



**HUBUNGAN ANTARA KESEGERAN 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**

## 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 pengangkutan 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 variabel 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 peroleh 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  $H_a$ , 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.