

HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP PRESTASI AKADEMIK SISWA (Studi pada Siswa Kelas VIII SMP Sunan Ampel Porong)

Ach. Alfian Rosyid

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

Taufiq Hidayat

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Prestasi akademik siswa akan tercatat di rapor yang akan ditunjukkan kepada orang tuanya. Tentunya semua siswa tidak menginginkan prestasi akademik mereka menurun. Untuk itu semua siswa melakukan dengan cara untuk mendapatkan prestasi yang diinginkan dengan belajar dan belajar. Kegiatan sehari-hari siswa dihabiskan di sekolah seperti mengikuti bimbingan belajar baik sore hari maupun malam hari dan kegiatan ekstrakurikuler yang di dalamnya banyak latihan fisik yang membuat siswa bugar. Dengan aktivitas siswa yang padat seperti yang sudah di jelaskan di atas tentunya siswa memerlukan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani terhadap prestasi akademik siswa kelas VIII SMP Sunan Ampel Porong. Sasaran penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Sunan Ampel Porong dengan jumlah siswa sebanyak 40 siswa. Metode dalam analisa ini menggunakan metode dengan pendekatan kuantitatif, sedangkan proses pengambilan data dilakukan dengan menggunakan tes MFT dan data hasil rapor semester ganjil. Hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) Terdapat hubungan positif dan signifikan antara kebugaran jasmani dengan prestasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Sunan Ampel Porong. 2) Besarnya hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Sunan Ampel Porong yaitu sebesar -0,41. Hal ini dapat dikatakan bahwa kebugaran jasmani mempunyai tingkat hubungan sedang terhadap prestasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Sunan Ampel Porong

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Prestasi Akademik.

Abstract

Student achievement will be recorded in the report which will be addressed to the parents. Of course, all the students do not want their academic performance declines. For that all students perform in a manner to obtain the desired performance by studying and learning. The daily activities of students spent in school as well learn to follow the guidance of the late afternoon or evening and extracurricular activities in which a lot of physical exercise makes the students fit. With a solid student activity as described above would require the students' physical fitness. Physical fitness is the body's ability to perform a physical work that is done everyday without causing significant fatigue. The aim of this study was to determine the relationship of physical fitness to the academic achievement of students of class VIII Junior High School Sunan Ampel Porong. The targets of this research were students of class VIII Junior High School Sunan Ampel Porong with enrollment of 40 students. The method in this analysis using a method with quantitative approach, while the process of data collection is done by using MFT test data and report the results of odd semester. Results of the study can be summarized as follows: 1) There is a positive and significant relationship between physical fitness with academic achievement in eighth grade at Junior High School Sunan Ampel Porong. 2) The magnitude of the relationship between physical fitness with academic achievement in eighth grade at Junior High School Sunan Ampel Porong is equal to -0.41. It can be said that the level of physical fitness has a moderate relationship to academic achievement in eighth grade at Junior High School Sunan Ampel Porong.

Keywords: Physical fitness, Academic Achievement

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat,

bangsa, dan negara. Untuk mencapai hal tersebut, maka pengajaran pendidikan jasmani di sekolah menggunakan pendekatan keseluruhan yang mencakup semua aspek baik organik, motorik, kognitif, maupun afektif (Ateng, 1992:2). Dalam dunia pendidikan khususnya di sekolah menengah pertama semua siswa dalam melaksanakan kegiatan sehari-harinya yaitu belajar di sekolah tentunya

menginginkan prestasi yang baik. Namun untuk mendapatkan prestasi yang baik tidaklah mudah, siswa harus bekerja keras dalam mencapai prestasi yang diinginkan. Banyak hal yang dilakukan siswa untuk mewujudkan prestasi yang baik, diantaranya belajar secara rutin disekolah maupun dirumah. Siswa tentu tidak menginginkan nilai mereka dibawah rata-rata atau dibawah kriteria dan bahkan tidak naik kelas karena hal sepele yaitu kurang rajin belajar.

Banyak kegiatan yang dilakukan oleh para siswa diantaranya selain belajar disekolah kebanyakan siswa mengikuti bimbingan belajar diluar sekolah dengan tujuan untuk mencapai prestasi yang lebih baik lagi. Prestasi akademik adalah hasil yang dicapai siswa dari usaha yang dikerjakan terhadap suatu nilai standar yang diunggulkan dalam arti bersifat pengetahuan. Hasil prestasi yang diwujudkan dalam bentuk nilai atau angka diberikan oleh para guru dan dicatat pada rapor. Nilai dalam rapor merupakan cerminan kemampuan siswa yang diperoleh dari berbagai ujian atau tes. Azwar berpendapat dalam kegiatan pendidikan formal dikelas, tes prestasi dapat berbentuk ulangan-ulangan harian, tes formatif, tes sumatif, bahkan ebtanas dan ujian-ujian masuk perguruan tinggi.”(Azwar, 1998: 9).

Dengan aktivitas siswa yang padat seperti yang sudah di jelaskan di atas tentunya siswa memerlukan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik (Wiarto, 2013:169). Berdasarkan kutipan tersebut dapat dikemukakan bahwa kebugaran jasmani memiliki peranan penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, karena kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran disekolah dengan tujuan untuk mendapatkan prestasi yang lebih baik.

Dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui apakah kebugaran jasmani mempunyai hubungan dengan hasil prestasi akademik siswa kelas VIII SMP Sunan Ampel Porong? Untuk itu perlu diadakan penelitian tentang hubungan kebugaran jasmani terhadap prestasi akademik siswa kelas VIII SMP Sunan Ampel Porong.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani terhadap prestasi akademik siswa kelas VIII SMP Sunan Ampel Porong.

Pengertian Prestasi Akademik

1. Pengertian belajar

Pengertian belajar telah banyak dikemukakan oleh para ahli psikologi. “Belajar adalah suatu proses

perubahan perilaku atau pribadi seseorang berdasarkan praktek atau pengalaman tertentu” (Sagala, 2010:37). Namun demikian tidak semua perubahan tingkah laku tersebut sebagai 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).

Pengertian belajar adalah suatu proses yang di tandai dengan adanya perubahan pada diri seseorang. Perubahan dari proses belajar dapat di tunjukkan dalam berbagai pengetahuan, pemahaman, sikap, dan tingkah laku serta perubahan aspek-aspek lain pada individu yang belajar. Belajar juga merupakan suatu proses mereaksi terhadap semua situasi yang ada di sekitar individu, yang diarahkan kepada suatu tujuan, dan berbuat melalui berbagai pengalaman. Belajar adalah proses melihat, mengamati, memahami suatu yang dipelajari (Sudjana, 1988:17).

2. Pengertian prestasi belajar

Winkel (1996:226) dalam Sunartombs mengemukakan bahwa prestasi belajar adalah merupakan bukti keberhasilan dalam belajar hal baru yang telah di capai oleh seseorang. Maka prestasi belajar merupakan hasil maksimum yang telah dicapai seseorang setelah melakukan usaha-usaha belajar.

Menurut Subagiyo, dkk (2007:22), Belajar sebagai suatu proses banyak dipengaruhi oleh beberapa faktor tertentu. Faktor-faktor tersebut, akan akan mempengaruhi terhadap proses dan pencapaian prestasi belajar siswa. Pada dasarnya faktor-faktor ini dapat di kelompokkan menjadi dua faktor yaitu:

- a. Faktor-faktor yang berasal dari siswa (faktor internal).
- b. Faktor-faktor yang berasal dari luar diri siswa yang dapat berpengaruh terhadap proses dan pencapaian prestasi belajar siswa.

Hakekat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Kebugaran Jasmani adalah kemampuan jasmani seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian sehari-hari secara optimal bahkan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Mahardika, 2008:82).

Sedangkan menurut Wiarto (2013:169), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti disini maksudnya adalah setelah seseorang melakukan pekerjaannya, orang tersebut masih memiliki cukup semangat dan energi untuk menikmati

waktu luangnya maupun untuk keperluan mendadak yang lainnya.

Fungsi khusus dari kebugaran jasmani terbagi menjadi tiga golongan sebagai berikut :

1. Golongan pertama yang berdasarkan pekerjaan.
2. Golongan kedua berdasarkan keadaan.
3. Golongan ketiga berdasarkan umur.

Untuk dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat diketahui dengan melakukan berbagai tes lapangan yang menunjukkan kemampuan maksimal peserta tes yang akurat dan jika benar-benar dilaksanakan dengan petunjuk tes. Tes kebugaran jasmani dapat dilaksanakan menggunakan alat yang dianggap paling baik dan *fleksibel*.

Menurut Mahardika (2010), terdapat beberapa jenis tes kebugaran jasmani yaitu sebagai berikut :

1. Tes jalan - lari 15 menit (*tes balke*).
2. *Multistage Fitness Test (MFT)*.
3. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).
4. Tes lari 2,4 Km. (*Cooper*).
5. Tes Lari 12 menit (*Cooper*).
6. Naik turun bangku (*Casch*).

Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Akademik

Belajar merupakan kegiatan siswa sehari-hari sehingga untuk melakukan kegiatan belajar siswa sangat memerlukan energi. Energi diperoleh tubuh dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari yang kemudian dicerna oleh organ pencernaan tubuh dan diambil sari-sari makanannya untuk diedarkan keseluruh tubuh yang bercampur dengan darah. Peredaran darah diseluruh tubuh memerlukan oksigen untuk memompa aliran darah tersebut. Oksigen diperoleh dari proses pernapasan yang didistribusikan oleh paru-paru dan jantung. Sehingga dapat diketahui jika seorang menghirup oksigen yang banyak maka energi yang dihasilkan juga banyak. Ini dapat diketahui dari hasil *MFT* yang dapat mengetahui VO_2Max dalam satuan ml/kg-min. Semakin besar VO_2Max maka semakin tinggi pula kebugaran jasmani seorang siswa. Besar VO_2Max tergantung pada besarnya sekuncup atau denyut jantung semenit, dan perbedaan oksigen pada arteri dan vena yang menunjukkan penggunaan oksigen oleh sel-sel otot yang bekerja, semakin besar selisihnya maka semakin banyak oksigen yang digunakan oleh sel otot untuk bekerja (Sudarno, 1992: 60). Proses ini disebut sistem kardiorespiratori yang bertugas pendistribusian oksigen dan bahan makanan kepada otot yang bekerja, serta membuang gas asam arang dan zat-zat yang tidak diperlukan oleh tubuh. Jika kebugaran jasmani yang dapat diketahui melalui VO_2Max siswa diatas rata-rata maka diharapkan dalam kegiatan belajar mengajar sehari-hari dapat dilaksanakan dengan optimal. Dengan demikian

energi yang diedarkan dapat keseluruh tubuh dengan lancar untuk melakukan aktifitas siswa.

METODE

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian non-eksperimen. Penelitian non-eksperimen lebih menekankan pada validitas eksternal yaitu sejauh mana hasil penelitian dapat digeneralisasikan pada populasi.

Penelitian ini menggunakan desain korelasional yang bertujuan untuk menghubungkan dua variabel atau lebih.

Populasi dan Sampel

Penentuan sampel pada penelitian ini, penelitian ini menggunakan teknik *Cluster Random Sampling* peneliti bukan memilih individu melainkan kelompok atau area. Berdasarkan teknik pengambilan sampel yaitu dengan menggunakan *cluster random sampling* dengan cara mengundi, dengan menggunakan sebagian siswa kelas VIII SMP Sunan Ampel Porong yang dipilih 1 kelas secara acak yaitu kelas VIII-A dengan jumlah sampel 20 siswa dan kelas VIII-B dengan jumlah 20 siswa.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan cara mengukur kebugaran jasmani siswa dengan menggunakan tes *MFT (Multistage Fitness Tes)* untuk mengetahui VO_2Max siswa dan untuk mengetahui prestasi akademik siswa diperoleh dari nilai rapor UTS semester ganjil. Sebelum dilakukan penelitian, penulis terlebih dahulu melakukan survey ke sekolah dan meminta ijin kepada kepala sekolah untuk melakukan penelitian disekolah tersebut. Dan kemudian dihari pertama peneliti melakukan pengumpulan data dengan cara mengambil data tentang kebugaran jasmani dengan alat ukur test *MFT (Multistage Fitness Tes)*. Dan dihari kedua penelitian mengambil data dengan cara mengambil semua nilai rapor UTS kelas VIII semester ganjil tahun ajaran 2015-2016 untuk mengetahui prestasi akademik siswa.

Instrumen Penelitian

Tes *MFT* untuk menghitung besarnya VO_2Max :

1. Alat tes yang digunakan adalah *MFT (Multistage Fitness Test)*
2. Perlengkapan :
 - a. Halaman, lapangan olahraga atau tanah datar yang tidak licin dengan jarak 20 meter.
 - b. Laptop dan *Tape recorder* untuk memutar kaset *MFT*.
 - c. Stopwatch.
 - d. Meteran untuk mengukur jarak lintasan tes sepanjang 20 meter.
 - e. Lakban sebagai tanda batas jarak.
3. Pelaksanaan

- a. Tes *MFT* dilakukan dengan lari menempuh jarak 20 meter bolak-balik, yang dimulai dengan lari pelan-pelan secara bertahap yang semakin lama semakin cepat hingga siswa tidak mampu mengikuti irama waktu lari, berarti kemampuan maksimalnya pada level bolak-balik tersebut.
- b. Waktu setiap level 1 menit.
- c. Pada level 1 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 8,6 detik dalam 7 kali bolak-balik.
- d. Pada level 2 dan 3 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 7,5 detik dalam 8 kali bolak-balik.
- e. Pada level 4 dan 5 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 6,7 detik dalam 9 kali bolak-balik, dan seterusnya.
- f. Setiap jarak 20 meter telah ditempuh, dan pada setiap akhir level, akan terdengar tanda bunyi 1 kali.
- g. Awalan *Start* dilakukan dengan berdiri, dan kedua kaki dibelakang garis *start*. Dengan aba-aba “siap ya”, siswa lari sesuai dengan irama menuju garis batas hingga satu kaki melewati garis batas.
- h. Bila tanda bunyi belum terdengar, siswa telah melampaui garis batas, tetapi untuk lari balik harus menunggu tanda bunyi 1 kali tersebut. Sebaliknya, bila telah ada tanda bunyi siswa belum sampai melewati garis batas, siswa harus mempercepat lari sampai melewati garis batas dan segera kembali lari kearah sebaliknya.
- i. Bila 2 kali berurutan siswa tidak mampu mengikuti irama waktu lari berarti kemampuan maksimalnya hanya pada level dan balikan tersebut.
- j. Setelah siswa tidak mampu mengikuti irama waktu lari, siswa tidak boleh terus berhenti, tetapi meneruskan lari pelan-pelan selama 3-5 menit untuk *cooling down*.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan statistik deskriptif untuk mendapatkan nilai central tendency dan uji korelasi untuk menentukan hubungan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Data

Tabel 1. Data Masing-masing Variabel

Variabel	Jumlah	Mean	Std	Mak	Min
Kebugaran Jasmani (X)	1381	34,53	7,80	46,20	22,50
Prestasi Akademik (Y)	3079,93	77,00	1,88	81,45	73,97

Dari tabel 1 di atas didapatkan bahwa: data rata-rata variabel kebugaran jasmani sebesar 34,53; dengan standart deviasi sebesar 7,80; serta rentang

nilai maksimum dan minimum masing-masing sebesar 46,20 dan 22,50.

Sedangkan data prestasi akademik adalah rata-rata sebesar 77,00; dengan standart deviasi sebesar 1,88; serta rentang nilai maksimum dan minimum masing-masing sebesar 81,45 dan 73,97.

2. Analisa Statistik

a. Uji normalitas

Tabel 2. Uji Normalitas pada Masing-masing Variabel

Varibel	P Value	α	Keterangan
Kebugaran Jasmani (X)	0,287	0,05	Normal
Prestasi Akademik (Y)	0,211		Normal

Hasil tabel 2 di atas menunjukkan bahwa harga $P \text{ Value} > \alpha$ (0,05 / 5%) sesuai dengan kriteria dapat dikatakan bahwa data masing-masing variabel ternyata semuanya berdistribusi normal

b. Perhitungan Korelasi

Tabel 3. Korelasi Secara Individu antar Dua Variabel

Variabel	KORELASI	INTERPRESTASI
Kebugaran Jasmani (X) terhadap Prestasi Akademik (Y)	-0,41	Sedang

Perhitungan korelasi antar dua variabel di atas didapat bahwa: hubungan kebugaran jasmani terhadap prestasi akademik adalah sebesar -0,41. Menurut Priyatno (2010:48) nilai koefisien korelasi sebesar 0,40 – 0,599 menunjukkan tingkat hubungan sedang. Dari hasil perhitungan di atas maka dapatlah diambil kesimpulan bahwa kebugaran jasmani mempunyai tingkat hubungan sedang terhadap prestasi akademik pada siswa kelas VIII SMP Sunan Ampel Porong.

Tabel 4. Harga Besaran atau Kekuatan Korelasi

No.	Besaran	Keterangan
1	0,00-0,199	Sangat lemah
2	0,20-0,399	Lemah
3	0,40-0,599	Sedang
4	0,60-0,799	Kuat
5	0,80-1,000	Sangat kuat

(Priyatno, 2010:48)

Dari hasil yang diperoleh untuk koefisien korelasi kebugaran jasmani terhadap prestasi akademik siswa sebesar -0,41, bahwa kebugaran jasmani memiliki hubungan yang signifikan (keterangan sedang) terhadap prestasi akademik pada siswa kelas VIII SMP Sunan Ampel Porong.

3. Hasil Penelitian

Dalam pembahasan ini akan dibahas uraian tentang kebugaran jasmani dan prestasi akademik pada siswa kelas VIII SMP Sunan Ampel Porong yang dalam bab II telah dibahas tentang tingkat kebugaran jasmani maupun prestasi akademik. Kebugaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik (Wiarto, 2013: 169).

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan penelitian dan hasil penelitian tentang hubungan kebugaran jasmani terhadap prestasi akademik pada siswa kelas VIII SMP Sunan Ampel Porong. Berdasarkan perhitungan menunjukkan hasil sebagai berikut, jika variabel bebas yaitu kebugaran jasmani dikorelasikan terhadap variabel terikat yaitu prestasi akademik maka didapatkan hasil - 0,41 dimana nilai koefisien korelasi sebesar 0,40 – 0,599 menunjukkan tingkat hubungan sedang, dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi akademik pada siswa kelas VIII SMP Sunan Ampel Porong. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa dapat mencapai prestasi akademik yang baik apabila ditunjang dengan kebugaran jasmani yang baik pula. Ini dikarenakan kebugaran jasmani mampu memberikan kebutuhan secara fisik atau jasmani pada siswa sehingga siswa dalam melakukan kegiatan belajar mengajar baik di sekolah maupun di luar sekolah dengan optimal dan menghasilkan prestasi akademik yang baik pula.

Kebugaran jasmani bukan satu-satunya faktor yang menentukan kenaikan maupun penurunan prestasi akademik siswa, banyak faktor lain yang dapat mempengaruhi antara lain bisa faktor internal yaitu kecerdasan, bakat, minat, motivasi dan faktor eksternal yaitu keadaan keluarga, keadaan sekolah, makanan, dan lingkungan masyarakat. Adanya tujuan dan motivasi pada diri seseorang sangatlah penting. Seseorang yang tingkat kebugaran jasmaninya tinggi memiliki kecerdasan yang tinggi namun, apabila seseorang tersebut tidak memiliki tujuan dan motivasi belajar maka kurang adanya usaha untuk mencapai sehingga prestasi akademiknya kurang maksimal. Sebaliknya jika seorang yang kebugaran jasmaninya kurang namun ketekunan dan keuletan dalam belajar tinggi maka dapat menghasilkan prestasi akademik yang baik. Kebugaran jasmani mengandung pengertian bagaimana kemampuan jasmani seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian sehari-hari secara optimal bahkan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Mahardika, 2008: 82). Jadi dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani sangat berperan bagi siswa dalam memperoleh prestasi akademik yang baik di

sekolah. Misalnya, seorang siswa yang mudah lelah atau kurang bugar maka dalam mengikuti proses belajar mengajar akan sulit berkonsentrasi sehingga mempengaruhi hasil belajar yang dapat tertulis pada rapor berisi tentang tingkat prestasi akademik siswa.

PENUTUP

Simpulan

Setelah dilakukan proses penelitian, maka dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kebugaran jasmani dengan prestasi akademik pada siswa di SMP Sunan Ampel Porong.

Saran

1. Sebagai bahan masukan dan informasi bagi guru pendidikan jasmani agar meningkatkan kebugaran jasmani agar dapat melakukan tugas sehari-hari secara optimal melakukan kegiatan lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dalam mengejar prestasi akademik yang lebih baik.
2. Bagi siswa, hendaknya lebih meningkatkan lagi kebugaran jasmani pada diri siswa untuk bisa mempunyai kebugaran jasmani yang baik agar nantinya dapat memberikan prestasi akademik yang lebih baik.
3. Selain faktor kebugaran jasmani, guru harus mampu merangsang siswa untuk semakin giat belajar siswanya untuk berlatih dan mengembangkan kepribadiannya agar dapat mencapai prestasi akademik yang maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ateng, Abdulkadir, H. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Azwar, Saifuddin. 1998. *Tes Prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Husdarta, dan Saputra, Yudha. 2000. *Belajar dan pembelajaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Mahardika, I Made Sriundy. 2010. *Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: UNESA.
- Maksum, Ali. 2009. *Metodelogi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: UNESA.
- Priyatno, Duwi. 2010. *Teknik Mudah dan Cepat Melakukan Analisis Data Penelitian Dengan SPSS*

dan Tanya Jawab Ujian Pendadaran. Yogyakarta.
Penerbit Gava Medika.

SP, Sudarno. 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*.
Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Sagala, Syaiful. 2010. *Konsep dan makna pembelajaran*.
Bandung: Alfabeta.

Subagiyo. DKK. 2007. *Perencanaan Pembelajaran*
Penjaskes. Jakarta: Universitas Terbuka.

Sudjana, Nana. 1988. *Cara Belajar Siswa Aktif: Dalam*
Proses Belajar Mengajar. Bandung : Sinar Baru.

Sunartombs. 2009. *Pengertian Prestasi Belajar*. (online).

Tim Penyusun Skripsi. 2014. *Pedoman penulisan skripsi*.
Surabaya: Unesa University Press.

Wiarto, Giri. 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta:
Graha Ilmu.

