



**HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN  
PRESTASI BELAJAR SISWA SMA NEGERI 1 UJAN MAS  
KECAMATAN UJAN MAS KABUPATEN KEPAHANG**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**PARMO  
NPM : 1313912016**

**PROGRAM SARJANA KEPENDIDIKAN  
BAGI GURU DALAM JABATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU KEPENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BENGKULU  
2014**



**HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN  
PRESTASI BELAJAR SISWA SMA NEGERI 1 UJAN MAS  
KECAMATAN UJAN MAS KABUPATEN KEPAHANG**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan pada Program Sarjana Kependidikan Bagi  
Guru Dalam Jabatan Penjaskes FKIP Universitas Bengkulu**

**Oleh :  
PARMO  
NPM : 1313912016**

**PROGRAM SARJANA KEPENDIDIKAN  
BAGI GURU DALAM JABATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU KEPENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BENGKULU  
2014**

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : PARMO  
NIM : 1313912016  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Fakultas : KIP Universitas Bengkulu  
Judul Penelitian : Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan  
Prestasi Belajar Siswa SMA Negeri 1 Ujan Mas  
Kecamatan Ujan Mas Kabupaten Kepahiang

Menyatakan bahwa penelitian ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri, dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang telah dipublikasikan atau ditulis orang lain atau dipergunakan dan diterima prasyarat penyelesaian studi pada universitas atau institute lain, kecuali bagian-bagian yang telah dinyatakan dalam teks.

Ujan Mas, 2014  
Yang Menyatakan

materai  
6000

PARMO  
NPM.1313912016

## ABSTRAK

**PARMO (2014) :** *Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Siswa SMA Negeri 1 Ujan Mas Kecamatan Ujan Mas Kabupaten Kepahiang. Skripsi. Bengkulu: Program Program Sarjana Kependidikan Bagi Guru Dalam Jabatan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Kependidikan Universitas Bengkulu, 2014.*

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa SMA Negeri 1 Ujan Mas Kecamatan Ujan Mas Kabupaten Kepahiang. Dalam penelitian ini menggunakan jenis Penelitian korelasional, populasi yang digunakan adalah seluruh siswa kelas X, XI, dan XII SMA Negeri 1 Ujan Mas berjumlah 133 orang, dengan mengambil sampel secara acak sebanyak 13 siswa. Hasil penelitian yang diperoleh adalah rata – rata nilai TKJI siswa adalah 20,9 dan rata-rata prestasi belajar siswa 71,6. Sedangkan korelasi yang dihitung dengan menggunakan rumus product moment menyatakan nilai  $r_{hitung}$  sebesar 0.98 lebih besar dari  $r_{tabel}$  sebesar 0,553 dengan taraf  $\alpha = 5\%$  , sehingga dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa SMA Negeri 1 Ujan Mas.*

*Kata kunci : kebugaran jasmani dan prestasi belajar.*

## ABSTRACT

**PARMO(2014)** : *Physical Fitness level Relationship With Student Achievement SMA Negeri 1 Ujan Mas Kepahiang District Subdistrict. Skripsi. Bengkulu :Undergraduate Education Programs For Teachers In Position And Science teaching Faculty of Education University of Bengkulu, 2014.*

*This study aims to determine the relationships between physical fitness and the learning achievement of student of SMA Negeri 1 Ujan Mas Kepahiang District Subdistrict. In this study using a type of correlational study, a population that is used throughout the class X, XI, and XII SMA Negeri 1 Ujan Mas numbered 13 people, by taking random sampel Of 13 student. The results obtained are average – average value TKJI student was 20.9 and the average student achievement 71,6. While the correlation is calculated using the formula stated product moment  $r$  hitung value Of 0.98 is greater than  $r$  tabel of 0.284 with  $\alpha = 5\%$  level, so as to significant relationship between physical fitness and the learning achievement of students of SMA Negeri 1 Ujan Mas.*

**Keywords :** *Physical Fitness and academic achievement.*

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### "Motto"

*Tidak ada masalah yang tidak bias diselesaikan  
Selama ada komitmen bersama untuk menyelesaikannya.*

### Persembahan Ku

*Perjuangan yang melelahkan itu akhirnya  
berbuah bahagia, Ya Allah Limpahkanlah  
Anugerah-Mu Kepada Orang yang  
menghantarkan keberhasilan ku Buat yang  
tercinta dan tersayang:*

- *Terutama Orang Tuaku*
- *Keluargaku*
- *Saudara-saudaraku*
- *Sahabat – sahabatku*

*Aamiin.....*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT atas segala limpahan kasih dan karunia-Nya, sehingga skripsi ini selesai dengan judul “ Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Siswa SMA Negeri 1 Ujan Mas Kecamatan Ujan Mas Kabupaten Kepahiang”.

Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak, khususnya pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Rambat Nursasongko, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu
2. Dr. I Wayan Dharmayana, M.Pd selaku Ketua Prodi PSKGJ Universitas Bengkulu
3. Drs. Tono Sugihartono, M.Pd selaku Pembimbing I
4. Dian Pujiyanto, M.Or selaku Pembimbing II
5. Seluruh Dosen Pengajar PSKGJ Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Universitas Bengkulu.
6. Sigit Ariyanto, M.Pd selaku Kepala SMA Negeri 1 Ujan Mas
7. Rekan – Rekan Mahasiswa PSKGJ Universitas Bengkulu

Sangat disadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca semua.

Ujan Mas, Februari 2014

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN Sampul.....	i
HALAMAN JUDUL .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
SURAT PERNYATAAN .....	v
ABSTRAK .....	vi
<i>ABSTRACT</i> .....	vii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	7
1. Konsep Kebugaran Jasmani.....	7
A. Komponen Kebugaran Jasmani .....	7
B. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani .....	8
C. Prinsip Pelatihan.....	11
D. Latihan Kebugaran Jasmani .....	14
E. Manfaat Kebugaran Jasmani .....	15



2. Prestasi Belajar .....	16
B. Kerangka Konseptual .....	17
C. Hipotesis Penelitian .....	17
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	18
B. Waktu Dan Tempat Penelitian .....	18
C. Populasi dan Sampel .....	18
D. Prosedur Penelitian .....	19
E. Teknik Dan Instrumen Penelitian .....	20
F. Teknik Analisis Data .....	20
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	23
B. Pembahasan.....	28
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	29
B. Saran .....	29
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>30</b>

## DAFTAR TABEL

### Tabel

1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes TKJI.....	22
2. Distribusi Frekuensi Prestasi Belajar .....	24
3. Hasil Uji Normalitas .....	26
4. Varians Variabel Penelitian .....	26
5. Hasil Analisi Tes TKJI dengan Prestasi Belajar .....	27

## DAFTAR GAMBAR

### Gambar

1. Histogram Distribusi Skor TKJI..... 24
2. Histogram Distribusi Prestasi Belajar ..... 25

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

1. Penyajian Data Hasil Tes TKJI dan Prestasi Belajar .....	31
2. Uji Normalitas TKJI.....	32
3. Uji Normalitas Prestasi Belajar .....	35
4. Uji Homogenitas .....	38
5. Hubungan Ttes TKJI dengan Prestasi Belajar .....	41
6. Uji Keberartian Koefisien Korelasi .....	42
7. Tabel O-Z .....	43
8. Tabel Liliefors .....	44
9. Dokumentasi .....	50

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. LATAR BELAKANG MASALAH**

Dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur pemerintah Indonesia melakukan pembangunan disegala bidang termasuk diantaranya pembangunan dibidang pendidikan dan olahraga. Pembangunan dibidang pendidikan bertujuan untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas, yaitu sumber daya manusia yang berilmu pengetahuan memiliki keterampilan sehat jasmani dan rohani serta memiliki sikap dan pribadi yang terpuji sedangkan pembangunan dibidang olahraga bertujuan untuk meningkatkan kesegaran dan kesehatan jasmani, disiplin, sportivitas, prestasi dan lain sebagainya. Dalam UU RI No 3 Tahun 2005 tentang system keolahragaan nasional (2005:6) bahwa :

“ Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin dan membina persatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa’.

Berdasarkan kutipan di atas jelaslah kebugaran jasmani merupakan salah satu dimensi penting dalam sistem keolahragaan nasional. Kebugaran jasmani merupakan salah satu tujuan dalam mencapai pembinaan dan pengembangan olahraga yang baik serta menciptakan

sumber daya manusia yang berkualitas. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang diajarkan disekolah memiliki peranan penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat walaupun dalam berbagai pengalaman belajar, karena dengan adanya aktifitas jasmani yang dilakukan secara sistematis dapat mempengaruhi perubahan fisik yang lebih baik sehat jasmani dan rohani.

Roji (2007:90) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak

Lutan (2002:3) juga mengemukakan bahwa pemahaman konsep kebugaran jasmani dan aktivitas jasmani bertujuan untuk mencapai keadaan sehat. Jadi diharapkan melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa dapat memahami apa itu kebugaran jasmani, aktivitas yang harus dilakukan dan hasil akhir yang dicapai melalui aktivitas jasmani.

Kebugaran jasmani erat hubungannya dengan kemampuan anak dalam menyelesaikan tugas sehari – hari dan prestasi belajar di sekolah, karena secara tidak langsung anak akan dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik dan lancar.

Dari uraian di atas maka kebugaran jasmani diperlukan oleh tiap – tiap individu terutama dalam mengikuti pembelajaran khususnya dalam peningkatan prestasi belajar siswa di sekolah.

Melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa akan mempunyai pengetahuan tentang pentingnya kebugaran jasmani, disamping itu juga akan mengembangkan kemampuan kondisi fisik siswa agar lebih baik, sehingga siswa akan mempunyai daya tahan yang bagus, serta melatih kecepatan dan kelincahan siswa dalam melakukan aktivitas fisik.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk membina kebugaran jasmani, kesehatan dan rohani anak didik. Seseorang dapat dikatakan berhasil dalam belajar yaitu adanya perubahan sikap dan tingkah laku dalam bentuk pengetahuan dan keterampilan maupun sikap yang terjadi dalam diri siswa. Untuk dapat memperoleh prestasi belajar siswa dengan nilai baik banyak faktor yang mempengaruhinya, diantara factor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa tersebut antara lain adalah : siswa masih tampak rendah tingkat kebugaran jasmaninya, pemahaman siswa dalam belajar siswa masih kurang, sarana dan prasarana masih kurang, metode dan media pembelajaran, latar belakang sosial ekonomi orang tua, motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran, bakat dan minat siswa dan sebagainya.

Berdasarkan observasi dan studi awal yang peneliti lakukan di lapangan, ternyata di SMA Negeri 1 Ujan Mas prestasi belajar siswa masih banyak yang rendah. Dari uraian di atas maka pada kesempatan ini peneliti berkeinginan melakukan suatu penelitian yang akan di ungkapkan seberapa besar hubungan tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa tersebut. Dengan demikian penelitian ini berjudul “ Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Prestasi belajar siswa SMA Negeri 1 Ujan Mas Kecamatan Ujan Mas Kabupaten Kepahiang”.

## **B. IDENTIFIKASI MASALAH**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa SMA Negeri 1 Ujan Mas, Kecamatan Ujan Mas Kabupaten Kepahiang, maka dapat diidentifikasi beberapa penyebab masalah yaitu sebagai berikut :

1. Siswa yang masih tampak rendah tingkat kebugaran jasmaninya
2. Pemahaman siswa dalam belajar masih kurang
3. Sarana dan prasarana pembelajaran masih kurang
4. Metode dan media pembelajaran yang monoton
5. Lingkungan belajar
6. Kemampuan guru sebagai tenaga pengajar
7. Motivasi siswa untuk berolahraga masih kurang
8. Waktu istirahat siswa sedikit
9. Latihan dan berolahraga siswa masih kurang



### **C. BATASAN MASALAH**

Mengingat luasnya permasalahan yang ada, maka peneliti hanya akan menyelidiki Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Siswa SMA Negeri 1 Ujan Mas Kecamatan Ujan Mas Kabupaten Kepahiang.

### **D. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Ujan Mas Kecamatan Ujan Mas Kabupaten Kepahiang.
2. Bagaimanakah prestasi belajar siswa SMA Negeri 1 Ujan Mas Kecamatan Ujan Mas Kabupaten Kepahiang.
3. Apakah ada hubungan kebugaran jasmani dengan prestasi belajar Siswa SMA Negeri 1 Ujan Mas Kecamatan Ujan Mas Kabupaten Kepahiang.

### **E. TUJUAN PENELITIAN**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Ujan Mas Kecamatan Ujan Mas Kabupaten Kepahiang.
2. Untuk mengetahui Prestasi Belajar Siswa SMA Negeri 1 Ujan Mas Kecamatan Ujan Mas Kabupaten Kepahiang

3. Untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa SMA Negeri 1 Ujan Mas Kecamatan Ujan Mas Kabupaten Kepahiang

#### **F. MANFAAT PENELITIAN**

Dengan diadakannya penelitian ini diharapkan akan terjadi perubahan-perubahan yang lebih baik, yaitu :

a. Bagi siswa

1. Memperbaiki tingkat kebugaran jasmani siswa
2. Meningkatkan kebugaran jasmani siswa
3. Memotivasi siswa untuk beraktivitas fisik
4. Meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya aktivitas fisik

b. Bagi guru

1. Meningkatnya kemampuan dan keterampilan guru dalam pembelajaran, terutama dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani.

c. Bagi sekolah

1. Meningkatkan kualitas pendidikan sekolah
2. Mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. KAJIAN TEORI**

##### **1. Konsep Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak (Roji, 2007:90). Jadi jika seseorang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik maka walaupun telah beraktivitas kembali dengan sisa energy yang dimiliki, bahkan untuk melakukan aktivitas yang belum terencana sebelumnya, yang belum diketahui tingkat bebannya. Apakah itu berat atau ringan, biasanya dengan kebugaran jasmani yang baik seseorang akan dengan mudah melaksanakan tugas tersebut.

Dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik seseorang akan mampu produktif dalam melakukan aktivitas, sehingga mampu menjalani hari-hari dengan semangat dan mampu mencapai hasil yang optimal.

##### **a. Komponen Kebugaran Jasmani**

Komponen kebugaran jasmani sebagaimana diungkapkan oleh Roji (2007:90) bahwa komponen kebugaran jasmani terdiri dari:

###### **1. Daya Tahan**

Daya tahan merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas dalam waktu yang lama.

2. Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan otot tubuh untuk beraktivitas berdasarkan beban tertentu.

3. Kecepatan

Kecepatan berkenaan dengan kemampuan tubuh melakukan aktivitas dengan waktu sesingkat-singkatnya.

4. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas dengan cepat dan mengubah arah.

5. Kelentukan

Kelentukan berkenaan dengan kemampuan sendi-sendi badan melakukan gerakan menekuk.

6. Kecepatan Reaksi

Merupakan unsur kebugaran jasmani yang berkenaan dengan kemampuan tubuh merespon datangnya rangsangan.

**b. Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani**

Dalam pencapaian tingkat kebugaran jasmani, ada beberapa factor yang mempengaruhinya, yaitu:

1. Aktivitas fisik/latihan

Aktivitas fisik/latihan merupakan factor utama pembentukan kebugaran jasmani, karena melalui aktivitas fisik inilah fungsi organ tubuh dan fungsi kerja otot akan bekerja yang pada akhirnya akan membentuk tubuh dan fungsi organ tubuh bekerja dengan baik.

## 2. Makanan

Makanan merupakan factor penentu tingkat kebugaran jasmani seseorang, asupan gizi dari makanan merupakan sumber energy agar manusia dapat melakukan aktivitas fisik secara produktif. Tanpa adanya asupan gizi yang cukup, maka tubuh tidak dapat menggantikan energy yang telah digunakan, hal ini akan mengakibatkan tubuh tidak dapat digunakan untuk beraktivitas kembali. Gizi seimbang dan mencukupi sangat dibutuhkan untuk mencapai derajat kebugaran jasmani yang baik, oleh karena itu konsumsi makanan bergizi harus dilakukan sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu. Makanan yang mengandung gizi seimbang adalah makanan yang di dalamnya mengandung zat-zat seperti protein, karbohidrat, vitamin, lemak dan mineral (Roji, 2007:206).

## 3. Istirahat

Untuk memulihkan kondisi tubuh pada keadaan semula, setelah beraktifitas dibutuhkan istirahat yang cukup. Istirahat

yang paling sempurna adalah tidur, dan waktu tidur yang paling baik adalah di malam hari, dan lamanya tidur yang dibutuhkan pelajar dan orang dewasa adalah berkisar 8 jam (Kosasih, 1993:143)

Dengan istirahat yang cukup, maka tubuh akan beristirahat pula, dan siap untuk menjalankan aktivitas keesokan harinya, karena saat tidur banyak hal-hal berguna yang kita alami, diantaranya adalah:

- a. Otot-otot tubuh mengendur dan fungsi organ beristirahat atau mengurangi aktivitas, karena selama tidur tidak semua organ tubuh beristirahat.
- b. Denyut jantung menjadi lebih lambat
- c. Pernapasan menjadi lebih lambat dan dalam
- d. Otak dan syaraf lainnya juga mengurangi aktivitasnya
- e. Saat tidur inilah perumbuhan terjadi bagi anak-anak dan remaja

#### 4. Usia

Faktor usia juga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang, seiring dengan bertambahnya usia semakin berkurang aktivitas fisiknya, hal ini mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani. Lutan (2002:21) menyebutkan bahwa semakin meningkat usia anak semakin berkurang aktivitas jasmaninya, ketika seseorang sudah memasuki dunia kerja,

kesibukan mulai menyita waktunya, sehingga frekuensi kegiatannya berkurang.

#### 5. Jenis Kelamin

Kebanyakan bahwa laki-laki cenderung lebih aktif dibandingkan perempuan dalam melakukan aktivitas fisik. Hal ini mengakibatkan aktivitas fisik laki-laki lebih banyak daripada perempuan, sehingga tingkat kebugaran jasmani antara perempuan dan laki-laki berbeda.

### **c. Prinsip Pelatihan**

Dalam melakukan latihan fisik, untuk dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik perlu diperhatikan prinsip pelatihan dasar, yaitu: overload, komponen system latihan, perbedaan latihan, keseimbangan pembinaan, dan tuntutan bagi keselamatan (Rusli Lutan, 2002:29).

#### 1) Prinsip overload

Prinsip overload merupakan prinsip dalam pemberian beban lebih dan peningkatan beban kerja dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara bertahap. Penerapan prinsip overload harus aman bagi keselamatan peserta didik, oleh karena itu harus diperhatikan empat faktor dalam prinsip overload, yaitu frekuensi, intensitas, waktu dan tipe latihan (Lutan, 2002:31).

- a) Frekuensi adalah seberapa sering seseorang melakukan aktivitas fisik yang berkaitan dengan kesehatan. Frekuensi aktivitas jasmani yang disarankan untuk mencapai kebugaran jasmani yang memadai adalah 3-4 kali dalam seminggu. Untuk pembinaan kebugaran jasmani di sekolah, aktivitas jasmani telah satu kali dilaksanakan, sisanya dapat secara mandiri dilakukan oleh siswa di rumah ataupun melalui kegiatan ekstrakurikuler.
- b) Intensitas yaitu seberapa berat seseorang berlatih selama periode latihan, intensitas ini dapat diukur dengan memantau denyut nadi atau jantung. Latihan yang baik adalah jika denyut nadi seseorang dihitung setelah latihan mendekati denyut nadi maksimal. Dimana denyut nadi maksimal dapat dihitung menggunakan rumus  $DNM \text{ Maks} = 220 - \text{usia}$ .
- c) Waktu, yaitu lamanya suatu kegiatan dilakukan. Untuk tingkat pelajar dalam peningkatan kebugaran jasmani disesuaikan dengan kemampuan siswa. Namun sebagai pedoman bahwa waktu aktif bagi siswa adalah 30-60 menit setiap hari, sedangkan untuk orang dewasa adalah minimal 20 menit dan sekurang-kurangnya 3 hari dalam satu minggu. Artinya bagi anak-anak sekolah waktu yang



dianjurkan maksimal adalah 30 menit setiap harinya. Sedangkan orang dewasa minimalnya adalah 20 menit dengan maksimal tidak terbatas sesuai kemampuan tubuh dan minimal 3 hari dalam seminggu, artinya dapat juga dilaksanakan

- d) Tipe latihan yaitu kekhasan latihan yang dilakukan oleh setiap orang. Tipe latihan ini disesuaikan dengan kebutuhan komponen kebugaran jasmani yang akan dicapai.

## 2) Komponen sistem latihan

Komponen sistem latihan terdiri dari :

- a) Pemanasan yaitu mempersiapkan kondisi tubuh agar dapat mempersiapkan dan menyesuaikan diri terhadap tuntutan pelaksanaan tugas gerak.
- b) Latihan inti berisi kegiatan pokok pembinaan terhadap komponen kebugaran jasmani. Pada komponen inti ini waktu, intensitas kerja tergantung pada tujuan komponen kebugaran yang akan dicapai dan taraf kebugaran jasmani yang akan dicapai.
- c) Pendinginan bertujuan untuk menyesuaikan keadaan tubuh agar kembali ke kondisi normal bertujuan agar otot tidak pegal dan kaku.

## 3) Perbedaan latihan

Setiap anak memiliki kebutuhan yang berbeda sesuai dengan tingkat kebugaran yang ingin dicapai, ada 3 tingkatan kebugaran jasmani, yaitu:

- a) Tingkat dasar : tingkat minimum untuk mencapai derajat kesehatan
- b) Tingkat menengah : tingkat kebugaran yang dibutuhkan untuk mampu melaksanakan kegiatan olahraga rekreasi dengan menyenangkan termasuk derajat sehat yang memuaskan.
- c) Kebugaran untuk berprestasi dalam olahraga : tingkat kebugaran yang dibutuhkan untuk berprestasi dalam pertandingan resmi.

Untuk memperoleh tingkat kebugaran yang memadai perlu dibina dari tingkat dasar, selanjutnya untuk kebugaran jasmani siswa sekolah adalah sebatas pada tingkat menengah, kecuali bagi siswa berprestasi yang membutuhkan untuk berprestasi, pembinaan bisa pada tahap berprestasi.

#### 4) Keseimbangan pembinaan

Pembinaan kebugaran jasmani harus seimbang bagi setiap komponennya, tidak boleh ada unsur yang terlalaikan.

#### 5) Tuntutan bagi keselamatan

Perlu ditanamkan pada siswa untuk memantau keadaan tubuhnya atau mendengar keadaan di dalam tubuhnya, harus segera memperlambat aktivitas jika merasa sangat lelah. Karena jika diteruskan akan beresiko cidera.

#### **d. Latihan Kebugaran Jasmani**

Dalam peningkatan kebugaran jasmani dibutuhkan latihan, dimana latihan inilah yang akan membiasakan tubuh melakukan aktivitas fisik. Dalam latihan kebugaran jasmani terdapat berbagai macam jenis latihan, menurut Lutan (2002:46) latihan kebugaran jasmani terdiri dari :

##### **a. Latihan Bersinambungan**

Latihan bersinambungan adalah latihan yang terdiri atas aktivitas yang dilakukan secara bersinambungan selama periode tertentu. Latihan selama 3 atau 5 menit secara berlanjut dengan intensitas kerja yang sedang-sedang sesuai untuk anak yang masih usia muda yaitu siswa sekolah dasar atau yang masih memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah.

##### **b. Interval Training**

Interval training adalah satu bentuk latihan yang menggabungkan pelaksanaan beban kerja selama waktu yang cukup singkat diselingi waktu istirahat di setiap kesempatan beraktivitas.

c. Fartlek

Fartlek merupakan variasi interval training, fartlek dilakukan dengan intensitas yang terkontrol, latihan fartlek dapat memanfaatkan lokasi lingkungan sekolah yang memiliki lokasi menantang bagi siswa.

d. Circuit Training

Circuit training adalah bentuk latihan yang dilakukan dalam satu putaran, selama satu putaran terdapat beberapa pos, dimana di setiap pos siswa melakukan gerakan yang berbeda dan harus diselesaikan secara keseluruhan.

**e. Manfaat Kebugaran Jasmani**

Sagiman dan Supriyono (2006:46) mengungkapkan bahwa latihan secara teratur dan benar dalam jangka waktu yang cukup akan terasa adanya perubahan, antara lain :

1. Frekuensi pernafasan berkurang, pernafasan lebih mendalam, kapasitas vital paru- paru bertambah, rongga dada menjadi lebih besar.
2. Denyut jantung menjadi lebih rendah, jantung menjadi lebih cepat kembali ke keadaan biasa, kemampuan memompa darah lebih banyak.
3. Otot – otot tubuh dan organ menjadi lebih besar, bertambah kuat, ketegangan sikap, serta kesiapan dalam gerak.

Ketiga manfaat diatas merupakan indicator tingkat kebugaran jasmani seseorang. Untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani aktifitas fisik harus dilakukan secara teratur dan sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan tubuh..

## **2. Prestasi Belajar**

Prestasi adalah hasil yang telah dicapai seseorang dalam melakukan kegiatan. Gagne (1985:40) menyatakan bahwa prestasi belajar dibedakan menjadi lima aspek , yaitu : kemampuan intelektual, strategi kognitif, informasi verbal, sikap dan keterampilan. Sedangkan menurut Bloom dalam Arikunto (1990:110) bahwa hasil belajar dibedakan menjadi tiga aspek yaitu kognitif, afektif, dan psikomotorik. Berdasarkan pendapat tersebut, prestasi dalam penelitian ini adalah hasil yang telah dicapai siswa dalam proses pembelajaran.

Prestasi belajar di bidang pendidikan adalah hasil dari pengukuran terhadap peserta didik yang meliputi factor kognitif, afektif dan psikomotor setelah mengikuti proses pembelajaran yang diukur dengan menggunakan instrument tes atau instrument yang relevan.

Prestasi belajar dapat diukur melalui tes yang sering dikenal dengan tes prestasi belajar. Menurut Anwar (2005:8-9) mengemukakan tentang tes prestasi belajar bila dilihat dari

tujuannya yaitu mengungkapkan keberhasilan seseorang dalam belajar.

## **B. Kerangka Berfikir**

Kebugaran jasmani yang paling utama harus dimiliki oleh seseorang peserta didik adalah sehat jasmani sebab kebugaran jasmani tersebut akan mampu mendorong siswa untuk mengikuti sebuah proses pembelajaran dengan baik karena memiliki tubuh yang sehat. Untuk melihat lebih jelasnya keterkaitan antara kebugaran jasmani dan prestasi belajar siswa tersebut dapat dilihat pada kerangka konseptual di bawah ini :

Gambar .1



## **C. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kerangka berpikir yang telah dikemukakan di atas maka hipotesis penelitian dirumuskan “Ada Hubungan Yang Signifikan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar siswa SMA Negeri 1 Ujan Mas”.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. JENIS PENELITIAN**

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis Penelitian Korelasional, Menurut Suryabrata (1994:24) Penelitian Korelasional bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan antara variabel bebas (independent) dalam hal ini kebugaran jasmani dan variabel terikat (dependent) yaitu prestasi belajar siswa SMAN 1 Ujan Mas.

#### **B. TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN**

##### 1. Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Ujan Mas Kecamatan Ujan Mas Kabupaten Kepahiang.

##### 2. Waktu

Waktu penelitian dilaksanakan mulai tanggal 4 Februari – 4 April 2014.

#### **C. POPULASI DAN SAMPEL**

##### 1. Populasi

Proses penelitian memerlukan suatu populasi sebagai sumber data dan memerlukan keseluruhan bahan diteliti. Dalam hal ini, (Sugiyono, 2012: 80) mengatakan:

“Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik

tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”.

Dalam penelitian ini populasi yang di gunakan adalah siswa putra kelas X, XI, dan XII SMA Negeri 1 Ujan Mas Kabupaten Kepahiang berjumlah 133 siswa .

## 2. Sampel

Pada penelitian yang berlangsung perlu adanya data sampel sebagai bahan obyek suatu penelitian. Menurut beberapa ahli, mengatakan ada beberapa pendapat pengertian mengenai sampel seperti dibawah ini: “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut” (Sugiyono, 2012: 81)

Adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah semua siswa sampel diambil secara acak sebanyak 10% dari populasi yaitu siswa Kelas X, XI, dan XII SMA Negeri 1 Ujan Mas yang berjumlah 13 orang.

## **D. PROSEDUR PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan mengikuti prosedur yang ada guna untuk mendapatkan hasil tes yang baik dan benar. Dalam penelitian ini langkah – langkah yang harus dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Langkah Persiapan
  - a. Mendapatkan surat izin dari dekan FKIP
  - b. Menyiapkan tenaga pembantu pendataan



c. Menyiapkan format tes

## 2. Langkah Pelaksanaan Tes

a. Melakukan tes terhadap sampel yang telah ditetapkan

b. Menyiapkan alat dan perlengkapan tes

c. Mengumpulkan siswa yang telah menjadi sampel dan memberikan arahan pelaksanaan tes yang akan dilakukan

d. Melaksanakan tes dimana sampel dipanggil secara bergantian

e. Tes dilakukan secara berurutan

f. Mencatat hasil tes

## **E. TEKNIK DAN INSTRUMEN PENGUMPULAN DATA**

Teknik dan instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini penulis menguraikan jenis data yang diambil.

Jenis data dalam penelitian ini adalah jenis data primer dan data sekunder.

1. Data primer yaitu data yang diperoleh langsung dari responden atau subjek penelitian dan dengan cara tes TKJI siswa.

2. Data sekunder yaitu prestasi belajar semua mata pelajaran ( nilai rata-rata pada rapor siswa semester 1 Tahun Pelajaran 2013/2014)

## **F. TEKNIK ANALISA DATA**

Teknik analisa data akan menggunakan rumus uji korelasional, Uji statistik korelasional terlebih dahulu dilakukan perhitungan dengan uji persyaratan analisis diantaranya :

1. Uji Normalitas

Pengujian ini dimaksud untuk memeriksa apakah data berdistribusi normal atau tidak. Pengujian ini diperlukan untuk persyaratan penggunaan teknik analisis jalur. Uji normalitas data akan diuji dengan menggunakan

a. Uji Lilliefors

Uji Lilliefors di rumuskan :  $(L_o) = |F(z_i) - S(z_i)|$

Adapun langkah- langkah pengujian normalitas dengan Uji Lilliefors adalah sebagai berikut :

1. Pengamatan  $X_1, X_2, \dots, X_n$  dijadikan bilangan baku  $z_1, z_2, \dots, z_n$

dengan menggunakan rumus  $Z = \frac{(x_i - \bar{x})}{SD}$

( $\bar{x}$  = rata – rata dan SD = standar deviasi dari sampel)

2. Untuk tiap bilangan baku tersebut dengan menggunakan daftar distribusi normal dihitung peluang  $F_{(z_1)} = P(z \leq z_i)$
3. Menghitung proporsi  $z_1, z_2, \dots, z_n$  yang lebih kecil atau sama dengan  $z_i$ . Jika proporsi ini dinyatakan oleh  $S(z_i)$ , maka :

$$S(z_i) = \frac{\text{banyaknya } z_1, z_2, \dots, z_n \text{ yang } \leq z_1}{n}$$

4. Menghitung selisih  $F_{(z_1)} - S(z_i)$  kemudian tentukan harga mutlaknya.

Ambil harga yang paling besar diantara harga – harga mutlak selisih tersebut. Harga ini di sebut  $L_o$ .

5. Untuk menerima atau menolak  $H_o$  lihat harga kritis  $L$  yang diambil dari tabel kritis  $L$  untuk Uji Lilliefors pada taraf nyata  $\alpha = 0,05$ . Kriterianya adalah :

Jika  $L_o < L$ , maka  $H_o$  diterima

Jika  $L_o > L$ , maka  $H_o$  ditolak.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk melihat apakah data penelitian atau kedua kelompok sampel mempunyai varians yang sama (homogen) atau tidak. Uji homogenitas yang digunakan adalah uji F dengan rumus sebagai berikut :

$$F_{hitung} = \frac{\text{varians terbesar}}{\text{varians terkecil}}$$

Kriteria :

Jika  $F_{hitung} \leq F_{tabel}$  maka data homogen

Jika  $F_{hitung} \geq F_{tabel}$  maka data homogen

2. Uji Korelasi

Setelah melakukan uji tersebut sebagai syarat kemudian akan dilakukan uji korelasi guna menghitung dan menghubungkan antara variabel X dan variabel Y pada hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa. Untuk menentukan hubungan tersebut menurut Sarwono (2006) dirumuskan sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Nilai koefisien korelasi  $r_{xy}$  di interpretasikan sesuai dengan tabel berikut :

Tabel 1. Interpretasi nilai koefisien korelasi  $r_{xy}$

Besarnya r	Interprestasi
$0,75 < r < 0,99$	Korelasi Sangat Kuat
$0,5 < r < 0,75$	Korelasi Kuat
$0,25 < r < 0,5$	Korelasi Cukup
$0 < r < 0,25$	Korelasi Sangat Lemah
0	Tidak Ada Korelasi

**Keterangan :**

$r_{xy}$  = Koefesien korelasi antara x dan y

$X$  = Skor pada variabel X

$Y$  = Skor pada variabel Y

$\Sigma x$  = Jumlah skor variabel x

$\Sigma y$  = Jumlah skor variabel y

$\Sigma X^2$  = Jumlah dari kuadrat skor X

$\Sigma y^2$  = Jumlah dari kuadrat skor y

$n$  = jumlah sampel

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian