HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI TERHADAP PRESTASI AKADEMIK (SISWA KELAS XI PERAWAT 2 SMK 10 NOVEMBER SIDOARJO)

Agasta Syaifudin Hidayat
Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya, agastahidayat21@gmail.com

Sasminta Christina Yuli Hartati
Dosen S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Tingkat kebugaran jasmani adalah tingkatan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan suatu kelelahan yang berarti. Kondisi kebugaran jasmani yang dimaksud disini adalah kondisi siswa dalam mengikuti kegiatan aktivitas disekolah baik pelajaran praktek penjasorkes dilapangan maupun kegiatan pembelajaran di dalam kelas. Dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik, maka akan diharapkan kondisi tersebut dapat mempengaruhi tingkat cara berfikir siswa, peningkatan pengetahuan dan pengembangan wawasan siswa yang diwujudkan dalam bentuk prestasi belajar. Kenyataan dilapangan menunjukkan masih banyak siswa yang merasa kelelahan dan kurang semangat dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes. Untuk itu seorang guru dituntut lebih kreatif dan inovatif dalam memotivasi siswa agar pembelajaran penjasorkes lebih menyenangkan sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan tingkat kebugaran jasmani siswa dengan prestasi akademik siswa kelas XI Perawat 2 SMK 10 November Sidoarjo dan seberapa besar hubungan tingkat kebugaran jasmani siswa dengan prestasi akademik. Dengan menggunakan tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI). Jenis penelitian ini adalah penelitian non eksperimen melalui pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain penelitan korelasional dengan hubungan sebab akibat. Populasi sebanyak 575 siswa yang terdiri dari 4 jurusan yakni : Farmasi Industri, Analisis Kesehatan, Farmasi Kesehatan dan Perawat Kesehatan. Dengan menggunakan *cluster random sampling*.

Dari hasil analisis data yang telah dilakukan maka didapatkan hasil bahwa nilai r_{hitung} > dari r_{tabel} (0.628 > 0.294), yang berarti bahwa terdapat hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi akademik siswa kelas XI SMK 10 November Sidoarjo. Besarnya sumbangan yang diberikan variabel bebas (tingkat kebugaran jasmani) terhadap variabel terikat (prestasi akademik) ditemukan sebesar 39,4%.

Dengan demikian dapat dibuat suatu kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi akademik siswa kelas XI SMK 10 November Sidoarjo.

Kata Kunci: Tingkat Kebugaran Siswa, Prestasi Akademik Siswa.

Abstract

The level of physical fitness is a person's level of ability in performing daily activities without incurring a significant tiredness. The physical fitness condition, here, is referred to the condition of the students in following Penjasorkes lesson whether the learning process in classroom activities or practicing in the field. With a good condition of physical fitness, it will be expected to be able to affect the way of thinking of the students, increase the students' knowledge and develop their insight that is shown in learning achievement. The reality on the field shows that there are still many students who feel tired and lacking of spirit in following the Penjasorkes lesson. Thus, the teacher should be more creative and innovative in order to motivate students in learning Penjasorkes more fun in order to improve the physical fitness of students.

This study aimed to determine whether there is correlation between physical fitness with the academic achievement of class XI students Nurses 2 SMK 10 November Sidoarjo and how much it is. This research is non-experimental research through quantitative descriptive with correlation research design and causal relationship. The populations are 575 students consisting of four departments namely: Industry pharmaceutical, health analysis, health pharmaceutical and health nurse. Whereas, the sampling technique uses cluster random sampling.

From the analysis data that has been done, it shows that the value ʳhitung > of ʳtabel (0628 > 0294), which means that there is a significant relationship between the level of physical fitness with academic achievement of class XI students SMK 10 November Sidoarjo. The large contribution of independent variables (physical fitness level) on the dependent variable (academic achievement) was found 39.4%.

 ISSN : 2338-7981

Thus, for the conclusion, there is a significant relationship between the levels of physical fitness to academic achievement of class XI students of SMK 10 November Sidoarjo.
Keywords: Level Fitness Students, Student Academic Achievement.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) merupakan bagian dari pendidikan secara umum, dimana pendidikan ini merupakan salah satu dari subsistem pendidikan yang memiliki peran dalam mengembangkan dan meningkatkan sumber daya manusia Indonesia.

Penjasorkes dilakukan dengan sarana jasmani, yakni aktivitas jasmani yang pada umumnya dilakukan pada pelaksanaan kegiatan olahraga disekolah terutama gerakan-gerakan yang mendasar meliputi ketangkasan dan ketrampilan. Meskipun sarana pendidikan tersebut ditekankan pada aktivitas fisik, tapi manfaat yang diperoleh bagi siswa atau anak didik adalah mencakup bidang-bidang non fisik, seperti membantu meningkatkan tingkat intelektual, proses sosialisasi di sekolah, keluarga, maupun di masyarakat. Melalui bidang kognitif (pengetahuan) dan bidang afektif (sikap). Dengan kata lain, bahwa penjasorkes berusaha untuk mengembangkan pribadi secara keseluruhan dengan sarana jasmani sebagai media dalam aktivitas lapangan.

Dalam melaksanakan pembelajaran agar dapat berfungsi sebagai sarana pendidikan sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan masyarakat, maka pengajar bidang studi tersebut menjadi kunci keberhasilannya. Tentunya hal ini menuntut kemampuan pengajar penjasorkes untuk dapat memperlihatkan tingkah laku yang didasari oleh penguasaan bahan, penguasaan proses dan sikap pendidik yang mantap. Dengan demikian dapat diharapkan nilai-nilai positif yang terkandung dalam penjasorkes seperti: sportivitas, jujur, kerjasama, disiplin, bertanggung jawab dan pembiasaan pola hidup yang sehat, dimana pelaksananya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Menurut Nurhasan (2005:12) Tingkat kebugaran jasmani adalah tingkat kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan suatu kelelahan yang berarti. Kondisi kebugaran jasmani yang dimaksud di sini adalah kondisi siswa dalam mengikuti aktivitas di sekolah baik pelajaran praktek penjasorkes di lapangan maupun kegiatan pembelajaran di dalam kelas. Dengan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi siswa dapat menghabiskan waktu luang secara maksimal setelah berakivitas tanpa merasa kelelahan yang membuat tubuh merasa lemas secara berkelanjutan.

Kebugaran jasmani adalah suatu keadaan ketika tubuh masih memiliki sisa tenaga untuk melakukan kegiatan-kegiatan ringan yang bersifat rekreasi atau hiburan setelah melakukan kegiatan/aktivitas fisik rutin. Afriwardi, (2011:37). Menurut Sudarno, (1992:9), Tingkat Kebugaran Jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, maupun menikmati senggang dengan rekreasi yang aktif.

Menurut Nurhasan,dkk (2005,21-23) Kebugaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan eksternal.

Dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik, maka akan diharapkan kondisi tersebut dapat mempengaruhi tingkat cara berfikir siswa, peningkatan pengetahuan dan pengembangan wawasan siswa yang diwujudkan dalam bentuk prestasi belajar. Kenyataan dilapangan menunjukkan masih banyak siswa yang merasa kelelahan dan kurang semangat dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes. Untuk itu seorang guru dituntut lebih kreatif dan inovatif dalam memotivasi siswa agar pembelajaran penjasorkes lebih menyenangkan sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

SMK merupakan merupakan sekolah mempunyai kejuruan seperti: jurusan mesin, jurusan teknik, jurusan tata busana, jurusan tataboga, dan lain-lain. Jurusan tersebut sesuai dengan bidangnya dan kejuruannya masing-masing. Berdasarkan Permendiknas No 20 Tahun 2006 tentang standar isi untuk satuan pendidikan menengah, menjelaskan bahwa jumlah jam pembelajaran tatap muka per minggu untuk SMA/MA/SMALB/ SMK/MAK adalah 38 s.d. 39 jam pembelajaran. Dan SMK itu sendiri ada pula yang memberlakukan pembelajaran *full day* dan ada yang tidak menerapkanya. Dan SMK yang memberlakukan pembelajaran *full day* akan menambah jam pelajaran yang semula 39 jam perminggu.

SMK 10 November merupakan sekolah kejuruan yang mempunyai jurusan-jurusan kesehatan seperti: Farmasi Industri, Farmasi Kesehatan, Analisis Kesehatan dan Perawat. SMK 10 November merupakan sekolah yang memberlakukan pembelajaran *full day* dalam pelajaran sehari-hari. Siswa SMK 10 November setiap hari sudah memiliki porsi belajar yang lebih banyak dibanding dengan sekolah yang lainnya. Karena siswa menjalani proses belajar sekitar 7-8 jam dalam sehari,

UNESA Universitas Negeri Surabaya

baik di dalam kelas maupun di luar kelas. Dengan aktifitas tersebut siswa dituntut untuk memiliki kebugaran yang baik, aktif, kreatif, inovatif dengan konsentrasi yang cukup tinggi dalam kegiatan belajar mengajar sehingga untuk waktu sehari-hari siswa terpusat pada sekolah khususnya di bidang akademik. Prestasi akademik siswa akan tercatat pada raport setiap akhir semesternya yang harus diketahui oleh orang tua siswa masing-masing, dengan demikian siswa SMK mempunyai beban terhadap setiap hasil belajar mereka. Untuk itu siswa SMK 10 November memerlukan perhatian lebih terhadap proses belajar agar prestasi akademik siswa SMK 10 November bagus. Sehingga tidak jarang pula siswa mengikuti bimbingan belajar pada jam di luar jam pelajaran sekolah. Tentunya dalam aktifitas yang tidak ringan seperti itu siswa memerlukan kebugaran jasmani yang baik.

Pengertian belajar menurut Sagala (2010:37), belajar adalah suatu proses perubahan perilaku atau pribadi seseorang berdasarkan praktek atau pengalaman tertentu. Namun demikian tidak semua perubahan tingkah laku tersebut sebagai hasil belajar, ada juga perubahan itu yang disebabkan bukan hasil belajar melainkan faktor kematangan. Kedua faktor ini satu sama lain saling mengisi guna meraih hasil belajar yang jauh lebih baik (Husdarta dan Saputra, 2000:2). Menurut (Sudjana, 1989:17), pengertian belajar adalah suatu proses yang ditandai dengan adanya perubahan pada diri seseorang. Perubahan dari proses belajar dapat ditunjukkan dalam berbagai pengetahuan, pemahaman, sikap, dan tingkah laku serta perubahan aspek – aspek lain pada individu yang belajar. Prestasi belajar adalah hasil yang didapat oleh seseorang setelah melakukan usaha belajar untuk memperoleh perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan dalam interaksi dengan lingkungannya.

Menurut Winkel (1996:226) mengemukakan bahwa prestasi belajar merupakan bukti keberhasilan dalam belajar hal baru yang telah di capai seseorang. Maka prestasi belajar merupakan hasil maksimum dari yang telah dicapai oleh seseorang setelah melaksanakan usaha – usaha belajar (http://sunartombs.wordpress.com/2009/01/05/pengertian-prestasi-belajar/), diakses 16 Februari 2012).

Menurut Anwar (2005: 8), mengemukakan tentang tes prestasi belajar bila dilihat dari tujuannya yaitu mengungkap keberhasilan seseorang dalam belajar hal-hal yang baru maupun yang lama. *Testing* pada hakikatnya menggali informasi yang dapat digunakan sebagai dasar pengambilan keputusan. Tes prestasi belajar berupa tes yang disusun secara terencana untuk mengungkap *performasi* maksimal subyek dalam menguasai bahan-bahan atau materi yang telah dianjurkan. Dalam kegiatan pendidikan formal tes pretasi belajar dapat berbentuk ulangan harian, tes formatif, tes sumatif, bahkan ebtanas dan ujian-ujian masuk perguruan tinggi.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian non eksperimen melalui pendekatan deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu. Pengumpulan data dilakukan untuk mendapatkan informasi terkait dengan fenomena, kondisi atau variabel tertentu dan tidak dimaksudkan untuk pengujian hipotesis (Maksum, 2009: 51)

Desain dalam penelitan ini merupakan desain korelasional dengan hubungan sebab akibat. Hubungan sebab akibat adalah hubungan dimana variabel satu menjadi sebab variabel yang lain (Maksum, 2009: 29).

Populasi adalah keseluruhan individu atau obyek yang dimaksud untuk diteliti dan nantinya akan dikenai generalisasi. Generalisasi adalah suatu cara pengambilan kesimpulan terhadap kelompok individu atau obyek yang lebih luas berdasarkan data yang diperoleh dari sekelompok individu atau obyek yang lebih sedikit (Maksum, 2009:40). Dalam penelitian ini yang digunakan sebagai populasi sebanyak 575 siswa. Yang terdiri dari 4 jurusan yakni : Farmasi Industri, Analisis Kesehatan, Farmasi Kesehatan dan Perawat Kesehatan.

Sampel adalah sebagian kecil individu atau objek yang dijadikan wakil dalam penelitian (Maksum, 2009:40). Dalam penelitian ini pengambilan sampel secara *cluster random sampling. Random sampling* merupakan teknik *sampling* yang memberikan peluang yang sama bagi individu yang menjadi anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota. Dalam *cluster sampling*, yang dipilih bukan individu melainkan kelompok atau area yang kemudian disebut *cluster.* Jadi teknik *Cluster Random Sampling* adalah merupakan teknik *sampling* yang memberikan peluang yang sama bagi individu yang menjadi anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota yang dipilih bukan individu melainkan kelompok. Teknik *cluster random sampling* bisa dilakukan dengan cara undian atau dengan angka *random* (Maksum, 2009: 41). Cara yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah dengan cara diundi sehingga semua kelas berpeluang menjadi sampel. Dengan membuat 9 kertas undian yang berisi 8 yang lain berisi kertas kosong dan 1 kertas sebagai sampel lalu mengumpulkan ketua kelas dari masing-masing kelas XI, yang mendapat kertas bertuliskan sampel maka kelas tersebut yang akan menjadi sampel. Setelah proses pengundian sampel selesai didapat hasil bahwa kelas XI Perawat 2 dengan jumlah 45 siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini.

 ISSN : 2338-7981

Variabel adalah suatu konsep yang memiliki variabilitas atau keragaman yang menjadi fokus penelitian. (Maksum, 2009: 28). Variabel juga dapat digolongkan menjadi variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*). (Maksum, 2009: 28).

Variabel bebas dan variabel terikat yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas: Tingkat kebugaran jasmani dan variabel terikat: Prestasi akademik

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini disajikan tentang hasil penelitian, hasil pengujian hipotesis dan pembahasan. Perhitungan data dilakukan secara manual dan dilakukan perhitungan kembali (*cross check*) dengan menggunakan *software* komputer *Statistical Product and Service Solutions Version* 20.00. Hal ini dimaksudkan agar perhitungan secara manual dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya.

Analisa hasil penelitian akan dikaitkan dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian sebagaimana telah dikemukakan pada Bab I, maka dapat diuraikan dengan deskripsi data yang berupa data tentang hubungan tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi akademik pada siswa kelas XI SMK 10 November Sidoarjo.

Tabel 1 : Hasil TKJI dan Hasil Raport

Variabel	jumlah	Rata-rata	*Sd*	Min	Max
TKJI	45	17,82	1,051	16	20
Raport	45	82,05	1,268	79	85

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata / *mean* dari hasil TKJI adalah sebesar 17.82 dengan nilai *standar deviasi* 1.051. Nilai terendah dari hasil TKJI adalah 16 dan nilai tertingginya adalah 20. Sedangkan untuk hasil rapor diperoleh nilai rata-rata / *mean* sebesar 82.05 dan nilai standar deviasi sebesar 1.268. Nilai terendah dari hasil rapor adalah 79 dan nilai tertingginya adalah 85.

Untuk mengetahui uji hipotesis data, maka diperlukan uji normalitas untuk mengetahui kenormalan data. Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah data yang dianalisis berdistribusi normal atau tidak. Dari perhitungan SPSS 20.00 *for windows* menggunakan uji normalitas *One Sample Kolomogrov-Smirnov Test* dengan ketentuan pengujian jika nilai signifikansi dari nilai hitung *Kolomogrov-Smirnov* berada di atas nilai alpha (5%) atau 0,05 maka distribusi data tersebut normal. Sedangkan jika nilai signifikansi dari nilai hitung *Kolomogrov-Smirnov* berada di bawah nilai alpha (5%) atau 0,05 maka distibusi data tersebut tidak normal.

Berikut adalah hasil pengujian normalitas data dengan menggunakan uji normalitas *One Sample Kolomogrov-Smirnov Test.*

Tabel 2: Uji Normalitas *One sample kolomogrov-Smirnov*

Variabel	N	K-S Z	Sig
TKJI	45	1.271	0.79
Raport	45	0.881	0.419

Dari tabel di atas dapat dilihat hasil TKJI dengan menggunakan uji normalitas *One sample Kolmogorov-Smirnov test* lebih besar dari nilai alpha dengan kata lain Sig > α (1.271>0.05). Demikian juga hasil nilai rapor dengan menggunakan uji normalitas *One sample Kolmogorov-Smirnov test* lebih besar dari alpha dengan Sig > α (0.881>0.05). Dengan demikian data yang digunakan berdistribusi normal dan layak digunakan dalam penelitian selanjutnya.

Menentukan nilai kritis (r_{tabel})

Menggunakan taraf signifikansi 5% atau 0.05

Menentukan derajat kebebasan (*degree of freedom*)

Dk = N-2 = 45-2 = 43

Nilai r_{tabel} = 0.294

Nilai statistik r_{hitung}

Berdasarkan pengujian dengan menggunakan rumus korelasi *product moment karl pearson,* maka diperoleh hasil r_{hitung} sebesar 0.628. Ha diterima 0.628 > 0.294 dan Ho ditolak

Dari perhitungan data yang ditunjukkan diketahui bahwa r_{hitung} = 0.628 sedangkan dengan menggunakan taraf signifikansi 0.05 diketahui bahwa r_{tabel}= 0.294. Dengan mengkonsultasikan nilai r_{hitung} dengan nilai r_{tabel} dapat diketahui bahwa nilai r_{hitung} > nilai r_{tabel} atau 0.628 > 0.294, maka dapat dikatakan Ho ditolak dan Ha diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi akademik siswa kelas XI SMK 10 November Sidoarjo yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani siswa semakin tinggi pula nilai prestasi akademiknya.

Tabel 3: Koefisien Determinasi

Variabel	r_{hitung}	r_{square}
TKJI dan Raport	0.628	0,394

diketahui bahwa r_{square} (koefisien determinasi) adalah sebesar 0.394 atau 39,4% yang berarti sumbangan yang diberikan oleh variabel bebas (tingkat kebugaran jasmani) terhadap variabel terikat (prestasi akademik) sebesar 39,4%.

Dalam pembahasan ini akan dibahas mengenai penguraian hasil penelitian tentang hubungan tingkat

UNESA Universitas Negeri Surabaya

kebugaran jasmani siswa dengan hasil prestasi akademik pada siswa kelas XI SMK 10 November Sidoarjo. Data yang diambil adalah hasil tes TKJI dan hasil prestasi akademik.

Berdasarkan pada rumusan masalah, tujuan penelitian, dan hasil penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya mengenai hubungan tingkat kebugaran jasmani siswa dengan hasil prestasi akademik pada siswa kelas XI SMK 10 November Sidoarjo didapatkan hasil penelitian bahwa hasil tes TKJI memiliki nilai rata-rata atau *mean* sebesar 17.82, nilai standar deviasi sebesar 1.051 dengan nilai terendah sebesar 16 dan nilai tertinggi sebesar 20. Sedangkan untuk hasil prestasi akademik diperoleh nilai rata-rata atau *mean* sebesar 82.05, nilai standar deviasi sebesar 1.268 dengan nilai terendah 79 dan nilai tertinggi sebesar 85.

Untuk mengetahui kenormalan data digunakan uji normalitas *one sample Kolmogorov-Smirnov test* antara hasil TKJI dengan hasil prestasi akademik dan didapat hasil sebesar 1.271 untuk hasil TKJI dan 0.881 untuk hasil prestasi akademik. Hasil yang ditunjukkan oleh uji normalitas *one sample Kolmogorov-Smirnov test* mengenai TKJI dan prestasi akademik menunjukkan nilai yang lebih besar dari 5% atau 0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal dan layak untuk digunakan dalam penelitian selanjutnya.

Untuk mengetahui hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil prestasi akademik digunakan rumus korelasi *product moment karl pearson* yang didapatkan hasil untuk r_{hitung} diperoleh nilai sebesar 0.628 dan kemudian dikonsultasikan dengan nilai r_{tabel} dengan taraf signifikansi 5% atau 0.05 yang mempunyai nilai sebesar 0.294 sehingga dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak dikarenakan $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau $0.628 > 0.294$ dengan kata lain terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil prestasi akademik pada siswa kelas XI SMK 10 November Sidoarjo.

Besarnya sumbangan yang diberikan oleh variabel bebas (Tingkat kebugaran jasmani siswa) terhadap variabel terikat (Prestasi akademik) dihitung dengan menggunakan rumus koefisien determinasi dan didapatkan hasil r_{hitung} adalah sebesar 0.628 dan r_{square} adalah sebesar 0.294. Dengan demikian dapat diartikan bahwa sumbangan yang diberikan oleh variabel bebas (tingkat kebugaran jasmani) terhadap variabel terikat (prestasi akademik) adalah sebesar 39.4%.

Setelah dilakukan penghitungan data didapat hasil yang sama antara hipotesis awal dengan hasil penelitian. Hipotesis awal yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara tingkat kebugaran jasmani siswa terhadap hasil prestasi akademik pada siswa kelas XI SMK 10 November Sidoarjo. Dari hasil penelitian didapatkan hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil prestasi akademik pada siswa kelas XI SMK 10 November Sidoarjo.

Hasil yang didapat adalah hipotesis (Ho) ditolak maka dapat disimpulkan bahwa siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi akan mendapat hasil prestasi akademik yang tinggi juga.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan pada hasil analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kebugaran jasmani siswa terhadap hasil prestasi akademik pada siswa kelas XI SMK 10 November Sidoarjo. Hal ini dibuktikan dengan adanya hasil perhitungan analisis data dengan menggunakan korelasi *product moment karl pearson* yang menunjukkan bahwa r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ($0.628 > 0.294$).

Besarnya hubungan antara tingkat kebugaran jasmani siswa dengan hasil prestasi akademik pada siswa kelas XI SMK 10 November Sidoarjo adalah sebesar 39.4%.

Saran

Berdasarkan keseluruhan yang telah dibahas dalam penelitian ini, maka diberikan beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan perbaikan untuk penelitian yang selanjutnya sehingga memperbesar manfaat hasil penelitian ini. Adapun saran-saran yang dapat diberikan dalam penelitian ini adalah sebagai pengkajian materi yang digunakan untuk tes harus lebih luas lagi agar memberikan manfaat yang besar bagi penelitian selanjutnya. Pengambilan sampel penelitian disarankan lebih banyak lagi agar dapat memberikan hasil yang berbeda juga. Kepada rekan-rekan peneliti hendaknya melanjutkan penelitian ini secara luas sehingga menghasilkan penelitian yang lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

Azwar, Saifuddin. 1996. *Tes Prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Afriwardi. 2011. *Ilmu Kedokteran Olahraga*.Jakarta: Buku Kedokteran EGC.

Departemen Pendidikan Nasional. 1999. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.* Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani

Husdarta, dan Saputra, Yudha. 2000. *Belajar dan pembelajaran.* Jakarta: Depdiknas

 ISSN : 2338-7981

Mahardika, I Made Sriundy. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya : Tanpa Penerbit

Maksum, Ali. 2007. *Statistik Dalam Olahraga.* Surabaya : Tanpa Penerbit

Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian.* Surabaya : Universitas Negeri Surabaya

Martini. 2005. *Prosedur dan Prinsip-Prinsip Statistika dalam penerapan dibidang Olahraga.* Surabaya: Unesa University Press.

Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani (Bersatu Membangun Manusia Yang Sehat Jasmani Dan Rohani).* Surabaya : Unesa Universitas Press

Sastropanular, Sudarno. 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta : Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Sudjana, Nana& Ibrahim. 1989. *Penelitian dan Penilaian Pendidikan.* Bandung: SinarBaru.

Sunarto. 2009. *Pengertian Prestasi Belajar* (http://sunartombs.wordpress.com/2009/01/05/pengertian-prestasi-belajar/), diakses 16 Februari 2012)

UNESA
Universitas Negeri Surabaya