Negeri 2 Sukoharjo III Pringsewu yang berjumlah 40 siswa. Pengumpulan data menggunakan dokumentasi, dan tes kebugaran jasmani. Dari hasil penelitian didapatkan hasil nilai korelasi  $r_{hitung}$  sebesar 0,535 dan  $r_{tabel}$  sebesar 0,312 dan nilai signifikan/ $t_{hitung}$  sebesar 3,903 dan  $t_{tabel}$  adalah 1,686. Karena  $r_{hitung}$  lebih besar dari  $r_{tabel}$  dan nilai signifikan/ $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas V SD Negeri 2 Sukoharjo III Pringsewu.

**Kata kunci** : prestasi belajar, tingkat kebugaran jasmani siswa.

## **PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang Masalah**

Kebugaran jasmani merupakan unsur yang penting bagi siswa sekolah dasar, sehingga siswa perlu dibina sejak dini agar memiliki fisik yang kuat dan mempunyai kebugaran jasmani yang baik.

### **Identifikasi Masalah**

1. Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani
2. Motivasi siswa untuk berolahraga masih kurang.
3. Pemahaman siswa dalam belajar masih kurang .
4. Latihan dan belajar olahraga siswa masih kurang.
5. Belum adanya bukti tentang hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar penjas.

### **Batasan Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang ada dan untuk menghindari kemungkinan permasalahan yang meluas, karena

keterbatasan penulis maka permasalahan dibatasi pada “Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Penjas Siswa Kelas V SD Negeri 2 Sukoharjo III Kabupaten Pringsewu tahun Pelajaran 2014/2015”.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dapat ditarik rumusan masalah sebagai berikut : “Apakah ada hubungan kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar Siswa SD Negeri 2 Sukoharjo III Kecamatan Pringsewu?”.

### **Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, penelitian ini memiliki tujuan Untuk mengetahui hubungan antara tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa kelas V SD Negeri 2 Sukoharjo III Pringsewu.

### **Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat:

1. Teoritis

Untuk memberikan bukti-bukti secara ilmiah tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 2 Sukoharjo III Kabupaten Pringsewu.

2. Praktis

a. Bagi siswa

Setelah mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya diharapkan siswa lebih terpacu untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.

b. Bagi guru

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Mengoptimalkan kegiatan belajar mengajar dengan segala kreativitasnya dalam usaha meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

c. Bagi sekolah

Harapan bahwa dengan kebugaran jasmani yang baik dan semangat belajar siswa yang besar, prestasi penjas siswa akan menjadi baik pula. Memberikan masukan kepada

sekolah tentang pentingnya kebugaran jasmani siswa dalam proses pembelajaran dan melakukan kontrol terhadap program pembelajaran guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **Kebugaran Jasmani**

Menurut Vitale (1973: 2), kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang baik dan mampu berfungsi dengan baik. Lutan (2001:7), mengatakan bahwa kebugaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas.

### **Belajar Penjas**

Belajaran menurut Dimiyati dan Mudjiono (2009:46), dalam bukunya yang berjudul *Law of Exercise* bahwa belajar adalah pembentukan antara stimulus dan respon, dan pengulangan terhadap pengalaman-pengalaman

yang memperbesar timbulnya respon besar.

### **Prestasi Penjas**

Prestasi belajar menurut Winarno Surahmad (1982:25), adalah penilaian hasil belajar siswa bagi kebanyakan orang berarti hasil ujian yang dilaksanakan untuk memperoleh suatu nilai dalam menentukan berhasil atau tidaknya siswa dalam belajar. Poerwodarminto (2003:910), Prestasi adalah hasil yang telah dicapai, yang dimaksud prestasi dalam hal ini adalah prestasi belajar. Jadi prestasi belajar adalah penguasaan pengetahuan dan keterampilan yang dikembangkan pelajaran penjas.

### **Karakteristik Anak SD**

Menurut Siti Rahayu (2006: 176), karakteristik anak usia sekolah dasar dilihat dari perkembangan jasmani dan psiko-motorik

### **Kerangka Berpikir**

Kebugaran jasmani adalah salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa. Dengan kebugaran

jasmani, siswa menjadi semangat dalam belajar dan tidak cepat lelah.

### **Hipotesis**

Dijelaskan Suharsimi Arikunto (2002: 64), Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.

$H_1$  : Adakah hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar penjas siswa kelas V SD Negeri Sukoharjo III Kabupaten Pringsewu tahun pelajaran 2014/2015.

$H_0$  : Tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar penjas siswa kelas V SD Negeri Sukoharjo III Kabupaten Pringsewu tahun pelajaran 2014/2015 .

## **METODOLOGI PENELITIAN**

### **Metode Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif.

## **Populasi dan Sampel**

### **Populasi Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri 2 Sukoharjo III Pringsewu Tahun Pelajaran 2014/2015 yang berjumlah 40 orang, dan berusia antara 10 sampai 12 tahun.

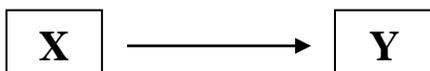
### **Sampel Penelitian**

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa Kelas V SDN 2 Sukoharjo III Pringsewu yang berusia antara 10 sampai 12 tahun sebanyak 40 orang.

### **Desain Penelitian**

1. Variabel bebas (X), yaitu Kebugaran Jasmani
2. Variabel terikat (Y), yaitu Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani

Adapun rancangan dalam penelitian sebagai berikut :



### **Variabel Penelitian**

Varriabel adalah gejala yang bervareasi dan menjadi objek

penelitian (Arikunto, 2010 : 159). .

### **Instrumen Penelitian**

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini penulis menguraikan jenis data yang diambil. Jenis data dalam penelitian ini adalah jenis data primer dan data skunder.

1. Data primer yaitu data yang diperoleh langsung dari responden atau subjek penelitian dan dengan cara tes TKJI siswa.
2. Data sekunder yaitu prestasi belajar semua mata pelajaran ( nilai rata-rata pada rapor siswa semester 1 Tahun Pelajaran 2014/2015).

### **Metode Pengumpulan Data**

Untuk mendapatkan data yang relevan dan valid, guna menjawab permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini penulis menggunakan beberapa metode, yaitu : Tes dan Dokumentasi .

### **Metode Analisis Data**

Uji Prasarat Analisis yaitu Uji Normalitas, Uji Hipotesis

## HASIL DAN PEMBAHASAN

$$t = 3,9033343 \approx 3,903$$

### Hasil Penelitian

#### Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

$$T_{\text{tabel}} = 1,686$$

| No | Jumlah Nilai | Kategori      | Frekuensi | Persentase |
|----|--------------|---------------|-----------|------------|
| 1  | 22-25        | Baik Sekali   | 2         | 5%         |
| 2  | 18-21        | Baik          | 19        | 47,5%      |
| 3  | 14-17        | Sedang        | 18        | 45%        |
| 4  | 10-13        | Kurang        | 1         | 2,5%       |
| 5  | 5-9          | Kurang Sekali | 0         | 0%         |

### Hasil Uji Hipotesis

Dari hasil analisis data diperoleh

$t_{\text{hitung}} = 0,535$  sedangkan  $t_{\text{tabel}} = 0,312$ ,

### Hasil Belajar Penjasorkes Siswa

sehingga  $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$  dan dalam uji

| Hasil Belajar        | Frekuensi | Persentase |
|----------------------|-----------|------------|
| Baik Sekali (85-100) | 0         | 0%         |
| Baik (70-84)         | 36        | 90%        |
| Cukup (55-69)        | 4         | 10%        |
| Kurang (0-54)        | 0         | 0%         |
| Total                | 40        | 100%       |

signifikansi diperoleh  $t_{\text{hitung}} = 3,903$  dan

$t_{\text{tabel}} = 1,686$  sehingga  $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ , maka

keputusannya adalah  $H_0$  ditolak dan

$H_1$  diterima, sehingga terdapat

hubungan yang signifikan antara

tingkat kebugaran jasmani terhadap

prestasi belajar penjas siswa kelas V

SD Negeri Sukoharjo III Kabupaten

Pringsewu tahun pelajaran 2014/2015.

### Uji Normalitas

| Variabel                   | Kolmogorov Smirnov | Signifikansi | Kriteria |
|----------------------------|--------------------|--------------|----------|
| Kebugaran Jasmani          | 0,114              | 0,200        | Normal   |
| Prestasi Belajar Penjaskes | 0,127              | 0,102        | Normal   |

### Uji Korelasi

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x) (\sum y)}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

$$r_{xy} = 0,535 \text{ (Cukup Kuat)}$$

$$t_{\text{tabel}} = 0,312$$

Uji Signifikansi

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

### Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang diuraikan

dalam bab sebelumnya, maka pada

akhir penelitian ini dapat disimpulkan

bahwa kebugaran jasmani siswa

mempunyai hubungan yang cukup kuat dengan prestasi belajar penjas. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa dapat mencapai prestasi akademik yang baik apabila ditunjang dengan kebugaran jasmani yang baik pula.

Dari hasil penelitian didapatkan hasil nilai korelasi  $r_{hitung}$  sebesar 0,535 dan  $r_{tabel}$  sebesar 0,312 dan nilai signifikan/ $t_{hitung}$  sebesar 3,903 dan  $t_{tabel}$  adalah 1,686. Karena  $r_{hitung}$  lebih besar dari  $r_{tabel}$  dan nilai signifikan/ $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas V SD Negeri 2 Sukoharjo III Pringsewu.

### **Saran**

Siswa perlu meningkatkan kebugaran jasmani untuk menunjang aktifitas

belajar mengajar disekolah melalui pelajaran pendidikan jasmani maupun aktifitas olahraga lainnya untuk meningkatkan kebugaran jasmani mereka.

Untuk mendapatkan suatu hasil yang lebih baik maka perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang berpengaruh terhadap cara meningkatkan prestasi akademik dengan menambah jumlah variabel yang berpengaruh (independent ) yang lebih banyak lagi.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dimiyati dan Mudjiono. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Rineka Cipta
- Lutan, R. .2001. *Mengajar Pendidikan Jasmani (Pendekatan Pendidikan Gerak Di Sekolah Dasar)*. Jakarta: Depdiknas.
- Poerwodarminto. 2003. *Kamus Umum Bahasa Indonesia (KUBI)*.

Indonesia. Jakarta: Balai  
Pustaka.

Surahmat, W. 1982. *Cara Belajar  
Terbaik di Universitas*.  
Bandung: Tarsito.

Vitale, F. 1973. *Individuale Fitness  
Programs*. New Jersey:  
Prentice-Hall, Inc.