

**HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA DENGAN HASIL BELAJAR
PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN
(Studi pada siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Sukorame Lamongan)**

Andris Widodo

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya, Andris.widodo@yahoo.com

Endang Sri Wahyuni

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

Abstrak

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan proses pendidikan yang memfokuskan pada aktivitas fisik dan kesehatan yang menghasilkan individu secara keutuhan baik dari sisi fisik, mental maupun emosional. Pendidikan sekolah menengah pertama merupakan masa peralihan dari usia kanak-kanak ke usia remaja. Hal tersebut perlu ditingkatkan aktivitas fisik dan pengembangannya agar dapat memberikan dasar pembentukan pribadi manusia yang nantinya akan memiliki kemampuan dan keterampilan dasar sebagai bekal untuk pendidikan selanjutnya. Dalam hal ini pendidikan jasmani dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa yang nantinya akan meningkatkan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan tingkat kebugaran jasmani siswa dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sukorame, Lamongan. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian non eksperimen melalui pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII dengan jumlah 247 siswa dan jumlah sampel 34 siswa. Instrumen penelitian menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan nilai proses belajar mengajar (PBM) pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada materi lompat jauh. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa ada hubungan antara tingkat kebugaran jasmani siswa dengan hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada siswa kelas VIII D SMP Negeri Sukorame Lamongan. Hal tersebut dibuktikan dari nilai $r_{hitung} 0,543 > r_{tabel} 0,339$ dengan taraf signifikan 5%. Hal ini dapat dikatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa memberikan hubungan yang signifikan terhadap hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Besarnya hubungan antara tingkat kebugaran jasmani siswa dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sukorame Lamongan sebesar 29,4%.
Kata Kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani, Hasil Belajar PJOK.

Abstract

Physical education, sport and health (PJOK) is an educational process that focuses on physical activity and health that produce individual integrity both in terms of physical, mental or emotional. Junior high school is a transition time from children to teenager age. It needs to improve physical activity and its development in order to give basis to human personality shaping that later will have ability and basic skill as a modal to next education. In this matter, physical education can improve student's physical education that later will improve physical education learning result. The aim of this research was to find out the relation of student's physical fitness to physical education learning result of eight grade student of SMP Negeri 1 Sukorame, Lamongan. This was a non-experiment research through quantitative approach with correlational design. Population in this research was eight grade the number 247 of student and the number samples of 34 students. The instrument research is using Indonesian Health Test (TKJI) and the student physical education score teaching and learning process in the material long jump. Data analysis technique that applied in this research was correlation product moment. According to the result of the study, it is known that the average of the. In conclusion there is significant correlation between physical health and the achievement of the study in learning physical education among the Eight Grade students in SMPN 1 Sukorame Lamongan. It proved of value $r_{hitung} 0,543 > r_{tabel} 0,339$ with a significant level 5%. It can be said that the level of physical fitness of students provide a significant relationship to the learning outcomes of physical education sport and health. The magnitude of the relationship between the level of physical fitness of students with learning outcomes of physical education, sports and health the eight grade students in SMP Negeri 1 Sukorame Lamongan as big as 29,4%.

Keywords : level of physical fitness, learning outcomes of physical education, sports and health.

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian dari pendidikan secara umum, dimana pendidikan ini merupakan salah satu dari subsistem pendidikan yang memiliki peran dalam pengembangan dan meningkatkan kualitas SDM (Sumber Daya Manusia).

Sejalan dengan penjelasan di atas menurut Kristiyandaru, (2012: 33) Pendidikan Jasmani adalah bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pola hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi dan selaras. Dengan pendidikan jasmani, maka anak di usia sekolah dasar sampai sekolah menengah dapat melakukan aktivitas jasmani, mengembangkan potensi fisik, melakukan pola hidup sehat dan mengembangkan karakter. Dari pengertian di atas Pendidikan jasmani memiliki peran dalam pengembangan dan meningkatkan kualitas SDM (Sumber Daya Manusia), untuk meningkatkan kualitas SDM (Sumber Daya Manusia) tentu perlu mendapat dukungan dari berbagai faktor, yaitu tingkat kebugaran jasmani yang dimilikinya.

Menurut Bawono (dalam Hartono, dkk, 2013: 31) tingkat kebugaran jasmani adalah melakukan aktifitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta masih mampu melakukan aktifitas lainnya. Dalam kehidupan sehari-hari orang pada umumnya juga kurang memperhatikan tingkat kebugaran jasmaninya, tidak terkecuali seorang siswa yang sedang menempuh proses belajar sehari-hari. Padahal secara tidak langsung kebugaran jasmani siswa akan berpengaruh terhadap keberhasilan proses belajar pendidikan jasmani yang diikutinya. Oleh karena itu, kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi proses hasil belajar pendidikan jasmani siswa. Jika mempunyai kebugaran jasmani yang baik seorang siswa dapat melakukan proses belajar dengan baik, maka segala kemampuan belajar yang dimiliki akan mengalir dengan maksimal untuk tujuan yang diinginkan yaitu mendapatkan keberhasilan dalam proses belajar yang ditujukan untuk suatu pencapaian nilai maksimal pada hasil ujian pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK).

Pada pendidikan sekolah menengah pertama adalah merupakan masa peralihan dari usia kanak-kanak ke usia remaja. Hal tersebut perlu ditingkatkan pemerataan, kualitas, dan pengembangannya agar dapat memberikan dasar pembentukan pribadi manusia yang nantinya akan memiliki kemampuan dan keterampilan dasar sebagai bekal untuk pendidikan selanjutnya. Di samping itu usia anak sekolah menengah pertama merupakan usia perkembangan fisik dan psikologis dalam upaya peningkatan kualitas gerak menuju prestasi. Sesuai dengan karakteristik siswa SMP, usia 13-15 tahun kebanyakan dari mereka masih cenderung suka bermain. Untuk itu

seorang guru PJOK harus mampu mengajarkan berbagai ketrampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan / olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama) sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Dari hasil pengamatan yang dilakukan penulis selama melaksanakan tugas mata kuliah PTK (Penelitian Tindakan Kelas) di SMP Negeri 1 Sukorame Kabupaten Lamongan 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 (PJOK). Hal ini terbukti karena sarana dan prasarana sekolah yang kurang memadai untuk melakukan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK), untuk itu guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) melakukan modifikasi untuk pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan agar siswa dapat bergerak aktif dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK).

Menurut hasil penelitian yang ditulis oleh Moch. Mudjito di SDN Pacarkembang VI pada siswa kelas V tahun ajaran 2011/2012 yang berjudul "Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan" pada kelas V telah menunjukkan bahwa hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) dipengaruhi oleh 26,01 % tingkat kebugaran jasmani sisanya 73,99 % dipengaruhi oleh faktor lain seperti faktor genetik, jenis kelamin, kecukupan waktu istirahat. Perbedaan penelitian yang saya lakukan dengan penelitian sebelumnya terdapat pada pengambilan sampel penelitiannya. Penelitian sebelumnya dilakukan di SDN Pacarkembang VI pada siswa kelas V tahun ajaran 2011/2012. Alasan peneliti mengambil Sekolah Menengah Pertama Kelas VIII karena pada usia tersebut siswa belum seberapa memahami dan memperhatikan tingkat kebugaran jasmaninya. Pada usia 13-15 tahun adalah dimana masa peralihan dari kanak-kanak ke remaja jadi selalu aktif bergerak tanpa memperhatikan tingkat kebugaran jasmaninya. Alasan penulis mengambil tempat penelitian di SMP Negeri 1 Sukorame Kabupaten Lamongan karena dari hasil wawancara guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) sekolah tersebut belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani. Dari uraian latar belakang di atas, maka penulis melakukan penelitian dengan judul: "Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sukorame Kabupaten Lamongan.

A. Hakekat Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

1. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah merupakan terjemahan dari istilah *Physical Fitness*. Dalam bahasa Indonesia diterjemahkan sebagai kesegaran jasmani, kebugaran jasmani, dan kemampuan jasmani.

Menurut Bawono (dalam Hartanto, dkk, 2013: 31), Kebugaran jasmani adalah melakukan aktifitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta masih mampu melakukan aktifitas fisik lainnya. Sedangkan menurut Mahardika (2010: 87), Kebugaran jasmani mengandung pengertian bagaimana kemampuan jasmani seseorang dalam melakukan tugas jasmaninya sehari-hari secara optimal bahkan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Berdasarkan kedua definisi di atas tentang tingkat kebugaran jasmani dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan tubuh masih mempunyai cadangan tenaga untuk menghadapi keadaan darurat yang sewaktu-waktu datang tanpa kita sadari, maupun untuk menikmati waktu senggang berkumpul dengan keluarga dengan kegiatan rekreasi yang aktif dan menyenangkan. Jadi untuk mencapai kondisi kebugaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani. Menurut Bawono (dalam Hartanto, dkk, 2013: 31) Komponen kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Aspek yang meliputi kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan adalah daya tahan paru jantung, daya tahan otot, kelenturan dan komposisi tubuh, untuk aspek yang meliputi kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan adalah kecepatan, power, kelincahan, koordinasi, waktu reaksi, daya tahan otot, keseimbangan. Oleh karena itu, kebugaran jasmani harus selalu ditingkatkan dan dipertahankan melalui suatu latihan. Dengan latihan akan memberikan kegiatan bagi tubuh dengan melibatkan otot-otot yang ada dalam tubuh.

Kebugaran jasmani tidak akan tercapai hanya dengan latihan fisik semata, namun ada dua faktor yang mempengaruhi yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal seperti, genetik, umur dan jenis kelamin, sedangkan faktor eksternal yaitu sesuatu yang berpengaruh di luar tubuh seseorang yang berdampak terhadap kebugaran

jasmani yang dimiliki setiap individu seperti aktivitas fisik, kebiasaan olahraga, status gizi, kebiasaan merokok, kecukupan istirahat dan status kesehatan.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani pada dasarnya dipengaruhi faktor-faktor yang berasal baik dari dalam maupun dari luar tubuh. Semua pengaruh yang akan memberikan pengaruh positif ataupun pengaruh negatif tergantung setiap individu bagaimana mengatur pola hidupnya.

2. Pengertian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

Tingkat kebugaran jasmani adalah tingkat kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami suatu kelelahan yang berarti dan masih bisa melakukan kegiatan jasmani lainnya. Jadi untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik seseorang harus melatih fisiknya dengan melibatkan berbagai komponen kebugaran jasmani. Dengan latihan fisik maka akan memberikan kegiatan bagi tubuh dan otot yang ada dalam tubuh misalnya dengan latihan lari yang teratur juga akan meningkatkan kebugaran jasmani. Karena dengan berlari akan memperoleh ketahanan jantung dan peredaran darah, ketahanan otot dan juga kelenturan pada sendi-sendi tubuh. Kebugaran jasmani tidak akan tercapai hanya dengan latihan fisik namun ada dua faktor yang mempengaruhi yaitu faktor internal yang terdapat pada diri seseorang dan bersifat menetap seperti umur dan jenis kelamin sedangkan faktor eksternal yang berpengaruh diluar tubuh seseorang seperti aktivitas fisik.

Jika mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik maka siswa dapat melakukan proses belajar mengajar dengan baik dan segala kemampuan belajar yang dimiliki siswa akan mengalir dengan maksimal untuk tujuan yang diinginkan yaitu mendapatkan keberhasilan dalam proses belajar yang ditujukan untuk suatu pencapaian nilai maksimal pada hasil ujian pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK).

B. Hakekat Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

1. Pengertian Hasil Belajar

Menurut Hamalik dan Juliah (dalam Jihad, 2008: 15) Hasil belajar adalah pola-pola perbuatan, nilai-nilai, pengertian-pengertian dan sikap-sikap serta apersepsi dan abilitas. Hasil belajar adalah segala sesuatu yang menjadi milik siswa sebagai akibat dari kegiatan belajar yang dilakukannya. Sehingga menyebabkan perubahan

prilaku, pengetahuan, ketrampilan, pengertian, harga diri, dan penyesuaian diri. Belajar itu sendiri merupakan suatu proses dari seseorang yang berusaha untuk memperoleh suatu bentuk perubahan perilaku yang relatif menetap. Proses belajar itu sendiri tidak dapat diamati secara langsung, tetapi hanya dapat berdasarkan prilaku yang diamati. Jadi tujuan belajar adalah menghasilkan perubahan tingkah laku yang menetap atau permanen. Dari definisi diatas dapat diartikan bahwa belajar merupakan perubahan tingkah laku siswa secara nyata setelah dilakukan proses belajar mengajar yang sesuai dengan tujuan pembelajaran.

Hasil belajar akan tercapai jika melibatkan dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Menurut Baharuddin (2010: 19) Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu dan dapat mempengaruhi hasil belajar individu sedangkan faktor eksternal juga dapat mempengaruhi hasil belajar individu. Kedua faktor tersebut saling mempengaruhi dalam proses belajar individu sehingga menentukan kualitas hasil belajar.

2. Pengertian Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

Menurut Wahyudi (dalam Hartono, dkk, 2013: 2) Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah suatu bidang kajian yang berkaitan dengan gerak manusia, perkembangan fisik dan psikis. Dengan pendidikan jasmani, maka anak-anak melakukan aktivitas fisik, mengoptimalkan gerak dasar dan mengembangkan karakter.

Menurut Kristiyandaru (2012: 39) Tujuan pendidikan jasmani adalah meningkatkan kebugaran jasmani dan memeliharanya serta menanamkan sikap sportifitas, jujur, kerjasama, melakukan gerak dasar melalui berbagai aktivitas jasmani, agar dapat :

1. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani
2. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis, dan agama.
3. Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui pelaksanaan tugas-tugas ajar pendidikan jasmani.
4. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri,

dan demokratis melalui aktivitas jasmani, permainan dan olahraga.

5. Mengembangkan ketrampilan gerak dan ketrampilan berbagai macam permainan dan olahraga seperti : permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri/senam, aktivitas ritmik, akrobatik, dan pendidikan luar kelas (*outdoor education*).
6. Mengembangkan ketrampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup melalui sebagai aktivitas jasmani dan olahraga.
7. Mengembangkan ketrampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
8. Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat.
9. Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat kreatif.

Pendidikan jasmani yang mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat sehari-hari mempunyai peran penting dalam pembinaan dan pengembangan individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial, serta emosional yang serasi, selaras, dan seimbang. Menurut Kristiyandaru (2012: 39-40) Pendidikan jasmani mempunyai fungsi sebagai berikut :

1. Aspek organis
Menjadikan fungsi system tubuh lebih baik, meningkatkan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler, dan fleksibilitas.
2. Aspek Neuromuskuler
Meningkatkan keharmonisan fungsi saraf dan otot, mengembangkan ketrampilan lokomotor, non-lokomotor, manipulatif, ketepatan, irama, *power*, kecepatan reaksi, kelincahan, berbagai ketrampilan olahraga, dan ketrampilan reaksi.
3. Aspek Perseptual
Mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat, kemampuan ruang, koordinasi, gerak visual, keseimbangan tubuh, dominasi, dan ketrampilan reaksi.
4. Aspek Kognitif
Mengembangkan kemampuan mengeksplorasi, menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan, dan membuat keputusan.
5. Aspek Sosial
Menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan, membuat keputusan dalam situasi kelompok, belajar berkomunikasi dan tukar pikiran dengan orang lain, mengembangkan

kepribadian, sikap, dan nilai –nilai yang positif dalam masyarakat.

6. Aspek Emosional

Mengembangkan respon yang sehat terhadap aktivitas jasmani dan reaksi positif sebagai penonton, memeberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreativitas, menghargai pengalaman estetika dari berbagai aktivitas yang relevan.

Dengan demikian melalui pendidikan jasmani siswa dapat memenuhi kebutuhan geraknya dan energi siswa dapat disalurkan kepada hal yang positif sehingga bermanfaat bagi dirinya sendiri dan orang lain. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses yang bertujuan meningkatkan aktivitas fisik melalui aktivitas gerak, pengembangan dan pemeliharaan secara optimal.

3. Pengertian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Menurut Abdurrahman (dalam Jihad, 2008: 14) hasil belajar adalah kemampuan yang diperoleh anak setelah melalui kegiatan belajar mengajar.

Menurut Paturisi (2012: 04) pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah suatu keberhasilan siswa setelah melalui proses belajar mengajar PJOK, baik yang berupa pengetahuan, sikap dan keterampilan melalui bentuk tes atau evaluasi yang dilakukan selama proses belajar mengajar PJOK sehingga proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan itu dapat tercapai.

METODE

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian non-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Maksun (2012:13) penelitian non eksperimen adalah suatu penelitian di mana penelitian sama sekali tidak memiliki kesempatan untuk memberikan perlakuan atau melakukan manipulasi terhadap variabel yang berperan dalam munculnya suatu gejala.

Menurut Maksun (2008: 39) 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 dijadikan wakil dalam penelitian disebut sampel. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sukorame Lamongan dengan besar populasi 247 siswa dan rata-rata perkelas 34 siswa yang terdiri dari 7 kelas.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling* yaitu pengambilan sampel secara acak yang diambil bukan individu, melainkan area yang disebut *cluster* (Maksun, 2012: 57). Pengambilan sampel dilakukan dengan cara membuat potongan kertas berukuran sama sebanyak 7 kertas dan 1 potong kertas bertuliskan sampel kemudian kertas dilipat dan dikocok, masing-masing perwakilan kelas dipanggil untuk mengambil kertas yang sudah disediakan. Perwakilan kelas yang mendapatkan kertas bertuliskan satu kelas yang berjumlah 34 siswa yang akan menjadi kelompok sampel. Dalam penelitian ini yang menjadi sampel adalah siswa kelas VIII D dengan jumlah 34 siswa.

Waktu yang dibutuhkan penulis untuk penelitian yaitu mulai dari 11 Mei 2015- 21 Mei 2015. (Waktu penelitian disajikan dalam jurnal kegiatan penelitian dalam lampiran 12 halaman 62-63). Tempat penelitian ini berada di SMP Negeri 1 Sukorame yang beralamat di Jalan Raya Sukorame Kecamatan Sukorame Kabupaten Lamongan.

Menurut Maksun (2008: 55),“Instrumen penelitian adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian.” Menurut Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani tahun 2003 untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang, menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) berdasarkan kelompok umur yakni 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahu. Sehubungan dengan tes yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) menurut Depdiknas yang mengklasifikasikan kebugaran jasmani ke dalam beberapa kelompok umur, untuk siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama termasuk dalam kelompok umur 13-15 tahun. 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 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.

a. Tes lari cepat 50 meter (*Sprint*)

Tes ini bertujuan mengukur tingkat kecepatan.

Tabel 1 Penilaian Tes Lari 50 Meter

13 – 15 TAHUN		NILAI
PUTRA	PUTRI	

s.d - 6,7"	s.d - 7,7"	5
6,8 - 7,6"	7,8 - 8,7"	4
7,7 - 8,7"	8,8 - 9,9"	3
8,8 - 10,3"	10,9-11,9"	2
10,4 - dst	12,0 - 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 Tabel Penskoran Gantung Siku Tekuk

13 - 15 TAHUN		NILAI
PUTRA	PUTRI	
16 ke atas	41' ke atas	5
11 - 15	22' - 40'	4
06 - 10	10' - 21'	3
02 - 05	03' - 09'	2
00 - 01	00' - 02'	1

(Kemendiknas, 2010:8)

c. Baring Duduk 60 Detik (*Sit Up*)

Tes ini bertujuan mengukur kelentukan otot perut.

Tabel 3 Penilaian Tes Baring Duduk

(*Sit Up*) 60 Detik

13 - 15 TAHUN		NILAI
PUTRA	PUTRI	
38 kali ke atas	28 kali ke atas	5
28 - 37 kali	19 - 27	4
19 - 27 kali	09 - 18	3
08 - 18 kali	03 - 08	2
00 - 07 kali	00 - 02	1

(Kemendiknas, 2010:9)

d. Loncat Tegak (*vertical Jump*)

Untuk mengukur daya ledak otot tungkai bawah

Tabel 4 Penilaian Loncat Tegak

(*Vertical Jump*)

13 - 15 TAHUN		NILAI
PUTRA	PUTRI	
66 ke atas	50 ke atas	5
53 - 65	39 - 49	4
42 - 52	30 - 38	3
31 - 41	21 - 29	2
≤ 30	≤ 20	1

(Kemendiknas, 2010:10)

e. Lari Jarak Sedang 800 meter putri dan 1000 meter putra

Tes ini bertujuan mengukur daya tahan jantung

Tabel 5 Penilaian Tes Lari 800 Meter putri dan 1000 Meter putra

13 - 15 TAHUN		NILAI
PUTRA	PUTRI	
s.d 3'04"	s.d 3'08"	5
3'05" - 3'53"	3'07" - 3'55"	4
3'54" - 4'46"	3'56" - 4'58"	3
4'47" - 6'04"	4'59" - 6'40"	2
≥ 6'05"	≥ 6'41"	1

(Kemendiknas, 2010:11)

Pelaksanaan pengambilan nilai Penjasorkes :

Dalam pengambilan data tersebut peneliti mendapat kebijaksanaan berdasarkan izin dari kepala sekolah sebagai bukti atau syarat pengambilan data hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada guru yang bersangkutan. Pelaksanaan pengambilan data nilai belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dilakukan pada siswa kelas VIII D SMP Negeri 1 Sukorame Lamongan. Nilai yang dimaksud adalah perubahan perilaku yang dicapai oleh siswa dari proses belajar mengajar (PBM) dalam satu materi lompat jauh. Nilai psikomotor tersebut dapat diketahui melalui proses belajar mengajar materi lompat jauh. Sedangkan untuk mengetahui tingkat kebugaran 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 dan 2010.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Deskripsi data pada penelitian ini adalah siswa kelas VIII D di SMP Negeri 1 Sukorame, Lamongan yang berjumlah 247 siswa. Sedangkan jumlah siswa yang dijadikan sampel penelitian adalah 34 siswa. Deskripsi data yang disajikan adalah berupa data nilai yang diperoleh dari hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa dan hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) dengan tujuan untuk mengetahui adakah hubungan tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK di SMP Negeri 1 Sukorame, Lamongan. Berikut adalah deskriptif data setelah dilakukan perhitungan statistik :

1. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

Pada deskripsi data ini, peneliti membahas hasil analisis statistik tingkat kebugaran jasmani dari 34 siswa dengan uraian pada tabel berikut :

Tabel 6 Deskriptif Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

Deskriptif Tingkat Kebugaran Jasmani

Tingkat Kebugaran Jasmani	Kategori	Σ	%
22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0
18 – 21	Baik (B)	0	0
14 – 17	Sedang (S)	6	17,65
10 – 13	Kurang (K)	23	67,65
5 – 9	Kurang Sekali (KS)	5	14,70
Total		34	100%

Keterangan	Normal	Normal
------------	--------	--------

Berdasarkan tabel 8 diatas menunjukkan bahwa :

- Pada data kebugaran jasmani uji normalitas data mendapatkan hasil sebesar 0,129 lebih besar dari 0,05. Sesuai dengan kriteria pengujian dapat dikatakan bahwa data tersebut berdistribusi normal.
- Pada data hasil belajar PJOK nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* dari uji normalitas data *Kolmogorov-Smirnov* mendapatkan hasil sebesar 0,395 lebih besar dari 0,05. Sesuai dengan kriteria pengujian dapat dikatakan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

Dari hasil uji normalitas diatas menunjukkan bahwa semua data siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sukorame-Lamongan berdistribusi normal.

2. Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

Pada deskripsi data ini, peneliti membahas tentang hasil analisis statistik tingkat kebugaran jasmani siswa dari 34 siswa dengan uraian pada tabel 7 sebagai berikut :

Tabel 7 Deskriptif Kategori Hasil Belajar PJOK Siswa

Deskriptif Hasil Belajar PJOK			
Hasil Belajar PJOK	Kategori	Σ	%
3,85 – 4,00 3,51 – 3,84	Sangat Baik (SB)	9	26,47
3,18 – 3,50 2,85 – 3,17 2,51 – 2,84	Baik (B)	20	58,82
2,18 – 2,50 1,85 – 2,17 1,51 – 1,84	Cukup (C)	5	14,71
1,18 – 1,50 1,00 – 1,17	Kurang (K)	0	0
Total		34	100

3. Uji Normalitas

Sebelum melakukan uji hipotesis data sangat perlu sangat perlu untuk melakukan uji normalitas data terlebih dahulu untuk mengetahui data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Untuk menguji normalitas dapat diuji dengan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Dasar analisis yang digunakan dalam mengambil sebuah keputusan dalam uji normalitas data adalah sebagai berikut :

$P_{value} > 0,05$, maka data berdistribusi normal

$P_{value} < 0,05$, maka data berdistribusi tidak normal

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Program for Sosial Scince*) 21 diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 8 Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Kebugaran Jasmani	Hasil Belajar PJOK
N	34	34
KS-Z	1,171	0,898
Siq	0,129	0,395

B. Uji Hipotesis Data

1. Korelasi *Product Moment*

Dari perhitungan dengan menggunakan Korelasi *Product Moment* diperoleh Berikut adalah korelasi *product moment* setelah dilakukan perhitungan r-hitung 0,543. Untuk menguji korelasi (r) yang diperoleh tersebut harus dikonsultasikan di nilai r *product moment*. Sebelumnya harus ditentukan derajat kebebasan (*degree of freedom*) yaitu $df = N-2$ ($df = 34 - 2 = 32$). Dalam tabel r *product moment* df 32 adalah 0,339 untuk taraf signifikan 5% dan 0,436 untuk taraf signifikan 1%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat tabel 9 sebagai berikut :

Tabel 9 Uji Signifikan korelasi *product moment*

r-hitung	r-tabel 5%	r-tabel 1%
0,543	0,339	0,436

2. Menghitung rata-rata (*Mean*), Standart Deviasi dan Varian.

Hasil dari rata-rata tingkat kebugaran jasmani sebanyak 34 siswa sebesar 11,55 dengan standart deviasai 1,91 dan variannya 3,64. Hasil dari rata-rata belajar PJOK sebanyak 34 siswa sebesar 3,23 dengan standart deviasi 0,5 dan variannya 0,25.

Tabel 10 Rata-rata (*Mean*), Standart deviasi, Varian

Uji Hipotesis Data	Kebugaran Jasmani	Hasil Belajar PJOK
Rata-rata/ <i>Mean</i>	11,55	3,23
Standart Deviasi	1,91	0,5
Varian	3,64	0,25

Pembahasan

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan penelitian dan hasil penelitian tentang hubungan tingkat kebugaran jasmani siswa dengan hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sukorame Lamongan, maka didapatkan adanya hubungan dari hasil $r_{hitung} 0,543 > r_{tabel} 0,339$. Sehingga hipotesis alternatif H_1 diterima dan hipotesis nihil H_0 ditolak menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani siswa dengan hasil belajar PJOK pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sukorame-Lamongan. Besarnya hubungan antara tingkat kebugaran jasmani siswa dengan hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sukorame Lamongan sebesar 29,4%.

PENUTUP

Simpulan

Hubungan antara tingkat kebugaran jasmanisiswa dengan hasil belajar pendidikan jasman, olahraga dan kesehatan pada siswa kelas VIII D SMP Negeri 1 Sukorame-Lamongan, maka hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani siswa dengan hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sukorame Lamonganyang dapat dibuktikandengannilai $r_{hitung}=0,543 > r_{tabel}=0,339$, jadi koefisien korelasi yang diperoleh signifikan pada taraf 5%.
2. Besarnya hubungan tingkat kebugaran jasmani siswa dengan hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sukorame Lamongan sebesar 29,4%.

Saran

Berdasarkan hasil pembahasan pada penelitian ini, maka saran yang dapat diberikan agar penelitian ini dapat bermanfaat yaitu sebagai berikut :

1. Bagi sekolah
Sekolah harus menyediakan sarana dan prasarana saat siswa melakukan aktivitas gerak dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan agar siswa dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya.
2. Bagi Guru PJOK
Mempertahankan dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa dengan pembelajaran PJOK sesuai dengan kemampuan dan kondisi siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Baharuddin. 2010. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

- Depdiknas. 2003. *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Jihad, Asep. Haris, Abdul. 2008. *Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta: Multi Presindo.
- Kemendiknas. 2010. *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Kristyandaru, Advendi. 2010. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mahardika, I Made Sriundy. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2008. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mudjito, Mochamad. 2007. Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Pada Kelas V di SDN Pacarkembang VI Surabaya. Surabaya.
- Paturisi, Achmad. 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hartono, dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.