

**HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DENGAN PRESTASI  
BELAJAR SISWA KELAS V SD NEGRI 1 PULAU PANGGUNG  
KECAMATAN PULAU PANGGUNG  
KABUPATEN TANGGAMUS**

**(Skripsi)**

**Oleh**

**YUSUF ALFANSYAH  
1913051059**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2025**

## **ABSTRAK**

### **HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA KELAS V SD NEGRI 1 PULAU PANGGUNG KECAMATAN PULAU PANGGUNG KABUPATEN TANGGAMUS**

**Oleh**

**YUSUF ALFANSYAH**

Penelitian ini dilakukan karena kurangnya perhatian masyarakat tentang kebutuhan jasmaninya sendiri dan belum diketahuinya hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar siswa Kelas V SD Negri 1 Pulau Panggung Kecamatan Pulau Panggung, Kabupaten Tanggamus. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan perhatian masyarakat tentang kebutuhan jasmaninya sendiri dan mengetahui hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar siswa Kelas V SD Negri 1 Pulau Panggung, Kecamatan Pulau Panggung, Kabupaten Tanggamus. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi menggunakan metode survei dengan tes dan dokumentasi, instrumen kesegaran jasmani dengan menggunakan tes TKJI umur 10 – 12 tahun, sedangkan prestasi belajar dilihat dari nilai rapor semester ganjil. Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa Kelas V SD Negri 1 Pulau Panggung, Kecamatan Pulau panggung, Kabupaten Tanggamus yang berjumlah 23 anak. Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment* pada taraf signifikansi 0,05 atau 5 %. Hasil penelitian menunjukkan nilai  $r_{hit} (0,647) > r_{tab} (0,001)$  artinya dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dan prestasi belajar siswa Kelas V SD Negri 1 Pulau Panggung, Kecamatan Pulau Panggung, Kabupaten Tanggamus. Hasil koefisien determinan ( $R^2$ ) diperoleh sebesar 0,418 berarti kesegaran jasmani memberikan sumbangan sebesar 41,8 % terhadap prestasi belajar pada anak, dan sisanya sebesar 58,2 % dipengaruhi faktor lain.

**Kata kunci :** Kesegaran jasmani, prestasi belajar

## **ABSTRACT**

### **THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVEL OF PHYSICAL FRESHNESS AND THE LEARNING ACHIEVEMENT OF GRADE V STUDENTS OF SD NEGRI 1 PULAU PANGGUNG, PULAU PANGGUNG DISTRICT, TANGGAMUS REGENCY**

**By**

**YUSUF ALFANSYAH**

*This research was conducted due to the lack of public attention to their own physical needs and the unknown relationship between the level of physical freshness and the learning achievement of Class V students of SD Negeri 1 Pulau Panggung, Pulau Panggung District, Tanggamus Regency. The purpose of this study is to increase public attention to their own physical needs and to find out the relationship between the level of physical freshness and the learning achievement of Class V students of SD Negeri 1 Pulau Panggung, Pulau Panggung District, Tanggamus Regency. This study is a correlation study using survey methods with tests and documentation, physical freshness instruments using TKJI tests aged 10-12 years, while learning achievement is seen from odd semester report card scores. The research subjects used were students of Class V of SD Negeri 1 Pulau Panggung, Pulau Panggung District, Tanggamus Regency which amounted to 23 children. The data analysis technique used product moment correlation at a significance level of 0.05 or 5%. The results of the study showed that the value of  $r_{hit}$  (0.647)  $>$   $r_{tab}$  (0.001) means that it can be concluded that there is a significant relationship between the level of physical freshness and learning achievement of Class V students of SD Negeri 1 Pulau Panggung, Pulau Panggung District, Tanggamus Regency. The result of the determinant coefficient ( $R^2$ ) obtained was 0.418, meaning that physical freshness contributed 41.8% to learning achievement in children, and the remaining 58.2% was influenced by other factors.*

**Keywords:** *Physical freshness, learning achievement*

**HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DENGAN PRESTASI  
BELAJAR SISWA KELAS V SD NEGRI 1 PULAU PANGGUNG  
KECAMATAN PULAU PANGGUNG  
KABUPATEN TANGGAMUS**

**Oleh**

**YUSUF ALFANSYAH**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar**

**SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada**

**Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung  
Program Studi Pendidikan Jasmani**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2025**

Judul Skripsi

: **HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA KELAS V SD NEGRI 1 PULAU PANGGUNG KECAMATAN PULAU PANGGUNG KABUPATEN TANGGAMUS**

Nama

: Yusuf Alfansyah

Nomor Pokok Mahasiswa

: 1913051059

Program Studi

: Pendidikan Jasmani

Fakultas

: Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dosen Pembimbing 1

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized 'H' followed by several loops and a horizontal line.

**Dr. Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or., AIFO.**  
NIP 197005252005011022

Dosen Pembimbing 2

A handwritten signature in black ink, featuring a stylized 'R' followed by a horizontal line and a small flourish.

**Dr. Riyan Jaya Sumantri, M.Pd.**  
NIP 19930607 202506 1 004

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

A handwritten signature in black ink, featuring a stylized 'M' followed by a horizontal line and a small flourish.

**Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.**  
NIP 197412202009121002

## MENGESAHKAN

### 1. Tim Penguji


Ketua : **Dr. Heru Sulistianta, S.Pd.,M.Or.,AIFO.**

  
.....

Sekretaris : **Dr. Riyan Jaya Sumantri, M.Pd.**

  
.....

Penguji : **Joan Siswoyo, M.Pd.**

  
.....

**Dr. Albert Maydiantoro, M.Pd** f  
NIP 198705042014041001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **03 Oktober 2025**

## SURAT PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yusuf Alfansyah  
NPM : 1913051059  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Jurusan : Ilmu Pendidikan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya tulis ini bukan saduran/terjemahan, murni gagasan, rumusan, dan pelaksanaan penelitian atau implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademik;
2. Pada karya tulis terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka;
3. Saya menyerahkan hak milik saya atas karya tulis ini kepada Universitas Lampung, dan oleh karenanya Universitas Lampung berhak melakukan pengelolaan atas karya tulis ini sesuai dengan norma hukum.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar lampung, 5 November 2025  
Yang membuat pernyataan



**Yusuf Alfansyah**  
NPM. 1913051059

## **RIWAYAT HIDUP**



Penulis lahir di Tanjung Karang, pada Tanggal 11 April 2001, anak pertama dari 2 saudara dari bapak Mat aini dan Ibu Susi lawati. Pendidikan yang ditempuh adalah, TK Akhlakur Karima selesai pada tahun 2007, Sekolah Dasar (SD) di SD Negeri 1 Pulau Panggung Pada Tahun pada tahun 2013, Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMP Negeri 1 Pulau Panggung 2016 dan Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMA Negeri 12 Bandar Lampung selesai pada tahun 2019.

Penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN) pada tahun 2019. penulis melakukan KKN dan PLP di Desa Bina Karya Buana, Kecamatan Rumbia, Kabupaten Lampung Tengah, PLP di SMA Swadhipa Natar. Sebelum aktif dalam pengerjaan skripsi penulis melaksanakan kuliah kerja nyata (KKN) selama 45 hari di Desa Bin Karya Buana, Kecamatan Rumbia, Kabupaten Lampung Tengah, semasa KKN penulis juga melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA Swadhipa Natar.

Demikian riwayat hidup penulis, semoga bermanfaat dan penulis mengucapkan terimakasih banyak.



## **MOTTO**

*“Hidup bukan saling mendahului, bermimpi lah sendiri-sendiri”*

(Baskara Putra – Hindia)”

**(Yusuf Alfansyah)**

## **PERSEMBAHAN**

*Bismillahirrahmanirrahim .*

Puji syukur kehadiran Allah Swt.skripsi ini kupersembahkan kepada kedua orang tuaku tercinta yang telah memberikan kasih sayang, dukungan, motivasi, serta doanya.

Ayahanda Mat Aini dan Ibunda Susi Lawati.

Teman-teman Pendidikan Jasmani Angkatan 2019

Serta

Almamter tercinta Universitas Lampung

## SANWACANA

Puji syukur kehadiran Allah Swt. yang telah memberikan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas V SD Negeri 1 Pulau Panggung Kecamatan Pulau Panggung Kabupaten Tanggamus”** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani di Universitas Lampung.

Penulis menyadari bahwa dalam pembuatan skripsi ini, penulis banyak menerima masukan, arahan, bimbingan, motivasi, dan bantuan dari berbagai pihak sehingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sehubungan dengan hal itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak berikut yang telah memberikan motivasi dan bimbingan yang bermanfaat dari awal pelaksanaan sampai terselesaikannya skripsi ini.

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani D.E.A.IPM., selaku Rektor Universitas Lampung;
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan;
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag.,M.Si. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung;
4. Bapak Lungit Wicaksono, M. Pd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Jasmani Universitas Lampung yang telah memberikan arahan, bimbingan, saran, pengetahuan, nasihat, dan motivasi kepada penulis selama proses penyelesaian skripsi ini;

5. Bapak Dr. Heru Sulistianta, S.Pd.,M.Or.,AIFO. selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan arahan, bimbingan, saran, pengetahuan, nasihat, dan motivasi yang sangat bermanfaat dan berharga bagi penulis
6. Bapak Dr. Riyan Jaya Sumantri, M.Pd. selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan arahan, bimbingan, saran, pengetahuan, nasihat, dan motivasi yang sangat bermanfaat dan berharga bagi penulis;
7. Bapak Joan Siswoyo, M.Pd. selaku pembimbing akademik sekaligus dosen penguji yang telah memberikan kritik, saran, pengetahuan, motivasi dan nasihat yang sangat membangun dan bermanfaat bagi penulis;
8. Bapak dan Ibu dosen serta staf administrasi Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Lampung yang telah mendidik, memberikan berbagai ragam bekal ilmu pengetahuan, motivasi, kritik, dan saran yang sangat bermanfaat dan berharga bagi penulis.
9. Teristimewa untuk Kedua orang tua ku tercinta,Ayahanda Mat Aini dan Pintu surgaku Ibunda Susi Lawati.Terima kasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang diberikan serta telah memberikan dukungan moril maupun materi serta do'a yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada kata seindah lantunan do'a dan tiada do'a yang paling khusuk selain do'a yang terucap dari orang tua. Semoga papa dan mama sehat,panjang umur dan bahagia selalu.
10. Yang tersayang Adikku Desmala Az-zahra, Terimakasih juga buat Doa, dan Dukungan Kalian yang begitu luar biasa dalam masa pendidikan dan penulisan Skripsi penulis.
11. Kepada teman- teman KKN Desa Bina Karya Buana Dan teman-teman PLP SMA Swadhipa Natar , Terima kasih telah hadir,memberikan banyak ilmu berharga selama proses KKN dan PLP.
12. Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Teristimewa teman-teman angkatan 2019, terima kasih buat kebersamaan dan persahabatan kalian dalam suka dan duka selama dilapangan maupun di kampus.
13. Dan yang terakhir kepada diri saya sendiri Yusuf Alfansyah. Terima kasih sudah berjuang dan berjalan sejauh ini, terima kasih tetap memilih berusaha dan kuat hingga detik ini, walaupun banyak cobaan rintangan dan berkali kali sering mengeluh bahkan hampir menyerah. Namun saya bangga kepada diri

sendiri, mari bekerjasama untuk lebih berkembang lagi dari hari ke hari, kehidupan dunia akan segera bermulai.

Semoga Allah Swt. Membalas semua budi baik pihak yang telah membantu penulis. Penulis juga mohon maaf apabila terdapat kata yang salah, kekurangan, dan kekhilafan dalam penulisan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua, terutama bagi kemajuan pendidikan, khususnya Pendidikan Jasmani. Aamiin.

Bandar Lampung, 5 Novemver 2025  
Penulis,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Yusuf Alfansyah', with a long horizontal stroke extending to the right.

**Yusuf Alfansyah**  
NPM 1913051059

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>I. PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Pembatasan Masalah.....	4
1.4 Perumusan Masalah .....	4
1.5 Tujuan Penelitian .....	5
1.6 Kegunaan Penelitian .....	5
<b>II. KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
2.1 Deskripsi Teori dan Penelitian yang Relevan.....	6
2.1.1 Kesegaran Jasmani .....	6
2.1.2 Prestasi Belajar.....	18
2.1.3 Siswa SD Negeri 1 Pulau panggung, Kecamatan Pulau panggung, Kabupaten Tanggamus.....	21
2.1.4 Hubungan Kesegaran jasmani dengan Prestasi Belajar .....	22
2.1.5 Penelitian yang Relevan.....	24
2.2 Kerangka Berpikir.....	25
2.3 Hipotesis Penelitian.....	26
<b>III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>27</b>
3.1 Desain Penelitian .....	27
3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	27
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian .....	28
3.4 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	28
3.5 Teknik Analisis Data.....	31
<b>IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>33</b>
4.1 Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subjek Penelitian .....	33
4.2 Deskripsi Hasil Penelitian.....	33

4.3	Analisis Data.....	35
4.4	Pembahasan .....	38
<b>V.</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>41</b>
5.1	Kesimpulan .....	41
5.2	Implikasi .....	41
5.3	Keterbatasan Penelitian.....	42
5.4	Saran .....	42
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>43</b>
	<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>58</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Usia 10-12 Tahun Putra.....	30
2. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 10-12 Tahun Putri...	30
3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	31
4. Deskripsi Hasil Penelitian Kesegaran Jasmani .....	34
5. Deskripsi Hasil Penelitian Prestasi Belajar .....	35
6. Hasil Uji Normalitas.....	36
7. Hasil Uji Linearitas .....	37
8. Hasil Uji Korelasi Product Moment.....	37



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Histogram Hasil Penelitian Kesegaran Jasmani .....	34
2. Histogram Hasil Penelitian Prestasi Belajar .....	35

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data .....	59
2. Statistik Penelitian.....	60
3. Uji Normalitas .....	62
4. Uji Linearitas.....	63
5. Uji Korelasi .....	64
6. Petunjuk Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani .....	65
7. Nilai Kesegaran Jasmani Indonesiadan Standar Penilaian Prestasi Belajar ...	73
8. Formulir Norma Kesegaran Jasmani Indonesia .....	74
9. Daftar Nama Penguji dalam Penelitian .....	75
10. Gambar Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani .....	76

## **I. PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Masyarakat terbentuk dari individu-individu sebagai anggota masyarakat, manusia sebagai individu merupakan gabungan dua unsur yang terdiri atas jasmani dan rohani. Kedua unsur tersebut tidak dapat dipisahkan dan merupakan satu kesatuan yang utuh, maka kedua unsur tersebut harus dibina dengan baik agar terwujud individu yang utuh. Berdasarkan kedua unsur tersebut, dalam usaha menunjang tercapainya pendidikan nasional tidaklah ditentukan oleh kecerdasan saja namun dibutuhkan juga kesegaran jasmani yang memadai, untuk menunjang tercapainya pendidikan nasional.

Manusia membutuhkan pendidikan baik pendidikan formal maupun nonformal. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas, emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani.

Menurut Wahjoedi (2001: 58) kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan hasil baik atau memuaskan tanpa kelelahan yang berarti.

Kesegaran jasmani merupakan faktor penting bagi siswa sekolah dasar. Siswa dibina sedini mungkin agar memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik,

sehingga dapat melaksanakan tugas-tugas sekolah dengan baik tanpa adanya rasa lesu, malas, kurang bergairah, kurang bersemangat, baik di dalam kelas maupun di luar kelas sampai proses pembelajaran selesai.

Peningkatan kesegaran jasmani siswa di sekolah perlu dibina untuk menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal, karena siswa yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan tugas belajar dengan baik (Engkos Kosasih, 1985: 10). Berdasarkan kurikulum KTSP (2006:4) program dari pendidikan jasmani dan kesehatan diantaranya:

(1) mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kesegaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga, (2) meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, (3) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, (4) meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, (5) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis, dan (6) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kesegaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif. Dari penjelasan diatas dapat diketahui bahwa salah satu tujuan dari program pendidikan jasmani adalah tercapainya kesegaran jasmani. Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, pembinaan haruslah dilakukan sedini mungkin, mulai pendidikan dasar, baik di sekolah maupun di rumah. Kesegaran jasmani di sekolah dasar dapat meningkatkan daya pikir, konsentrasi belajar yang tinggi, dan pada akhirnya akan meningkatkan prestasi belajar siswa.

Pendidikan merupakan kebutuhan setiap manusia untuk dapat memperoleh suatu pengetahuan, keterampilan dan pengalaman. Dalam belajar dapat ditempuh melalui tiga jalur, yaitu jalur formal, informal, dan non- formal.

Jalur formal adalah jalur pendidikan di sekolah mulai dari Taman Kanak-Kanak (TK) sampai perguruan tinggi, yang di dalamnya melibatkan pengajar atau guru dan peserta didik atau murid. Jalur informal adalah jalur pendidikan melalui keluarga, dan jalur non formal adalah pendidikan yang berasal dari masyarakat.

Pelaksanaan suatu kegiatan atau aktivitas selalu dihubungkan dengan prestasi, termasuk di dalamnya aktivitas belajar. Prestasi belajar adalah suatu bukti keberhasilan belajar atau kemampuan seorang siswa dalam melakukan kegiatan belajarnya sesuai dengan bobot yang dicapainya (Yunita Kusumaningsih, 2009: 13). Prestasi belajar siswa dapat diketahui jika diadakan suatu evaluasi, yaitu pengukuran prestasi belajar. Bagi siswa SD proses evaluasi dilakukan berdasarkan nilai raport. Nilai raport mencakup semua nilai mata pelajaran yang diajarkan dalam periode tertentu. Hasil dari pencapaian prestasi belajar tidak lepas dari proses belajar dan faktor-faktor yang memengaruhi prestasi belajar. Menurut M. Sobry Sutikno (2004: 78) ada dua faktor yang memengaruhi proses belajar yaitu: faktor yang datang dari individu (internal) dan faktor yang berasal dari luar individu (eksternal). Faktor yang berasal dari individu (internal) meliputi: (1) faktor jasmaniah, (2) faktor kesehatan, (3) faktor cacat tubuh, (4) faktor kelelahan, dan (5) faktor psikologi.

Adapun faktor yang berasal dari luar individu (eksternal) meliputi:

(1) faktor keluarga, (2) faktor sekolah, dan (3) masyarakat.

Wawancara dengan guru penjasorkes di SD Negeri 1 Pulau Panggung dapat diketahui bahwa program pembelajaran dibagi menjadi beberapa di antaranya: senam, olahraga permainan, dan olahraga kelompok. Meskipun demikian, tidak semua aktivitas penjasorkes berjalan dengan baik karena ada kendala dalam peralatan dan lahan pembelajaran.

Dengan memperhatikan uraian di atas kesegaran jasmani sangat penting untuk mendukung belajar siswa, tetapi sampai saat ini di SD Negeri 1 Pulau Panggung belum pernah diadakan penelitian tentang hubungan kesegaran

jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas V sekolah dasar negeri Negeri 1 Pulau Panggung, Oleh sebab itu pada kesempatan ini, penulis memberanikan diri untuk mengadakan penelitian dengan judul, "Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Pulau Panggung, Kecamatan Pulau Panggung, Kabupaten Tanggamus."

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya status kesegaran jasmani siswa SD Negeri 1 Pulau Panggung, Kecamatan Pulau Panggung, Kabupaten Tanggamus.
2. Faktor-faktor yang memengaruhi prestasi belajar siswa SD Negeri 1 Pulau Panggung, Kecamatan Pulau Panggung, Kabupaten Tanggamus belum diketahui.
3. Program pendidikan jasmani di SD Negeri 1 Pulau Panggung, Kecamatan Pulau Panggung, Kabupaten Tanggamus belum berjalan dengan baik.
4. Belum diketahuinya hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar siswa Kelas V SD Negeri 1 Pulau Panggung, Kecamatan Pulau Panggung, Kabupaten Tanggamus.

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Dengan mempertimbangkan segala keterbatasan dari penulis, dari segi kemampuan, dana, waktu dll. Penulis hanya membatasi pada hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar siswa Kelas V SD Negeri 1 Pulau Panggung, Kecamatan Pulau Panggung, Kabupaten Tanggamus.

## **1.4 Perumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah di atas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut "Adakah hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar siswa di Kelas V SD Negeri 1 Pulau Panggung, Kecamatan Pulau Panggung, Kabupaten Tanggamus?"

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar siswa Kelas V SD Negri 1 Pulau Panggung, Kecamatan Pulau Panggung, Kabupaten Tanggamus.

### **1.6 Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan (manfaat) baik secara teoretik maupun praktik:

#### **1. Manfaat Teoretik**

Penelitian ini dapat digunakan untuk menentukan, menggambarkan, dan mengkaji kebenaran suatu ilmu pengetahuan tentang hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas V SD Negeri 1 Pulau Panggung.

#### **2. Manfaat Praktik**

- a. Bagi Siswa, dapat mengetahui tingkat kesegaran jasmaninya
- b. Bagi Guru penjasorkes, dapat memperoleh masukan berupa data-data kesegaran jasmani dan dapat menyusun program-program yang akan diajarkan kepada siswanya untuk mempertahankan maupun meningkatkan kesegaran jasmani
- c. Bagi Sekolah, dengan adanya penelitian ini diharapkan sekolah bisa menyediakan sarana dan prasarana yang dapat digunakan untuk mempertahankan atau meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

## II. KAJIAN PUSTAKA

### 2.1 Deskripsi Teori dan Penelitian yang Relevan

#### 2.1.1 Kesegaran Jasmani

##### A. Sejarah Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi

Awal berdirinya Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi dimulai dengan dibentuknya *Biro Research* pada tahun 1962-1965 yang berada di Departemen Olahraga (Depora). Pada tahun 1966 Departemen Olahraga berubah menjadi Direktorat Jendral Olahraga (Ditjora) yang berada di lingkungan Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (Depdikbud), pada saat itu *Biro Research* berganti nama menjadi Lembaga Penelitian Kesegaran Jasmani. Sejalan dengan perkembangan serta kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, pembinaan prestasi fisik seseorang tidak lagi dilakukan secara alamiah tetapi melalui pendekatan ilmiah dengan memanfaatkan berbagai disiplin ilmu yang ada dan disesuaikan dengan kebutuhannya (Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, 1996: 1).

Agar pembinaan tersebut lebih mengarah dan berkesinambungan, pada tahun 1974 melalui Keppres Nomor: 45 Tahun 1974 dan SK Mendikbud Nomor: 078/O/1975 Direktorat Jenderal Olahraga berganti nama menjadi Direktorat Jenderal Pendidikan Luar Sekolah, Pemuda dan Olahraga (Ditjen Diklusepora) dan Lembaga Penelitian Kesegaran Jasmani menjadi Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi



(Pussegjas), yang secara struktural bertanggung jawab kepada Menteri Pendidikan dan Kebudayaan.

## **B. Pengertian Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani sering disebut juga dengan istilah kebugaran jasmani atau *physical fitness*. Semua orang memerlukan tingkat kesegaran jasmani tertentu sesuai dengan fungsinya dalam proses kehidupan, untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuannya, yang dimaksud dengan kesegaran jasmani adalah kemampuan jasmani untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih sanggup melakukan aktivitas yang sifatnya mendadak atau keadaan *emergency* (Margono, 2010: 1).

Menurut Sumintarsih (2007: 26) secara umum yang dimaksud kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Menurut Nurhasan (2005: 2) yang dimaksud kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan fisik tertentu yang sesuai dengan bidang tugasnya yang memerlukan usaha otot.

Menurut Engkos Kosasih (1995: 10) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan, dengan demikian kesegaran jasmani merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil baik atau memuaskan tanpa kelelahan yang berarti.

Menurut Yunusul Hairry (2002: 17) kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dengan energi yang cukup, seseorang dapat menikmati waktu

senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat atau dengan kata lain dapat menghadapi hal-hal yang tidak terduga sebelumnya. Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologi terhadap lingkungan (ketinggian, kelembapan suhu, dan sebagainya) dan atau kerja fisik dengan efisien tanpa lelah secara berlebihan (Soedjatmo Soemowardoyo, 2002: 1).

Kesegaran jasmani lebih menggambarkan kualitas dan kelangsungan fungsi itu terjadi dalam sebuah sistem. Keseluruhan organ bekerja dalam satu keterkaitan yang kompleks dan utuh, seperti misalnya sistem peredaran darah, sistem pernapasan, sistem metabolisme dan lain-lain. Oleh karena itu kesegaran jasmani secara umum sering diartikan sebagai derajat kemampuan seseorang untuk menjalankan tugas berikutnya. Definisi ini memang lebih menggambarkan kemampuan biologis dan proses fisiologis bahwa seluruh organ tubuh manusia berfungsi secara normal.

Oleh karena itu mudah dipahami jika kualitas sehat dinamis merupakan tuntutan mutlak dalam kehidupan sehari-hari. Sehat dinamis merupakan pondasi bagi kesegaran jasmani yang memadai. Dengan demikian proses pemulihan, kelelahan akan berlangsung lancar melalui mekanisme rutin. Kerja menimbulkan kelelahan dan seterusnya terjadi pemulihan, sehingga seseorang merasa segar kembali atau tenaganya pulih dan siap untuk menjalankan tugas berikutnya. Kian tinggi derajat kesegaran jasmani seseorang, kian tinggi pula derajat kesehatan dinamisnya, dan kian tinggi pula produktivitas kerja seseorang.

### **C. Komponen Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani terdiri atas beberapa komponen. Mengetahui dan memahami komponen kesegaran jasmani sangatlah penting, karena komponen tersebut penentu baik buruknya kondisi fisik atau tingkat kesegaran jasmani seseorang.

Menurut Wahjoedi (2000: 59-61) kesegaran jasmani terdiri atas dua, yaitu kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut.

### **1) Kesegaran Jasmani yang Berhubungan dengan Kesehatan**

Menurut Harsuki yang dikutip oleh Emic Rachmawati (2005: 17) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri atas lima komponen dasar yang saling berhubungan antara yang satu dan yang lainnya. Komponen dasar itu adalah:

#### **a) Daya tahan jantung-paru (kardiorespirasi)**

Komponen ini menggambarkan kemampuan dan kesanggupan melakukan kerja dalam keadaan aerobik, artinya kemampuan sistem peredaran darah dan pernapasan untuk mengambil dan menyediakan oksigen yang dibutuhkan seseorang.

Menurut Wahjoedi (2000: 59) daya tahan jantung adalah kapasitas sistem jantung-paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Daya tahan kardiorespirasi yaitu kemampuan paru memasuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama (Djoko Pekik Irianto, 2004: 4)

#### **b) Kekuatan Otot**

Kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna untuk meningkatkan kondisi fisik seseorang secara keseluruhan. Kekuatan otot adalah kemampuan badan dalam menggunakan daya, serabut otot yang ada dalam otot akan memberikan respons apabila dikenakan beban dalam latihan (Rusli Lutan, 1999: 66).

Kekuatan otot banyak diperlukan dalam kehidupan sehari-hari terutama untuk tungkai yang berfungsi untuk menahan berat badan.

#### c) Daya Tahan Otot

Daya tahan otot adalah kemampuan dan kesanggupan otot untuk kerja berulang-ulang tanpa mengalami kelelahan. Daya tahan dapat diartikan sebagai suatu keadaan atau kondisi tubuh yang mampu bekerja dalam waktu yang cukup lama (Rusli Lutan, 1999: 71). Djoko Pekik Irianto (2004: 35) mengartikan daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama.

#### d) Kelenturan

Kelenturan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui gerak yang luas. Jangkauan gerak alami tiap sendi pada tubuh bergantung pada pengaturan tendon-tendon, ligamen, jaringan penghubung, dan otot-otot (Rusli Lutan, 1999: 75).

#### e) Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh berhubungan dengan pendistribusian otot dan lemak di seluruh tubuh. Pengukuran komposisi tubuh ini memegang peranan penting, baik untuk kesehatan tubuh maupun untuk berolahraga. Kelebihan lemak tubuh dapat menyebabkan kegemukan atau obesitas dan meningkatkan risiko untuk menderita berbagai macam penyakit. Dalam olahraga, kelebihan lemak dapat memperburuk kinerja, karena tidak memberikan sumbangan tenaga yang dihasilkan oleh kontraksi otot, bahkan memberikan bobot mati yang menambah beban, karena memerlukan energi tambahan untuk menggerakkan tubuh.

## 2) Kesegaran Jasmani yang Berkaitan dengan Keterampilan

Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan menurut Harsuki yang dikutip oleh Emic Rachmawati

(2005: 18) meliputi:

a) Keseimbangan

Keseimbangan adalah komponen yang berhubungan dengan sikap mempertahankan keadaan seimbang ketika sedang diam atau bergerak.

b) Daya Ledak

Daya ledak adalah komponen yang berhubungan dengan laju ketika seseorang melakukan kegiatan, atau daya ledak merupakan hasil dari daya kali percepatan.

c) Kecepatan

Kecepatan adalah komponen yang berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sangat singkat. Menurut Munajir (2005: 6) kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat- singkatnya. Menurut Mochamad Sajoto (1988: 58) kecepatan sebagai kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

d) Koordinasi

Koordinasi adalah komponen yang berhubungan dengan kemampuan untuk menggunakan pancaindra, seperti penglihatan dan pendengaran bersama-sama dengan tubuh tertentu di dalam melakukan kegiatan motorik dengan harmonis dan ketepatan tinggi.

e) Kelincahan

Kelincahan adalah komponen yang berhubungan dengan kemampuan dengan cara mengubah arah posisi tubuh dengan kecepatan dan ketepatan tinggi.

f) Kecepatan Reaksi

Kecepatan reaksi adalah komponen yang berhubungan dengan kecepatan waktu yang digunakan antara mulai adanya rangsangan dan mulainya reaksi. Kecepatan reaksi adalah waktu yang digunakan untuk menanggapi suatu rangsangan yang diberikan. Misalnya, kecepatan reaksi berupa penglihatan, pendengaran, gabungan antara penglihatan dan pendengaran dengan sentuhan (Tri Nurharsono, 2006: 55).

#### **D. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani**

Menurut Afandi Kusuma (2009: 1) faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah sebagai berikut:

2) Umur

Kesegaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

3) Jenis Kelamin

Sampai pubertas biasanya kesegaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

4) Genetik

Berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, haemoglobin, sel darah dan serat otot.

5) Makanan

Untuk mempertahankan hidup manusia memerlukan makan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas, yakni memenuhi syarat makanan sehat, berimbang, cukup energi, dan nutrisi.

6) Rokok

Kadar karbon yang terhisap akan mengurangi nilai  $VO_2$  maks, yang berpengaruh terhadap daya tahan, selain itu menurut penelitian Perkins dan Sexton, nikotin yang ada dapat memperbesar pengeluaran energi dan mengurangi nafsu makan.

#### **E. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani**

Untuk peningkatan dan pemeliharaan kesegaran jasmani tidak terlepas dari latihan jasmani. Untuk membina atau memelihara kesegaran jasmani, salah satu caranya adalah dengan melakukan latihan fisik atau olahraga. Suatu latihan yang dimaksudkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah dilakukan menurut aturan atau cara tertentu. Latihan kesegaran diartikan sebagai proses sistematis menggunakan gerakan yang bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh yang meliputi daya tahan jantung-paru, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh (Djoko Pekik Irianto, 2004: 12). Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 14) prinsip-prinsip latihan kesegaran adalah sebagai berikut:

##### *1) Overload (beban lebih)*

Pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibandingkan aktivitas fisik sehari-hari.

##### *2) Specifity (kekhususan)*

Latihan yang dipilih harus sesuai dengan tujuan latihan yang hendak dicapai.

##### *3) Riversible (kembali asal)*

Kesegaran yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dengan takaran yang tepat. Prinsip-prinsip latihan di atas sesuai dengan yang dipaparkan Len Kravitz (2001: 20) pemantapan kondisi kesegaran meliputi prinsip SPORT, yaitu:

1) *Specifity*

Kekhususan cara latihan yang disesuaikan dengan tujuan latihan yang dipilih.

2) *Progression*

Menyesuaikan kemampuan latihan yang baru dan meningkatkan secara bertahap.

3) *Overload*

Peningkatan beban latihan dengan meningkatkan intensitas, lamanya atau frekuensi dari suatu tingkatan latihan yang biasa dilakukan.

4) *Reversibility*

Hasil latihan olahraga tidak bisa disimpan, jika tidak dilatih akan tampak turunnya tanda-tanda ketrampilan, daya tahan, kekuatan, dan lain-lain dari tingkatan sebelumnya.

5) *Training effect*

Latihan secara bertahap akan meningkatkan kondisi otot dan kardiorespirasi (jantung serta pernapasan). Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7) untuk menunjang kesegaran jasmani meliputi tiga upaya, yakni:

1) Makan

Untuk mempertahankan hidup manusia memerlukan makan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas, yakni memenuhi syarat makanan sehat, berimbang, cukup energi, dan nutrisi.

2) Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Kelelahan merupakan indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia, untuk itu istirahat diperlukan agar tubuh melakukan pemulihan.

3) Berolahraga

Merupakan cara salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran, sebab berolahraga mempunyai multi manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial.



Keberhasilan mencapai kesegaran jasmani sangat ditentukan oleh kualitas yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan, dan lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FITT (*frequency, intensity, tipe, time*). Menurut Giam C.K. dan Teh, K.C. (1993: 16) takaran latihan FITT dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) *Frequency* (frekuensi)

Frekuensi adalah banyaknya unit latihan per minggu. Peningkatan kesegaran jasmani perlu latihan 3–5 kali per minggu (2 hari sekali, apabila 3 kali seminggu).

2) *Intensity* (intensitas)

Intensitas adalah kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan. Kurang lebih 60-85% dari denyut jantung maksimal. Ini umumnya berarti bahwa latihan dilakukan sampai berkeringat dan bernapas dalam, tanpa timbul sesak napas atau keluhan (seperti nyeri dada, pusing). Denyut jantung maksimal = 220 - umur (dalam tahun) dengan variasi 10 denyut per menit.

3) *Tipe*

Suatu kombinasi dari latihan *aerobik* dan aktivitas kalistenik. Pilihan aktivitas atas dasar selera, keadaan kesegaran, tersedianya fasilitas dan kemampuan.

4) *Time*

*Time* adalah waktu adalah durasi yang diperlukan setiap kali berlatih. Untuk meningkatkan kebugaran diperlukan latihan 15-60 menit latihan *aerobik* terus menerus. Sebelumnya didahului oleh 3-5 menit pemanasan dan disusul oleh 3-5 menit pendinginan berupa latihan kalistenik.

## **F. Manfaat Kesegaran Jasmani**

Menurut Rusli Lutan (2001: 46) kebugaran aerobik merupakan kemampuan jantung untuk memompa darah yang kaya oksigen ke bagian tubuh lainnya dan kemampuan untuk menyesuaikan serta untuk memulihkan dari aktivitas jasmani, kapasitas aerobik terkait dengan berkurangnya resiko:

- 1) Penyakit jantung koroner.
- 2) Kegemukan.
- 3) Diabetes.
- 4) Beberapa bentuk kanker.
- 5) Masalah kesehatan orang dewasa.

Menurut Coper yang dikutip oleh Sudarno (1992: 60) seseorang yang hidup sehari-harinya lebih aktif akan mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik bila dibandingkan dengan mereka yang hidup sehari-harinya kurang aktif. Ciri-ciri orang yang segar dalam penampilannya adalah sebagai berikut:

- 1) Cukup kuat untuk melakukan tugas harian ataupun tugas darurat/mendadak lainnya.
- 2) Mempunyai ketahanan untuk menyelesaikan tugas sehariannya tanpa kelelahan yang berlebihan, bahkan masih mampu turut serta pada kegiatan rekreasi setelah bekerja seharian penuh.
- 3) Mempunyai ketahanan kardiorespirasi yang diperlukan untuk melakukan kerja yang melelahkan dan yang melibatkan semua bagian tubuh.
- 4) Memiliki kelincahan, sehingga dapat bergerak secara leluasa.
- 5) Memiliki kecepatan, sehingga dapat bergerak dengan cepat untuk mengatasi keadaan darurat.
- 6) Memiliki daya kontrol untuk mengkoordinasi dan gerakan-gerakan tubuh dengan mulus.

Pendapat lain Diungkapkan oleh Depdiknas (2002: 2-3) bahwa dengan latihan fisik akan mendapat manfaat sebagai berikut:

- a. Memperpanjang umur.
- b. Awet muda.
- c. Ceria.
- d. Tidak mudah terkena penyakit.
- e. Menghindari pusing.
- f. Menambah percayadiri.

Menurut Engkos Kosasih (1985: 10-11) manfaat kesegaran jasmani sebagai berikut:

- a. Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan:
  - 1) Kesegaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar.
  - 2) Kesegaran jasmani bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi.
  - 3) Kesegaran jasmani bagi karyawan, pegawai dan petani untuk meningkatkan produktivitas dan efisiensi kerja.
  - 4) Kesegaran jasmani bagi angkatan bersenjata untuk meningkatkan daya tahan.
- b. Golongan yang di hubungkan dengan keadaan:
  - 1) Kesegaran jasmani bagi penderita cacat untuk rehabilitasi.
  - 2) Kesegaran jasmani bagi ibu hamil untuk perkembangan bayi dalam kandungan dan untuk mempersiapkan diri menghadapi saat kelahiran.
- c. Golongan yang dihubungkan dengan usia:
  - 1) Kesegaran jasmani bagi anak-anak untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan yang baik.
  - 2) Kesegaran jasmani bagi orang tua adalah untuk mempertahankan kondisi fisik.

### **G. Kesegaran Jasmani bagi Siswa SD**

Tujuan utama pendidikan jasmani ialah membina kesehatan dan sekaligus kesegaran jasmani. Sumbangan penting dari aktivitas jasmani dalam pendidikan jasmani adalah tercapainya derajat kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani merupakan konsep yang makin berkembang sehubungan dengan kualitas kemampuan fungsi organ tubuh untuk menjalankan tugas dan gerak dalam kehidupan sehari-hari.

Pembelajaran pendidikan jasmani di SD mempunyai implikasi yang luas dalam pengembangan secara optimal. Pembelajaran berarti proses yang menghasilkan perubahan yang relatif permanen dalam perilaku atau potensi perilaku seseorang. Dari pendapat tersebut dapat diketahui bahwa dalam proses pembelajaran terjadi proses dua arah yang saling menguntungkan, interaksi antara guru dan siswa, dan sebaliknya interaksi antara siswa dan guru serta perubahan perilaku siswa menuju perubahan secara baik.

Kesegaran jasmani bagi siswa, keberadaannya sangat diperlukan karena kondisi kesegaran jasmani yang prima dapat memberikan peluang bagi siswa untuk meningkatkan prestasi akademik serta belajar lebih intensif dan lebih optimal.

#### **2.1.2 Prestasi Belajar**

Prestasi selalu dihubungkan dengan pelaksanaan suatu kegiatan atau aktivitas. Prestasi belajar merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dari kegiatan belajar, karena kegiatan belajar merupakan proses, sedangkan prestasi belajar merupakan *output* dari proses belajar. Belajar adalah proses orang memperoleh berbagai kecakapan, keterampilan, dan sikap (M. Sobry Sutikno, 2004: 67). Belajar bisa juga diartikan suatu proses usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi

dengan lingkungannya. Prestasi belajar sering disebut juga dengan prestasi akademik. Menurut Sutisna Sejaya (2010: 1) prestasi adalah suatu kegiatan yang telah dikerjakan, diciptakan baik secara individual atau kelompok.

Menurut Yunita Kusumaningsih (2009: 13) prestasi belajar merupakan realisasi dari kecakapan potensial atau kapasitas yang dimiliki seseorang. Penguasaan hasil belajar dapat dilihat dari perilakunya, baik perilaku dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan berpikir maupun keterampilan motorik. Di sekolah, hasil belajar atau prestasi belajar ini dapat dilihat dari penguasaan siswa akan mata pelajaran yang telah ditempuhnya.

Prestasi belajar sangat dipengaruhi oleh proses belajar. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi proses belajar. Menurut M. Sobry Sutikno (2004: 78) ada dua faktor yang mempengaruhi proses belajar, yaitu faktor yang datang dari individu yang belajar (*internal*) maupun faktor yang berasal dari luar individu (*eksternal*). Faktor yang berasal dari dalam diri manusia (*internal*) dikelompokkan menjadi dua macam, yaitu:

#### b. Faktor Jasmaniah

Faktor keadaan jasmani sangat berpengaruh terhadap proses maupun prestasi belajar anak. Komponen faktor jasmani meliputi:

##### 1) Faktor Kesehatan

Proses belajar seseorang akan terganggu bila kesehatannya terganggu. Badan yang tidak sehat akan mengakibatkan kurangnya semangat, pusing, atau mengantuk ketika belajar. Oleh sebab itu, seseorang harus pandai menjaga kondisi badannya, mengatur pola makan, berolahraga, dan beristirahat yang cukup.

##### 2) Faktor Cacat Tubuh

Cacat tubuh adalah sesuatu yang menyebabkan kurang baik atau kurang sempurna mengenai tubuh atau fisik.

#### c. Faktor Psikologis

Beberapa faktor psikologis yang dapat mempengaruhi proses belajar di antaranya:

1) Inteliensi

Inteliensi merupakan kecakapan yang meliputi tiga jenis, yaitu kecakapan untuk menghadapi dan menyesuaikan dengan situasi yang baru dengan cepat, mengetahui konsep-konsep abstrak secara efektif, dan mempelajari relasi dengan cepat.

2) Motif

Motif merupakan daya penggerak atau pendorong untuk berbuat.

3) Minat

Minat adalah rasa keterikatan pada suatu hal.

4) Emosi

Emosi yang mendalam membutuhkan situasi yang cukup tenang. Emosi yang mendalam akan mengurangi konsentrasi dalam belajar dan ini akan mengganggu serta menghambat belajar.

5) Bakat

Bakat merupakan kemampuan untuk belajar. Orang yang memiliki bakat akan lebih mudah belajar dibandingkan dengan orang yang tidak memiliki bakat.

6) Kematangan

Merupakan suatu fase dalam pertumbuhan seseorang dimana saat alat-alat tubuh sudah siap untuk menerima kecakapan baru.

7) Kesiapan

Kesiapan merupakan kesediaan untuk memberi respon.

8) Faktor Kelelahan

Kelelahan dibagi menjadi dua, yaitu kelelahan jasmani dan kelelahan rohani. Kelelahan jasmani yaitu terlihat dari lemah lunglainya badan dan kecenderungan untuk membaringkan tubuh, sedangkan kelelahan rohani yaitu dapat dilihat dengan gejala munculnya kebosanan, sehingga minat untuk menghasilkan sesuatu hilang. Faktor yang berasal dari luar diri manusia (eksternal) dikelompokkan menjadi tiga macam, yaitu:

a. Faktor Keluarga

Faktor keluarga sangat mempengaruhi proses belajar anak, karena anak lebih banyak berinteraksi di dalam keluarga. Keluarga merupakan lembaga pendidik yang pertama dan utama. Termasuk dalam faktor keluarga, yaitu: (1) cara mendidik keluarga, (2) relasi antar anggota keluarga, (3) suasana rumah tangga, dan (4) keadaan ekonomi keluarga.

b. Faktor Sekolah

Faktor sekolah yang dapat mempengaruhi proses belajar anak di antaranya: (1) kurikulum, (2) keadaan gedung, (3) waktu sekolah, (4) alat pelajaran, (5) metode mengajar, (6) hubungan antara guru dengan siswa, dan (7) hubungan antara siswa dengan siswa.

c. Faktor Masyarakat

Faktor masyarakat sangat mempengaruhi proses belajar anak, karena lingkungan yang baik akan mendorong seseorang untuk berbuat baik. Prestasi belajar siswa dapat diketahui apabila dilakukan evaluasi. Bagi siswa SD proses evaluasi dilakukan berdasarkan nilai rapor. Nilai rapor mencakup semua nilai mata pelajaran yang diajarkan dalam periode tertentu.

### **2.1.3 Siswa SD Negeri 1 Pulau panggung, Kecamatan Pulau panggung, Kabupaten Tanggamus**

SD Negeri 1 Pulau Panggung terletak di Desa Pulau Panggung, kecamatan Pulau Panggung, Kabupaten Tanggamus. Letaknya juga tidak jauh dengan lapangan sepakbola di depan Kelurahan Pulau Panggung. Fasilitas di SD Negeri 1 Pulau panggung terdiri atas: ruang perpustakaan, lapangan basket, ruang komputer, masjid, dan lain-lain. Dalam pembelajaran jam masuk belajar jam 07.00 sampai jam 12.00, khusus kelas V terdapat jam tambahan atau les yang dilaksanakan setiap hari senin dan kamis.

### 2.1.4 Hubungan Kesegaran jasmani dengan Prestasi Belajar

Hubungan kesegaran jasmani dengan fungsi kognitif secara implisit, Zervas dan Stambulova yang dikutip oleh Auweele (1999: 71) mengatakan tidak ada satu penelitian yang menunjukkan bahwa latihan jasmani menghambat fungsi kognitif. Bahkan sebaliknya, beberapa penelitian menunjukkan bahwa latihan yang ringan dan menengah

memfasilitasi fungsi kognitif. Memfasilitasi atau menghambatnya aktivitas jasmani terhadap kemampuan berpikir bergantung pada tingkat kesegaran jasmani pelaku. Namun demikian, seseorang yang tingkat kesegaran jasmaninya tinggi, apabila melakukan latihan jasmani dan mencapai titik pelaksanaan tugas gerak yang tidak lagi dilakukan dengan baik, menunjukkan penurunan penampilan fungsi berpikir atau kognitifnya.

Penampilan olahraga dan fungsi kognitif merupakan dua dimensi yang berbeda tetapi sesungguhnya satu kesatuan yang utuh. Dua dimensi itu, yaitu jasmani dan mental (pikiran) menjadi satu kesatuan. John Syer dalam penelitian Bambang Abduljabar (2002: 62) menyebutnya sebagai upaya "*tune in*" berasal dari kata kerja "*to attune*" yang bermakna menjadikan sadar atau "atensi terfokus" pada tugas gerak yang harus ditampilkan tubuh. Kata ini juga bermakna menyelaraskan pikiran sesuai dengan tuntutan gerak atau pikiran yang disesuaikan dengan kebutuhan gerak tubuh. Gelombang pikiran yang dicocokkan dengan tuntutan gerak tubuh. Keselarasan gelombang ini mengantarkan individu mampu "berkonsentrasi" dan "sadar" terhadap kondisi dan suasana sekitar dirinya ketika gerak diekspresikan.

Aktivitas jasmani berpengaruh langsung terhadap otak, dan pengaruh langsung ini kemudian secara tidak langsung menjadi media pengaruh latihan terhadap fungsi kognitif. Secara khusus, bukti menunjukkan aktivitas jasmani mempengaruhi aliran darah ke otak, terjadi



neurotransmitter, efisiensi saraf dan struktur otak, dan perubahan ini berhubungan dengan kesehatan mental yang lebih baik dan meningkatkan fungsi kognitif.

Dari segi fisiologis peran otak dalam proses berpikir dalam hubungan dengan kegiatan motorik ditunjukkan oleh adanya peristiwa neurotransmitter pada bagian otak cerebellum. Peristiwa ini akan lebih sering terjadi apabila intensitas kegiatan motorik meningkat, dan pada saat yang sama mengakibatkan semakin lancarnya aliran darah yang menuju ke otak, sehingga otak akan lebih segar dan fungsi untuk berpikir akan senantiasa terpelihara.

Keterampilan gerak dan fungsi kognitif saling terkait dan kadang berada dalam kajian perkembangan perseptual gerak (*perceptual motor development*). Sebagai contoh: seorang pengemudi kendaraan roda empat, menggunakan penglihatannya, kaki, dan tangannya agar kendaraan berada dalam jalur yang semestinya. Proses kognitif lebih mengacu pada bagaimana otak mendapatkan informasi dan bagaimana memersepsi, mengolah, dan menggunakan informasi untuk menggeneralisasikan pola-pola perilaku. Proses kognitif berperan penting dalam berbagai jenis belajar termasuk belajar motorik.

Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa aktivitas jasmani atau olahraga yang teratur meningkatkan penampilan tes matematika, tes memori, dan tes IQ dari pada individu yang tidak reguler melakukan aktivitas jasmani. Selain itu, ada beberapa bukti bahwa para olahragawan yang memiliki kemampuan verbal dan kreativitas yang lebih baik daripada individu yang bukan olahragawan.

Konsep belajar gerak dan fungsi kognitif bisa diselaraskan, ketika tubuh dan pikiran menjadi satu kesatuan yang utuh, dalam satu wujud gerak yang diinginkan. Melalui pendekatan proses informasi tubuh dan pikiran difungsikan secara serentak untuk dapat mewujudkan gerak yang diinginkan. Gerak atau berolahraga yang dilakukan secara sadar

dan terfokus akan menyebabkan pada melibatkan proses kognitif, sehingga pada gilirannya akan mengembangkan fungsi dan penampilan kognitif. Gerak yang diwujudkan secara sadar akan berdampak pada membaiknya fungsi kognitif pelakunya. Dari uraian di atas dapat dikatakan bahwa, faktor kondisi fisik menjadi peranan yang sangat penting dalam memperoleh prestasi belajar yang baik di sekolah. Dengan mempunyai kesegaran jasmani yang baik, siswa dapat mengikuti proses belajar mengajar di sekolah.

### 2.1.5 Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

- 1) Penelitian dengan judul” Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Prestasi Akademik Siswa di Kelas V Sekolah Dasar Negeri Bandongan 3 Kecamatan Bandongan, Kabupaten Magelang” Penelitian yang dilakukan oleh Reza Budi Nugroho pada tahun 2011. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dan prestasi akademik siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Bandongan 3 Kecamatan Bandongan, Kabupaten Magelang. Koefisien yang dihasilkan memiliki nilai sebesar 0,310 yang berarti tingkat kesegaran jasmani memberikan sumbangan sebesar 31 % terhadap prestasi akademik anak, sisanya sebesar 69 % dipengaruhi faktor lain.
- 2) Penelitian Jasimun (2012) dengan judul Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Mata Pelajaran Penjas Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Purwasana Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara Tahun pelajaran 2011/2012. Penelitian termasuk penelitian korelasi menggunakan metode survei. Subjek penelitian yang digunakan adalah Siswa Kelas IV Dan V SD Negeri Purwasana Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara yang berjumlah 35 anak. Hasil penelitian ini hasil penelitian nilai  $r_{hit} (0,543) > r_{tab} (0,220)$  artinya ada hubungan yang signifikan antara

tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi mata pelajaran penjas siswa kelas IV dan V SD Negeri Purwasana Kecamatan Punggeln Kabupaten Banjarnegara Tahun Ajaran 2011/2012.

- 3) Penelitian Sutoyo (2012) dengan judul Hubungan antara Kesegaran Jasmani dan Prestasi Belajar Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Rajawana Tahun Pelajaran 2012/2013. Penelitian tersebut merupakan penelitian korelasi menggunakan metode survei dan dokumentasi, subjek penelitian yang digunakan adalah siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 2 Rajawana yang berjumlah 52 anak. Hasil penelitian ini hasil penelitian nilai  $r_{hit} (0,482) > r_{tab} (0,232)$  artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dan prestasi belajar. Artinya dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dan prestasi belajar siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Rajawana Tahun Pelajaran 2012/2013.

## 2.2 Kerangka Berpikir

Kesegaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan tanpa suatu kelelahan yang berarti, yang dapat diperoleh dengan pola hidup sehat dan olahraga yang teratur dan istirahat yang cukup. Siswa SD membutuhkan tubuh yang sehat dan bugar untuk dapat menjalankan proses belajar dengan baik. Dengan demikian siswa tersebut dapat mengikuti dan menjalankan proses belajar mengajar di sekolah dengan baik, sehingga prestasi belajar yang ingin dicapai dapat diperoleh secara optimal.

Prestasi belajar adalah hasil yang telah dicapai oleh siswa dalam pembelajaran di sekolah. Hasil pembelajaran tersebut dapat dilihat dari nilai rapor yang diterima setelah melaksanakan ujian semesteran. Hasil dari serangkaian tes tersebut akan menunjukkan siswa itu dalam keadaan segar atau tidak. Jika tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut baik, prestasi belajar siswa juga akan baik pula. Jika pikiran segar, otomatis pembelajaran di

sekolah akan terserap dengan baik dan hasil dari prestasi belajar siswa di sekolah akan baik pula. Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi belajar, salah satu di antaranya adalah kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani bagi siswa sangat diperlukan karena kesegaran jasmani yang prima dapat memberikan dampak untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya. Apabila siswa kesegaran jasmaninya tidak bagus atau dalam kelelahan siswa tidak akan maksimal dalam belajar ataupun menyerap pelajaran yang diberikan guru.

### **2.3 Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berpikir di atas, dapat ditarik kesimpulan sementara bahwa terdapat hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dan prestasi belajar siswa kelas V SDN 1 Pulau Panggung, Kecamatan Pulau Panggung, Kabupaten Tanggamus.

### **III. METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Desain Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah korelasi. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 313), Korelasi adalah suatu alat statistik yang dapat digunakan untuk membandingkan dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel. Penelitian ini mempunyai dua variabel yaitu kesegaran jasmani dan prestasi belajar.

#### **3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani dan prestasi belajar siswa kelas V SD Negeri 1 Pulau Panggung, Kecamatan Pulau Panggung, Kabupaten Tanggamus, yang secara operasional variabel tersebut dapat didefinisikan sebagai berikut:

##### **1. Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa kelas V SD Negeri 1 Pulau Panggung, Kecamatan Pulau Panggung, Kabupaten Tanggamus untuk melakukan TKJI yang meliputi lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter.

##### **2. Prestasi Belajar**

Prestasi belajar adalah hasil belajar siswa kelas V SD Negeri 1 Pulau Panggung, Kecamatan Pulau Panggung, Kabupaten Tanggamus dalam bentuk nilai rapor. Nilai rapor tersebut merupakan hasil nilai ulangan harian siswa dan ujian semester ganjil kelas VI.

### **3.3 Populasi dan Sampel Penelitian**

#### **1. Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono 2009: 80). Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah siswa kelas V SD Negeri 1 Pulau Panggung, Kecamatan Pulau Panggung, Kabupaten Tanggamus tahun pelajaran 2012/2013 yang berjumlah 23 siswa.

#### **2. Sampel**

Sampel adalah sensus atau perwakilan dari populasi yang diteliti (Suharismi, 2002: 109). Sebagai pedoman besarnya sampel yang diteliti dalam penelitian ini, apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua, Sampel dalam penelitian ini adalah siswa Kelas V SD Negri 1 Pulau Panggungyang berumur 10-12 tahun, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi (Suharsimi Arikunto, 1993: 120).

### **3.4 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

#### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan hasilnya lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2010: 203). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah TKJI untuk

umur 10-12 tahun dan dalam data nilai rapor.

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data menggunakan tes pengukuran dan dokumentasi. Pengumpulan data kesegaran jasmani dengan pengukuran di lapangan sepak bola Pulau Panggung dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk umur 10-12 tahun. Teknik pengumpulan data prestasi belajar dengan dokumentasi nilai rapor untuk siswa kelas V di SD Negeri 1 Pulau Panggung.

Rangkaian tes kesegaran jasmani antara lain:

- a. Lari 40 meter dan 30 meter. Untuk putra 40 meter dan untuk putri 30 meter.
- b. Baring duduk (*sit up*), ambil sikap berbaring dengan kedua lutut diangkat ke atas. Kedua tangan ditaruh dibelakang kepala. Bangkitlah dengan tangan masih memegang kepala bagian belakang ke posisi duduk hingga mengentuh ke. Lakukan dua lutut, lalu berbaring kembali. Lakukan secara berulang-ulang sesuai dengan kekuatanmu sebanyak-banyaknya. Untuk latihan ini digunakan durasi waktu 30 detik, baik putra maupun putri.
- c. Gantung siku tekuk (*pull up*), untuk melatih kekuatan. Caranya berpeganglah/menggantunglah pada palang tunggal. Posisi kedua tangan dibuka selebar bahu, badan lurus, kaki lurus dan rapat. Kemudian angkat badan sampai dagu menyentuh palang. Setelah itu turunkan kembali badan dengan meluruskan siku. Lakukan secara berulang-ulang sesuai dengan kekuatanmu sebanyak-banyaknya.

Untuk latihan ini digunakan durasi waktu 30 detik, baik putra maupun putri.

- d. Loncat tegak, yaitu anak diminta meloncat tegak dengan tangan berusaha meraih raihan tertinggi. Guru memasang/menempelkan kertas yang sudah terdapat tulisan meteran di dinding sekolah. Lakukan sebanyak tiga kali, cari raihan tertinggi.
- e. Lari 600 meter, anak melakukan lari 600 meter. Bisa dilakukan di lapangan sekolah atau pun di jalan yang aman. Pada saat melakukan latihan lari 600 meter, anak berusaha untuk tetap mempertahankan langkah kaki kecepatan lari, dan menjaga daya tahan tubuh.

**Tabel 1. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Usia 10-12 Tahun Putra**

Nilai	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak (cm)	Lari 600 Meter
5	Sd-6.3"	51" keatas	23 keatas	46	Sd-2'09"
4	6.4"-7.5"	31"-50"	18-22	38-45	2'10"-2'30"
3	7.6"-8.3"	15"-30"	12-17	31-37	2'31"-2'45"
2	8.4"-9.6"	5"-14"	4-11	24-30	2'46"-3'44"
1	9.7"dst	4-dst	0-3	23-dst	3'45"-dst

Sumber: Departemen Pendidikan Nasional (2003: 24)

**Tabel 2. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 10-12 Tahun Putri**

Nilai	Lari 30 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak (cm)	Lari 600 Meter
5	Sd-6.7"	40" keatas	20 keatas	42 keatas	Sd - 2'32"
4	6.8"-7.5"	20-39	14-19	34-41	2'33"- 2'54"
3	7.6"-8.3"	8-19	7-13	28-33	2'55"- 3'28"
2	8.4"-9.6"	2-7	2-6	21-27	3'29"- 4'22"
1	9.7"dst	0-1	0-1	20-dst	4'23"- dst

Sumber: Departemen Pendidikan Nasional (2003: 24)



**Tabel 3. 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)

Sumber: Departemen Pendidikan Nasional (2003: 25)

### 3.5 Teknik Analisis Data

Untuk memperoleh suatu kesimpulan dan gambaran masalah yang diteliti, analisis data merupakan suatu langkah yang penting dalam penelitian. Data yang sudah terkumpul untuk mengetahui ada tidaknya hubungan kesegaran jasmani dengan prestasi belajar. Dalam penelitian yang terkumpul berupa angka-angka, penulis menggunakan analisis statistik. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat, digunakan rumus korelasi *product-moment*.

Sebelum melaksanakan hal di atas, diperlukan serangkaian pengujian yaitu:

#### 1. Uji Prasyarat Penelitian

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Kedua uji prasyarat tersebut adalah sebagai berikut.

##### a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. (Sudjana, 2005: 466). Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data tersebut

terdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas menggunakan bantuan program *SPSS 16.0 for Windows Evaluation Version*, dengan rumus *Kolmogorov–Smirnov*:

Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika  $p > 0,05$  (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika  $p < 0,05$  (5 %) sebaran dikatakan tidak normal.

#### b. Uji Linearitas

Uji linearitas adalah untuk mengetahui apakah variabel bebas yang dijadikan penghubung mempunyai hubungan linier atau tidak dengan variabel terikat. Kepastian linier atau tidaknya sebaran skor data yang dimiliki tidak cukup dipertanggungjawabkan dengan asumsi- asumsi. Untuk menguji linearitas dengan menggunakan rumus uji F sebagai berikut:

$$F_{reg} = \frac{Rk_{reg}}{Rk_{res}}$$

Keterangan:

Freg : Harga bilangan untuk garis regresi.

Rkreg : Rerata kuadrat garis regresi.

Rkres = Rerata kuadrat residu.

Untuk memperoleh kepastian itu harus dilakukan uji linearitas dengan uji statistik F, yaitu dinyatakan linier apabila nilai  $p > 0,05$ . Sebaliknya, apabila nilai  $p < 0,05$ , dinyatakan tidak linier.

## **V. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dan prestasi belajar. Artinya dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dan prestasi belajar siswa Kelas V SD Negeri 1 Pulau Panggung, Kecamatan Pulau Panggung, Kabupaten Tanggamus. Hasil koefisien ( $R^2$ ) diperoleh sebesar 0,05 berarti kebugaran jasmani memberikan sumbangan sebesar 41,8% terhadap prestasi belajar pada anak, dan sisanya sebesar 58,2% dipengaruhi faktor lain.

### **5.2 Implikasi**

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi sebagai berikut:

1. Menjadi masukan dan referensi bagi siswa Kelas V SD Negeri 1 Pulau Panggung, Kecamatan Pulau Panggung, Kabupaten Tanggamus mengenai data kebugaran jasmani dan prestasi belajar siswa.
2. Guru dan orang tua akan semakin paham tentang faktor-faktor yang dapat mendukung prestasi belajar anak didiknya. Dengan demikian dapat ditetapkan sebagai salah satu faktor-faktor yang memengaruhi prestasi akademik dan menjadi referensi untuk guru dan orang tua agar selalu memperhatikan kebugaran jasmani untuk meningkatkan prestasi belajar siswa.

### **5.3 Keterbatasan Penelitian**

Meskipun penelitian ini telah diusahakan sebaik-baiknya, namun tidak lepas dari keterbatasan dan kelemahan yang ada, yaitu:

1. Keterbatasan tenaga dan waktu penelitian mengakibatkan peneliti tidak mengontrol kondisi fisik dan psikis tiap responden saat melakukan tes.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol apakah siswa dalam melakukan tes sudah maksimal atau belum

### **5.4 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa yang masih mempunyai kesegaran jasmani yang kurang hendaknya untuk ditingkatkan agar menunjang prestasi akademiknya.
2. Bagi guru penjasorkes dapat dijadikan sebagai bahan kajian untuk meningkatkan prestasi belajar siswa.
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan variabel bebas lain, sehingga variabel yang memengaruhi prestasi akademik dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, A. 2002. *Pengaruh metode pembelajaran dan tingkat kebugaran jasmani terhadap kemampuan berpikir kritis dalam pendidikan jasmani di sekolah* (Skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Arikunto, S. 2002. *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktis* (Edisi revisi V). Jakarta: Bhinneka Cipta.
- Auweele, Y. V. 1999. *Psychology for physical educators*. United Kingdom: Human Kinetics Publishers.
- Giam, C. K., & Teh, K. C. 1992. *Ilmu kedokteran olahraga* (alih bahasa: Hartono Satmoko). Jakarta: Binarupa Aksara.
- Irianto, D. P. 2004. *Bugar & sehat dengan berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Kosasih, E. 1985. *Olahraga teknik dan prasarana latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo.
- Kravitz, L. 2001. *Panduan lengkap: bugar total*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Kusuma, A. 2009. *Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani*. Diakses dari [http://afand.abatasa.com/post/detail/6966/faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani](http://afand.abatasa.com/post/detail/6966/faktor-faktor-yang-mempengaruhi-kebugaran-jasmani) (diakses 7 Oktober 2012).
- Kusumaningsih, Y. 2009. *Faktor-faktor utama yang mempengaruhi prestasi belajar*. Diakses dari <http://www.lontar.ui.ac.id/>. (diakses 22 Oktober 2012, 15.05 WIB).
- Lutan, R. 1999. *Dasar-dasar kepelatihan*. Jakarta: Depdiknas.
- Margono. 2010. *Kesegaran jasmani*. (Diakses 26 Oktober 2012).
- Nurharsono, T. 2006. *Kumpulan artikel tes pengukuran pendidikan jasmani dan tes kesegaran jasmani atlet*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.

- Nurhasan. 2005. *Aktivitas kebugaran*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Luar Biasa.
- Rachmawati, E. 2005. *Tingkat kesegaran jasmani anggota paguyuban lansia sehat di Kecamatan Candisari Semarang*. Diakses dari <http://digilib.unnes.ac.id/gsd/collect/skripsi/archives/HASH915c/9d25fce3.dir/doc.pdf> (diakses 26 Oktober 2012).
- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Soemowardoyo, S. S. 2002. *Kebugaran jasmani*. (Diakses 26 Oktober 2012).
- Sudjana. 2002. *Metoda statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sudarno. 1992. *Pendidikan jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. 2009. *Metode penelitian administrasi: Dilengkapi dengan metode R & D* (Edisi ke-17). Bandung: Alfabeta.
- Sulisinta, H. 2021. *Model pembelajaran lari jarak pendek berbasis permainan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sumintarsih. 2007. *Kebugaran jasmani untuk lanjut usia*. *Olahraga*, 13(1), 26–40.
- Sutikno, M. S. 2004. *Menuju pendidikan bermutu*. Mataram: NTP Press.
- Wahjoedi. 2000. *Landasan evaluasi pendidikan jasmani*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.