**HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN**

**HASIL BELAJAR PADA SISWA JURUSAN IPA DAN**

**IPS KELAS XI SMA NEGERI 1 JOMBANG**

**TAHUN AJARAN 2015/2016**

**JURNAL**

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**Oleh :**

**SITI LILIK MAS’ULAH**

**NIM: 118828**

**Oleh :**

**FIRMANDA FIRDAUS**

**NIM: 118873**

**SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA**

 **JOMBANG**

**2015**

**LEMBAR PERSETUJUAN JURNAL**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN**

**STKIP PGRI JOMBANG**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nama  | : | Moch. Fatchur Rozaq, M.Pd |
| Jabatan  | : | Pembimbing Skripsi |

Menyetujui jurnal ilmiah di bawah ini :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nama Penulis | : | Firmanda Firdaus |
| NIM | : | 11873 |
| Judul | : | Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar pada Siswa Jurusan IPA dan IPS Kelas XI SMA Negeri 1 JombangTahun Ajaran 2015/2016 |

Untuk diusulkan agar dapat diterbitkan di Jurnal/Artikel sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jombang, 16 Februari 2016

Pembimbing

Moch. Fatchur Rozaq, M.Pd

**HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN**

**HASIL BELAJAR PADA SISWA JURUSAN IPA DAN**

**IPS KELAS XI SMA NEGERI 1 JOMBANG**

**TAHUN AJARAN 2015/2016**

**FIRMANDA FIRDAUS**

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang

*Email:* fyrmand\_69@yahoo.com

**ABSTRAK**

Firdaus Firmanda 2015. *Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa Jurusan IPA dan IPS Kelas XI SMA Negeri 1 Jombang.* Dosen Pembimbing Moch. Fatchur Rozaq, M.Pd.

**Kata Kunci** : Kata kunci: Kebugaran Jasmani,kelompok IPA, kelompok IPS, hasil belajar

Kebugaran jasmani adalah kemampuan melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki energi untuk melakukan aktivitas dalam hal yang bersifat darurat.

Komponen kebugaran jasmani meliputi beberapa hal:komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu kekuatan otot, kelentukan, komposisi tubuh, daya tahan otot dan daya tahan jantung. Sedangkan komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan yaitu kecepatan, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan kecepatan reaksi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Dengan metode deskriptif. Pengambilan data dilakukan di SMA Negeri 1 Jombang dengan jumlah sebanyak 287 siswa dengan rincian 102 siswa putra dan 185 siswa putri.

Hasil dari penelitian ini adalah: Tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Jombang kelompok IPA memiliki nilai rata-rata sebesar 15.11 dan termasuk kategori sedang dengan prosentase sebesar 60.44% dan tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Jombang kelompok IPS memiliki nilai rata-rata sebesar 14.47 dan termasuk kategori sedang dengan prosentase sebesar 57.88%. Terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara kelompok IPA dan IPS di SMA Negeri 1 Jombang. Hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar peserta didik kelompok IPA dan IPS SMA Negeri 1 Jombang memiliki korelasi yang sangat rendah.

**ABSTRACT**

Firdaus Firmanda 2015. *Connected A Fitness Level With Student Learning Result Student Majoring In Science And Sosisal Program State Senior High School 1 Jombang.*Advisor : Moch. Fatchur Rozaq, M.Pd..

**Key word** : fitness, science program, social program, student learning result

A fitness level is an ablity to do a daily activity without fatigue which means and still have an energy to do another emergency activity.

A fitness level component includes some component: component of fitness level which is connected with health, there are muscle streght, flexibility, body composition, body endurance, heart durability. While component of fitness level which is connected with skill, there are velocity, explosive power, agility, balance, coordination, reaction velocity, by doing these pcomponent, it will reach a fitness level that it want.

This reseach use quantitative approach with descriptive method. Sample is on senior high school 1 Jombang with the number 287 student there are 102 male and 157 female.

This research use quantitative approach with descriptive method: a fitness level senior high school 1 Jombang majoring in science have average 15.11 and in the category of midle with percentage 60.44 % and for social program have average 14.47 and in the category of middle with percentage 57.88%. There is a different of fitness level student majoring in science and social program. The connection between a fitness level with student learning result of student majoring science and social program have low correlation.

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang**

Pendidikan atau *education* adalah proses transfer falsafah (*philosophy*) dan sistem nilai (*values*), pengetahuan (*knowledge*) dan kemampuan (*ability*) sebagai bagian paling penting dari investasi sumber daya manusia (*invesment in human capital*) (Sriundy,2010:1). Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan dapat diperoleh dengan banyak cara.

Sesuai yang tercantum pada Permendiknas no.22 tahun 2006 tentang standar isi pendidikan nasional, dan Permendiknas no.23 tahun 2006 tentang standar kompetensi lulusan untuk satuan pendidikan dasar dan menengah adalah kebugaran jasmani. Tujuan mata pelajaran Penjasorkes pada SMA/MA/SMALB/SMK/MAK dimaksudkan untuk meningkatkan potensi fisik, serta membudayakan sikap sportif, disiplin, kerjasama dan hidup sehat (Sriundy,2010:40).

Menurut Nurhasan (2005:1) Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan memegang peranan penting dalam pembentukan manusia seutuhnya. Namun demikian, keberadaan Penjasorkes masih dianggap kurang penting dibanding dengan bidang studi yang lain. Pembelajaran Penjasorkes sering dicap sebagai pembelajaran yang membosankan, menghambur-hamburkan waktu dan mengganggu perkembangan intelektual anak.

Sesuai pernyataan diatas maka peranan dan tanggung jawab guru Penjasorkes sebagai pendidik menjadi penting untuk meningkatkan potensi fisik, meningkatkan jiwa sportifitas serta membudayakan kebiasaan hidup sehat bagi peserta didik. Oleh karena itu untuk menjalankan tugas dan tanggung jawab tersebut, maka bagi seorang guru penguasaan materi tehadap kompetensi profesional pendidikan sangat diperlukan. Kemampuan yang harus dimiliki oleh seorang guru sebagai tenaga pendidik yang profesional

diperoleh melalui pengalaman, pendidikan dan pelatihan dalam waktu tertentu.

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran seseorang. Olahraga juga bermanfaat untuk meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi resiko stress, meningkatkan kemampuan sel otak, membantu penundaan proses penuaan dini, meningkatkan daya tahan tubuh. Oleh karena itu sangat dianjurkan kepada setiap orang untuk melakukan kegiatan olahraga secara rutin.

 Untuk mendukung guru Penjasorkes dalam mencapai tujuan yang tercantum dalam Permendiknas no.22 dan no.23 tahun 2006 maka guru Penjasorkes harus mengetahui tingkat kebugaran masing-masing peserta didik. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh masing peserta didik tidak sama, hal ini dipengaruhi oleh banyak faktor. Sejalan dengan pendapat ini Nurhasan (2005:21) mengemukakan bahwa :

Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain faktor internal dan faktor eksternal. Yang dimaksud faktor internal adalah sesuatu yang terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap, misalnya genetik, umur dan jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal diantaranya adalah aktivitas fisik, status gizi, status kesehatan, kadar *hemoglobin*, kecukupan istirahat dan kebiasaan merokok.

Di kabupaten Jombang terdapat berbagai instansi pendidikan, diantaranya yaitu sekolah yang berstatus negeri dan sekolah swasta. Salah satu SMA Negeri favorit di Jombang adalah SMA Negeri 1 Jombang, hal tersebut dapat diketahui dari jumlah lulusan SMA Negeri 1 Jombang yang di terima pada perguruan tinggi negeri. Di dalam sekolah tersebut terdapat dua jurusan yaitu IPA dan IPS.

Pada pandangan masyarakat kebanyakan siswa SMA kategori IPA memiliki prestasi non akademik yang rendah, semisal dalam kegiatan extra kurikuler yang membutuhkan aktivitas fisik hanya sedikit siswa dari kelompok IPA yang mengikutinya. Hal itu sedikit jelas menggambarkan tentang kebugaran jasmani siswa kelompok IPA yang rendah karena tambahan aktivitas fisik diluar mata pelajaran penjasorkes merupakan salah satu indikator untuk peningkatan kebugaran jasmani. Hal ini sangat bertolak belakang dengan kelompok IPS yang sangat banyak mengikuti kegiatan extrakurikuler fisik. Namun dalam hal prestasi akademik kelompok IPA memiliki keunggulan dibanding kelompok IPS. Hal itu dapat dibuktikan dengan banyaknya Perguruan Tinggi Negeri yang lebih memprioritaskan menerima kelompok IPA untuk menempuh pendidikan jenjang kuliah.

 Hasil belajar yang dimaksud dalam hal ini dapat diartikan sebagai *abilities* atau kecakapan-kecakapan yang harus dikuasai peserta didik setelah memperoleh pengalaman belajar tertentu. Karenanya pendidik perlu memiliki kemampuan mengetahui dan memahami tipe-tipe hasil belajar agar langkah penilaian selanjutnya dapat berjalan dengan benar (Sriundy,2010:25).

Sehubungan dengan pernyataan diatas maka peneliti melakukan penelitian yang berjudul “HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR PADA SISWA JURUSAN IPA DAN IPS KELAS XI SMA NEGERI 1 JOMBANG”

**KAJIAN PUSTAKA**

1. **Kebugaran Jasmani**

Istilah kebugaran jasmani sebenarnya terjemahan dari istilah *physical fitness*. Dalam bahasa Indonesia istilah tersebut diterjemahkan menjadi kebugaran jasmani, kesegaran jasmani dan kemampuan jasmani serta ada yang menterjemahkan kesemaptaan jasmani. Kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang, yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas-aktivitas sehari-hari. Setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal, sesuai dengan tuntutan tugas dalam kehidupan masing-masing. (Nurhasan, 2005:16)

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Pengertian yang sejalan dengan tersebut bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kesiagaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk beraktivitas pada waktu senggang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat (*emergency*).

1. **Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani**

Menurut Nurhasan (2005:21-23) menyatakan untuk mendapatkan kesegaran yang memadahi diperlukan perencanaan yang sistematik melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat, meliputi tiga upaya yaitu:

* 1. Kebiasaan olahraga

Olahraga adalah suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu dengan tujuan meningkatkan efisiensi fungsi tubuh yang hasil akhirnya adalah meningkatkan kesegaran jasmani. Olahraga dapat meningkatkan kesegaran jasmani, bila memenuhi syarat-syarat sebagai berikut : (1) intensitas latihan, yaitu beratnya kegiatan fisik merupakan faktor utama yang mempengaruhi kemampuan faal tubuh. (2) frekuensi latihan, yaitu jumlah kegiatan fisik yang dilakukan dalam jangka waktu satu minggu, dan (3) lama latihan, yaitu waktu yang digunakan dalam melakukan kegiatan fisik.

Dalam berolahraga ada peserta didik yang sangat cepat perkembangannya dan ada yang lambat perkembanganya dalam menguasai suatu teknik yang diberikan. Agar kemajuan para peserta didik tersebut tidak terhambat, perlu diadakan pengelompokan peserta didik berdasarkan kecakapannya. Dengan demikian, tiap-tiap kelompok menjadi homogen dalam kecakapannya. Dengan pengelompokan akan memudahkan guru dalam memberikan instruksinya. Selain itu, beberapa peserta didik dapat terganggu atau terhambat dalam pengembangan prestasinya. Dengan mengetahui status kelompoknya, setiap peserta didik akan berusaha berlatih berolahraga lebih giat lagi untuk mencapai kedudukan yang lebih baik lagi. Mereka akan terangsang ingin berlomba untuk menduduki ranking yang teratas.

* 1. Status gizi

Status gizi merupakan ukuran keadaan gizi pada seseorang dan juga sekelompok masyarakat dengan memperhitungkan kecukupan zat-zat gizi yang diperoleh dari makanan sehari-hari. Selain itu status gizi akan mencerminkan kualitas fisik. Status gizi kurang mencerminkan kualitas fisik yang rendah dan akan memberi dampak pada tingkat kebugaran jasmani, yang berakibat terhadap rendahnya kemampuan kerja.

Konsumsi makanan anak yang salah, baik berupa kekurangan maupun berlebihan dapat berakibat buruk terhadap kesehatan anak. Kelebihan gizi pun dapat mempercepat terjangkitnya suatu penyakit pada diri anak. Disamping itu begantung pada biologik potensi anak, tingkat tercapainya potensi seseorang merupakan hasil interaksi berbagai faktor yang saling berkaitan.

* 1. Kecukupan istirahat

Secara ilmiah telah dibuktikan bahwa kurang tidur mempunyai efek yang sangat besar pada mental dan penampilan fisik pada segala usia, otot, kekuatan dan istirahat atau tidur yang cukup sangat diperlukan, disamping pengaturan makan dan latihan.

**METODE PENELITIAN**

1. **Jenis dan Desain Penelitian**

 Jenis penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan mengguanakan metode deskriptif yaitu metode penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu (Maksum, 2008:16).

Secara umum, menurut (Maksum, 2008:16) terdapat beberapa langkah penelitian deskriptif adalah sebagai berikut :

1. Menentukan masalah
2. Mengidentifikasi informasi yang diperlukan untuk memecahkan masalah
3. Memilih atau menyusun instrument pengumpul data
4. Menentukan sampel
5. Mengumpulkan data
6. Menganalisis data
7. Menyusun laporan penelitian

**Variabel penelitian**

Variabel dalam penelitian ini adalah :

* 1. Variabel bebas : Peserta didik sma negeri 1 jombang jurusan IPA dan IPS kelas XI
	2. Variabel terikat : Hasil belajar
1. **Populasi dan Sampel Penelitian**

 Populasi dari penelitian ini adalah keseluruhan siswa SMA Negeri 1 Jombang, sedangkan sampel dari penelitian ini adalah keseluruhan siswa SMA Negeri 1 Jombang yang terdiri dari 5 kelas IPS dan 4 kelas IPA dengan jumlah siswa 287 siswa.

1. **Instrumen Penelitian**
2. Menggunakan rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Jombang untuk usia 16-19 tahun, antara lain :
3. Lari cepat (*Sprint*) 60 meter
4. Gantung siku tekuk/Gantung angkat tubuh (*Pull Up*) 60 detik
5. Baring duduk (*Shit Up*) 60 detik
6. Locat tegak (*Vertical Jump*)
7. Lari jarak 1000 m (putri) dan 1200 m (putra). (Depdiknas,1999:3).
8. Alat pengumpulan data yang digunakan, antara lain :
9. Stopwatch, digunakan untuk mengukur waktu
10. Alat tulis, digunakan untuk mencatat hasil hasil setiap tes
11. Peluit, digunakan untuk member tanda mulai dati setiap tes yang akan dilaksanakan.
12. Bendera, digunakan untuk memberi tanda pada awal start.
13. Meteran, untuk mengukur panjang lintasan.
14. Lintasan lari, sebagai tempat untuk melakukan lari.
15. Nomor dada, digunakan sebagai tanda pengenal siswa.
16. Tiang pancang, untuk tes gantung angkat tubuh (*pull up*).
17. Pengukur vertiva*l jump* yang menempel di dinding, untuk mengukur tinggi lompatan.
18. Lembar tes, untuk mengisi hasil setiap item tes.
19. Ketentuan Tes

TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan, terus-menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya dalam waktu 3 menit.

1. Petunjuk Umum
2. Peserta
3. Dalam kondisi sehat dan siap untuk melaksanakan tes
4. Diharapkan sudah makan maksimal 2 jam sebelum tes
5. Memakai sepatu dan pakaina olahraga
6. Melakukan pemanasan (*warming up*)
7. Memahami tata cara pelaksanaan tes
8. Jika tidak dapat melaksanakan salah satu/lebih dari tes maka tidak mendapatkan nilai/gagal.
9. Petugas
10. Mengarahkan peserta untuk melaksanakan pemanasan (*warming up*)
11. Memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat
12. Memberikan pengarahan kepada peserta tentang petunjuk pelaksanaan tes dan mengijinkan mereka untuk mencoba gerakan-gerakan tersebut.
13. Memperhatikan kecepatan perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya dengan tempo sesingkat mungkin dan tidak menunda waktu
14. Tidak memberikan nilai pada peserta yang tidak melakukan satu butir tes atau lebih
15. Mencatat hasil tes dapat menggunakan formulir tes perorangan atau per butir tes
16. Sesuai dengan masalah yang telah dirumuskan, maka data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang telah dilaksanakan oleh “siswa SMA Negeri 1 Jombang.
17. **Teknik Pengumpulan Data**
18. Petunjuk Pelaksanaan Tes

 Hasil pengukuran adalah data. Hasil setiap butir tes yang telah dicapai oleh peserta dapat disebut sebagai hasil kasar. Hal ini disebabkan satuan ukuran yang digunakan untuk masing-masing butir tes berbeda, yang meliputi satuan waktu, ulangan gerak, dan ukuran tinggi. Untuk mendapatkan hasil akhir, maka perlu diganti dalam satuan yang sama yaitu nilai. Setelah hasil kasar setiap tes diubah menjadi satuan nilai, maka dilanjutkan dengan menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir TKJI. Hasil penjumlahan tersebut digunakan untuk dasar penentuan klasifikasi kebugaran jasmani anak sekolah menengah ke atas (usia 16-19 tahun).

**PETUNJUK PENILAIAN**

1. **Tabel Nilai**

Menurut Depdikbud (1995:29) Penilaian kesegaran jasmani bagi remaja yang telah mengikuti tes kesegaran jasmani Indonesia di nilai dengan mengunakan. Tabel nilai (untuk menilai masing-masing butir tes) dan menggunakan Norma (untuk menilai klasifikasi/kategori tingkat kesegaran jasmani). Tabel nilai seperti yang tertera pada tabel 1 dan 2.

**TES KESEGARAN JASMANI INDONESIA**

**UNTUK REMAJA UMUR 16-19 TAHUN PUTRA**

**TABEL 3.1 NILAI TKJI**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nilai** | **Lari****60 Meter** | **Gantung****Angkat Tubuh** | **Baring Duduk 60 Detik** | **Loncat Tegak** | **Lari 1200 Meter** | **Nilai** |
| 5 | s.d – 7.2’’ | 19 ke atas | 41 ke atas | 73 ke atas | s.d – 3’14’’ | 5 |
| 4 | 7.3” - 8.3” | 14 – 18 | 30 – 40 | 60 – 72 | 3’15” – 4’25” | 4 |
| 3 | 8.4” – 9.6” | 9 – 13 | 21- 29 | 50 – 59 | 4’26” -5’12” | 3 |
| 2 | 9.7”- 11.0” | 5 - 8 | 10 – 20 | 39 – 49 | 5’13” – 6’33” | 2 |
| 1 | 11.1” – dst | 0 – 4 | 0 – 9 | 38 dst | 6’34” – dst | 1 |

Keterangan :

Nilai 5 : Baik sekali

Nilai 4 : Baik

Nilai 3 : Sedang

Nilai 2 : Kurang

Nilai 1 : Kurang sekali

**TES KESEGARAN JASMANI INDONESIA**

**UNTUK REMAJA UMUR 16-19 TAHUN PUTRI**

**TABEL 3.2 NILAI TKJI**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nilai** | **Lari****60 Meter** | **Gantung****Siku Tekuk** | **Baring Duduk 60 Detik** | **Loncat Tegak** | **Lari 1200 Meter** | **Nilai** |
| 5 | s.d – 8.4’’ | 41 ke atas | 29 ke atas | 50 ke atas | s.d – 3’52’’ | 5 |
| 4 | 8.5” - 9.8” | 22” – 40” | 20 – 28 | 39 – 49 | 3’53” – 4’56” | 4 |
| 3 | 9.9” – 11.4” | 10” – 21” | 10 – 19 | 31 – 38 | 4’57” - 5’58” | 3 |
| 2 | 11.5”- 13.4” | 3 - 9” | 3 – 9 | 23 – 30 | 5’59” – 7’23” | 2 |
| 1 | 13.5” – dst | 0 -2” | 0 – 2 | 22 dst | 7’24” – dst | 1 |

Keterangan :

Nilai 5 : Baik sekali

Nilai 4 : Baik

Nilai 3 : Sedang

Nilai 2 : Kurang

Nilai 1 : Kurang sekali

1. **Tabel Norma**

Menurut Depdikbud (1995:30) Untuk mengklasifikasikan tingkat kesegaran jasmani remaja, yang telah mengikuti Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dipergunakan norma seperti tertera pada tabel 3, yang berlaku untuk putra dan putri.

NORMA TES KESEGARAN JASMANI INDONESIA

**TABEL 3.3 NORMA TKJI**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No. | Jumlah nilai | Klasifikasi |  |
| 1. | 22 - 25 | Baik Sekali | ( BS ) |
| 2. | 18 – 21 | Baik | ( B ) |
| 3. | 14 – 17 | Sedang | ( S ) |
| 4. | 10 – 13 | Kurang | ( K ) |
| 5. | 5 – 9 | Kurang Sekali | ( KS ) |

1. **Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif kuantitatif yang digunakan adalah *mean* (rata-rataa), *mean* adalah angka yang diperoleh dengan membagi jumlah nilai dengan jumlah individu.

Untuk data berkelompok, digunakan rumus sebagai berikut :

M = 

Keterangan :

M : Mean (rata-rata)

∑Χ : Jumlah nilai X

 N : Jumlah sampel

(Maksum, 2009:15)

Untuk mengetahui prosentase kebugaran dari masing-masing sekolah dapat dilihat dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

P =  x 100%
Keterangan :

P : prosentase (niai akhir)

 n : Jumlah nilai realita yang diperoleh

N : Jumlah harapan yang diperoleh

(Arikunto.S, 2006:205)

Untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara kelompok IPA dan IPS, Maka digunakan uji statistik *t-test* sebagai berikut:

$$t=\frac{M1-M2}{\sqrt{\left[\frac{S1}{N1}\right]+[\frac{S2}{N2}]}}$$

Keterangan :

M1 = Mean pada distribusi sampel 1

M2= Mean pada distribusi sampel 2

S12= Nilai Varian pada distribusi sampel 1

S22= Nilai Varian pada distribusi sampel 2

N1 = Jumlah individu pada sampel 1

N2 = Jumlah individu pada sampel 2

(Maksum, 2009: 73)

Untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar peserta didik, digunakan uji statistik *Pearson Product Moment* sebagai berikut:



Keterangan :

 r = korelasi

 x = variabel independen / variabel bebas yaitu variabel yang mempengaruhi variabel dependen

 y = variabel dependen / variabel terikat yaitu variabel yang terpengaruh variabel independen

Nilai r atau *Pearson Product Moment* diinterpretasikan sebagai berikut:

**Tabel 3.2 Interpretasi Korelasi Nilai r**

|  |  |
| --- | --- |
| **Besarnya nilai r** | **Interpretasi** |
| Antara 0.80 – 1.00Antara 0.60 – 0.799Antara 0.40 – 0.599Antara 0.20 – 0.399Antara 0.00 – 0.199 | Sangat kuatKuat SedangRendah Sangat rendah  |

(Sugiyono, 2007)

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

1. **Hasil Penelitian**

hasil data penelitian beserta pembahasan dari penelitian yang peneliti lakukan, akan peneliti uraikan tentang tingkat kebugaran jasmani kelas XI di SMA Negeri 1 Jombang dengan menggunakan Tes Lari 60 Meter, Tes gantung Angkat Tubuh 60 Detik, Tes Baring Duduk 60 Detik, Tes loncat Tegak, Tes Lari 1000 Meter Putri dan 1200 Meter Putra. Deskripsi data berupa data yang diperoleh dari hasil penelitian yang di lakukan di SMA Negeri 1 Jombang tentang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Jombang Kaitannya dengan hasil belajar siswa dengan sampel 287 siswa yang terdiri dari 102 siswa putra dan 185 siswi putri.

**HASIL TES TKJI PESERTA DIDIK KELAS XI**

**TES LARI 60 METER IPA**

|  |
| --- |
| Tes Lari 60 Meter IPA |
| No | Siswa L/P | Waktu rata-rata | Nilai rata-rata |
| 1 | L | 8,65” | 3,4 |
| 2 | P | 11,73” | 2,5 |

Pada tes lari 60 meter untuk laki-laki kategori MIPA yang berjumlah 52 siswa diperoleh waktu rata-rata 8,65 detik dan diklasifikasikan menggunakan nilai tes lari 60 meter mendapatkan nilai rata-rata 3,4. Sedangkan untuk perempuan kategori MIPA yang berjumlah 76 siswa diperoleh waktu rata-rata 11,73 detik dan diklasifikasikan menggunakan nilai tes lari 60 meter mendapatkan nilai rata-rata 2,5. Maka keseluruhan waktu rata-rata 10.29 detik dan diklasifikasikan menggunakan nilai tes lari 60 Meter mendapatkan nilai 2.86.

**HASIL TES TKJI GANTUNGANGKAT TUBUH 60 DETIK**

|  |
| --- |
| Tes gantung Angkat Tubuh 60 Detik |
| No | Siswa L/P | Interval/waktu rata-rata | Nilai rata-rata |
| 1 | L | 8 kali | 2,17 |
| 2 | P | 12,55" | 2,67 |

Pada tes gantung angkat tubuh selama 60 detik untuk laki-laki kategori MIPA yang dihitung adalah intervalnya, oleh karena itu diperoleh nilai rata-rata untuk laki-laki yang berjumlah 52 siswa sebesar 8 kali dan diklasifikasikan menggunakan nilai tes gantung angkat tubuh selama 60 detik mendapatkan nilai rata-rata 2,17. Sedangkan untuk perempuan kategori MIPA berjumlah 76 siswa yang dihitung adalah waktunya, maka diperoleh nilai rata-rata 12,55 detik dan diklasifikasikan menggunakan nilai tes gantung angkat tubuh selama 60 detik mendapatkan nilai rata-rata 2,67. Maka nilai rata-rata keseluruhan 10.7 dan diklasifikasikan menggunakan nilai tes gantung angkat tubuh selama 60 detik mendapatkan nilai 2.46.

**HASIL TES TKJI BARING DUDUK 60 DETIK MIPA**

|  |
| --- |
| Tes Baring Duduk 60 Detik MIPA |
| No | Siswa L/P | Intervalrata-rata | Nilai rata-rata |
| 1 | L | 36 kali | 4 |
| 2 | P | 25,29 kali | 4,16 |

Pada tes baring duduk 60 detik untuk laki-laki kategori MIPA yang berjumlah 52 siswa diperoleh rata-rata 36 kali dan diklasifikasikan menggunakan nilai tes baring duduk 60 detik mendapatkan nilai rata-rata 4. Sedangkan untuk perempuan kategori MIPA yang berjumlah 76 siswa diperoleh rata-rata 25,29 kali dan diklasifikasikan menggunakan nilai tes baring duduk60 detik mendapatkan nilai rata-rata 4,16. Maka interval rata-rata keseluruhan tes baring duduk 60 detik kategori MIPA 29.5 kali dan diklasifikasikan menggunakan nilai tes baring duduk selama 60 detik medapatkan nilai 4.11.

**HASIL TES TKJI PESERTA LONCAT TEGAK MIPA**

|  |
| --- |
| Tes Loncat Tegak MIPA |
| No | Siswa L/P | Raihanrata-rata | Nilai rata-rata |
| 1 | L | 51,34 cm | 2,73 |
| 2 | P | 36,68 cm | 3,25 |

 Pada tes loncat tegak untuk laki-laki kategori MIPA yang berjumlah 52 siswa diperoleh rata-rata 51,34 cm dan diklasifikasikan menggunakan nilai tes loncat tegak mendapatkan nilai rata-rata 2,73. Sedangkan untuk perempuan kategori MIPA yang berjumlah 76 siswa diperoleh rata-rata 36,68 dan diklasifikasikan menggunakan nilai tes loncat tegak mendapatkan nilai rata-rata 3,25. Maka rata-rata nilai rata-rata keseluruhan 42.6 cm dan diklasifikasikan menggunakan nilai tes lancat tegak mendapatkan nilai 3.03.

**Hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar peserta didik**

Untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar peserta didik, digunakan uji statistik *Pearson Product Moment* sebagai berikut:



Keterangan :

r = korelasi

x = variabel independen (Tingkat kebugaran jasmani)

y = variabel dependen (hasil belajar)

Berdasarkan perhitungan data kebugaran jasmani dan hasil belajar (lampiran 8) diketahui :

ƩX = 4237

ƩX2 =64733

ƩY = 952.2

ƩY2 = 3163.8

ƩXY = 14063.7

Maka *Pearson Product Moment* sebagai berikut :















Berdasarkan perhitungan di atas didapatkan nilai r (korelasi) sebesar 0,062. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar peserta didik SMA Negeri 1 Jombang kelompok MIPA dan IPS memiliki korelasi yang sangat rendah.

1. **Pembahasan**

Kebugaran Jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk dapat mencapai kondisi kebugaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode latihan yang benar.

 Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan penulis dapat dijelaskan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Jombang kelompok MIPA memiliki nilai rata-rata sebesar 15.11 sehingga menurut Sriundy,2010:99 dalam kriteria penilaian kebugaran jasmani berdasarkan hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia termasuk kategori sedang dengan prosentase sebesar 60.44% dan tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Jombang kelompok IPS memiliki nilai rata-rata sebesar 14.47 sehingga menurut Sriundy,2010:99 dalam kriteria penilaian kebugaran jasmani berdasarkan hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia termasuk kategori sedang dengan prosentase sebesar 57.88%.

 Berdasarkan perhitungan t test didapatkan nilai t-hitung sebesar 2 dan lebih besar dari t tabel sehingga terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara kelompok MIPA dan IPS di SMA Negeri 1 Jombang.

Hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar peserta didik, digunakan uji statistik *Pearson Product Moment* menunjukkan nilai yang kecil yaitu 0,062. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar peserta didik SMA Negeri 1 Jombang kelompok MIPA dan IPS memiliki korelasi yang sangat rendah.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

1. **Kesimpulan**

Pembahasan pokok yang terkandung dalam bab V ini berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada tes kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 1 Jombang kelompok IPA dan IPS dengan menggunakan komponen lima item tes, maka bisa diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Jombang kelompok IPA memiliki nilai rata-rata sebesar 15.11 dan termasuk kategori sedang dengan prosentase sebesar 60.44% dan tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Jombang kelompok IPS memiliki nilai rata-rata sebesar 14.47 dan termasuk kategori sedang dengan prosentase sebesar 57.88%.
2. Terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara kelompok IPA dan IPS di SMA Negeri 1 Jombang.
3. Hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar peserta didik kelompok IPA dan IPS SMA Negeri 1 Jombang memiliki korelasi yang sangat rendah.
4. **SARAN**

Sehubungan dengan penelitian yang penulis lakukan, maka penulis ingin mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk semua siswa di SMA Negeri 1 Jombang disarankan untuk lebih memperbanyak aktivitas fisik supaya kebugaran jasmani dapat meningkat sehingga hasil belajar juga meningkat.
2. Untuk Guru mata pelajaran Penjasorkes diharapkan dapat memberikan motivasi untuk siswa agar giat olahraga di luar jam sekolah.
3. Penelitian ini perlu dikembangkan lagi, sehingga dapat memberikan informasi yang lebih banyak tentang kebugaran jasmani dan dalam penelitian selanjutnya perlu diperhatikan kelemahan-kelemahan peneliti sebelumnya. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan untuk menambah subyek penelitian yang tidak terbatas hanya satu sekolah. Melainkan membandingakan sekolah satu dengan lainnya.
4. Bagi siswa diharapkan untuk terus meningkatkan kebugaran jasmani karena pada dasarnya dengan adanya kebugaran jasmani yang baik secara tidak langsung dapat berpengaruh pada perubahan fisiologis dan psikologis seseorang. Kemudian diharapakan dengan adanya kebugaran jasmani yang baik akan berpengaruh terhadap prestasi belajar.

**DAFTAR PUSTAKA**

Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.

 Jakarta : PT. Rineka Cipta.

Kemendiknas, 2010. *Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk*

*Remaja Umur 13-15 Tahun dan 16-19 Tahun*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.

Maksum, Ali. 2008. *Buku Ajar matakuliah Metodologi Penelitian Dalam olahrag.* Surabaya: FIK UNESA.

Maksum, Ali. 2009. *Statistik Dalam Olahraga. Surabaya* : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.

Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani (bersatu membangun manusia yang sehat jasmani dan rohani)*. Surabaya : Unesa University Press.

Sastropanoelar,Sudarno. 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani* : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Sriundy M, I Made. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya : Unesa University Press.

Tim Penyusun. 2009. *Petunjuk Penulisan Usulan penelitian Skripsi Untuk Mahasiswa STKIP.* Jombang : STKIP PGRI Jombang

Widaningar. 2003. *“Tes Kesegaran Jasmani Indonesia”*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.