

ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP PRESTASI BELAJAR PENJAS PADA SISWA SMP NEGERI 1 PA'JUKUKANG

Sumarlan

Irvan sir

Poppy Elisano Arfanda

Jurusan Penjaskesrek, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar
Jln. Wijaya Kusuma Raya No.14, Kampus Banta-bantaeng Kode Pos 90222, Tlp. (0411) 872602
Email : Sumarlanarlan52@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkatkesegaran jasmani, prestasi belajar penjas, dan pengaruh tingkat kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar penjas siswa SMP Negeri 1 Pajukukang. populasi yang digunakan adalah seluruh siswa laki – laki SMP Negeri 1 Pajukukang yang berjumlah 348 siswa dan berumur antara 13-15 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling yaitu pengambilan sampel yaitu secara memilih sampel sesuai dengan tujuan yang tertentu yang berjumlah 40 siswa. Teknik pengumpulan data melalui tes TKJI umur 13-15 tahun terdiri dari (1) lari cepat 50 meter, (2) gantung angkat tubuh 60 detik, (3) baring duduk 60 detik, (4) loncat kegak, (5) lari 1000 M, dan data prestasi penjas melalui nilai raport semester akhir.

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh Tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Pajukukang berjumlah 27 siswa dalam kategori sedang dengan persentase sebanyak 67.5%. (2). Hasil belajar siswa SMP Negeri 1 Pajukukang berjumlah 28 siswa dalam kategori tinggi dengan persentase terbesar yaitu sebesar 70%. (3). Ada pengaruh yang signifikan antara Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Prestasi belajar Penjas siswa SMP Negeri 1 Pakjukukang yaitu nilai $R = 0,898$ dan nilai probalitas $0,000 < 0,05$.

Kata Kunci: Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani, Prestasi Belajar Penjas

PENDAHULUAN

Olahrag Pendidikan merupakan wahana pokok bagi pengembangan kualitas sumber daya manusia. Dengan adanya pendidikan, manusia semakin sadar akan pentingnya proses berpikir untuk menentukan kualitas masa depannya. Melalui pendidikan seseorang dapat menentukan masa depannya di mulai dari bangku sekolah. Banyak pula yang meyakini bahwa pendidikan dan ilmu pengetahuan merupakan hal yang mutlak dibutuhkan untuk bisa bertahan di era persaingan global yang sedang terjadi di setiap bangsa. Pendidikan memang tidak hanya diperoleh dari bangku sekolah melainkan dari berbagai sumber diantaranya lingkungan pergaulan, lingkungan keluarga maupun dari media pemberitaan baik itu cetak maupun elektronik. Namun pendidikan formal tetaplah harus didapatkan di lingkungan sekolah yang merupakan satuan pendidikan yang sistem pendidikan dan pengajarannya telah dirancang secara teratur untuk menularkan pengetahuan kepada siswasiswanya.

Oleh karena itu, upaya peningkatan mutu pendidikan perlu mendapat perhatian yang sungguh sungguh terutama di sekolah yang merupakan pondasi bagi seluruh jenjang pendidikan, karena dasar-dasar ilmu, kecakapan dan perilaku diberikan, sehingga perlu mendapatkan perhatian dan pembinaan yang seksama dengan senantiasa meningkatkan kualitasnya melalui suatu pola pembinaan wawasan keunggulan.

Perkembangan sekolah tidak dapat dilepaskan dari perkembangan pendidikan yang ada sekolah sebagai satuan pendidikan formal memegang peranan yang penting untuk dapat mendidik dan mengajarkan kepada siswanya berbagai ilmu pengetahuan dan teknologi yang berkembang dalam kehidupan masyarakat. Sekolah yang lebih menonjolkan standar mutu pengajarannya biasanya menjadi pilihan dari para calon orang tua murid sebagai tempat untuk menyekolahkan anaknya. Hampir dipastikan bahwa jumlah kuota penerimaan siswa baru setiap tahunnya selalu jauh dibawah angka pendaftar, akibatnya harus selalu dilakukan seleksi yang ketat untuk menentukan calon murid terpilih yang nantinya dapat bersekolah di sekolah tersebut. Seleksi yang dilakukan

biasanya dominan berkaitan dengan tes potensi akademik sehingga dapat dipastikan bahwa calon siswa yang dapat diterima di sekolah tersebut haruslah cerdas dalam berbagai mata pelajaran yang diujikan.

Olahraga mempunyai banyak manfaat. Salah satunya memperbaiki dan menjaga kesegaran jasmani. Dengan mengikuti kegiatan olahraga, diharapkan seseorang dapat menikmati manfaat olahraga bagi kesehatannya. Selain itu, yang lebih penting adalah melalui olahraga seseorang diharapkan akan mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar menjadi lebih semangat, serta dapat berprestasi secara optimal karena didukung oleh kebugaran atau kesehatan jasmani yang dimilikinya.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Melalui kegiatan olahraga yang teratur, terprogram dan terarah dengan baik maka akan tampak peningkatan derajat kesegaran atau kebugaran jasmaninya. Kebugaran jasmani merupakan aspek yang penting dimiliki oleh setiap orang, hal ini disebabkan karena kebugaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang untuk dapat menyelesaikan pekerjaan yang dilakukan sehari-hari, baik sebagai siswa, mahasiswa, pegawai, petani ataupun lainnya. Oleh itu karena pentingnya memiliki kesegaran jasmani yang baik maka upaya untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani ini sangat perlu dilakukan.

Pengembangan kebugaran jasmani dalam pendidikan diberikan sejak usia dini di bangku sekolah dasar melalui pendidikan jasmani. Menurut standar kompetensi mata pelajaran pendidikan jasmani sekolah. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang di rencanakan secara sistemik yang bertujuan untuk meningkatkan individu. Di dalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses.

Pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan pendidikan jasmani adalah sangat penting, yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat

langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Selain itu pendidikan jasmani juga bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kesegaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Pembinaan kesegaran jasmani yang diberikan pada para pelajar sudah tercantum dalam kurikulum sekolah sesuai dengan jenjang pendidikannya. Sesuai dengan semangat pembangunan bangsa dan negara, masyarakat sekolah seharusnya dikondisikan secara sosial kultural, seperti misalnya dapat memberikan nilai yang tinggi dan rasional terhadap arti suatu kesegaran jasmani. Hal tersebut mengandung pengertian bahwa dalam hubungan antara pembangunan bangsa dan negara, sekolah dan kebugaran jasmani, maka yang menjadi objek utamanya adalah anak-anak sekolah, yang kelak akan meneruskan pembangunan nasional bangsa.

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Dengan pendidikan jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Melalui kebugaran jasmani yang baik, sudah pasti siswa akan mampu dalam menerima dan menyerap pelajaran yang diberikan oleh guru sehingga tujuan untuk menciptakan generasi penerus bangsa yang unggul dalam segala aspek akan dapat terealisasikan. Sehingga siswa dapat secara aktif terlibat dalam era persaingan global dengan modal yang kuat sehingga dapat bertahan dan menjadi yang terbaik diantara siswa-siswa yang lain. Selain itu melalui kesegaran jasmani yang baik, setiap

siswa juga akan memiliki rasa percaya diri dalam kegiatan menuntut ilmu karena ia tidak akan mudah lelah, tidak mudah kehilangan konsentrasi, ataupun tidak mudah jatuh sakit karena daya tahan tubuh menurun sehingga akibatnya siswa akan mampu menunjukkan potensi maksimalnya dan mampu bersaing dengan siswa lain baik itu dalam skala regional, nasional maupun internasional.

Prestasi belajar siswa dalam bidang akademik ini secara sederhana dapat diamati melalui rekap hasil belajar yang biasa disebut raport. Dalam raport dapat diamati prestasi belajar siswa selama menempuh kegiatan belajar di sekolah. Tiap-tiap raport mencantumkan nilai-nilai mata pelajaran yang telah diikuti siswa sehari-hari. Nilai raport merupakan nilai yang diberikan guru berdasarkan keaktifan dan kapabilitas muridnya dalam mengikuti dan menerapkan pengajaran yang telah diberikan. Selain itu nilai raport juga merupakan cerminan prestasi akademik yang dapat dirintis oleh siswa. Indikator yang dapat dilihat adalah setiap siswa dapat menikmati manfaat olahraga.

Permasalahan berdasarkan yang saya amati di lapangan SMP NEGERI 1 PAJUKUKANG adalah kurangnya tingkat kesegaran jasmani dan prestasi belajar penjas sehingga, permasalahan yang telah dikemukakan diatas melatar belakangi judul penelitian "ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP PRESTASI BELAJAR PENJAS PADA SISWA SMP NEGERI 1 PAJUKUKANG KABUPATEN BANTAENG.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah

1. Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SMP NEGERI 1 PAJUKUKANG
2. Bagaimanakah hasil prestasi belajar penjas siswa SMP NEGERI 1 PAJUKUKANG
3. Apakah ada hubungan tingkat kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar penjas pada siswa SMP NEGERI 1 PAJUKUKANG

Setiap penelitian yang di kerjakan selalu mempunyai tujuan :

1. Untuk memperoleh gambaran yang jelas dan bermanfaat bagi yang menggunakannya.
2. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa, untuk mengetahui prestasi belajar penjas siswa,

3. Untuk mengetahui hubungan tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar penjas siswa SMP NEGERI 1 PAJUKUKANG?

Dengan adanya penelitian ini di harapkan akan diperoleh manfaat sebagai berikut :

1. Sebagai sumbangan bagi guru pendidikan jasmani dan kesehatan dalam memilih dan menerapkan metode mengajar pendidikan jasmani yang efektif untuk mencapai keberhasilan dalam proses belajar mengajar penjas.
2. Memberikan tambahan pengetahuan bagi pengembangan ilmu untuk membantu guru pendidikan jasmani maupun pelatih olahraga untuk mendapatkan siswa atau bibit atlet melalui tingkat kebugaran jasmani.
3. Sebagai bahan perbandingan bagi mahasiswa yang berminat untuk mengadakan penelitian lebih lanjut dengan memperhatikan berbagai sudut pandang yang lebih luas.

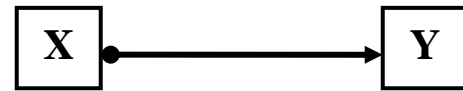
METODE PENELITIAN

Variabel penelitian merupakan gejala/obyek yang menjadi fokus peneliti untuk diamati dan akan dikumpulkan datanya. Menurut Sugiyono (1999: 2) mengemukakan bahwa variabel sebagai atribut dari sekelompok orang atau objek yang mempunyai variasi antara satu dengan yang lainnya dalam kelompok itu. Gejala tersebut akan diidentifikasi sehingga masalah yang sesungguhnya yang ingin diteliti dalam penelitian ini menjadi lebih jelas.

Variabel dalam penelitian ini ada dua variabel yang terlibat, yakni variabel terikat dan variabel bebas. Kedua variabel tersebut akan diidentifikasikan kedalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Variabel bebas yaitu Tingkat kebugaran jasmani dengan simbol X
- b. Variabel terikat yaitu Prestasi belajar penjas dengan simbol Y

Desain penelitian sebagai rancangan atau gambaran yang dijadikan sebagai acuan dalam melakukan suatu penelitian. Penelitian ini adalah jenis penelitian yang bersifat deskriptif (perbandingan) yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya analisis tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar penjas siswa SMP NEGERI 1 PAJUKUKANG



Gambar 1 : desain penelitian

Sumber :Sugiyono 2000

Keterangan :

X : Tingkat kebugaran jasmani

Y : prestasi belajar penjas

Untuk menghindari terjadinya penafsiran yang meluas tentang variabel-variabel yang terlibat dalam penelitian ini, maka variabel-variabel perlu didefinisikan sebagai berikut:

1. Tingkat kebugaran jasmani yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan sehari-hari dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan sesuatu.
2. Prestasi belajar penjas yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu prestasi belajar mata pelajaran penjas siswa, yang secara operasional diambil dari nilai rata-rata raport siswa SMP NEGERI 1 PAJUKUKANG

Populasi adalah sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama (Hadi, 2000: 220). Sedangkan menurut Arikunto (1998: 115), populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Dari pendapat tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa populasi seluruh individu yang akan dijadikan subjek penelitian dan keseluruhan individu itu paling sedikit harus memiliki suatu sifat sama. Adapun yang dijadikan populasi penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 1 Pajukukang berjumlah 525 siswa.

Sampel adalah sebageian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 1998: 117). Pendapat lain, Hadi (2000: 221), menjelaskan bahwa sampel adalah sebageian populasi yang diselidiki.

Pedoman dalam pengambilan jumlah sampel ini penulis mengacu pada pendapat Nursalam(:2018),yaitu metode penetapan sampel tertentu yang dinilai sesuai dengan tujuan atau masalah penelitian dalam sebuah populasi.Karena jumlah populasi dalam penelitian ini relatif banyak, maka peneliti membatasi dengan melakukan pemilihan sampel menggunakan teknik “*purposive sampling*”

dengan cara memilih sampel sesuai dengan tujuan tertentu, sehingga jumlah sampel sebanyak 40 siswa SMP NEGERI 1 PAJUKUKANG KABUPATEN BANTAENG

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah mencatat hasil-hasil tes kebugaran jasmani yang berlakunya terhadap siswa SMP Negeri 1 pajukukang Kabupaten Bantaeng. Pengukuran tes kebugaran jasmani digunakan tes kebugaran jasmani indonesia atau TKJI. Tes ini merupakan suatu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan dalam suatu satuan waktu sebelum melaksanakan tes pengukuran semua responden diberi penjelasan tentang maksud, tujuan dan kegunaan tes kebugaran jasmani yang akan dilakukan, serta cara melakukan masing-masing butir tes tersebut. Untuk memperoleh data prestasi belajar diperoleh dari nilai rata-rata hasil belajar siswa. Dalam pengukuran kebugaran jasmani dilakukan 5 tes yaitu lari 60 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1200 meter, instrumen penelitian yang digunakan adalah:

1. Tes Kebugaran Jasmani

Alat-alatnya adalah :

- a. Lintasan lari atau lapangan datar dan tidak licin
- b. Stopwatch
- c. Peluit
- d. Papan/karton manila berskala untuk loncat tegak\
- e. Palang tunggal
- f. Serbuk kapur
- g. Penghapus
- h. Berndera start
- i. Formulir tes dan alat tulis

2. Teknik Pelaksanaan

Tes kebugaran jasmani yang digunakan yaitu tes kebugaran jasmani indonesia yang terdiri dari 5 item tes, dimana tiap item tes akan dijelaskan sebagai berikut:

- a. Lari Cepat 60 Meter
- b. Tes Gantung Angkat Badan
- c. Tes Baring Duduk Lutut60 Detik
- d. Loncat Tegak
- e. Tes Lari 1200 Meter Untuk Putra

HASIL DAN PEMBAHASAN

hasil analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya, maka berikut ini

diuraikan pembahasan penelitian yang sekaligus merupakan jawaban dari rumusan masalah yang ada dalam penelitian.

Berolahraga dan beraktivitas fisik secara teratur adalah penting bagi kesehatan. Selain membantu mencegah dan mengendalikan penyakit, olahraga juga bermanfaat untuk menurunkan, dan menjaga berat badan sehat yaitu.

- 1 Lari cepat 50 m
- 2 Gantung angkat tubuh 60 detik
- 3 Baring duduk 60 detik
- 4 Loncat tegak
- 5 Lari 1000 meter

Berdasarkan pemaparan hasil analisis tersebut diatas maka kebugaran jasmani siswa SMP NEGERI 1 PAJUKUKANG, secara keseluruhan hanya memenuhi kriteria yakni sedang dan kurang. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, kriteria yang didominasi oleh siswa SMP NEGERI 1 PA'JUKUKANGberkriteria sedang. Penyebab sedang kebugaran jasmani yang dialami siswa tersebut tak lepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani diantaranya adalah makanan yang bergizi, istirahat yang cukup dan olahraga yang teratur, kebiasaan hidup sehat serta faktor lingkungan (*Dangsina Moeloek, 1984:12*).

Sudah dijelaskan sebelumnya bahwa alokasi waktu olahraga sangat minim saat proses belajar mengajar di sekolah yang memungkinkan kebugaran jasmani siswa akan menurun, tetapi bukan itu yang merupakan salah satu faktornya tetapi ada beberapa faktor kebugaran jasmani yang saling mempengaruhi dengan faktor yang lain. Jika siswa berolahraga secara teratur lantas makanan yang tidak sehat dan istirahat yang tidak cukup maka siswa yang memiliki kebugaran jasmani belum tentu bisa ditingkatkan dan sebaliknya istirahat yang cukup dan makanan yang bergizi tetapi tidak berolahraga secara teratur maka kebugaran jasmani juga bisa menurun.

Salah satu faktor lain yang menyebabkan kategori kebugaran jasmani siswa sedang dikarenakan siswa tersebut memiliki tingkat aktivitas kegiatan olahraga aerobik yang kurang, khususnya yang tidak aktif kegiatan ekstrakurikuler, tidak sama halnya dengan siswa yang terlatih dan aktif kegiatan ekstrakurikuler

maka siswa tersebut mampu memberikan suatu aktivitas yang lebih tinggi, sehingga akan mempengaruhi kesegaran jasmani berkriteria sedang.

Berikut faktor-faktor yang berkaitan pada tiap variable kesegaran jasmani terhadap siswa SMP NEGERI 1 PA'JUKUKANG.

a. Lari cepat 50 meter

Pada variable lari cepat 50 meter siswa di duntut mengkontribusikan seluruh kecepatan berlari yang dimiliki. Banyak hal yang sangat berkaitan pada lari cepat 50 meter bagi siswa, seperti pada cabang olahraga atletik yang membutuhkan kecepatan khususnya pada lari estavet dan lompat jauh. Adapun olahraga yang juga berpengaruh pada siswa khususnya pada cabang olahraga permainan yaitu sepak bola dan permainan bola kasti, pada permainan ini siswa sangat di tuntut untuk memiliki kecepatan agar permainan yang dilakukan bisa maksimal.

b. Gantung angkat tubuh 60 detik

Pada variable gantung angkat tubuh siswa di tuntut menggunakan seluruh kekuatan dan daya tahan khususnya pada otot bahu dan lengan selama 60 detik. Ada beberapa aktifitas gerak yang sangat berpengaruh pada gantung angkat tubuh pada siswa. pada cabang olahraga atletik seperti lempar lembing dan tolak peluru, dimana siswa yang memiliki otot lengan dan bahu yang kuat akan mampu melempar ataupun menolak lembing dan peluru dengan sangat baik, dengan demikian dari cabang-cabang olahraga yang di ajarkan di tingkat SMP, siswa yang memiliki kekuatan bahu dan lengan yang baik tentu akan sangat berkontribusi pada cabang olahraga yang membutuhkan kekuatan pada lengan dan bahu

c. Baringduduk 60

Pada variable baring duduk siswa di tuntut mengkontribusikan seluruh kekuatan dan daya tahan otot perut selama 60 detik. Ada beberapa cabang olahraga yang berkaitan dengan kekuatan otot perut yang diajarkan pada siswa SMP seperti pada cabang olahraga atletik lompat jauh, pada cabang olahraga ini kekuatan otot perut sangat dibutuh dalam posisi ingin meloncat hingga mendarat kembali, ada pula dari cabang olahraga permainan yaitu sepak bola, otot perut yang dimiliki siswa akan sangat berpengaruh pada saat menendang bola, karena kontribusi otot

berut sangatla besar pada saat menendag pada permainan sepak bola yang di ajarkan.

d. Loncat tegak

Pada variable loncat tegak siswa di arahkan untuk meloncat secara vertical guna mengetahui seberapa besar daya ledak tungkai siswa tersebut. Kecepatan dan daya ledak tungkai sangat berkontribusi di berbagai cabang olahraga yang diajarkan di tingkat SMP, salah satunya yaitu cabang olahraga atletik lompat tinggi dan permainan bola basket. Di cabang olahraga lompat tinggi dibutuhkan daya ledak tungkai untuk melompatat guna melewati palang batas lompatan, dan di permainan bola basket daya ledak tungkai sangat berkontribusi juga, khususnya ketika melakukan shooting ke ring basket dengan cara melompat atau menggunakan daya ledak tungkai

e. lari 1000 M

Pada variable lari 1000 M siswa di arahkan untuk lari se stabil mungkin hingga garis finish guna mengetahui salah satunya adalah daya tahan totot tungkai, dan daya tahan cardiorespirasi. Berbagai cabang olahraga yang dipelajari siswa SMP yang membutuhkan daya tahan otot tungkai dan cardiorespirasi salah satunya yaitu pada cabang olahraga permainan bola basket, bola volley, hingga sepak bola. Dari ketiga cabang olahraga tersebut masing-masing membutuhkan ketahanan otot tungkai dan cardiorespirasi dikarenakan seringnya melakukan pergerakan-pergerakan berlari secara tidak beraturan, tergantung pada situasi permainan.

Berikut ini faktor-faktor yang mempengaruhi tiga rumusan masalah pada siswa SMP NEGERI 1 PA'JUKUKANG

1. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh Tingkat kesegaran jasmani siswa SMP NEGERI 1 PA'JUKUKANG sedang dengan persentase sebanyak 67.5%. pada rumusan masalah TKJI ada beberapa faktor yang mendukung ataupun yang mempengaruhi TKJI siswadiantaranya, siswa SMP NEGERI 1 PA'JUKUKANG gemar melakukan aktifitas olahraga sepulang sekolah misalnya bermain bola di pinggir pantai, berenang, dan juga didukung oleh asupan gizi yang cukup.
2. Hasil belajar siswa SMP NEGERI 1 PA'JUKUKANG dalam kategori tinggi

- dengan persentase terbesar yaitu sebesar 70%. Faktor utama yang berperan sehingga tingginya hasil belajar penjas siswa, yaitu tingginya minat siswa untuk mengikuti proses belajar mengajar penjas khususnya pada belajar lapangan dan juga didukung oleh TKJI siswa yang cenderung sedang.
3. Ada pengaruh yang signifikan antara Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Prestasi belajar Penjas siswa SMP NEGERI 1 PA'JUKUKANG yaitu nilai $R = 0,898$ dan nilai probabilitas $0,000 < 0,05$. faktor yang menyebabkan adanya pengaruh TKJI pada hasil belajar penjas siswa SMP NEGERI 1 PA'JUKUKANG yaitu, TKJI siswa SMP NEGERI 1 PAJUKUKANG terbilang sedang dan juga didukung oleh kegemaran siswa melakukan aktifitas berolahraga yang menyebabkan pada saat guru penjas melakukan pengambilan nilai penjas, siswa melakukan praktek dengan bersungguh-sungguh sehingga nilai yang didapatkan menjadi baik.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh Tingkat kesegaran jasmani siswa SMP NEGERI 1 PA'JUKUKANG berjumlah 27 siswa dalam kategori sedang dengan persentase sebanyak 67.5%.

Hasil belajarsiswa SMP NEGERI 1 PA'JUKUKANG berjumlah 28 siswa dalam kategori tinggi dengan persentase terbesar yaitu sebesar 70%.

Ada pengaruh yang signifikan antara Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Prestasi belajar Penjas siswa SMP NEGERI 1 PA'JUKUKANG yaitu nilai $R = 0,898$ dan nilai probabilitas $0,000 < 0,05$.

Saran-Saran

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul analisis tingkat kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa SMP NEGERI 1 PA'JUKUKANG, maka adapun saran dari peneliti yaitu sebagai berikut:

1. Sekolah harus mampu memfasilitasi pembelajaran pendidikan jasmani secara maksimal agar tujuan pembelajaran pendidikan jasmani dapat tercapai dengan maksimal.
2. Melengkapi sarana dan prasarana dalam lingkungan sekolah.

3. Sekolah harus mampu meningkatkan Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Prestasi Belajar Siswa dengan meningkatkan faktor – faktor yang mempengaruhi Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Belajar Siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Muhammad.(1992). *Penelitian Pendidikan Prosedur dan Strategi*. Bandung : Angkasa.
- Arikunto, S. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta Rineka Cipta.
- ArmaAbdullah.(1994). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- AtengKadir, Abdul, (1992). *Azas-azas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud. DitjenD dikti. P2LPTK
- DangsinaMoeloe (1998). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: proyek Pembinaan SGO
- Depdiknas. (2003). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta : Depdiknas.
- Depertemen Penderitaan dan Kebudayaan. (1997). *Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum Pembinaan dan Pengembangan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Depertemen Penderitaan dan Kebudayaan.(1996). *Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*. Jakarta: Depdikbud.
- Departemen Kesehatan RI.(1994). *Pedoman Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Jakarta.
- Ganedan Brings. (1978). *Principles Of Intruksional Desing*. Secon.Edition. New york : Holt. Rinehart and Winston.

- Hadi.Sutrisno. (2000). *Methodology Research, Book1*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas. Psikologi UGM.
- Istikomah. (2004). *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Ilmu Keolahragaan Tahun Akademik 2003/2004*. Skripsi, Universitas Negeri Semarang
- Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 16-19 Tahun*. Jakarta
- KosasihEngkos. (1984). *OlahragaTeknikdanProgram Latihan*. Jakarta :AkademikaPrasindo.
- Lee Catherine. (1989). *Pertumbuhan dan Perkembangan Anak*. Jakarta :Arcan.
- Rifa'IAchmaddanAnniChatarinaTri .(2009). *Psikologi Pendidikan*, Semarang :Unnes Press.
- SadosoSumosardjuno (1989). *PetunjukPraktisKesehatanOlahraga*. Jakarta :PustakaKaryaGrafikaUtama.
- Sajoto.M. (1995). *PembinaanKondisiFisikDalamPembinaanOlahraga*. Jakarta :Depdikbud.
- Sudarno SP. (1992). *PendidikanKesegaranJasmani*. Jakarta :Depdikbud. DirjenDikti. ProyekPengembanganTenagaKependidikan.
- Sudjana, Dkk. (1989). *PedomanPraktisMengajar*. Bandung :Depdikbud.
- Sugiyono, Prof., D., 1999, *Metode Penelitian Bisnis*, Cetakan Ke-6, Bandung :CV. Alfa Beta
- Sugiono. (2000). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta
- Sugiono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif & RND*. Bandung :Alfabeta
- Wahyono, Teguh. (2006). *Analisis Data Statistik dengan SPSS 14*. Jakarta: PT Eleks Media Computindo