

## ABSTRAK

**Suyadi, 2006.** *Korelasi Antara Tingkat Kesegaran Jasmani (Physical Fitness) dan Kesehatan Mental (Mental Hygiene) Dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani (Penjas) Siswa Kelas V SDN 2 Pegulon Kendal Tahun Pelajaran 2004/2005.* Fakultas Ilmu Keolahragaan

Permasalahan dalam penelitian ini, adakah Hubungan yang berarti Antara Tingkat Kesegaran Jasmani (Physical Fitness) dan Kesehatan Mental (Mental Hygiene) dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani (Penjas) Siswa Kelas V SDN 2 Pegulon Kendal Tahun Pelajaran 2004/ 2005. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan antara Tingkat Kesegaran Jasmani dan Kesehatan Mental dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani (Penjas).

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas V SD Negeri 2 Pegulon Kendal sebanyak 40 orang yang berusia 10 – 12 tahun sehingga teknik sampling yang digunakan adalah total sampling. Metode pengambilan data menggunakan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran, sedangkan instrumen yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani dengan panduan dari (TKJI) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia oleh Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, 1999. untuk kategori umur 10-12 tahun yang terdiri dari 5 item tes yaitu : Lari sprint 40 meter, loncat tegak, bergantung siku tekuk, baring duduk, dan lari sedang 600 m, tes angket kesehatan mental, dan hasil nilai prestasi belajar pendidikan jasmani.

Data dari hasil tes dan pengukuran diolah dengan metode analisis regresi ganda (Multi Korelasi), yaitu Tingkat Kesegaran Jasmani ( $x_1$ ) dan Kesehatan Mental ( $x_2$ ) dan sebagai variabel terikatnya (Y) Prestasi Belajar Penjas. Hasil perhitungan pembahasan pada tabel 7, diperoleh koefisien korelasi  $F_{Hitung}$  sebesar 23.645, sedangkan  $F_{tabel}$  dengan taraf signifikan 5 % sebesar 3.252 karena hasil dari  $F_{hitung} > F_{tabel}$ , maka koefisien korelasi signifikan. Hipotesis nihil yang berbunyi “Tidak ada hubungan yang signifikan antara Tingkat Kesegaran Jasmani (*Physical Fitness*) dan Kesehatan Mental (Mental Hygiene) dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani (Penjas)”, **ditolak**. Sedangkan hipotesis kerja yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan Tingkat Kesegaran Jasmani (*Physical Fitness*) dan Kesehatan Mental (*Mental Hygiene*) dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani (Penjas)”, **diterima**.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan Tingkat Kesegaran Jasmani (*Physical Fitness*) dan Kesehatan Mental (*Mental Hygiene*) memiliki hubungan yang signifikan dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani (*Penjas*) siswa kelas V SDN 2 Pegulon Kendal tahun 2004/ 2005”. Hasil ini dapat menjelaskan pentingnya bagi guru penjas untuk dapat memperhatikan siswa guna peningkatan prestasi belajar melalui pemberian materi pelajaran pendidikan jasmani dengan memperhatikan kesegaran jasmani, banyak menggunakan permainan kelompok untuk menanamkan jiwa sosial, sportifitas, dan kepercayaan diri pribadi siswa.