HUBUNGAN ANTARA KESEGARAN JASMANI DAN PRESTASI BELAJAR SISWA PA DAN PI KELAS XI MAN 1 REMBANG TAHUN 2008/2009

SKRIPSI

Diajukan dalam Rangka Penyelesaian Studi Strata 1
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sain

Oleh

MANDA MANIK MAYA
6250403002

PERPUSTAKAAN
UNNES

ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2010

PENGESAHAN

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Hari : . . . . . .

Tanggal : . . . . . .

Menyetujui

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr. Soekardi, M.Pd. NIP. 130340674	Drs. Djanu Ismanto, MS. NIP. 131571558

Mengetahui,

Ketua Jurusan IKOR
FIK UNNES

Drs. M. Waluyo, M. Kes.
NIP. 130523505

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

PENGESAHAN

Telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

Hari : .....

Tanggal : .....

Panitia Ujian

Ketua	Sekretaris
Drs. H. Tri Nurharsono, M.Pd NIP. 19600429 198601 1 001	Drs. Hadi Setyo Subiyono, M.Kes NIP. 19551229 198810 1 001

Dewan Penguji

1. Drs. Musyafari Waluyo, M.Kes (Ketua) .....
   NIP. 130523505

2. Dr. Soekardi, M.Pd (Anggota) .....
   NIP. 19460313 196809 1 001

3. Drs. H. Djanu Ismanto, MS (Anggota) .....
   NIP. 19580115 198601 1 001

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Hidup itu kosong, kosong itu hidup

PERSEMBAHAN

Skripsi ini aku persembahkan untuk:

Ayahku Soebarkah dan bundaku Sri Hardani tercinta yang senantiasa menyayangi dan mendukungku. Terima kasih atas do'a dan segala yang telah diberikan untukku.

Kakak dan Adekku yang selalu memberi semangat dan dorongan padaku

Sahabat sejatiku, Teman-teman Ikor angkatan 03' dan temen-temen tim pencita alam "Cakrawala" yang telah menberiku pengalaman yang terindah dan berharga yang tidak akan aku lupakan seumur hidup.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah serta kelapangan hati kepada penulis, sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi yang berjudul " Hubungan Kesegaran Jasmani dan Prestasi Belajar Kelas XI MAN 1 Rembang 2008/2009".

Dalam proses pembuatan skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Untuk itu, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan FIK Universitas Negeri Semarang.
3. Ketua Jurusan Ikor Universitas Negeri Semarang.
4. Dr. Soekardi, M.Pd selaku dosen pembimbing I yang telah sabar membimbing, memberi arahan, nasehat, dan motivasi, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Drs. Djanu Ismanto,MS selaku dosen pembimbing II yang telah sabar membimbing, memberi arahan, nasehat, dan motivasi, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Drs. Sahri, MS., selaku dosen wali dan Seluruh dosen jurusan Ikor yang telah membimbing saya selama proses belajar di jurusan Ikor ini.
7. Kepala Sekolah MAN 1 Rembang yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
8. Pak Totok selaku guru olahraga yang telah membantu kelancaran dalam penelitian ini.
9. Kepada semua wali kelas XI yang telah membantu penulis dalam melancarkan penelitian ini.
10. Kedua orang tua saya yang telah memberikan dorongan, motifasi, materi serta do'anya kepada saya sehingga proses skripsi ini dapat berjalan dengan lancar.
11. Teman-teman saya yang telah memberikan bantuannya.

Semoga semua bantuan dari tersebut di atas mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT.

Manusia merupakan mahluk yang jauh dari sempurna. Begitu juga skripsi ini sebagai hasil karya manusia, tentunya tidak lepas dari kesalahan dan kekurangan. Untuk itu, penulis menyampaikan permohonan maaf apabila ada kesalahan dalam penulisan skripsi ini baik yang di sengaja maupun tidak di sengaja. Kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan.

Akhirnya, semoga karya yang dihasilkan ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Amin.

Semarang, Mei 2009

Penulis

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

SARI

Manda Manik Maya, 2009. *Hubungan Kesegaran Jasmani dan Prestasi Belajar Siswa MAN 1 Rembang 2008/2009*.

Kata kunci : Kesegaran Jasmani dan Prestasi Belajar

Dalam latar belakang kesegaran jasmani erat kaitannya dengan manusia dalam melakukan aktifitas fisik, baik itu berolahraga atau melakukan pekerjaan sehari-hari. Tubuh manusia adalah organisme yang sangat rumit, yang terdiri dari sejumlah bagian yang disebut dengan sel. Dengan berolahraga aliran darah kita akan berjalan dengan lancar dan pengankutan sari-sari makanan yang ada di dalam tubuh dapat terserap dengan baik, sehingga kebutuhan makanan untuk sel-sel pada tubuh kita dapat terpenuhi dan darah yang mengalir menuju ke otak dapat mengalir dengan lancar. Sehingga otak kita dapat berfikir dengan cepat dan akan menangkap pelajaran yang telah diberikan oleh guru dengan baik. Yang menjadi permasalahan di sini adalah apakah ada hubungan antara kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa kelas XI MAN 1 Rembang. Adapun tujuan penelitian di sini yaitu untuk mengetahui hubungan kesegaran jasmani dan prestasi belajar siswa kelas XI MAN 1 Rembang.

Dalam metodologi penelitian populasi yang di teliti adalah siswa kelas XI MAN 1 Rembang sebanyak 70 siswa yang dijadikan sampel dari 283 siswa yang diambil secara acak. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini ada 2 variabel yaitu variabel bebas (kesegaran jasmani) dan variiabel terikat (prestasi belajar). Data yang di peroleh dari tes dan analisis ini yaitu untuk uji koefisien korelasi yang dapat di lihat dari nilai r_{xy}. Apabila $r_{xy} > r_{tabel}$ dapat disimpulkan bahwa koefisien korelasi yang di peoleh signifikan. Cara lain dapat di lihat dari t_{hitung}. Jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau nilai signifikan < 0,05 dapat disimpulkan bahwa hipotesis di terima. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis yang di pakai adalah Ha, karena dalam hipotesis tersebut menyatakan ada hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar sehingga hipotesisnya diterima. Besarnya hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar sebesar 0,532 dengan katagori sedang.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat di ambil simpulan bahwa ada hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar sebesar 0,532 dengan katagori sedang. Dengan simpulan tersebut maka peneliti memberikan bagi siswa dan guru untuk lebih baik lagi.

DAFTAR ISI

Halaman

JUDUL i
PENGESAHAN ii
PENGESAHAN KELULUSAN iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN iv
KATA PENGANTAR v
SARI vii
DAFTAR ISI viii
DAFTAR TABEL x
DAFTAR GAMBAR xi
DAFTAR LAMPIRAN xii

BAB I PENDAHULUAN
1.1. Later Belakang 1
1.2. Masalah Penelitian 4
1.3. Tujuan Penelitian 4
1.4. Penegasan Istilah 5
1.5. Manfaat Penelitian 6

BAB II LANDASAN TEORI
2.1. Pengertian Kesegaran Jasmani 7
2.2. Pengertian Prestasi Belajar 12
2.3. Fakor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar 12
2.4. Pengukuran Hasil Belajar 15
2.5. Hipotesis 16

BAB III METODE PENELITIAN
3.1. Metode Penelitian 18
3.2. Populasi Penelitian 18
3.3. Sampel Penelitian 19
3.4. Variabel Penelitian 19
3.5. Teknik Pengambilan Data 20
3.6. Prosedur Penelitian 20
3.7. Instrumen Peneliian 20
3.7.1.Kesegaran Jasmani 21
3.7.2.Dokumentasi 30
3.8. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Penelitian 30
3.9. Analisis Data 31

PERPUSTAKAAN UNNES

BAB IV DATA PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Deskrisi Data Penelitian 33
4.1.1. Gambaran Kesegaran Jasmani 33
4.1.1.1. Tes Lari 60 meter 33
4.1.1.2. Angkat Tubuh 60 meter 34
4.1.1.3. Sit Up 60 detik 36
4.1.1.4. Loncat Tegak 37
4.1.1.5. Lari 1200 dan 1000 meter 39
4.1.2. Prestasi Belajar 41
4.1.3. Hubungan antara kesegaran jasmani dengan prestasi belajar 42
4.2. Pembahasan 45

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan 50
5.2. Saran 50
5.2.1 Siswa 50
5.2.2 Guru 50

DAFTAR PUSTAKA 51
LAMPIRAN-LAMPIRAN 52

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel

1. Hasil tes lari 60 meter 34
2. Hasil tes angkat tubuh dan gantung siku 35
3. Hasil tes sit up 60 detik 36
4. Hasil tes loncat tegak 38
5. Hasil tes lari 1200 dan 1000 meter 39
6. Tingkat kesegaran jasmani 40
7. Prestasi belajar 41
8. Persiapan analisis regresi 42
9. Hasil analisis regresi 43

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar

1. Lari 60 meter 22
2. Angkat tubuh posisi siku lurus (putra) 23
3. Angkat tubuh posisi siku di tekuk (putra) 24
4. Sikap gantung siku tekuk (putri) 25
5. Sit up 60 detik 26
6. Loncat tegak 28
7. Tes lari 60 meter 33
8. Tes angkat tubuh 60 detik 35
9. Tes sit up 60 detik 36
10. tes loncat tegak 38

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran

1. Data hasil kesegaran jasmani 52
2. Data hasil belajar 56
3. Daftar nama siswa 60
4. Uji regresi 62
5. Surat usul penetapan pembimbing 66
6. Surat keputusan penetapan dosen pembimbing skripsi 67
7. Surat permohonan ijin penelitian kesehatan 68
8. Surat pinjam alat penelitian 69
9. Surat keterangan telah melaksanakan penelitian 70
10. Surat keterangan ujian skripsi 71
11. Surat undangan menguji skripsi 72
12. Gambar tes kesegaran jasmani 73

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masyarakat Indonesia yang dinamis akan mengakui bahwa persekutuan hidup itu tidak hanya mengalami pengaruh pikiran dan kemampuan manusia individu saja bahkan juga mengalami pengaruh zaman dalam perkembangan ilmu pengetahuan serta teknologi modern seperti sekarang ini.

Olahraga memberi kesempatan yang sangat ideal untuk menyalurkan tenaga dengan jalan yang baik (di dalam lingkungan persaudaraan dan persahabatan untuk persatuan yang sehat dan suasana yang akrab dan gembira) menuju kehidupan yang serasi, selaras dan seimbang untuk mencapai kebahagiaan hidup yang sejati.

Undang-undang dasar negara Republik Indonesia tahun 1945 menegaskan bahwa Indonesia adalah negara hukum. Sejalan dengan ketentuan tersebut, segala aspek kehidupan dalam bidang kemasyarakatan, kebangsaan, dan kenegaraan termasuk pemerintah harus senantiasa berdasarkan atas hukum.

Olahraga merupakan bagian dari proses dan pencapaian tujuan pembangunan nasional sehingga keberadaan dan peranan olahraga dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara harus ditempatkan pada kedudukan yang jelas dalam sistem hukum nasional sistem keolahragaan nasional (UU RI No. 3 Th. 2005:40)

Kita tahu bahwa penyakit sekarang ini sangatlah menakutkan, sehingga kita harus lebih berhati-hati terhadap serangan dari penyakit, dan olahraga adalah salah satu alternatif untuk menjaga kondisi fisik kita agar tetap bugar.

Kesegaran jasmani menurut Sadoso Sumosarjuno (1989:9), kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan serta masih mempunyai sisa cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk melakukan tugas serta keperluan yang mendadak. Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial, Sistem Keolahragaan Nasional (UU RI No.3 Tahun 2005:3). Olahraga juga dapat membangkitkan keinginan belajar, karena dapat mengurangi kelelahan pada saat belajar. Selain itu, dengan sering berlatih berolahraga kesegaran jasmani akan tetap terjaga.

Kesegaran jasmani dibutuhkan manusia untuk menjaga kondisi tubuh, selain itu juga untuk melakukan pekerjaan sesuai dengan kebutuhannya. Selain berolahraga, orang tua juga berkewajiban menjaga anaknya tentang masalah gizinya agar semua kebutuhan yang dibutuhkan oleh tubuh dapat terpenuhi. Sehingga semua sistem organ dapat bekerja sesuai dengan fungsinya.

Di sekolah, guru olahraga juga sering memberi tahu kepada anak didiknya supaya berolahraga sendiri di rumah agar kesegaran jasmaninya dapat terjaga dengan baik.

Para guru sering mengeluh pada teman-temannya karena muridnya pada saat pelajaran sering tidur. Guru olahraga ikut berperan aktif dalam hal pengurangan populasi murid tidur pada saat pelajaran, yaitu dengan cara berolahraga. Karena olahraga telah menjadi bagian dari hidup sebagian besar masyarakat Indonesia, baik yang ada di perkotaan maupun yang ada di pedesaan. Olahraga ini juga sangat digemari oleh sumua orang, baik dari kalangan orang tua, anak-anak maupun remaja.

Tubuh manusia adalah suatu organisme yang sangat rumit, yang terdiri dari sejumlah bagian kecil yang disebut sel. Pada dasarnya sel-sel ini adalah organisme hidup yang berdiri sendiri dan memiliki persediaan energi tersendiri (metabolisme), dan ini memungkinkan mereka untuk hidup terpisah secara individu dalam suatu lingkungan yang sesuai.

Dengan berolahraga aliran darah kita akan berjalan dengan lancar dan pengankutan sari-sari makanan yang ada di dalam tubuh dapat terserap dengan baik, sehingga kebutuhan makanan untuk sel-sel pada tubuh kita dapat terpenuhi dan darah yang mengalir menuju ke otak dapat mengalir dengan lancar. Sehingga otak kita dapat berfikir dengan cepat dan akan menangkap pelajaran yang telah diberikan oleh guru dengan baik.

Di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Rembang perilaku para siswa sekarang ini sangatlah memperihatinkan, karena dilihat dari kesegaran jasmani

anak di MAN 1 Rembang mengalami penurunan dan pembagian Jurusan pada kelas sudah tidak merata yang diakibatkan oleh prestasi yang terus mengalami penurunan. Maka dari itu penulis sangat tertarik dan ingin melakukan penelitian di MAN 1 Rembang.

Maka dari itu penulis bermaksud ingin meneliti suatu permasalah yang terjadi di sekolah pada saat ini dengan judul "Hubungan antara Kesegaran Jasmani terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas XI MAN 1 Rembang Tahun 2008/2009".

1.2 Permasalahan

Berolahraga sangatlah penting untuk menunjang kesegaran jasmani siswa supaya darah dapat mengalir dengan lancar, sehingga dapat mengurangi tingkat kemalasan pada siswa yang sehari-harinya tidur saat menerima pelajaran dari guru. Dari uraian diatas maka peneliti mendapat suatu permasalah “Apakah ada hubungan antara kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa kelas XI MAN 1 Rembang?”

1.3 Tujuan Penelitian

Melihat dari apa yang dilakukan oleh penulis, serta dari uraian dan masalah yang ada, peneliti mempunyai tujuan untuk mengetahui hubugan kesegaran jasmani dan prestasi belajar siswa kelas XI MAN 1 Rembang.

1.4 Penegasan Istilah

1.4.1 Hubungan

Hubungan adalah bersambung atau berangkai yang satu dengan yang lain (Kamus Besar Bahasa Indonesia 408). Yang dimaksud hubungan dalam penulisan ini adalah hubungan antara kesegaran jasmani dengan prestasi belajar siswa MAN 1 Rembang

1.4.2 Kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani menurut Sadoso Sumosarjuno (1989:9), kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan serta masih mempunyai sisa cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk melakukan tugas serta keperluan yang mendadak.

1.4.3 Prestasi belajar

1.4.3.1 Prestasi

Prestasi adalah hasil yang telah dicapai dari yang telah dilakukan atau dikerjakan (Kamus Besar Bahasa Indonesia 895).

1.4.3.2 Belajar

Belajar adalah proses mental yang terjadi dalam diri seseorang, sehingga menyebabkan perubahan perilaku.

Jadi prestasi belajar adalah hasil dari suatu usaha, kemampuan, dan sikap seseorang dalam menyelesaikan suatu hal di bidang pendidikan.

1.5 Manfaat Penelitian

Melihat tujuan dari peneliti diatas manfaat yang diperolah dari penelitian tersebut yaitu :

1. Pengembangan ilmu keolahragaan sesuai dengan hasil penelitian.
2. Bagi instansi atau sekolah, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagi bahan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
3. Bagi penulis, penelitian ini akan menambah wawasan bagi penulis dan penulis juga dapat mengkaji secara teoritis dan empiris, khususnya peningkatan kesegaran jasmani bagi siswa MAN 1 Rembang.
4. Bagi pembaca, dapat dijadikan sebagai wacana dan wawasan bagi dirinya sendiri untuk lebih baik.

BAB II

LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

2.1 Pengertian Kesegaran Jasmani

Olahraga merupakan istilah yang berasal dari istilah *"Sport"* dan bahasa latinnya *"Disportore",* yang artinya menyenangkan, menghibur dan bergembira ria. Jadi dapat dikatakan bahwa sport adalah kesibukan manusia untuk mengembirakan diri sambil menjaga kesegaran jasmani (Pandjaitan, 1992:25).

Sesuai dengan dasar pendidikan di Indonesia, maka olahraga pendidikan di sekolah mempunyai dasar falsafah negara pancasila dan undang-undang dasar 1945. Kegiatan olahraga di sekolah berfungsi sebagai alat pendidikan. Karena itu angka (nilai) mata pelajaran (bidang studi) olahraga dan kesehatan mempunyai nilai yang menentukan bagi seorang siswa untuk dapat naik atau lulus ke tingkat yang lebih tinggi.

Olahraga adalah suatu kebutuhan yang harus kita penuhi untuk menjaga, mempertahankan dan memperkuat kondisi fisik tubuh kita. Menurut Soebroto (1991:5) mengatakan bahwa olahraga adalah kegiatan jasmaniah atau kegiatan jasmani manusia yang berpengaruh terhadap kepribadian pelakunya. Olahraga juga dapat membangkitkan keinginan belajar, karena dapat mengurangi kelelahan pada saat belajar. Selain itu, dengan sering berlatih berolahraga kesegaran jasmani akan tetap terjaga.

Tujuan olahraga pendidikan di sekolah sesuai dengan tujuan pendidikan nasional yang berdasarkan pancasila, yaitu untuk meningkatkan ketakwaan kita terhadap tuhan yang maha esa, meningkatkan kecerdasan dan keterampilan, mempertinggi budi pekerti, meningkatkan kepribadian dan mempertebal semangat kebangsaan dan cinta tanah air, agar dapat menumbuhkan manusia pembangunan yang dapat membangun dirinya sendiri sertabersama-sama bertanggung jawab atas pembangunan bangsa.

Oleh sebab itu, maka kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh semua manusia, seperti Dangsina Moeloek (1984:2) beliau berpendapat bahwa ditinjau dari segi ilmu faal, kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemauan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Sedangkan menurut Engkos Kosasih (1981:38) beliau berpendapat bahwa orang yang memiliki kesegaran jasmani ialah orang yang cukup mempunyai kekuatan *(strenght),* kemampuan *(ability),* kesanggupan, daya kreasi, dan daya tahan tubuh untuk melakukan pekerjaannya dengan efisiensi tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Menurut Sumosarjuno (1998:9), kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugasnya sehari-hari dengan gembira, tanpa merasa lelah yang berlebihan serta masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak.

Pada dasarnya kesegaran jasmani itu menyangkut kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitasnya sebaik-baiknya tanpa mengalami kelelahan yang

disebabkan oleh pekerjaan sehari-hari dan kesegaran jasmani juga mengambarkan derajat kesehatan seseorang untuk berbagi tingkat kondisi tubuh.

Berdasarkan pengertian-pengertian di atas maka jelaslah bahwa setiap aktivitas fisik dibutuhkan suatu tingkat kesegaran jasmani yang didukung oleh faal dan anatomis tubuh yang selanjutnya akan mengubah energi dalam tubuh untuk melakukan aktivitas tubuh yang selanjutnya akan mengalami proses dan kemudian tubuh akan merasakan bugar dan sehat (tingkat kesegaran jasmani mulai bertambah).

Di samping itu jangan dilupakan faktor-faktor penunjang lain, seperti makan yang berkalori dan bergizi tinggi serta adanya keseimbangan antara kegiatan dan istirahat.

Selain berolahraga siswa dituntut untuk melakukan tugasnya sehari-hari yaitu belajar, dengan tingkat belajar yang tinggi dan disertai dengan berolahraga maka prestasi belajar akan mengalami peningkatan. Sehingga angka kelulusan akan mengalami kenaikan dan angka ketidak lulusan akan mengalami penurunan. Jadi jelas bahwa prestasi itu ditentukan oleh kemauan diri sendiri untuk belajar yang disertai dengan berolahraga.

Menurut Dangsina Moeloek dan Sanjoto, unsur-unsur kondisi fisik ada 10 komponen, yaitu:

2.1.1 Daya Tahan *(Endurance)*

Daya tahan ini dibedakan menjadi 2 yaitu:

2.1.1.1 Daya tahan umum *(general endurance)*

Adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru, dan sistem peredaran darahnya secara efektif dan efisiensi untuk untuk menjalankan kerja otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.

2.1.1.2 Daya tahan otot *(local endurance)*

Adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu relatif lama dengan beban tertentu (Sanjoto, 1990:6).

2.1.2 Kekuatan *(Strenght)*

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot (Dangsina Moeloek, 1984:5).

2.1.3 Daya Ledak *(Explosive Power)*

Daya ledak adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kerja secara eksplosif (Dangsina moeloek, 1984:7). dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa daya ledak *(power)* = kekuatan *(force)* x kecepatan *(velocity)* (Sanjoto, 1990:17).

2.1.4 Kecepatan *(Speed)*

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, seperti lari, pukulan *smash*, hal ini merupakan kecepatan gerak dan *explosive* (Sanjoto, 1990:17).

2.1.5 Daya lentur *(Flexibility)*

Daya lentur adalah kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian jadi meliputi hubungan antara bentuk persendian (tulang yang berbentuk sendi), otot, tendo, ligamen, dan sekeliling persendian (Dangsina Moeloek. 1984:9).

2.1.6 Kelincahan *(Agility)*

Kelincahan dalah kemampuan mengubah secara cepat arah-arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. (Dangsina Moeloek, 1984:8). seseorang akan mampu merubah arah atau posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik.

2.1.7 Koordinasi *(Coordination)*

Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Misal dalam olahraga badminton, seseorang pemain akan kelihatan mempunyai koordinasi yang baik, ia dapat bergerak kearah sutlecock sambil mengayunkan raket, kemudian memukulkan dengan teknik yang benar (Dangsina Moeloek, 1984:11).

2.1.8 Keseimbangan *(Balance)*

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tetap pada saat melakukan gerakan. Bergantung pada kemampuan intregasi antara kerja indra penglihatan, kanalis semisirkularis pada telinga dan reseptor pada otot yang diperlukan tidak hanya pada olahraga tetapi dalam kehidupan sehari-hari. (Dangsina Moeloek, 1984:11).

2.1.9 Ketepatan*(Accuration)*

Ketetapan adalah ketetapan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas dalam suatu sasaran. Sasaran ini dapat berupa suatu jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenali dengan salah satu bagian tubuh (Sanjoto, 1988:18).

2.1.10 Reaksi *(Reaction)*

Kecepatan reaksi adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberi jawaban kinetis setelah menerima suatu rancangan. Hal ini berhubungan serta dengan waktu refleks, waktu gerak, dan waktu respon (Dangsina Moeloek, 1984:10).

2.2 Pengertian Prestasi Belajar

Prestasi mencerminkan sejauhmana siswa telah dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan disetiap bidang studi. Prestasi belajar merupakan hasil dari suatu usaha, kemampuan, dan sikap seseorang dalam menyelesaikan suatu hal di bidang pendidikan di sekolah (internal).

2.3 Faktor yang mempengaruhi prestasi belajar

Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa tidak terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi belajar siswa itu sendiri. Menurut Catharina (2006:13) faktor-faktor yang mempengaruhi belajar siswa yaitu faktor internal (di dalam sekolah) dan faktor eksternal (di luar sekolah). Faktor internal mencakup kondisi fisik, seperti kesehatan organ tubuh; kondisi psikis, seperti kemampuan

intelektual, emosional; dan kondisi sosial, seperti kemampuan bersosialisasi dengan lingkungan. Faktor eksternal antara lain variasi dan derajat kesulitan materi (stimulus) yang dipelajari (direspon), tempat belajar, iklim, suasana, lingkungan, dan budaya belajar masyarakat akan mempengaruh kesiapan, proses, dan hasil belajar.

Faktor-faktor lain yang mempengaruhi prestasi belajar siswa antara lain:

2.3.1 Gizi

Makan adalah zat-zat yang dibutuhkan oleh setiap orang untuk memenuhi komponen-komponen seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan air yang telah habis akibat aktivitas sehari-hari baik fisik maupun non fisik agar tubuh menjadi fit kembali dan dapat melanjutkan aktivitas secara maksimal.

2.3.2 Aktifitas olahraga

Olahraga adalah aktivitas fisik yang banyak mengeluarkan energi serta komponen-komponen lainnya yang bertujuan untuk mendapatkan kesegaran jasmani agar tubuh tetap fit dan dapat melanjutkan aktivitas-aktivitas yang lainnya. Di samping itu olahraga juga dapat dijadikan jalan alternatif untuk menghilangkan kejenuhan akibat aktivitas sehari-hari baik di rumah, di kantor, dan disekolah, olahraga seperti ini biasanya disebut dengan olahraga rekreasi.

2.3.3 Guru

Guru merupakan salah satu orang yang berperan untuk mendidik siswanya dan guru juga salah satu figur yang harus dicontoh oleh siswa didiknya. Seorang siswa dapat lulus dengan baik jika peran aktif guru di sekolah itu nampak, yang

didukung oleh peran siswa sebagai pelajar yaitu belajar serta didukung dengan berolahraga dan memakan makanan yang bergizi.

2.3.4 Kebiasaan Hidup

Kebiasaan hidup yang sehat juga menjadi salah satu kunci utama untuk dapat menstabilkan kondisi tubuh (fisik) agar dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien.

2.3.5 Faktor Lingkungan

Selain faktor makan, guru, kebiasaan hidup, dan kebiasaan berolahraga, faktor lingkungan juga dapat mempengaruhi kondisi tubuh. Faktor lingkungan yang baik (sehat) juga akan berdampak baik pula, tetapi jika lingkungan itu tidak baik (kotor) maka akan berdampak yang tidak baik pula (banyak penyakit).

Di samping itu kondisi fisik juga memiliki faktor resiko, menurut Dumadi (1982:53) beliau mengatakan bahwa kebiasaan hidup yang mengalami hukum alami fungsi tubuh kita merupakan faktor resiko terhadap kondisi fisik antara lain:

1. Kurang gerak
2. Kelebihan berat badan, kegemukan (Obesitas)
3. Rokok

2.3.6 Sifat dan sikap

Guru harus memiliki sifat dan sikap luwes dalam pergaulan, suka humor, rela membantu, kreatif dan berharap bahwa siswa mampu berpartisipasi dalam proses belajar mengajar secara aktif.

Dengan kepribadian guru yang positif, siswa akan merasa senang, puas, dan gembira. Simpati guru merupakan faktor yang sangat utama dalam melaksanakan

tugasnya sehingga proses belajar mengajar dapat berjalan sesuai dengan apa yang direncanakan. Di samping itu, siswa dapat mengikuti pelajaran yang disampaikan oleh guru dengan sebaik-baiknya, dan akan meningkatkan prestasi belajarnya.

2.4 Pengukuran hasil belajar

Untuk mengetahui hasil belajar yang diperoleh siswa, diperlukan suatu evaluasi setelah selesai mengajarkan satu pokok bahasan atau sub pokok bahasan dalam kegiatan proses belajar mengajar. Alat yang digunakan untuk melihat hasil belajar siswa dapat menggunakan beberapa cara, yaitu tes lisan, tes tertulis, dan tugas-tugas.

Sesuai dengan petunjuk penilaian yang digunakan di sekolah (Suharsimi Arikunto, 1988:5). Penilaian dilakukan sebagai berikut :

2.3.1 Makna bagi siswa

Dengan diadakannya penilaian, maka siswa dapat mengetahui sejauh mana telah berhasil mengikuti pelajaan yang diberikan oleh guru (Suharsimi Arikunto, 1988:6). Jadi dengan penilaian yang diberikan oleh guru, siswa menjadi tahu kemampuan akademiknya di sekolah. Oleh karena itu, maka siswa akan selalu menambah dan terus menambah ilmunya untuk mendapatkan prestasi belajar yang lebih baik di sekolah.

2.3.2 Makna bagi guru

1. Dengan hasil penilaian yang diperoleh, guru akan dapat mengetahui siswa-siswa mana yang sudah berhak melanjutkan pelajarannya karena sudah

menguasai bahan, maupun mengetahui siswa-siswa yang belum berhasil menguasai bahan.

2. Guru akan mengetahui apakah materi yang diajarkan sudah tepat bagi siswa, sehingga untuk memberikan pengajaran di waktu yang akan datang tidak perlu diadakan perubahan.
3. Guru akan mengetahui apakah metodr yang digunakan sudah tepat atau belum.

2.3.3 Makna bagi sekolah

1. Apabila guru-guru mengadakan penilaian dan diketahui bagaimana hasil belajar siswa-siswanya, dapat diketahui pula apakah kondisi belajar yang diciptakan oleh sekolah sudah sesuai dengan harapan atau belum.
2. Informasi guru tentang tepat tidaknya kurikulum untuk sekolah itu dapat merupakan bahan pertimbangan bagi perencanaan sekolah untuk masa-masa yang akan datang.
3. Informasi hasil penilaian yang diperoleh dari tahun ketahun, dapat digunakan sebagai pedoman bagi sekolah, yang dilakukan oleh sekolah sudah memenuhi standar atau belum.

Berkaitan dengan penelitian ini, hasil prestasi belajar menggunakan nilai rapot siswa semester I. nilai-nilai dari setiap mata pelajaran digabungkan secara total sehingga di catat sebagai prestasi belajar siswa.

2.5 Hipotesis

Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 1998:67).

Hipotesis statistiknya adalah :

Ho : $\rho = 0$

Ha : $\rho \neq 0$

ρ = *simbol yang menunjukkan kuatnya hubungan*

Hipotesis nol (Ho) : tidak terjadi hubungan secara signifikan antara kesegaran jasmani dan prestasi belajar.

Hipotesis alternatif (Ha) : terjadi hubungan secara signifikan antara kesegaran jasmani dan prestasi belajar.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Metode penelitian ini membutuhkan obyek supaya peneliti dapat melakukan penelitian dan mendapatkan hasil dari penelitian tersebut. Dalam metode penelitian ini, pendekatan yang digunakan oleh peneliti adalah hubungan. Hubungan adalah bersambung atau berangkai yang satu dengan yang lain (Kamus Besar Bahasa Indonesia 408).

3.2 Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Suharsimi Arikunto, 1998:115). Selain itu menurut Sugiyono (2002:55), mengatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas, obyek atau subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.

PERPUSTAKAAN UNNES

Dari populasi ini kita akan dapat mengelompokkan individu-individu yang memiliki sifat dan karakter yang berbeda, supaya peneliti dapat melakukan penelitiannya sesuai yang diinginkan. Populasi yang digunakan oleh peneliti adalah siswa kelas xi man 1 Rembang sebanyak 7 kelas yang terdiri dari 3 ruang kelas IPA dan 4 ruang kelas IPS, yang keseluruhannya sebanyak 283 siswa yang kemudian di ambil secara acak dengan menggunakan lotre sebanyak 70. Dari

pengambilan secara acak tersebut didapatkan 70 siswa yang ada di kelas xi untuk dijadikan sampel.

3.3 Sampel Penelitian

Peneliti yang akan meneliti suatu masalah dalam lingkup tertentu pasti memerlukan bantuan dari orang lain untuk dijadikan obyek penelitian, dan obyek penelitian tersebut adalah sekumpulan dari individu yang disebut dengan populasi. Menurut Suharsimi Arikunto (1998:117) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sugiyono (2002:56) juga berpendapat bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah siswa kelas XI MAN 1 Rembang dengan menggunakan *randem sampling.*

3.4 Variabel Penelitian

Variabel adalah gejala yang bervariasi, yang menjadi obyek penelitian. Variabel dibedakan atas kuantitatif dan kualitatif. Variabel kuantitatif diklasifikasikan atas 2, yaitu variabel diskrit dan variabel kontinum (ordinal, interval dan ratio). Pemisahan ini sangat penting untuk menemukan teknik analisis datanya, karena jenis variabel menentukan jenis data.

Dalam penelitian yang mempelajari treatment, terdapat variabel penyebab (X) atau variabel bebas (*independent variabel*) dan variabel akibat (Y) atau variabel terikat, tergantung, atau *dependent variable*.

Selanjutnya variabel dapat luas dan dapat sempit (tunggal). Seorang peneliti dituntut untuk mampu menjabarkan variabel penelitian karena banyak dan sempitnya sub-variabel akan menentukan hipotesis, aspek dalam instrumen dan banyak ragam data yang dikumpulkan, yang selajutnya akan mencerminkan halus kasarnya atau luas sempitnya simpulan, Suharsimi arikunto, (2006:126).

Dalam penelitian yang peneliti lakukan prestasi belajar merupakan variabel bebas dan kesegaran jasmani merupakan variabel terikat, maka yang menjadi obyek dalam penelitian yang peneliti lakukan adalah kesegaran jasmani dan prestasi belajar.

3.5 Teknik pengambilan data

Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan pengukuran TKJI dan teknik dokumentasi. Pengukuran kesegaran jasmani digunakan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dari masing-msing responden penelitian sedangkan dokumentasi untuk mengetahui prestasi belajar siswa.

3.6 Prosedur penelitian

Penelitian ini dilakukan melewati beberapa prosedur yaitu: perijinan, pengukuran tes kesegaran jasmani, pengumpulan data dengan teknik dokumentasi, dilanjutnya dengan rekapitulasi data dan analisis data. Setelah ijin dari pihak Fakultas dilanjutkan melakukan perijinan ke MAN 1 Rembang. Setelah diijinkan, peneliti menghubungi guru Penjaskes dan menentukan waktu pengukuran tes kesegaran jasmani. Melalui dokumentasi peneliti mengambil data tentang prestasi

belajar menggunakan data nilai raport. Data yang diperoleh selanjutnya siap untuk dianalisis guna pengujian hipotesis.

3.7 Instrumen Penelitian

3.7.1 Teknik Tes (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia)

Kesegaran jasmani menurut Sadoso Sumosarjuno (1989:9)Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan serta masih mempunyaisisa cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan yang mendadak.

Tes kesegaran jasmani yang digunakan adalah lari 60 meter, angkat tubuh 60 detik, sit up 60 detik, loncat tegak dan lari 1000 dan 1200 meter, dengan rangkaian tes sebagai berikut :

3.7.1.1 Lari cepat 60 meter (Sprint).

3.7.1.1.1 Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang.

3.7.1.1.2 Alat atau fasilitas

Alat atau fasilitas yang dibutuhkan untuk pelaksanaan tes ini yaitu :

1. Lintasan lurus, rata dan tidak licin; jarak antara garis start dan finish 60 meter.
2. Pluit
3. Stop watch
4. Bendera start dan tiang pancang

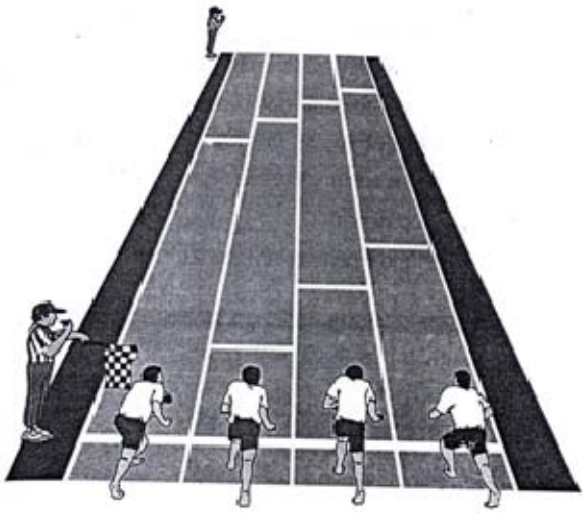
3.7.1.1.3 Pelaksanaan

Testee berdiri dibelakang garis start dengan sikap start berdiri, pada waktu diberi aba-aba ”Ya”, testee lari ke depan secepat mungkin untuk menempuh jarak 60 meter. Pada saat testee menyentuh atau melewati garis finish, stop watch dihentikan.

Kesempatan lari diulang bilamana :

1. Pelari mencuri strat dan berlari diluar lintasan
2. Pelari terganggu oleh pelari lainnya.

Untuk lebih jelas mengenai pelaksanaan tes lari cepat 60 meter, perhatikan gambar berikut.



Gambar 1
Lari 60 meter

3.7.1.1.4 Skor

Skor hasil tes yaitu waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter. Waktu dicatat sampai persepuluh detik.

3.7.1.2 Tes gantung angkat tubuh 60 detik, untuk putra

3.7.1.2.1 Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya otot lengan dan otot bahu .

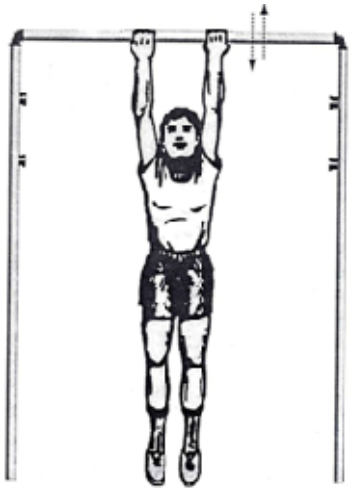
3.7.1.2.2 Alat atau fasilitas

Alat atau fasilitas yang dibutuhkan untuk pelaksanaan tes ini yaitu :

1. Lantai yang rata dan bersih.
2. Palang tunggal, yang tinggi rendahnya dapat diatur, sehingga testee dapat bergantung.
3. Stop watch
4. Formulir pencatatan hasil tes.

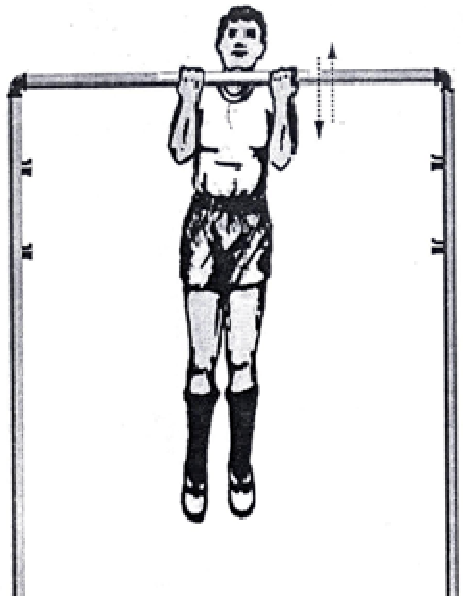
3.7.1.2.3 Pelaksanaan

1. Testee bergantung pada palang tunggal, sehingga kepala, badan dan tungkai lurus. Kedua lengan dibuka selebar bahu dan keduanya lurus. Seperti gamber berikut ini :



Gambar 2
Tes Gantung Angkat Tubuh 60 detik (untuk putra)

2. Kemudian testee mengangkat tubuhnya, dengan membengkokan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau melewati palang tunggal, kemudian kembali kesikap semula. Lakukan gerakan tersebut berulang-ulang, tanpa istirahat selama 30 detik. Seperti gambar berikut ini :



Gambar 3
Tes Gantung Angkat Tubuh 60 detik (untuk putra)

3.7.1.3 Tes gantung angkat tubuh 60 detik, untuk putra

3.7.1.3.1 Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya otot lengan dan otot bahu .

3.7.1.3.2 Alat atau fasilitas

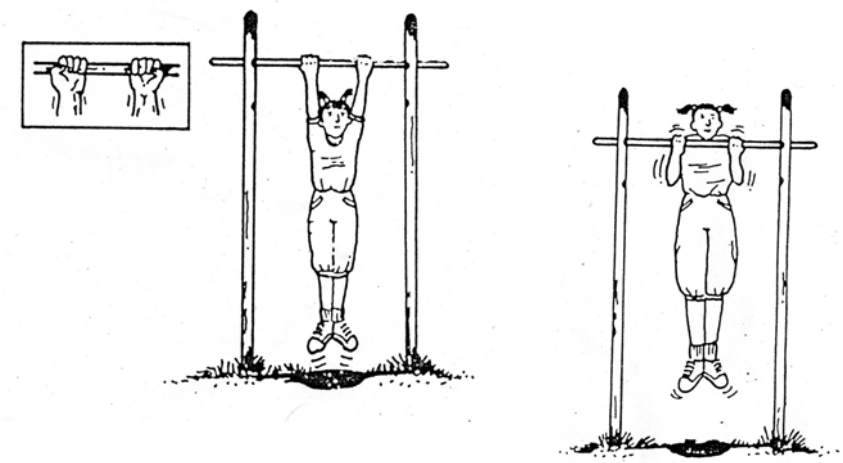
Alat atau fasilitas yang dibutuhkan untuk pelaksanaan tes ini yaitu :

1. Lantai yang rata dan bersih.
2. Palang tunggal yang dapat atur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta.
3. Stop watch

4. Formulir pencatatan hasil tes.

3.7.1.3.3 Pelaksanaan

1. Peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu, pegangan elapak tanan menghadap kebelakang.
2. Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat keatas samapai mencapai sikap bergantung siku tekuk. Dagu berada diatas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin, Seperti gamber berikut ini :



Gambar 4
Tes sikap gantung siku tekuk (untuk putri)

3.7.1.4 Sit-Up 60 detik

3.7.1.4.1 Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut.

3.7.1.4.2 Alat atau fasilitas

Alat atau fasilitas yang dibutuhkan untuk pelaksanaan tes ini yaitu :

1. Lantai atau lapangan rumput yang bersih.
2. Stop watch.
3. Formulir pencatat hasil tes.

4. Alat tulis

3.7.1.4.3 Pelaksanaan

Testee berbaring terlentang diatas lantai atau rumput yang bersih. Kedua lutut ditekuk ± 90^0, kedua tangan dilipat dan diletakkan di belakang kepala, dengan jari tangan saling berkaitan dan kedua tangan menyentuh lantai. Salah seorang temen testee membantu memegang dan menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki testee bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh gerakan itu berulang-ulang cepat tanpa istirahat dalam waktu 30 detik.

Gerakan itu gagal bilamana :

1. Kedua lengan lepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin.
2. Kedua tungkai ditekuk dengan sudut lebih dari 90^0.
3. Kedua siku tidak menyentuh paha.

Untuk lebih jelas mengenai pelaksanaan tes baring duduk dapat dilihat pada gambar berikut ini :

Gambar 5
Tes Sit Up 60 detik

3.7.1.4.4 Skor

Jumlah baring duduk yang dilakukan dengan benar selama 60 detik. Setiap derakan baring duduk yang tidak benar diberi angka 0 (Nol).

3.7.1.5 Lompat tegak

3.7.1.5.1 Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak (power) otot tungkai.

3.7.1.5.2 Alat atau fasilitas

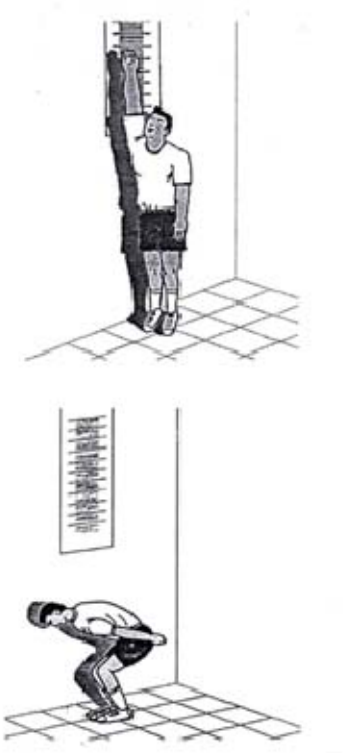
Alat atau fasilitas yang dibutuhkan untuk pelaksanaan tes ini yaitu :

1. Dinding yang rat dan lantai yang rata dan cukup luas.
2. Papan berwarna delap berukuran 30 x 150cm, berskala satuan ukur sentimeter, yang digantung pada dinding, dengan ketinggian jarak antara lantai dengan angka 0 (Nol) pada papan berskala ukur 150 cm.
3. Serbuk kapur dan alat penghapus.
4. Formulir pencatatan hasil tes dan alat tulis

3.7.1.5.3 Pelaksanaan

Testee berdiri tegak dekat dinding, bertumpu pada kedua kaki, dan papan dinding berada di samping tangan kiri atau kanannya. Kemudian, tangan yang berada dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan, ditemp[elkan pada papan nerskala. Sehingga meninggalkan beka raihan jarinya. Kedua tangan lurus berada disamping telinga. Kemudian, testee mengambil sikap awal dengan membengkokkan kedua lutut dan kemudian testee melompat setinggi mungkin sambil menepuk papan berskala. Tanda ini menampilkan tinggi raihan loncatan testee tersebut.

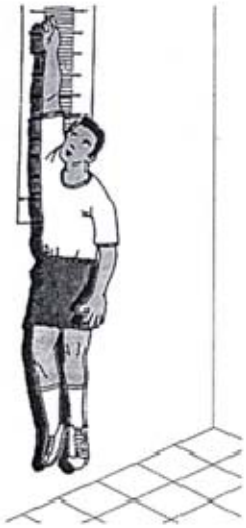
Untuk lebih jelas mengenai sikap awal dan gerakan loncatan pada tes loncat tegak ini, lihat gambar berikut :



Gambar 6
Lompat Tegak

3.7.1.5.4 Skor

Hasil skor di ambil dengan tinggi raihan yang tertinggi dari tiga kali loncatan sebagai hasil tes loncat tegak. Hasil loncat tegak diperoleh dengan cara hasil raihan tertinggi dari salah satu loncatan tersebut dikurangi tinggi raihan tanpa loncatan.



Gambar 7
Lompat Tegak

3.7.1.6 Lari jauh 1200 meter

3.7.1.6.1 Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan kardiorespiratori.

3.7.1.6.2 Alat atau fasilitas

Alat atau fasilitas yang dibutuhkan untuk pelaksanaan tes ini yaitu :

1. Lapangan yang rata atau lintasan yang telah diketahui panjangnya sehingga mudah untuk menentukan jarak 1200 meter.
2. Pluit
3. Stop watch
4. Bendera start dan tiang pancang
5. Nomor dada
6. Formulir pencatatan hasil tes dan alat tulis

7. Tanda atau garis untuk start dan finish.

3.7.1.6.3 Pelaksanaan

Testee berdiri dibelakang garis start.pada aba-aba ”siap” testee mengambil sikap start nerdiri untuk siap lari. Pada aba-aba ”ya”, testee lari menuju garis finish, dengan menempuh 1200 meter. Bila ada yang mencuri strat,maka testee tersebut dapat mengulangi tes tersebut.

3.7.1.6.4 Skor

Hasil yang dicatat sebagai skor kemampuan lari 1200 meter adalah waktu tempuh jarak 1200 meter. Hasil dicatat sampai sepersepuluh detik.

3.7.2 Dokumentasi Nilai Siswa

Nilai siswa dikumpulkan berdasarkan atas dokumentasi, nilai dari daftar nilai atau rapot siswa kelas XI di MAN 1 Rembang.

3.8 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian

Dalam penelitian yang peneliti lakukan banyak sekali pengaruh yang mempengaruhi lancar tidaknya suatu proses penelitian diantaranya adalah :

3.8.1 Kesungguhan Hati Seorang Peneliti

Penelitian ini akan dapat berjalan sesuai waktu yang telah ditentukan oleh peneliti jika seorang peneliti memiliki kesungguhan hati untuk melakukannya. Disamping peneliti melakukan risetnya di lapangan, nanti peneliti akan dibantu oleh beberapa teman yang akan membantu untuk melancarkan jalannya penelitian tersebut.

3.8.2 Peralatan yang Dibutuhkan Pada Saat Penelitian

Peralatan yang digunakan oleh peneliti adalah sebuah peluit dan lapangan yang nanti akan menjadi alat yang paling utama dalam penelitian ini. Selain peralatan yang telah disebutkan di atas peneliti juga membutuhkan obyek agar penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.

3.8.3 Keadaan Cuaca

Keadaan cuaca juga mempengaruhi peneliti untuk melakukan penelitian, selain itu dengan cuaca yang sering berubah-ubah juga dapat mempengaruhi kondisi fisik obyek maupun peneliti itu sendiri.

Jadi, penelitian itu dapat berjalan dengan sukses apabila ditunjang dengan kondisi fisik obyek yang baik dan keadaan cuaca yang mendukung.

3.9 Analisis Data

Analisis data ini berdasarkan hasil yang diperoleh peneliti pada saat melakukan penelitian, yang selanjutnya akan diadakan perhitungan untuk dapat menyimpulakan hasil dari penelitian ini. Tetapi sebelum dianalisis, data-data yang telah terkumpul diadakan pemeriksaan yang mungkin ada jawaban-jawaban yang berbeda terhadap pernyataan-pernyataan yang sama. Pemeriksaan ini dilakukan untuk menghindari kesalahan pemasukan data yang dapat mempengaruhi hasil analisis, sehingga mempengaruhi kesimpulan. Setelah data terkumpul dan ditabulasikan selanjutnya dianalisis menggunakan korelasi product moment.

Koefisien korelasi adalah suatu alat statistik, yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat

menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini (Suharsimi Arikunto, 1998:251)

Dalam hal ini korelasi yang digunakan adalah korelasi regresi. Korelasi product moment digunakan untuk menentukan hubungan antara dua gejala interval seperti kesegaran jasmani dan prestasi beajar siswa dengan menggunakan rumus :

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - \left(\sum X\right)\left(\sum Y\right)}{\sqrt{\left\{N\sum X^2 - \left(\sum X\right)^2\right\}\left\{N\sum Y^2 - \left(\sum Y\right)^2\right\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = koefisien korelasi X dan Y

XY = jumlah perkalian X dan Y

X = skor butir atau faktor X

Y = skor butir atau faktor Y

N = jumlah responden

(Arikunto, 2002: 146)

Untuk uji koefisien korelasi dapat dilihat dari nPilai r xy. Apabila $r_{xy} > r_{tabel}$ dapat disimpulkan bahwa koefisien korelasi yang diperoleh signifikan. Cara lain dapat dilihat dari t_{hitung}. Jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau nilai signifikansi < 0,05 dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima.

Untuk mengetahui bentuk hubungan antara tingkat kesegaran jasmani (X) dengan prestasi belajar (Y) dapat dilihat dari model regresi linier:

Y = a + bX

Keterangan:

a : kontanta

b : koefisien dari variable kesegaran jasmani (X)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

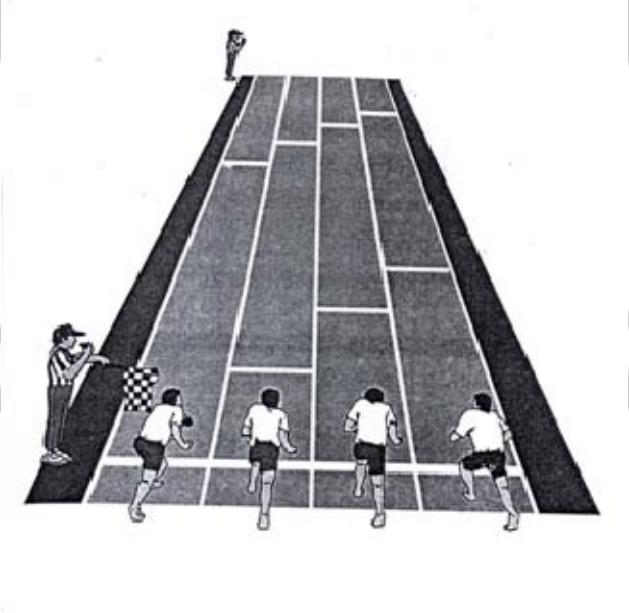
4.1 Deskripsi data penelitian

4.1.1 Kesegaran Jasmani

Tingkat kesegaran jasmani siswa MAN 1 Rembang dapat dilihat dari hasil test kesegaran jasmani yang terdiri dari 5 test yaitu lari 60 meter, angkat tubuh 60 detik, sit up 60 detik, loncat tegak dan lari 1200 meter.

4.1.1.1 Tes Lari 60 meter

Tes lari 60 meter bertujuan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani ditinjau dari kecepatan.



Gambar 8
Tes Lari 60 Meter

Hasil tes lari 60 meter dari 70 siswa Madrasah Aliyah 1 Rembang dapat pada tabel berikut.

Tabel 1
Data Hasil Lari 60 meter

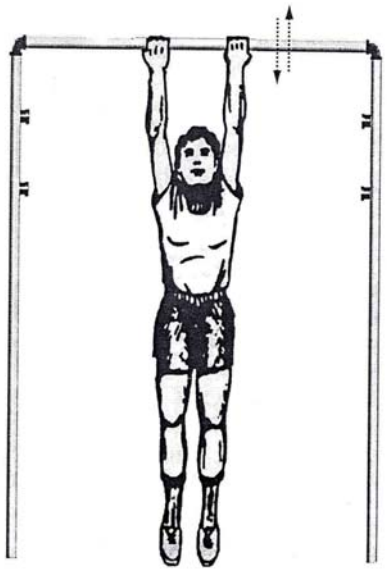
Interval	Skor	Perempuan		Interval	Skor	Laki-laki	
		f	%			f	%
≤ 8,4	5 (BS)	1	2	≤ 7,2	5 (BS)	10	56
8,5 - 9,8	4 (B)	28	54	7,3 - 8,3	4 (B)	6	33
9,9 - 11,4	3 (S)	23	44	8,4 - 9,6	3 (S)	2	11
11,5 - 13,4	2 (K)	0	0	9,7 – 11,0	2 (K)	0	0
≥ 13,5	1 (KS)	0	0	≥ 11,1	1 (KS)	0	0
		52	100			18	100

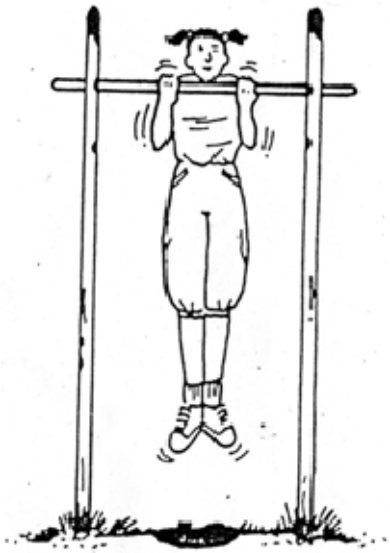
Sumber: hasil penelitian

Terlihat dari tabel dari 52 siswa perempuan yang mengikuti test lari 60 meter sebanyak 28 siswa (54%) mampu menempuh dengan waktu antara 8,5- 9,8 detik dalam kategori baik, namun 23 siswa (44%) dalam kategori sedang dengan waktu tempuh antara 9,9 detik sampai 11,4 detik dan 1 siswa (2%) dalam kategori baik sekali karena kurang dari 8,4 detik. Untuk 18 siswa laki-laki yang mengikuti test, terdapat 10 siswa (50%) dalam kategori baik sekali dengan waktu < 7,2 detik dan 6 siswa (33%) dalam kategori baik dengan waktu antara 8,5 – 9,8 dalam kategori baik dan 2 siswa (11%) dalam sedang dengan waktu antara 11,5 – 13,4 detik.

4.1.1.2 Angkat Tubuh 60 Detik

Tes gantung angkat tubuh terdiri dari dua jenis, yaitu tes gantung angkat tubuh 60 detik untuk putra yang bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu, sedangkan untuk putri berupa tes gantung siku tekuk untuk puteri yang bertujuan sama dengan angkat tubuh 60 detik.





Gambar 9
Angkat Tubuh 60 Detik

Hasil tes angkat tubuh 60 detik pada siswa MAN 1 Rembang dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2
Data Tes Gantung Angkat Tubuh dan Gantung Siku Ditekuk

Interval (detik)	Skor	Perempuan		Interval (kali)	Skor	Laki-laki	
		f	%			f	%
≥ 41”	5 (BS)	0	0	≥ 40	5 (BS)	0	0
22”- 40”	4 (B)	0	0	22- 40	4 (B)	0	0
10”-21”	3 (S)	1	2	9-13	3 (S)	9	50
3”-9”	2 (K)	1	2	5-8	2 (K)	8	44
0”-2”	1 (KS)	50	96	0-4	1 (KS)	1	6
		52	100			18	100

Sumber: hasil penelitian

Terlihat dari tabel dari 52 siswa perempuan yang mengikuti test gantung siku ditekuk selama 60 detik, sebanyak 50 siswa (96%) hanya mampu bertahan sampai dua detik dan termasuk dalam kategori kurang sekali, selebihnya hanya 2% siswa yang mampu bertahan antara 3-9 detik dalam kategori kurang dan 2%

bertahan antara 10-21 detik dalam kategori sedang. Dari 18 siswa putra yang mengikuti tes gantung angkat tubuh selama 60 detik, sebanyak 9 siswa (50%) mampu melakukan antara 9-13 kali dalam kategori sedang dan 8 siswa (44%) dalam kategori kurang dan 6% dalam kategori kurang sekali karena hanya mampu melakukan sampai 4 kali.

4.1.1.3 Sit Up 60 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Kekuatan dan ketahanan ini merupakan salah satu komponen dari kesegaran jasmani seseorang.

Gambar 10
Sit Up 60 detik

Data hasil tes sit up 60 detik siswa MAN 1 Rembang dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3
Data Tes Sit Up 60 Detik

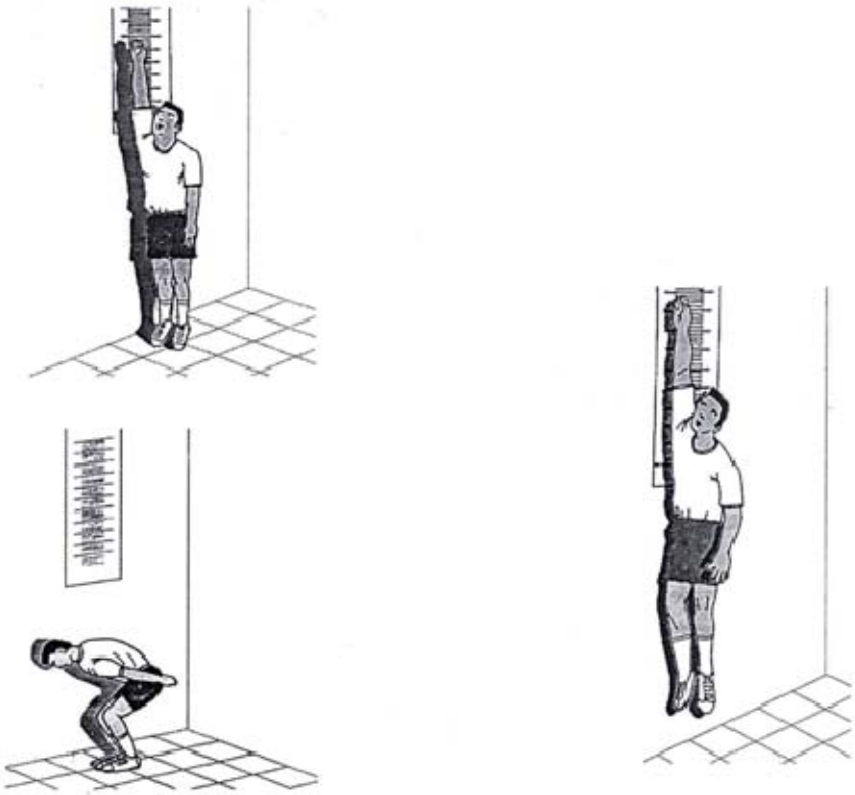
Interval (kali)	Skor	Perempuan		Interval (kali)	Skor	Laki-laki	
		f	%			f	%
≥ 28	5 (BS)	0	0	≥ 41	5 (BS)	0	0
20-28	4 (B)	4	8	30-40	4 (B)	9	50
10-19	3 (S)	43	83	21-29	3 (S)	6	33
3-9	2 (K)	5	10	10-20	2 (K)	3	17
0-2	1 (KS)	0	0	0-9	1 (KS)	0	0
		52	100			18	100

Sumber: hasil penelitian

Terlihat dari tabel di atas, sebanyak 83% siswa perempuan mampu melakukan sit up antara 10-19 kali dalam waktu 60 detik atau dalam kategori sedang, selebihnya 8% mampu melakukan sit up antara 20-28 kali dalam kategori baik dan sebanyak 10% hanya mampu melakukan sit up antara 3-9 klai dalam kategori kurang. Untuk siswa putra, sebanyak 50% mampu melakukan sit upa antara 30-40 kali dalam kategori baik, 33% mampu melakukan sit upa antara 21-29 kali dalam kategori sedang dan masih ada 17% yang melakukan sit up antara 10-20 kali dalam kategori kurang. Dari data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa perempuan memiliki kekuatan otot perut yang tergolong sedang dan sebagian besar siswa laki-laki memiliki kekuatan otot perut yang baik.

4.1.1.4 Loncat Tegak

Loncat tegak bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tungkai atau tenaga eksplosif.



Gambar 11
Loncat Tegak

Hasil tes loncat tegak pada siswa MAN 1 Rembang dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4
Data Tes Loncat Tegak

Interval (cm)	Skor	Perempuan		Interval (cm)	Skor	Laki-laki	
		f	%			f	%
≥ 50	5 (BS)	2	4	≥ 73	5 (BS)	5	28
39-49	4 (B)	4	8	60 – 72	4 (B)	7	39
31-38	3 (S)	7	13	50 – 59	3 (S)	5	28
23-30	2 (K)	30	58	39 -49	2 (K)	1	6
≤ 22	1 (KS)	9	17	< 38	1 (KS)	0	0
		52	100			18	100

Sumber: hasil penelitian

Terlihat dari tabel di atas, sebanyak 58% siswa perempuan mampu melakukan loncat tegak antara 23-30 cm dalam kategori kurang, bahkan 17% mampu melakukan loncat tegak dengan hasil kurang dari 22 cm dalam kategori kurang. Dari data ternyata 13% mampu melakukan loncat tegak dengan hasil 31-38 cm dalam kategori sedang, selebihnya 8% dalam kategori baik (39 cm-49 cm) dan 4% dalam kategori sangat baik (≥ 50 cm). Terlihat dari tabel di atas juga diperoleh gambaran bahwa 39% siswa laki-laki mampu melakukan loncat tegak dengan hasil antara 60-72 cm dalam kategori baik, 28% tergolong baik sekali (≥ 73), sebanyak 28% tergolong sedang (50-59 cm) dan 6% dalam kategori kurang dengan hasil loncat tegak antara 39-49 cm.

4.1.1.5 Lari 1200 meter dan 1000 meter

Lari 1200 meter dilakukan oleh siswa laki-laki dan lari 1000 meter oleh siswa perempuan bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan.

Hasil lari 1200 meter dan lari 1000 meter pada siswa MAN 1 Rembang dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 5
Data Waktu tempuh lari 1200 meter dan 1000 meter

Interval (menit)	Skor	Perempuan		Interval (menit)	Skor	Laki-laki	
		f	%			f	%
≤ 3’52”	5 (BS)	0	0	≤ 3’14”	5 (BS)	0	0
3’53”-4’56”	4 (B)	0	0	3’15”-4’25”	4 (B)	0	0
4’57”-5’58”	3 (S)	1	2	4’26”-5’12”	3 (S)	0	0
5’59”-7’23”	2 (K)	0	0	5’13”-6’33”	2 (K)	11	61
≥ 7’24”	1 (KS)	51	98	≥ 6’34”	1 (KS)	7	39
		52	100			18	100

Sumber: hasil penelitian

Terlihat dari tabel di atas, sebanyak 98% siswa perempuan mampu menempuh lari 1000 meter lebih dari 7’24” dalam kategori kurang sekali, sedangkan untuk siswa laki-laki sebanyak 61% mampu menemmpuh lari 1200 m antara 5’13” sampai dengan 6’33” dalam kategori kurang dan 39% mampu menempuh lebih dari 6’34”. Secara umum menunjukkan bahwa kemampuan lari 1200 meter dan lari 1000 meter masih tergolong kurang.

Dari kelima pengukuran dan tes kesegaran jasmani tersebut dan hasilnya diintepretasikan sesuai dengan norma yang berlaku menunjukkan bahwa sebagian besar siswa perempuan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang kurang, sedangkan untuk siswa laki-laki sebagian besar memiliki tingkat kesegaran jasmani yang sedang.

Tabel 6
Tingkat Kesegaran Jasmani

No	Interval	Klasifikasi	Perempuan		Laki-laki	
			F	%	f	%
1	22-25	Baik sekali	0	0	0	0
2	18-21	Baik	1	2	5	28
3	14-17	Sedang	1	2	11	61
4	10-13	Kurang	41	79	1	6
5	5-9	Kurang sekali	9	17	1	6
	Total		52	100	18	100

Terlihat dari tabel di atas, sebanyak 79% siswa putri memiliki tingkat kesegaran jasmani kurang dengan skor antara 10-13, selebihnya 17% dalam kategori kurang sekali dengan skor 5-9, sebanyak 2% yang tegolong sedang dengan skor 14-17 dan 2% dalam kategori baik dengan skor 18-21. Untuk siswa laki-laki sebanyak 61% memiliki tingkat kesegaran jasmani yang sedang dengan skor 14-17, selebihnya 28% dalam kategori baik dengan skor 18-21, sebanyak 6%

dalam kategori kurang dengan skor 19-13 dan 6% dalam kategori kurang sekali dengan skor 5-9.

4.1.2 Prestasi Belajar

Prestasi belajar yang dicapai siswa ditinjau dari tingkat kesegaran jasmani dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 7
Prestasi Belajar

Descriptives

Prestasi Belajar

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Kurang sekali	10	72.1640	1.65423	69.79	74.61
Kurang	42	73.0226	2.49136	69.61	79.48
Sedang	12	74.4300	1.92397	71.17	77.85
Baik	6	72.7617	1.75267	70.13	74.49
Total	70	73.1189	2.30339	69.61	79.48

Terlihat dari tabel di atas, dari 10 siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani kurang sekali, rata-rata prestasi belajarnya mencapai 72,16 dengan nilai paling rendah 69,79 dan paling tinggi 74,61. Dari 42 siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani kurang, rata-rata prestasi belajarnya mencapai 73,02 dengan nilai paling rendah 69,61 dan nilai paling tinggi 79,48. Dari 12 siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani sedang, rata-rata prestasi belajarnya mencapai 74,43 dengan nilai terendah 71,17 dan nilai paling tinggi 77,85, sedangkan dari 6 siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani baik diperoleh rata-rata prestasi belajar sebesar 72,76 dengan nilai terendah 70,13 dan nilai tertinggi 74,49.

4.1.3 Hubungan antara Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Prestasi Belajar

Untuk mengetahui hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar dapat dilihat dari hasil analisis regresi linier. Hasil analisis menggunakan bantuan program SPSS dapat dilihat pada table berikut.

Tabel 8. Persiapan Analisis Regresi

No	Kode	X	Y	X^2	Y^2	XY
1	R-01	13.00	69.93	169.0000	4889.5056	909.0250
2	R-02	12.00	70.64	144.0000	4989.3032	847.6200
3	R-03	11.00	69.72	121.0000	4860.8784	766.9200
4	R-04	12.00	75.25	144.0000	5662.5625	903.0000
5	R-05	11.00	69.76	121.0000	4866.4576	767.3600
6	R-06	13.00	70.11	169.0000	4914.7110	911.3650
7	R-07	13.00	70.20	169.0000	4927.3380	912.5350
8	R-08	12.00	75.92	144.0000	5763.0872	910.9800
9	R-09	11.00	71.83	121.0000	5159.5489	790.1300
10	R-10	12.00	71.85	144.0000	5161.7040	862.1400
11	R-11	11.00	69.79	121.0000	4870.6441	767.6900
12	R-12	14.00	71.37	196.0000	5093.6769	999.1800
13	R-13	11.00	71.90	121.0000	5168.8910	790.8450
14	R-14	11.00	72.03	121.0000	5188.3209	792.3300
15	R-15	11.00	72.06	121.0000	5191.9230	792.6050
16	R-16	9.00	72.14	81.0000	5203.4582	649.2150
17	R-17	13.00	72.37	169.0000	5236.6932	940.7450
18	R-18	10.00	73.08	100.0000	5340.6864	730.8000
19	R-19	9.00	73.76	81.0000	5439.8000	663.7950
20	R-20	10.00	74.43	100.0000	5539.8249	744.3000
21	R-21	10.00	72.11	100.0000	5199.8521	721.1000
22	R-22	9.00	69.61	81.0000	4844.8560	626.4450
23	R-23	12.00	69.84	144.0000	4876.9272	838.0200
24	R-24	11.00	76.23	121.0000	5810.2506	838.4750
25	R-25	11.00	72.24	121.0000	5218.6176	794.6400
26	R-26	10.00	72.42	100.0000	5243.9322	724.1500
27	R-27	11.00	70.96	121.0000	5035.3216	780.5600
28	R-28	11.00	76.89	121.0000	5911.3032	845.7350
29	R-29	10.00	72.54	100.0000	5262.0516	725.4000
No	Kode	X	Y	X^2	Y^2	XY
30	R-30	9.00	72.65	81.0000	5278.0225	653.8500

31	R-31	10.00	73.20	100.0000	5357.5080	731.9500
32	R-32	9.00	73.38	81.0000	5383.8906	660.3750
33	R-33	12.00	70.68	144.0000	4995.6624	848.1600
34	R-34	11.00	73.39	121.0000	5385.3582	807.2350
35	R-35	10.00	71.03	100.0000	5044.5506	710.2500
36	R-36	10.00	73.41	100.0000	5388.2940	734.0500
37	R-37	9.00	70.13	81.0000	4917.5156	631.1250
38	R-38	10.00	73.53	100.0000	5406.6609	735.3000
39	R-39	12.00	71.17	144.0000	5064.4572	853.9800
40	R-40	10.00	73.53	100.0000	5406.6609	735.3000
41	R-41	10.00	73.72	100.0000	5433.9012	737.1500
42	R-42	10.00	73.83	100.0000	5450.8689	738.3000
43	R-43	10.00	74.11	100.0000	5492.2921	741.1000
44	R-44	9.00	71.03	81.0000	5045.2609	639.2700
45	R-45	8.00	71.70	64.0000	5140.1730	573.5600
46	R-46	11.00	74.44	121.0000	5541.3136	818.8400
47	R-47	10.00	74.49	100.0000	5548.0152	744.8500
48	R-48	11.00	77.06	121.0000	5938.2436	847.6600
49	R-49	11.00	74.62	121.0000	5567.3982	820.7650
50	R-50	11.00	74.72	121.0000	5583.0784	821.9200
51	R-51	20.00	75.76	400.0000	5739.5776	1515.2000
52	R-52	9.00	74.82	81.0000	5597.2842	673.3350
53	R-53	16.00	73.08	256.0000	5339.9556	1169.2000
54	R-54	18.00	76.36	324.0000	5830.8496	1374.4800
55	R-55	15.00	72.43	225.0000	5246.1049	1086.4500
56	R-56	16.00	73.79	256.0000	5444.9641	1180.6400
57	R-57	13.00	71.68	169.0000	5138.0224	931.8400
58	R-58	18.00	77.44	324.0000	5996.9536	1393.9200
59	R-59	18.00	77.85	324.0000	6059.8440	1401.2100
60	R-60	16.00	74.21	256.0000	5506.3820	1187.2800
61	R-61	18.00	78.95	324.0000	6232.3130	1421.0100
62	R-62	9.00	70.29	81.0000	4940.6841	632.6100
63	R-63	16.00	74.47	256.0000	5545.0362	1191.4400
64	R-64	15.00	72.50	225.0000	5256.2500	1087.5000
65	R-65	18.00	79.48	324.0000	6316.2756	1430.5500
66	R-66	17.00	75.95	289.0000	5767.6430	1291.0650
67	R-67	14.00	71.95	196.0000	5176.0830	1007.2300
68	R-68	16.00	74.61	256.0000	5565.9060	1193.6800
69	R-69	15.00	73.03	225.0000	5333.3809	1095.4500
70	R-70	15.00	73.06	225.0000	5337.0330	1095.8250
	Jumlah	849.00	5118.32	10863.0000	374611.7969	62292.0100

Tabel 9. Hasil Analisis Regresi

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Correlations
		B	Std. Error	Beta			Partial
1	(Constant)	70.308	.591		118.9	.000	
	Kesegaran Jasmani	.298	.057	.532	5.180	.000	.532

a. Dependent Variable: Prestasi Belajar

Berdasarkan hasil analisis regresi di atas diperoleh kontanta sebesar 70,308 dan koefisien regresi kesegaran jasmani sebesar 0,298, sehingga diperoleh persamaan regresi:

$$\hat{Y} = 70{,}308 + 0{,}298\ X$$

Model tersebut menunjukkan bahwa setiap terjadi kenaikan tingkat kesegaran jasmani sebesar 1 skor, akan diikuti dengan kenaikan prestasi belajar sebesar 0,298, begitu juga sebaliknya, setiap terjadi penurunan tingkat kesegaran jasmani sebesar 1 skor akan diikuti penurunan prestasi belajar sebesar 0,298. Model regresi tersebut diuji kebermaknaannya menggunakan uji t diperoleh thitung sebesar 5,180 dengan nilai signifikansi 0,000. Pada taraf kesalahan 5% dengan dk = 70-2 = 68 diperoleh t_{tabel} = 2,00. Karena t_{hitung} (5,180) > t_{tabel} (2,00) dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05 dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar diterima. Besarnya hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar sebesar 0,532.

Dengan demikian, hasil penelitian ini diketahui bahwa kesegaran jasmani berhubungan dengan prestasi belajar dengan kategori sedang.

4.2 Pembahasan

Olahraga dan kesehatan merupakan salah satu bidang studi yang diberikan di sekolah-sekolah mulai dari TK-SD-SMP-SMA sampai ke perguruan tinggi. Olahraga pendidikan memang penting dalam pendidikan social. Olahraga itu sendiri bersifat universal, tidak membedakan suku bangsa, kepecayaan dan tingkat social ekonomi.

Tujuan olahraga pendidikan di sekolah sesuai dengan tujuan pendidikan nasiobal yang berdasarkan pancasila, yaitu untuk meningkatkan ketakwaan kita terhadap Tuhan Yang Maha Esa, meningkatkan kecerdasan bangsa dan keterampilan,mempertinggi budi pengerti, memperkuat kepribadian dan mempertebat semangat kebangsaan dan cinta tanah air, agar dapat menumbuhkan manusia pembangunan yang dapat membangun dirinya sendiri serta bersama-samabertanggung jawab atas pembangunan bangsa.

Dikatakan bahwa seseorang berada dalam keadaan fit (memiliki kesegaran jasmani) ialah orang yang cukup mempunyi kekuatan (*strength*), kemampuan (*ability*), kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Yang dimaksud dengan tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti yaitu sehabis bekerja masih mempunyai cukup energy dan semangat, memperhatikan fungsi Bagi keluarga dan masyarakat.

Dalam kehidupan sehari-hari pada hakekatnya orang tersebut masih menikmati waktu terluang dengan baik.

Belajar merupakan proses penting bagi perubahan perilaku manusia dan mencakup segala sesuatu yang dipikirkan dan dikerjakan. Belajar memang peran penting di dalam pekembangan , kebiasaan, sikap, keyakinan, tujuan, kepribadian, dan bahkan persepsi manusia. Oleh karena itu, dengan menguasai prinsip-prinsip dasar tentang belajar, seseorang mampu memahami bahwa aktivitas belajar itu memegang peran penting dalamproses psikologi.

Hasil belajar merupakan perubahan perilaku yang diperoleh siswa setelah mengalami aktivitas belajar. Perolehan aspek-aspek perubahan perilaku tersebut tergantung pada apa yang dipelajari oleh siswa. Dalam pembelajaran, perubahan perilaku yang harus dicapai oleh siswa setelah melaksanakan aktivitas belajar dirumuskan dalam tujuan pembelajaran.

Faktor yang mempengaruhi prestasi belajar memang tidak lepas dari faktor yang mempengaruhui belajar siswa itu sendiri. Dalam hal ini gizi ikut berperan dalam faktor yang mempengaruhi prestasi belajar, karena dengan terpenuhinya kebutuhan gizi tersebut maka apa yang dibutuhkan oleh tubuh akan tercukupi, aktivitas fisik seperti olahraga secara teratur juga membantu mengolah gizi yang masuk dalam tubuh untuk dijadikan energi, guru juga ikut berperan dalam keberhasilan siswanya, penjelasan guru yang mudah dipahami siswa akan mudah di tangkap dan di respon oleh siswa sehingga siswa akan mudah mengerti dan memahami materi yang diberikan oleh guru, kebiasaan hidup yang sehat juga menjadi salah satu kunci utama untuk dapat menstabilkan kondisi tubuh agar dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien, lingkungan juga

ikut mempengaruhi proses belajar karena dengan lingkungan yang baik maka dampak yang diperoleh oleh siswa akan baik pula (positif).

Dalam penelitian yang peneliti lakukan di madrasah aliyah ini khususnya kelas xi peneliti mengambil sampel 70 dari total keseluruhan 283 dengan menggunakan random sampling. Pertama mula-mula peneliti melakukan perijin terlebih dahulu dari pihak sekolah, kedua peneliti memasuki kelas satu persatu dengan melakukan pengundian, keempat peneliti pengambilan data melakukan tes olahraga dengan menggunakan TKJI dan pengumpulan hasil rapot, kelima data di olah dan di analisis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis yang di pakai adalah Ha, karena dalam hipotesis tersebut menyatakan ada hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar sehingga hipotesisnya diterima. Berdasarkan hasil analisis regresi diperoleh kontanta sebesar 70,308 dan koefisien regresi kesegaran jasmani sebesar 0,298.

Dengan kenaikan tingkat kesegaran jasmani sebesar 1 skor, akan diikuti dengan kenaikan prestasi belajar sebesar 0,298, begitu juga sebaliknya, setiap terjadi penurunan tingkat kesegaran jasmani sebesar 1 skor akan diikuti penurunan prestasi belajar sebesar 0,298. Model regresi tersebut diuji menggunakan uji t diperoleh thitung sebesar 5,180 dengan nilai signifikansi 0,000.

Pada taraf kesalahan 5% dengan dk = 70-2 = 68 diperoleh t_{tabel} = 2,00. Karena t_{hitung} (5,180) > t_{tabel} (2,00) dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05 dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan Ho diterima. Hal ini ditunjukkan dari hasil analisis regresi di atas dengan nilai t_{hitung} > t_{tabel} dengan nilai koefisien

korelasi sebesar 0,532. Hasil analisis tersebut memberikan gambaran bahwa hubungan antara kesegaran jasmani dengan prestasi belajar dengan kategori sedang.

Berdasarkan data diperoleh gambaran bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas xi man 1 Rembang tergolong kurang untuk siswa perempuan dan tergolong sedang untuk siswa laki-laki. Dari data ternyata sebanyak 41 siswa perempuan (79%) memiliki tingkat kesegaran jasmani kurang dan 11 siswa putra (61%) tergolong sedang.

Secara keseluruhan terdapat 10 siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani kurang sekali dan memiliki rata-rata prestasi belajar sebesar tujuh puluh dua koma enam belas. Prestasi ini lebih rendah dari pada kelompok siswa yang memiliki tingkat kesegaran kurang. Dari 42 siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani kurang ternyata memiliki rata-rata prestasi sebesar tujuh puluh tiga koma dua. Dengan bertambahnya tingkat kesegaran jasmani diikuti dengan meningkatnya prestasi belajar siswa. Rata-rata prestasi belajar siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani sedang mencapai tujuh puluh empat koma empat tiga dan yang memiliki kesegaran jasmani baik mencapai tujuh puluh dua koma tujuh puluh enam.

Dari data tersebut menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani merupakan faktor yang menentukan prestasi belajar. Sehingga makin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang memungkinkan untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang positif seperti belajar, sehingga berpengaruh pada prestasi belajar yang dicapai. Dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik, siswa akan dapat

mengikuti pembelajaran secara baik karena memiliki kondisi fisik yang baik pula serta mendukung.

Kondisi fisik seperti tersebut di atas yang memungkinkan siswa memperoleh prestasi belajar yang baik karena di dukung dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik. Begitu juga sebaliknya, siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani kurang baik juga akan mengalami serta mengikuti proses pembelajaran secara tidak maksimal sehingga berpengaruh pada prestasi belajar yang kurang baik dan optimal.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil simpulan bahwa ada hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar siswa dengan kategori sedang.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan di atas dapat disarankan kepada beberapa pihak antara lain:

5.2.1 Siswa

Diharapkan pada siswa untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani dengan meningkatkan latihan kekuatan otot lengan, sehingga dengan latihan tersebut dapat menjaga kesegaran jasmani yang lebih baik.

5.2.2 Guru

Kepada guru Penjaskes untuk melakukan tes kesegaran jasmani secara periodik sehingga dapat diketahui perkembangan tingkat kesegaran jasmani siswa sehingga dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk meningkatkannya.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

DAFTAR PUSTAKA

Catharina.2006. ***Psikologi Pengajaran***. Semarang: UPT MKK UNNES.

Depdikbut, 2003. ***Kamus Besar Bahasa Indonesia***. Jakarta : PT Gramedia

Engkos Kosasih, 1983. ***Teknik dan Program Latihan Olahraga***. Bulungan : CV Rineka Cipta

Pandjaitan. 1992. ***Dasar Teori Olahraga dan Organisasi***. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Redaksi Sinar Grafika. 2006. ***Sistem Keolahragaan Nasional***. Jakarta : Sinar Grafika

Sanjoto, 1995. ***Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik***. Semarang : Dahara Prize.

Slameto. 2001. ***Evaluasi Pendidikan***. Jakarta : Bumi Aksara

Sugiyono, 2002. ***Statistika untuk Peneliian***. Bandung : CV Alvabeta

Sumosarjuno, 1998. ***Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga***. Jakarta : PT Gramedia

Suharsini Arikunto. 1988. ***Dasar-Dasar Evaluasi*** *Pendidikan*. Bina Aksara.

Suharsimi Arikunto, 1998. ***Prosedur Penelitian***. Yogyakarta: CV. Rineka Cipta IKIP Yogyakarta.

Suharto, 1999. ***Tes Kesegaran Jasmani Indonesia***. Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.

PERPUSTAKAAN
UNNES

Regression

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Prestasi Belajar	73.1189	2.30339	70
Kesegaran Jasmani	9.4429	4.11655	70

Correlations

		Prestasi Belajar	Kesegaran Jasmani
Pearson Correlation	Prestasi Belajar	1.000	.532
	Kesegaran Jasmani	.532	1.000
Sig. (1-tailed)	Prestasi Belajar	.	.000
	Kesegaran Jasmani	.000	.
N	Prestasi Belajar	70	70
	Kesegaran Jasmani	70	70

Model Summary(b)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics			
					F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.532(a)	.283	.272	1.96480	26.831	1	68	.000

a Predictors: (Constant), Kesegaran Jasmani
b Dependent Variable: Prestasi Belajar

ANOVA(b)

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	103.578	1	103.578	26.831	.000(a)
	Residual	262.510	68	3.860		
	Total	366.088	69			

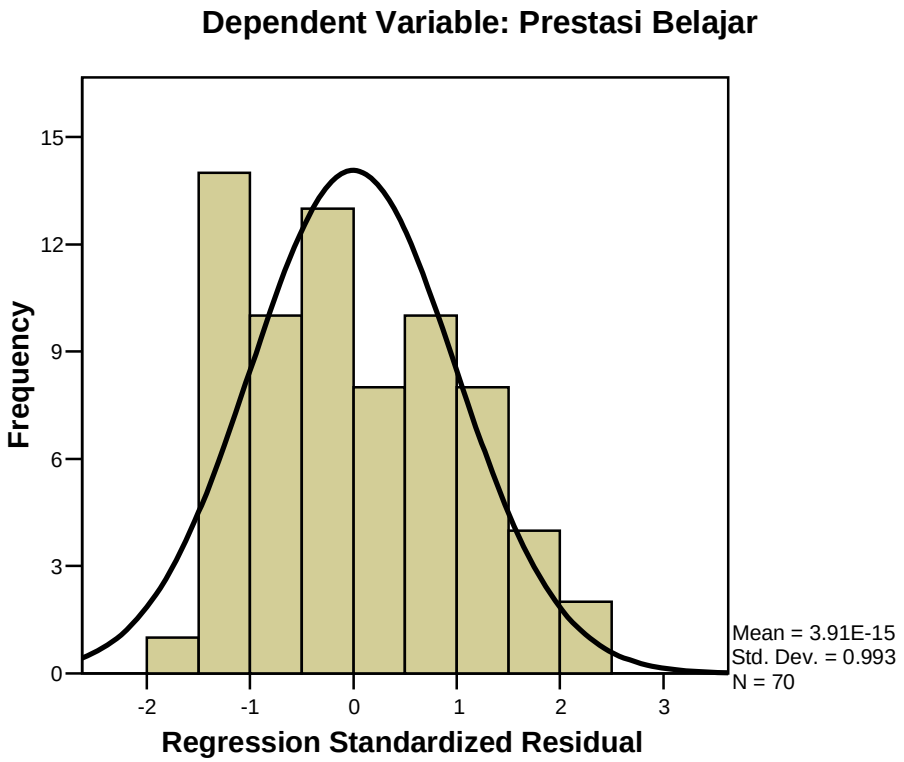
a Predictors: (Constant), Kesegaran Jasmani
b Dependent Variable: Prestasi Belajar

Coefficients(a)

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Correlations
		B	Std. Error	Beta			Partial
1	(Constant)	70.308	.591		118.921	.000	
	Kesegaran Jasmani	.298	.057	.532	5.180	.000	.532

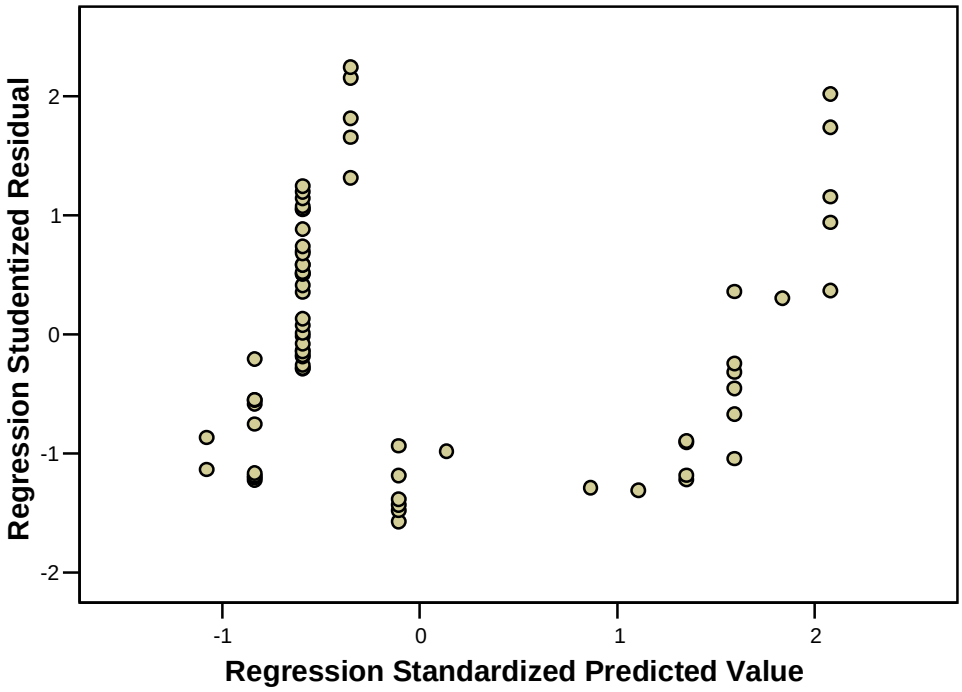
a Dependent Variable: Prestasi Belajar

Histogram

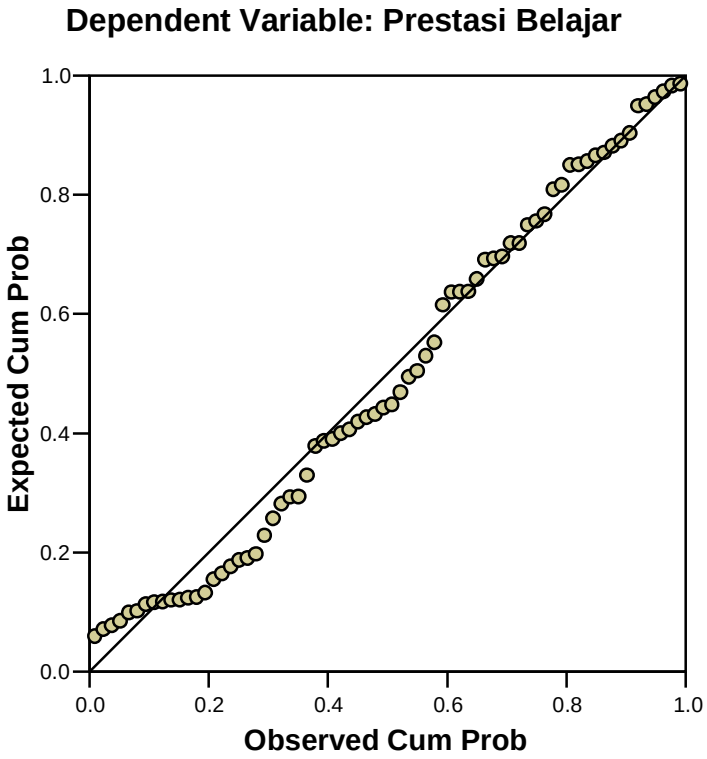


Scatterplot

Dependent Variable: Prestasi Belajar



Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual



No	Kode	Kognitif	Psikomotor	Rata-rata
1	R-01	67.69	72.16	69.93
2	R-02	68.69	72.58	70.64
3	R-03	69.19	70.25	69.72
4	R-04	73.75	76.75	75.25
5	R-05	70.69	68.83	69.76
6	R-06	71.38	68.83	70.11
7	R-07	69.56	70.83	70.20
8	R-08	75.56	76.27	75.92
9	R-09	71.06	72.60	71.83
10	R-10	68.56	75.13	71.85
11	R-11	69.25	70.33	69.79
12	R-12	69.81	72.93	71.37
13	R-13	70.06	73.73	71.90
14	R-14	70.56	73.50	72.03
15	R-15	72.19	71.92	72.06

16	R-16	70.00	74.27	72.14
17	R-17	71.06	73.67	72.37
18	R-18	71.63	74.53	73.08
19	R-19	73.31	74.20	73.76
20	R-20	74.13	74.73	74.43
21	R-21	73.06	71.16	72.11
22	R-22	69.13	70.08	69.61
23	R-23	69.75	69.92	69.84
24	R-24	76.38	76.07	76.23
25	R-25	71.81	72.67	72.24
26	R-26	72.50	72.33	72.42
27	R-27	70.00	71.92	70.96
28	R-28	77.44	76.33	76.89
29	R-29	71.50	73.58	72.54
30	R-30	73.88	71.42	72.65
31	R-31	76.31	70.08	73.20
32	R-32	73.75	73.00	73.38
33	R-33	69.69	71.67	70.68
34	R-34	73.50	73.27	73.39
35	R-35	70.13	71.92	71.03
36	R-36	74.06	72.75	73.41
37	R-37	69.00	71.25	70.13
38	R-38	72.93	74.13	73.53
39	R-39	69.13	73.20	71.17
40	R-40	71.56	75.50	73.53
41	R-41	72.50	74.93	73.72
42	R-42	72.06	75.60	73.83
43	R-43	73.75	74.47	74.11
44	R-44	69.81	72.25	71.03
45	R-45	72.63	70.76	71.70
46	R-46	73.75	75.13	74.44
47	R-47	72.50	76.47	74.49
48	R-48	78.87	75.25	77.06
49	R-49	72.50	76.73	74.62
50	R-50	74.19	75.25	74.72
51	R-51	76.94	74.58	75.76
52	R-52	73.56	76.07	74.82
53	R-53	72.88	73.27	73.08
54	R-54	74.25	78.47	76.36
55	R-55	70.19	74.67	72.43
56	R-56	72.00	75.58	73.79
57	R-57	72.19	71.17	71.68
58	R-58	75.88	79.00	77.44
59	R-59	77.44	78.25	77.85
60	R-60	71.94	76.47	74.21

61	R-61	77.69	80.20	78.95
62	R-62	69.50	71.08	70.29
63	R-63	74.13	74.80	74.47
64	R-64	71.75	73.25	72.50
65	R-65	78.88	80.07	79.48
66	R-66	78.56	73.33	75.95
67	R-67	71.56	72.33	71.95
68	R-68	71.81	77.40	74.61
69	R-69	71.86	74.20	73.03
70	R-70	71.69	74.42	73.06