

HUBUNGAN NILAI HASIL BELAJAR PENJAS DENGAN TINGKAT
KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VII A SMP NEGERI 5
METRO TAHUN PELAJARAN 2012/2013

(Jurnal)

Oleh :

ARDIAN CAHYADI



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENJASKESREK
UNIVERSITAS LAMPUNG
2013

ABSTRACT

***RELATION ASSESS RESULT LEARN PENJAS WITH LEVEL FITNESS OF
STUDENT BODILY CLASS VII A JUNIOR HIGH SCHOOL 5
METRO 2012/2013***

By :

ARDIAN CAHYADI

Mentor :

**Drs. Wiyono, M.Pd.
Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or.**

This research was conducted to know the result of learning penjas with level fitness of student bodily at class VII A Junior High School 5 Mtero. Result of this research is expected be of benefit to researcher, coach, and teacher of penjaskes to increase fitness of bodily to student.

Research method the used is correlation of product moment. Population the used to amount to 32 student. Data the used is all class population of VII A Junior High School 5 Metro amounting to 32 student because population at the most 100 testi. Gathering of sampel use sampling purposive.

Pursuant to result of obtained sample analysis and calculation of TKJI test at this research is Mean mount fitness of bodily equal to 19,94. From sample result of the calculation hence to analyse relation correlation test between value result of learning with level fitness of obtained student bodily equal to 0,82.dari data of classification mount fitness of bodily of dikatagorikan good.

Conclusion of this research indicate that there are realltion which is signifikan between value result of learning penjas with level fitness of bodily at class student of VII A Junior High School 5 Metro.

Keyword : assess result learn, level fitness of bodily, correlation.

ABSTRAK

HUBUNGAN NILAI HASIL BELAJAR PENJAS DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VII A SMP NEGERI 5 METRO TAHUN PELAJARAN 2012/2013

Oleh

Ardian Cahyadi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara nilai hasil belajar penjas dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VII A SMP Negeri 5 Metro. Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi peneliti, pelatih, dan guru penjaskes untuk meningkatkan kebugaran jasmani bagi siswa-siswi sekolah. .

Metode penelitian yang digunakan adalah korelasi product moment. Populasi yang digunakan berjumlah 32 siswa. Sampel yang digunakan adalah semua populasi kelas VIIA SMP Negeri 5 Metro yang berjumlah 32 siswa karena populasi tidak lebih dari 100 testi. Pengumpulan sampel menggunakan purposive sampling

Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis data yang diperoleh dari tes TKJI pada penelitian ini adalah: Rata-rata tingkat kebugaran jasmaninya adalah sebesar 19,94. Dari data hasil perhitungan tersebut maka dilakukan analisis uji korelasi hubungan antara nilai hasil belajar dengan tingkat kebugaran jasmani siswa yang diperoleh sebesar 0,82.dari data tersebut klasifikasi tingkat kebugaran jasmani dikategorikan baik..

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara nilai hasil belajar penjas dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VII A SMP Negeri 5 Metro.

Kata kunci : nilai hasil belajar, tingkat kebugaran jasmani, korelasi

I. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pendidikan merupakan aspek yang sangat penting dalam membangun peradaban bangsa. Pendidikan yang berkualitas mencerminkan peradaban suatu bangsa juga berkualitas. Berdasarkan Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Pendidikan nasional harus mampu menjamin pemerataan kesempatan pendidikan, peningkatan mutu dan relevansi serta efisiensi manajemen pendidikan. Peningkatan relevansi pendidikan dimaksudkan untuk menghasilkan lulusan yang sesuai dengan tuntutan kebutuhan berbasis potensi sumber daya alam Indonesia. Peningkatan efisiensi manajemen pendidikan dilakukan melalui penerapan manajemen berbasis sekolah dan pembaharuan pengelolaan pendidikan secara terencana, terarah, dan berkesinambungan (BSNP, 2006).

Berdasarkan tujuan pendidikan nasional tersebut, dapat dikatakan bahwa dengan pendidikan, peserta didik tidak hanya mendapatkan

ilmu pengetahuan semata namun memberikan pengalaman belajar kepada peserta didik agar dapat menjadi-kan mereka sebagai manusia yang mampu berpikir secara logis, kritis dan kreatif yang nantinya dengan kemampuan berpikir tersebut mereka dapat mengaplikasikannya di kehidupan nyata sehingga dapat memecahkan permasalahan di masyarakat.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen dalam kehidupan manusia yang sangat diperlukan, agar segala aktivitas sehari-hari dapat berjalan dengan baik. Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan cara melakukan aktivitas jasmani secara teratur, terukur, dan terprogram. Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan dimilikinya kebugaran jasmani yang baik, maka seseorang diharapkan akan mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar menjadi lebih semangat, serta dapat berprestasi secara optimal.

Kebugaran jasmani memiliki peranan penting yang menentukan produktivitas kerja pada umumnya dan belajar pada khususnya, manfaat kebugaran jasmani sangat bermacam-macam, salah satunya ialah kebugaran bagi pelajar dan mahasiswa dapat mempertinggi kemauan dan kemampuan belajar. Contoh yang dapat dilihat adalah

jika kondisi fisik terganggu (sakit), siswa tidak dapat berkonsentrasi dalam mengikuti proses belajar mengajar dengan baik. Jika kondisi ini terus berlangsung, akan sangat mungkin prestasi belajar siswa akan mengalami penurunan.

SMPN 5 METRO sebagai satu lembaga pendidikan yang memiliki visi unggul dalam bidang olahraganya. Banyak atlet yang telah mendapatkan prestasi baik ditingkat daerah maupun tingkat nasional. SMP tersebut memiliki program bakat istimewa dibidang olahraga dan untuk di Lampung hanya SMPN 5 Metro yang memiliki program tersebut.

Peneliti memilih SMPN 5 Metro sebagai tempat penelitian karena peneliti tertarik untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa dengan nilai hasil belajar penjas mereka. Karena mereka siswa yang mendapat program-program latihan dalam bentuk kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler sekolah, disamping itu pada setiap minggu sekali diadakan program senam kesehatan jasmani untuk menjaga serta memelihara kebugaran jasmani mereka. Secara teoritis terdapat hubungan yang erat antara tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar, karena tingkat kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor internal fisiologi yang turut berperan dalam peningkat prestasi belajar selain faktor - faktor yang lain.

Siswa kelas VII A SMPN 5 Metro adalah kelas yang dikhususkan untuk siswa yang memiliki bakat istimewa dan hampir rata-rata

siswanya memiliki prestasi dibidang olahraga baik di daerah maupun nasional dan mereka sering meninggalkan pelajaran disekolah karena harus bertanding terkadang mereka bisa meninggalkan sekolah sampai berminggu minggu, hal tersebut membuat para siswa tersebut meninggalkan banyak materi pelajaran yang seharusnya mereka dapatkan sebagaimana kewajiban mereka disekolah.

Siswa kelas VIIA masih kurang serius mengikuti pembelajaran. Ketidakterseriusan siswa kelas VIIA dalam mengikuti pembelajaran sekolah berpengaruh pada nilai hasil belajarnya, sehingga motivasi belajarnya menjadi berkurang dan mengakibatkan siswa tidak terlalu siap mengikuti pembelajaran dan jika berkelanjutan besar kemungkinan prestasi belajarnya menurun.

Berangkat dari uraian di atas, penulis bermaksud mengadakan penelitian tentang “Hubungan Antara Nilai Hasil Belajar Siswa Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas VII A SMPN 5 Metro Tahun Ajaran 2012/2013.

Identifikasi Masalah

Suatu penelitian tentu mempunyai suatu permasalahan yang perlu diteliti, dianalisis dan diadakan pemecahan masalah. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya pemahaman tentang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII A SMP N 5

- Metro.
2. Kurangnya pemahaman gerak dan implementasi praktik olahraga di lapangan pada siswa kelas VII A SMPN 5 Metro.
 3. Kurangnya prestasi belajar Penjas siswa kelas VII A SMPN 5 Metro dilihat dari nilai raport.

Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, untuk memudahkan penelitian perlu pembatasan yang berdasarkan identifikasi penelitian ini, adapun batasan masalah tersebut yaitu tentang hubungan antara tingkatkebugaran jasmani (*physical fitness*) dengan prestasi pelajar penjas siswa kelas VII A SMPN 5 Metro.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Seberapa besar prestasi belajar penjas yang dicapai siswa kelas VII A SMPN 5 Metro?
2. Seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII A SMPN 5 Metro?
3. Apakah ada hubungan antara nilai hasil belajar dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII A SMPN 5 Metro ?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui hubungan antara nilai hasil belajar terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII A SMPN 5 Metro.
2. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII A SMPN 5 Metro.
3. Untuk memperoleh data dan fakta hubungan antara antara nilai hasil belajar terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII A SMPN 5 Metro.

Manfaat Penelitian

Bertolak dari tujuan penelitian ini, penulis berharap penelitian ini mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis
Dapat menjadikan teori dan rujukan bagi peneliti-peneliti lainnya, khususnya penelitian yang membahas seperti halnya judul skripsi ini atau pokok masalah tentang hubungan antara antara nilai hasil belajar terhadap tingkat kebugaran jasmani.
2. Manfaat Praktis
 - 1) Bagi Siswa
Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa sehingga prestasi belajar Penjas menjadi lebih baik dan siswa dapat sehat secara jasmani rohani.
 - 2) Bagi Guru
Mendapatkan informasi tentang hubungan tingkat kebugaran jasmani (aktivitas Penjas) di sekolah. Jadi dapat disimpulkan prestasi belajar pendidikan jasmani : penguasaan pengetahuan dan keterampilan yang

dikembangkan oleh mata pelajaran pendidikan jasmani. Lazimnya ditunjukkan dengan hasil tes atau nilai yang diberikan Guru.

- 3) Bagi Penulis
Sebagai upaya untuk menambah dan memperluas wawasan tentang hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan nilai hasil belajar.
- 4) Program Studi
Hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam upaya pengkajian dalam pengembangan ilmu keolahragaan.

Ruang Lingkup Penelitian

Adapun ruang lingkup penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Tempat penelitian dilaksanakan di dalam kelas dan lapangan olahraga SMPN 5 Metro.
2. Objek penelitian yang diamati adalah prestasi belajar Penjas siswa kelas VII A SMPN 5 Metro yang dihubungkan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa.
3. objek penelitian yang diamati adalah siswa SMPN 5 Metro.

II. METODE PENELITIAN

Subyek Penelitian

Pada penelitian ini dilakukan pada siswa SMP di Metro. Dan yang menjadi subyek penelitian

adalah siswa kelas VII A SMP Negeri 5 Metro berjumlah 36 siswa. Metode yang digunakan adalah metode survai dengan dokumentasi dari nilai raport untuk menilai prestasi belajar siswa dengan mengadakan tes kebugaran jasmani untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa.

Pengumpulan Data

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

- a. Data primer berupa nilai hasil belajar siswa, yaitu nilai rapor di semester ganjil yang diperoleh dari guru bidang studi olah raga.
- b. Tes
Metode ini digunakan untuk mencari data tentang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII A SMP Negeri 5 Metro. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak 10 – 12 tahun putera – puteri. terdiri dari 5 butir tes yaitu :
 1. Lari 40 meter
 2. Gantung siku tekuk
 3. Baring duduk, 30 detik
 4. Loncat tegak
 5. Lari 600 meter
- c. Penilaian
 1. Hasil Kasar
 - a. Untuk butir tes lari dan gantung siku tekuk mempergunakan ukuran waktu (menit dan detik).
 - b. Untuk butir tes baring duduk dan gantung angkat tubuh mempergunakan satuan

- ukuran jumlah ulangan gerak (berapa kali).
- c. Untuk butir tes loncat tegak mempergunakan satuan ukuran tinggi (centimeter).
2. Nilai Tes
Penilaian tes dengan cara menjumlahkan nilai – nilai dari kelima butir tes tersebut.

Analisis Data

Dalam penelitian analisis korelasi yang digunakan adalah analisis korelasi tunggal. Analisis berganda dilakukan untuk meneliti lebih dari dua variabel.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan nilai hasil penelitian diperoleh data tentang nilai hasil belajar (nilai raport) dengan nilai rata-rata adalah 70 dan sebagai berikut :

Jumlah Siswa	Nilai Raport	Presentase
15 Orang	75	46,875 %
8 Orang	73	25 %
1 Orang	72	3,125 %
8 Orang	70	25 %

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa terhadap satu kelas yang menjadi sampel penelitian, peneliti memperoleh data nilai lapor semester satu dan nilai tes lari 50 meter, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1000 meter. Data tersebut digunakan untuk membuktikan adanya hubungan tingkat

kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa dengan mengolah data menggunakan korelasi dari SPSS.

Variabel Test	Nilai
X.1 (Lari 50m)	4,28
X.2 (Baring Duduk)	3,90
X.3 (Loncat Tegak)	4,31
X.4 (pull up)	3,04
X.5 (Lari 800/1000m)	4,41
Jumlah	19,94

Ket:

Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIIA SMPN 5 Metro dikategorikan Baik menurut klasifikasi dari buku kebugaran jasmani Indonesia untuk SMP yaitu berada ditenggang 18-21.

Variabel Y dengan Variabel X1

Langkah Pengujian :

- Hipotesis :
H0 : Tidak ada hubungan linier antara variabel Y dengan variabel X1
H1 : Ada hubungan linier antara variabel Y dengan variabel X1
- Statistik Uji
Pada output SPSS terdapat nilai p-value atau Sig.(2-tailed) menunjukkan p-value sebesar 0.000
- Titik Kritis
Nilai alpha atau taraf nyata yang ditentukan yaitu 5% atau 0.05
- Keputusan
 $p\text{-value}(0.000) < \alpha (0.05)$ maka keputusan Tolak H0
- Kesimpulan

Tolak H_0 menyatakan bahwa ada hubungan Linier antara variabel Y dengan variabel X1 pada alpha (taraf nyata) 5%.

Berdasarkan hasil dari uji korelasi menyatakan bahwa terdapat hubungan Linier antara variabel Y dengan variabel X1 pada alpha (taraf nyata) 5%, maka dengan demikian dapat diketahui besaran nilai korelasi. Output SPSS menyatakan bahwa nilai korelasi sebesar : - 0539. Nilai korelasi sebesar -0.539 menginterpretasi bahwa terdapat hubungan negative antara peubah Y dengan peubah X1. Hubungan negatif mengindikasikan bahwa Ketika peubah Y meningkat maka variabel X1 menurun. Hal ini dapat diindikasikan dengan sebagian besar data pada variabel Y besar dan nilai pada variabel X1 kecil, karena nilai kecil pada lari akan menjelaskan siswa tersebut sesuai dengan hasil belajar bagus dengan kemampuan lari yang cepat. Nilai korelasi sebesar 0.539 menunjukkan keeratan hubungan yang kuat antara variabel X1 dengan variabel Y.

Variabel Y dengan variabel X2

Langkah Pengujian :

1. Hipotesis :
 H_0 : Tidak ada hubungan linier antara variabel Y dengan variabel X2
 H_1 : Ada hubungan linier antara variabel Y dengan variabel X2
2. Statistik Uji
Pada output SPSS terdapat nilai p-value atau Sig.(2-tailed) menunjukkan p-value sebesar 0.000

3. Titik Kritis
Nilai alpha atau taraf nyata yang ditentukan yaitu 5% atau 0.05
4. Keputusan
 $p\text{-value}(0.000) < \alpha (0.05)$
maka keputusan Tolak H_0
5. Kesimpulan
Tolak H_0 menyatakan bahwa ada hubungan Linier antara variabel Y dengan variabel X2 pada alpha (taraf nyata) 5%.

Berdasarkan hasil dari uji korelasi menyatakan bahwa terdapat hubungan Linier antara variabel Y dengan variabel X2 pada alpha (taraf nyata) 5%, maka dengan demikian dapat diketahui besaran nilai korelasi. Output SPSS menyatakan bahwa nilai korelasi sebesar : 0.641. Nilai korelasi sebesar 0.641 menginterpretasi bahwa terdapat hubungan positif antara variabel Y dengan variabel X2. Hubungan positif mengindikasikan bahwa Ketika variabel Y meningkat maka variabel X2 meningkat.

Variabel Y dengan variabel X3

Langkah Pengujian :

1. Hipotesis :
 H_0 : Tidak ada hubungan linier antara variabel Y dengan variabel X3
 H_1 : Ada hubungan linier antara variabel Y dengan variabel X3
2. Statistik Uji
Pada output SPSS terdapat nilai p-value atau Sig.(2-tailed) menunjukkan p-value sebesar 0.000
3. Titik Kritis

Nilai alpha atau taraf nyata yang ditentukan yaitu 5% atau 0.05

4. Keputusan
 $p\text{-value}(0.000) < \alpha (0.05)$
maka keputusan Tolak H_0
5. Kesimpulan
Tolak H_0 menyatakan bahwa ada hubungan Linier antara peubah Y dengan peubah X_3 pada alpha (taraf nyata) 5%.

Berdasarkan hasil dari uji korelasi menyatakan bahwa terdapat hubungan Linier antara variabel Y dengan variabel X_3 pada alpha (taraf nyata) 5%, maka dengan demikian dapat diketahui besaran nilai korelasi. Output SPSS menyatakan bahwa nilai korelasi sebesar : 0.584. Nilai korelasi sebesar 0.584 menginterpretasi bahwa terdapat hubungan positif antara variabel Y dengan variabel X_3 . Hubungan positif mengindikasikan bahwa Ketika variabel Y meningkat maka variabel X_3 meningkat.

Variabel Y dengan variabel X_4

Langkah Pengujian :

1. Hipotesis :
 H_0 : Tidak ada hubungan linier antara variabel Y dengan variabel X_4
 H_1 : Ada hubungan linier antara variabel Y dengan variabel X_4
2. Statistik Uji
Pada output SPSS terdapat nilai p-value atau Sig.(2-tailed) menunjukkan p-value sebesar 0.000
3. Titik Kritis
Nilai alpha atau taraf nyata yang ditentukan yaitu 5% atau 0.05

4. Keputusan
 $p\text{-value}(0.000) < \alpha (0.05)$
maka keputusan Tolak H_0
5. Kesimpulan
Tolak H_0 menyatakan bahwa ada hubungan Linier antara variabel Y dengan variabel X_4 pada alpha (taraf nyata) 5%.

Berdasarkan hasil dari uji korelasi menyatakan bahwa terdapat hubungan Linier antara variabel Y dengan variabel X_4 pada alpha (taraf nyata) 5%, maka dengan demikian dapat diketahui besaran nilai korelasi. Output SPSS menyatakan bahwa nilai korelasi sebesar :- 0.920. Nilai korelasi sebesar -0.920 menginterpretasi bahwa terdapat hubungan negative antara variabel Y dengan variabel X_4 . Hubungan negatif mengindikasikan bahwa ketika variabel Y meningkat maka variabel X_4 menurun. Hal ini dapat diindikasikan dengan sebagian besar data pada variabel Y besar dan nilai pada variabel X_4 kecil, karena nilai kecil pada variabel x_4 akan menjelaskan siswa tersebut sesuai dengan hasil belajar bagus dengan kemampuan pada variabel X_4 yang cepat. Nilai korelasi sebesar 0.920 menunjukkan keeratan hubungan yang sangat kuat antara variabel X_4 dengan variabel Y.

Urutan korelasi variabel Y dengan variabel X dari nilai korelasi yang paling kuat yaitu mendekati nilai 1 adalah dimulai dari korelasi variabel Y dengan variabel X_4 , X_1 , X_2 , X_3 .

Dari hasil penelitian pada tanggal 21 agustus 2013 dengan jumlah siswa 32, 16 laki-laki dan 16

perempuan, diperoleh hubungan linier antara nilai hasil belajar dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII A SMP Negeri 5 Metro. Untuk menguji hipotesis tersebut digunakan spss versi 16. Diperoleh hasil data analisis korelasi nilai hasil belajar sebagai variabel Y dan tingkat kebugaran jasmani sebagai variabel dengan nilai korelasi (r) sebesar 0,82 dengan persentase 82% maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dan prestasi belajar Penjaskes. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani siswa diharapkan semakin tinggi pula prestasi belajar siswa termasuk pada mata pelajaran Penjaskes. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Engkos Kosasih yang menyatakan bahwa salah satu manfaat kebugaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa adalah mempertinggi kemauan dan kemampuan belajar.

Keberhasilan belajar tidak hanya ditentukan dari tingkat intelegensi seseorang, akan tetapi dapat juga ditentukan oleh faktor – faktor non intelegensi. Dengan demikian, IQ yang tinggi belum tentu menjamin keberhasilan belajar, walupun tingkat kecerdasanb seseorang lebih domain dalam menentukan keberhasilan belajar. Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi belajar. Dari sekian banyak faktor yang mempengaruhi belajar dapat digolongkan menjadi dua golongan yaitu faktor intern dan faktor ekstern. Faktor intern adalah faktor yang ada dalam diri individu, sedangkan faktor faktor ekstern faktor yang ada di luar individu. Hasil penelitiannya menyimpulakn

bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa SMP Negeri 5 Metro.

IV. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan mengenai hubungan antara nilai hasil belajar dengan tingkat kebugaran jasmani siswa, maka dapat disimpulkan :

1. Terdapat hubungan linier yang cukup erat antara prestasi belajar penjas siswa dengan tingkat kebugaran jasmani.
2. Adanya hubungan yang signifikan antara nilai hasil belajar dengan tingkat kebugaran jasmani siswa smp negeri 5 metro.
3. Adanya hubungan yang signifikan dibuktikan dengan menggunakan analisis korelasi yang memperoleh harga r sebesar 0,82 atau dalam persen 82 % dengan ketentuan $-1 < r < 1$.
4. Faktor utama yang mempengaruhi adanya hubungan antara nilai hasil belajar dengan tingkat kebugaran jasmani adalah kondisi tubuh siswa dan kemauan siswa.

SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di sekolah SMP Negeri 5 Metro beberapa hal yang dapat dijadikan saran, yaitu :

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIIA. SMP N 5 Metro tahun pelajaran 2012/2013 secara umum dalam kategori baik, sehingga bagi guru Penjas untuk dapat

memperhatikannya guna peningkatan prestasi dalam belajar dengan cara memberikan materi pelajaran pendidikan jasmani dengan memperhatikan kebugaran jasmani, banyak menggunakan permainan kelompok untuk menumbuhkan jiwa sosial, sportifitas, dan kepercayaan diri.

2. Motivasi dan kemauan siswa adalah faktor yang sangat berpengaruh dalam peningkatan prestasi belajar dan pengambilan test kebugaran siswa.
3. Bagi penelilitain yang berminat meneliti kembali permasalahan ini, disarankan agar penelitian ini dapat dijadikan bahan perbandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto suharsimi. 1996. *Prosedur Penelitian*. PT. Rineka Cipta : Jakarta.
- Arikunto suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*. PT. Rineka Cipta : Jakarta.
- Edi Suparman. 2000. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta
- Enka Kosasih. 1985, *Olahraga Teknik Dan Program Latihan*. Depdiknas: Jakarta.
- Wasty soemanto. 1998. *Psikologi Pendidikan*. PT. Rineka Cipta : Jakarta.
- A.Mudzakir. 1997. *Psikologi Pendidikan*. Pustaka Setia.Jakarta.
- Sudarsono Sumosurdjono. *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Gramedia. Jakarta.
- Lutan, Rusli. 2004 *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Depdiknas. Jakarta.
- F.Suharjana. 2008. *Kebugaran Jasmani mahasiswa D II PGSD Penjas FIK UNY*. FIK UNY. Yogyakarta.
- Muhibbin Syah M.Ed. 2003. *Psikologi Dengan Pendekatan Baru*. Remaja Kosdakarya. Bandung.
- Djoko Pekik Irianto.2000. *Upaya meningkatkan Derajat Kebugaran Jasmani Dan Kesehatan*. Lukman Offset. Yogyakarta.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*.Raja Gravindo. Jakarta.
- Syaiful Bahri Djamarah. 2002. *Psikologi Belajar*. PT. Rineka Cipta : Jakarta.
- Abu Ahmadi & Widodo Supriyono. 2004. *Psikologi Belajar*. PT. Rineka Cipta : Jakarta
- Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa.2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka. Jakarta
- Nurhasanah, 1986. *Tes dan Pengukuran*. Kurunika. Jakarta.
- Software SPSS versi 16*
- Universitas Lampung. 2009. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Lampung*. Bandar Lampung. Universitas Lampung.