

**HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP HASIL PRESTASI BELAJAR
PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN
(Studi pada siswa Kelas III di SDN Pacarkembang I Surabaya)**

Aggi Riyan Pamungkas

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya, riyan_pamungkas07@yahoo.co.id

Endang Sri Wahjuni

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Penelitian ini telah dilakukan sebelumnya pada siswa kelas V di SDN wuluh 02 Jombang pada tahun ajaran 2012/2013. Perbedaan penelitian yang penulis lakukan dengan penelitian sebelumnya terdapat pada pengambilan sampel penelitiannya. Pada penelitian sebelumnya dilakukan pada siswa kelas atas (Kelas V Sekolah Dasar) sedangkan pada penelitian ini mengambil sampel siswa kelas bawah (Kelas III Sekolah Dasar). Alasan peneliti mengambil sampel kelas III Sekolah Dasar, dikarenakan pada siswa kelas III Sekolah Dasar belum terlalu mengenal aktifitas fisik sehingga hal tersebut dapat berpengaruh pada tingkat kesegaran jasmaninya. Pada usia 6-9 tahun adalah masa anak bergerak aktif, dengan mengenalkan kesegaran jasmani sedini mungkin diharapkan siswa dapat berprestasi di bidang akademik dan non akademik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kesegaran jasmani dan prestasi belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non-eksperimen dengan pendekatan korelasional. Dalam penelitian ini mengambil sampel siswa kelas III di SDN Pacarkembang I Surabaya, dengan jumlah sebanyak 38 siswa yang terdiri dari 22 siswa laki – laki dan 25 siswi perempuan. Instrument penelitian menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan nilai prestasi belajar PJOK diambil dari nilai rapor kelas II tahun ajaran 2014/15.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa tingkat kesegaran jasmani rata-rata sebesar 13,79 dengan standar deviasi 3,63. Sedangkan nilai rata-rata hasil prestasi belajar PJOK sebesar 3,18 dengan standar deviasi 0,01. Dengan perhitungan menggunakan *IBM statistical program for social science 21 (SPSS)*. Hasil *r* hitung diperoleh 0,459 sedangkan pada *r* tabel dengan $N = 38$, $df = N-2$ diperoleh 0,320 untuk taraf 5%. Sehingga dengan demikian maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi ada hubungan antara tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil prestasi belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada siswa kelas III di SDN Pacarkembang I Surabaya. **Kata kunci:** Hubungan tingkat kesegaran jasmani prestasi belajar PJOK.

Abstract

This study has been conducted towards the Fifth Grade students in SDN Wuluh II Jombang in the academic year 2012/2013. The difference between this study and the previous one is on the samples of the research. The previous study took the Fifth Grade students as the samples, whereas this study takes the Third Grade students. The reason why the samples (The Third Grade students) are taken is because the Third Grade students have not been familiar with the physical activities, so it can affect their physical fitness. Ages around 6 – 9 are the ages in which kids move actively. By introducing physical health earlier, it is expected that the students can get excellent achievement not only in academic matters, but also in non-academic matters.

This study aims to determine the correlation between physical health and learning achievement of physical education. This study is a quantitative non-experimental correlation approach. In this study, the samples are the third Grade students in SDN Pacarkembang I Surabaya which consist of 38 students (17 boys and 21 girls). The instrument research is using Indonesian Physical Health Test (TKJI) and the student physical education score which taken from their school report card in the second class of the academic year 2014/2015.

According to the result of the study, it is known that the average of the physical health is 13,79 with a standard division 3,63. While the average achievement of the physical education score is 3,18 with a standard division 0,01. In calculating, this study used *IBM statistical program for social science 21 (SPSS)*. The result of calculating *r* is 0,459 while the table with $N = 38$, $df = N-2$, is obtained 0,320 for 5% level. It means that H_0 is rejected while H_a is accepted. In conclusion, there is significant correlation

between physical health and the achievement of the study in learning physical education among the Third Grade students in SDN Pacarkembang I Surabaya.

Keyword: the correlation the level of physical fitness and the achievement of the study in learning physical education.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah dasar pada hakekatnya mempunyai arti, peran dan fungsi yang amat vital dan strategis dalam upaya menciptakan suatu masyarakat yang sehat dan dinamis. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dapat menyalurkan hasrat dan keinginan peserta didik untuk bergerak. Bergerak tidak hanya merupakan kebutuhan alami peserta didik usia sekolah dasar, melainkan pada sisi lain juga dapat membentuk, membina dan mengembangkan individu peserta didik. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggapnya sebagai seorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya (Husdarta 2011:3).

Keberadaan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dalam lingkup pendidikan di Indonesia telah dijelaskan dalam Depdiknas (2004:4) sebagai berikut: "Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis, terencana, dan terarah yang bertujuan untuk mengembangkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional."

Kesegaran jasmani merupakan salah satu komponen dalam kehidupan manusia yang sangat diperlukan, agar aktifitas kehidupan sehari-hari dapat berjalan dengan baik. Kesegaran jasmani dapat diperoleh dengan cara teratur, terukur dan terprogram. Kesegaran jasmani harus dikenalkan kepada anak - anak sedini mungkin agar mereka mengerti tentang pentingnya kesegaran jasmani. dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik di harapkan kondisi tersebut dapat mempengaruhi tingkat cara berpikir siswa, peningkatan pengetahuan dan pengembangan wawasan siswa yang di wujudkan dalam bentuk prestasi belajar. Di samping itu, usia anak sekolah dasar merupakan usia penggalan bakat dan pembentukan gerakan motorik anak dalam upaya peningkatan kualitas gerak menuju prestasi. Setiap orang membutuhkan kesegaran jasmani yang baik, agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Muhajir 2007:79).

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti selama melaksanakan tugas mata kuliah PTK (Penelitian Tindakan Kelas) di SDN Pacarkembang I Surabaya selama dua minggu yang dilaksanakan pada bulan april 2014 kebanyakan siswa kurang aktif dalam melakukan

tugas gerak selama mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Sebagian siswa menganggap pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan itu "bebas" sehingga dapat berbuat semau mereka. Keadaan sarana dan prasarana sekolah yang kurang memadai untuk melakukan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, menyebabkan guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan melakukan modifikasi dalam melakukan pembelajaran agar siswa dapat bergerak aktif.

Penelitian ini telah dilakukan sebelumnya oleh Bambang A (Mahasiswa Pendidikan Olahraga 2008) pada siswa kelas V di SDN wuluh 02 Jombang pada tahun ajaran 2012/2013. Perbedaan penelitian yang penulis lakukan dengan penelitian sebelumnya terdapat pada pengambilan sampel penelitiannya. Pada penelitian sebelumnya dilakukan pada siswa kelas atas yaitu pada kelas V Sekolah Dasar. Sedangkan pada penelitian ini mengambil sampel siswa kelas bawah yaitu pada kelas III Sekolah Dasar. Menurut Lutan (2011:21), Kesegaran jasmani merupakan sebuah topik terpenting dari domain psikomotorik yang bertumpu pada perkembangan kemampuan biologik organ tubuh. Hal tersebut menjadi alasan peneliti mengambil sampel kelas III Sekolah Dasar, dengan mengenalkan kesegaran jasmani sedini mungkin di Sekolah Dasar diharapkan siswa dapat berprestasi di bidang akademik dan non akademik. Alasan peneliti mengambil tempat penelitian di SDN Pacarkembang I Surabaya karena tempat penelitian dekat dengan rumah peneliti, selain itu peneliti juga pernah melakukan tugas matakuliah PTK di sekolah tersebut sehingga dapat mengetahui keadaan dan kondisi sekolah tersebut. Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti memandang perlu untuk mengadakan penelitian yang bertema "Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas III di SDN Pacarkembang I Surabaya"

Pengertian Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Menurut Kristiyandaru (2012:33), pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Salah satu tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah

dasar adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif, serta kemampuan gerak dasar dan berbagai aktivitas jasmani.

Definisi Kesegaran Jasmani

Istilah kesegaran jasmani sebenarnya berasal dari *Physical Fitness* yang artinya adalah suatu keadaan yang berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam menjalankan setiap aktivitas sehari - hari. (Nurhasan, 2011:12). Program pembinaan yang memanfaatkan aktivitas jasmani untuk tujuan yang bersifat mendidik itu, diarahkan pada peningkatan derajat kesegaran jasmani (Lutan, 2001:61).

Hasil Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

hasil prestasi belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yaitu nilai hasil belajar yang dinyatakan dalam bentuk simbol, huruf, angka, maupun kalimat yang dapat mencerminkan hasil belajar yang sudah dicapai oleh setiap anak dalam melakukan aktivitas belajar pada periode - periode tertentu. Hasil belajar merupakan salah satu tolak ukur kemampuan siswa dalam memahami pelajaran khususnya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Dimana sering dinyatakan bahwa hasil belajar itu merupakan prestasi dari seseorang.

METODE

Dalam penelitian ini menggunakan kategori penelitian kuantitatif non-eksperimen dengan pendekatan korelasional. Menurut Maksu (2012:13) penelitian non eksperimen adalah suatu penelitian dimana peneliti sama sekali tidak memiliki kesempatan untuk memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap variabel yang berperan dalam munculnya suatu gejala. Penelitian korelasional adalah suatu penelitian yang menghubungkan satu atau lebih variabel bebas dengan satu variabel terikat tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut (Maksu, 2012:73). Penelitian ini terdiri dari 2 variabel yaitu variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*). Variabel Bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Disebut Variabel Terikat karena variabel ini dipengaruhi oleh variabel bebas.

Menurut Musfion (2012:89) populasi merupakan kelompok besar yang menjadi obyek penelitian. sedangkan menurut Maksu (2012:53) populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti dan yang nantinya akan dikenai generalisasi. Generalisasi adalah suatu cara pengambilan kesimpulan

terhadap kelompok individu atau objek yang lebih luas berdasarkan data yang diperoleh dari sekelompok individu atau objek yang lebih sedikit. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa kelas III yang berumur 6 - 9 tahun di SDN Pacarkembang I Surabaya. Menurut Arikunto (2010:174) sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Dalam penelitian ini menggunakan *cluster sampling*, yaitu yang dipilih bukan individu, melainkan kelompok. Dari 3 kelas yang ada di kelas III di SDN Pacarkembang I Surabaya, Peneliti mengambil sampel siswa kelas III B yang terdiri dari 38 siswa, dengan banyak siswa putra sebanyak 17 dan siswa putri sebanyak 21.

Waktu penelitian dilakukan selama 2 hari, yaitu dengan melakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) kepada seluruh siswa sampel. Penelitian ini dilaksanakan di SDN Pacarkembang I Surabaya. Tepatnya terletak di Jln. Bronggalan No 36 Surabaya. Sedangkan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dilakukan di lapangan KONI Jawa timur

Instrument adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian (Maksu, 2012:111). Instrumen yang di gunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah suatu tolak ukur untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani yang berbentuk rangkaian butir-butir tes yang menjadi salah satu tolak ukur dalam mengetahui tingkat kesegaran jasmani anak yang digolongkan sesuai dengan umur anak tersebut. Dalam melakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) ada 5 butir tes yang harus dilakukan secara beruntun dengan jeda waktu antara tes satu dengan yang lainnya dan ke 5 tes tersebut harus dilakukan secara berurutan ; (1) Lari Cepat (*Sprint*), (2) Gantung Siku tekuk (*Pull Up*), (3) Baring Duduk (*Sit Up*), (4) Loncat Tegak (*Vertical Jump*) dan (5) Lari Jarak Sedang, (Hartono dkk, 2013:37)

a. Tes lari cepat 30 meter (*Sprint*)

Tes ini bertujuan mengukur tingkat kecepatan.

Tabel 1 penskoran lari cepat

6-9 Thn		Nilai
Putra	Putri	
<i>s/d - 5.5"</i>	<i>s/d - 5.8"</i>	5
5.6" - 6.1"	5.9" - 6.6"	4
6.2" - 6.9"	6.7" - 7.8"	3
7.0" - 8.6"	7.9" - 9.2"	2
8.7" - dst	9.3" - dst	1

(kemendiknas, 2010:7)

b. Gantung Siku Tekuk 60 Detik (*Pull Up*)

Tes ini bertujuan mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu

Tabel 2 Penskoran Gantung Siku Tekuk

6-9 Thn		Nilai
Putra	Putri	
40" Keatas	33" Keatas	5
22" – 39"	18" – 32"	4
09" – 21"	09" – 17"	3
03" – 08"	03" – 08"	2
00" – 02"	00" – 02"	1

(kemendiknas, 2010:7)

c. Baring Duduk 30 Detik (*Sit Up*)

Tes ini bertujuan mengukur kelentukan otot perut.

Tabel 3 Penskoran Baring Duduk

6-9 Thn		Nilai
Putra	Putri	
17 Keatas	15 Keatas	5
13 – 16 Kali	11 – 14 Kali	4
07 – 12 Kali	04 – 10 Kali	3
02 – 06 Kali	02 – 03 Kali	2
00 – 01 Kali	00 – 01 Kali	1

(kemendiknas, 2010:7)

d. Loncat Tegak (*vertical Jump*)

Untuk mengukur daya ledak otot tungkai bawah

Tabel 4 Penskoran Loncat Tegak

6-9 Thn		Nilai
Putra	Putri	
≤ 38 cm	≤ 38 cm	5
30 – 37 cm	30 – 37 cm	4
22 – 29 cm	22 – 29 cm	3
13 – 21 cm	13 – 21 cm	2
≥ 12 cm	≥ 12 cm	1

(kemendiknas, 2010:7)

e. Lari Jarak Sedang 600 meter

Tes ini bertujuan mengukur daya tahan jantung

Gambar 5 Lari Jarak Sedang

6-9 Thn		Nilai
Putra	Putri	
s/d – 2'39"	s/d – 2'53"	5
2'40" – 3'00"	2'54" – 3'23"	4
3'01" – 3'45"	3'24" – 4'08"	3
3'46" – 4'48"	4'09" – 5'03"	2
≥ 4'49"	≥ 5'04"	1

(kemendiknas, 2010:7)

Pelaksanaan pengambilan nilai Penjasorkes :

Dalam pengambilan data tersebut peneliti mendapat kebijaksanaan berdasarkan izin dari kepala sekolah sebagai bukti atau syarat pengambilan data

prestasi belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada guru yang bersangkutan. Pelaksanaan pengambilan data nilai belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dilakukan pada pada siswa kelas III di SDN Pacarkembang I Surabaya. Nilai yang dimaksud sudah berbentuk nilai utuh atau nilai raport yang merupakan nilai keterampilan siswa (KI 4) mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Perhitungan nilai pada KI 4 adalah nilai rata – rata dari praktek, portofolio dan proyek.

menurut Juknis Pengelolaan Penilaian pada kurikulum 2013, penilaian setiap mata pelajaran meliputi kompetensi pengetahuan, kompetensi keterampilan, dan kompetensi sikap. Kompetensi pengetahuan dan kompetensi keterampilan menggunakan skala 1–4, yang dapat dikonversi ke dalam Predikat A - D sedangkan kompetensi sikap menggunakan skala Sangat Baik (SB), Baik (B), Cukup (C), dan Kurang (K).

Pengambilan data mengenai hasil belajar siswa mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan diperoleh dari guru mata pelajaran tersebut dan diketahui oleh Kepala Sekolah SDN Pacarkembang I Surabaya. Prestasi belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dapat dilihat dari raport saat kelas II tahun ajaran 2014/2015. Sedangkan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani yaitu dilakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang dilakukan selama dua hari, dan dalam pengumpulan data TKJI dibantu oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) jurusan pendidikan olahraga angkatan 2011

HASIL DAN PEMBAHASAN**Deskripsi Data**

Deskripsi data pada penelitian ini yang digunakan adalah siswa kelas III di SDN Pacarkembang I Surabaya. Dimana jumlah siswa yang di jadikan sampel penelitian adalah 38 siswa. Setelah peneliti melakukan pengambilan data di lapangan, maka diharapkan diperoleh suatu gambaran tentang kondisi keadaan tingkat kesegaran jasmani siswa melalui Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan prestasi belajar siswa yang diperoleh dari nilai rapor Kelas II KI 4 tahun ajaran 2014/2015.

Setelah dilakukan pengambilan data peneliti melakukan perhitungan data Tingkat kesegaran jasmani siswa dan hasil prestasi belajar siswa dapat diketahui sebagai berikut :

1. Tingkat Kesegaran Jasmani

Dari 38 orang siswa dijelaskan sebagai berikut: (1) tingkat kesegaran jasmani yang sangat baik sebanyak 2 orang (5,3%). (2) tingkat kesegaran jasmani baik sebanyak 3 orang (7,9%). (3) tingkat kesegaran jasmani sedang sebanyak 16 orang (42,1%). (4) tingkat kesegaran jasmani kurang sebanyak 11 orang

(28,9%). (5) tingkat kesegaran jasmani kurang sekali 6 orang (15,8%).

Tabel 6 Distribusi Data TKJI

Variabel	Persentase TKJI				
	SB	B	S	K	KS
TKJI	2	3	16	11	6
	5,3%	7,9%	42,1%	28,9%	15,8%

Kemudian nilai rata – rata tingkat kesegaran jasmani sebanyak 38 siswa sebesar 13,79 (Kategori Sedang) dengan standar deviasi (SD) 3,63

Tabel 7 Rata – rata dan Standar Deviasi TKJI

Variabel	Rata - Rata	Standar deviasi
TKJI	13,79	3,63

2. Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Dari 38 siswa distribusi data kategori prestasi belajar dapat dijelaskan sebagai berikut : (1) nilai kategori B sebanyak 14 siswa (36,8%) dan (2) nilai kategori B+ sebanyak 24 siswa (63,2%).

Tabel 8 Distribusi data prestasi belajar PJOK

Variabel	Persentase Prestasi PJOK	
	Kategori B	Kategori B+
Prestasi	14	24
Belajar	36,8%	63,2%

Dari data sebanyak 38 siswa diperoleh nilai rata – rata KI 4 adalah 3,18 (nilai kategori B+) dengan Standar deviasi 0,01.

Tabel 9 Nilai Rata – rata dan Standar Deviasi Prestasi Belajar

Variabel	Rata - Rata	Standar deviasi
Prestasi Belajar	3,18	0,01

3. Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Dari perhitungan dengan menggunakan rumus *korelasi product moment* diperoleh r hitung 0,459. Untuk menguji korelasi (r) yang diperoleh tersebut, ia harus dikonsultasikan dengan tabel nilai r *product moment* (lihat lampiran). Sebelumnya harus ditentukan derajat kebebasan (*degree of freedom*) Yaitu $df = N-2$ ($df = 38 - 2 = 36$). Dalam tabel r *product moment* df 36 adalah 0,320 untuk taraf signifikansi 5% dan 0,413 untuk taraf signifikansi 1%.

Jadi koefisien korelasi yang diperoleh signifikan, baik pada taraf 5% maupun 1%. Meningat r hitung lebih besar dibanding r tabel dengan demikian hipotesis yang berbunyi : “ada hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan

kesehatan pada siswa kelas III di SDN Pacarkembang I Surabaya” diterima. Artinya berdasarkan data empirik sebagai hasil pengujian lapangan menunjukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada siswa kelas III di SDN Pacarkembang I Surabaya

Tabel 10 Uji Signifikan Korelasi Product Moment

r - hitung	r – tabel 5%	r – tabel 1%
0,459	0,320	0,413

Pembahasan

Pengujian signifikansi dimaksudkan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan signifikan atau tidak diantara variabel yang ada. Pengujian menggunakan uji dua sisi (*two tailed*). Setelah melakukan deskripsi data hasil yang didapat r hitung = 0,459 sedangkan r tabel pada $N = 38$ dengan taraf signifikansi 5% adalah 0,320. Sehingga hipotesis alternatif H_1 diterima dan H_0 ditolak. Jadi hasil dari pengujian signifikansi di dapat kesimpulan menunjukan bahwa tingkat kesegaran jasmani ada hubungan dengan hasil prestasi belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang di dapat oleh siswa kelas III di SDN Pacarkembang I Surabaya. Setelah mengetahui ada hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dan prestasi belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan diharapkan setiap siswa harus menjaga kondisi kesegaran jasmaninya dengan baik. Dengan kondisi kesegaran jasmani yang baik siswa diharapkan dapat mengikuti proses belajar – mengajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dengan optimal.

Dari data empirik yang diperoleh di lapangan menunjukan bahwa hasil prestasi belajar yang diperoleh dari nilai rapor KI 4 menunjukan bahwa nilai siswa relatif sama yaitu hanya memperoleh nilai B – B+. Dari wawancara yang dilakukan peneliti kepada guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SDN pacarkembang I Surabaya, guru berpendapat kemampuan siswa dalam hal keterampilan relatif sama. Selain itu hasil TKJI siswa banyak yang memiliki nilai yang relatif sama yaitu memiliki tingkat kesegaran jasmani sedang, meskipun ada beberapa siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani sangat baik dan sangat kurang. Hal ini disebabkan karena guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan memberi porsi pembelajaran yang sama pada siswa.

PENUTUP

Simpulan

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan masalah, dan hasil penelitian tentang hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil prestasi belajar

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada siswa kelas III di SDN Pacarkembang I Surabaya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Siswa kelas III di SDN Pacarkembang I Surabaya rata – rata memiliki nilai tingkat kesegaran jasmani sebesar 13,79 yang termasuk dalam kategori tingkat kesegaran jasmani sedang.
2. Siswa kelas III di SDN Pacarkembang I Surabaya rata – rata memperoleh nilai hasil prestasi belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sebesar 3,18 yaitu termasuk kategori nilai B+.
3. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada siswa kelas III di SDN Pacarkembang I Surabaya.

Saran

Berdasarkan keseluruhan dari hasil dan pembahasan pada penelitian ini, maka diberikan beberapa saran yang diharapkan dapat memperbesar manfaat hasil penelitian ini. Adapun saran tersebut antara lain :

1. Bagi Sekolah
Sekolah harus menyediakan sarana dan prasarana saat siswa melakukan aktivitas gerak dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, agar siswa dapat meningkatkan kesegaran jasmaninya.
2. Bagi Guru Penjasorkes.
Mempertahankan dan meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa dengan selalu memberikan aktivitas sesuai dengan komponen-komponen aktivitas pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, sehingga siswa dapat menjaga kesegaran jasmaninya.
3. Bagi Siswa
Untuk semua siswa diharapkan untuk lebih memperhatikan dan memperbanyak melakukan aktivitas fisik baik pada saat pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah maupun aktivitas fisik diluar sekolah agar memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : rineka Cipta
- Bambang, A. 2008. Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Pada Kelas V di SDN Pacarkembang VI Surabaya. Surabaya.
- Hartono, Soetanto dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani (Sebuah Pengantar)*. Surabaya : Unesa University Press
- Haryanto dkk, 2011. *Teori – Teori Dasar Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Prestasi Pustaka

- Husdarta, 2011. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung : Alfabeta
- Kristiyandaru, Advendi. 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press
- Lutan, Rusli. 2001. *Asas – Asas Pendidikan Jasmani (Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar)*. Jakarta : Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas
- Lutan, Rusli. 2001. *Mengajar Pendidikan Jasmani (Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar)*. Jakarta : Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya : Tanpa Penerbit.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press
- Muhajir, 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : yudhistira
- Nurhasan, 2011. *Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani*. Gresik : Abil Pustaka
- Nurhasan dkk, 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani (Bersatu Membangun Manusia Yang Sehat Jasmani dan Rohani)*. Surabaya : Unesa Universitas Press
- Paturusi, Achmad. 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta : Rineka Cipta
- Sriundy, I Made dkk. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya : Unesa Press
- UNESA, 2014. *Pedoman Penulisan Dan Penilaian Skripsi* : UNESA University Press.