

SKRIPSI



**ANALISIS KEMAMPUAN FISIK DENGAN HASIL
BELAJAR PENJAS SISWA SMP NEGERI 1
SUNGGUMINASA**

***ANALYSIS OF PHYSICAL ABILITY WITH RESULTS
LEARNING PENJAS PRIVATE VOCATIONAL
SCHOOL STUDENTS 1 SUNGGUMINASA***

MUHAMMAD KHAJIR

**PROGRAM STUDI S1
PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
TAHUN 2020**

**ANALISIS KEMAMPUAN FISIK DENGAN HASIL
BELAJAR PENJAS SISWA SMP NEGERI 1
SUNGGUMINASA**

***ANALYSIS OF PHYSICAL ABILITY WITH RESULTS
LEARNING PENJAS PRIVATE VOCATIONAL
SCHOOL STUDENTS 1 SUNGGUMINASA***

ABSTRAK

Muhammad Khajir. 2020. *Analisis Kemampuan Fisik dengan Hasil Belajar Penjas Siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Makassar.* (dibimbing oleh H. Baharuddin dan M. Rachmad Kasmad)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: kontribusi kemampuan fisik terhadap hasil belajar penjas pada siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa kelas VIII dengan jumlah sampel penelitian 30 siswa yang dipilih secara random sampling atau sistem acak. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif, uji normalitas data, analisis linearitas dan analisis regresi dengan menggunakan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa; Kemampuan fisik memiliki kontribusi yang signifikan terhadap hasil belajar penjas pada siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa sebesar 49,4%.

Kata Kunci: Kemampuan Fisik dan Hasil Belajar Penjas

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan faktor utama dalam pembentukan pribadi manusia. Pendidikan sangat berperan dalam membentuk baik atau buruknya pribadi manusia menurut ukuran normatif. Menyadari akan hal tersebut, pemerintah sangat serius menangani bidang pendidikan. Sistem pendidikan yang baik diharapkan melahirkan generasi penerus bangsa yang berkualitas dan mampu membawa kemajuan dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Pendidikan terdiri atas pendidikan formal, nonformal, dan informal yang dapat saling melengkapi dan memperkaya. Pada jenjang pendidikan formal terdiri atas Pendidikan Dasar (SD), Pendidikan Menengah (SMP dan SMA), serta Pendidikan Tinggi (Perguruan Tinggi).

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang diajarkan di sekolah pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui Pendidikan Jasmani, murid disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga. Oleh karena itu tidaklah mengherankan apabila banyak yang meyakini dan mengatakan bahwa Pendidikan Jasmani merupakan bagian dari pendidikan menyeluruh dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik. Pendidikan jasmani juga merupakan proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk

meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap peserta didik, dalam hal ini adalah murid.

Pendidikan jasmani yang dilakukan di SMP merupakan tahapan pembinaan kebugaran jasmani bagi manusia. Pembinaan dan pengembangan kebugaran jasmani adalah suatu proses pendidikan dan pembudayaan untuk memelihara kebugaran jasmani yang dilaksanakan melalui jalur pendidikan sekolah dan luar sekolah. Tujuan yang terkandung dalam pembinaan dan pengembangan

kebugaran jasmani antara lain peningkatan kemampuan untuk mendukung peningkatan produktivitas kerja, dan prestasi belajar. Apabila pembinaan dilaksanakan dan didukung oleh pemenuhan gizi yang baik dan kemampuan fisik niscaya hasil pembinaan akan dapat tercapai. Berhasilnya proses belajar di SMP akan membawa dampak yang baik bagi kebugaran jasmani siswa, misalnya peningkatan prestasi belajar.

Melalui pendidikan jasmani di SMP belajar anak akan tersalurkan. Sebut saja pendidikan jasmani adalah sebagai wadah anak beraktivitas jasmani di lingkungan sekolah. Melalui aktivitas jasmani yang baik kebugaran jasmani anak akan berkembang. Melihat dalam aktivitas jasmani anak di sekolah

terbatas, hanya pada saat istirahat dan pada jam pelajaran olahraga. Pendidikan jasmani mengambil peran untuk memberikan atau menyalurkan aktivitas jasmani anak di SMP.

Keberhasilan pendidikan jasmani sebagai peningkatan kebugaran jasmani juga tidak lepas dari peran seorang guru. Di mana guru penjasorkes sebagai fasilitator anak untuk mengeksplorasi aktivitas jasmani tersebut, dalam kenyataan seorang guru dituntut untuk memenuhi apa yang dibutuhkan anak dalam beraktivitas jasmani. Akan tetapi guru sering melupakan arti pentingnya aktivitas jasmani anak di sekolah. Guru relatif memberikan pelajaran yang monoton dalam olahraga, sehingga anak sering bosan dalam mengikuti pelajaran olahraga. Seharusnya guru sebagai fasilitator

anak di sekolah dalam aktivitas jasmani memberikan pengertian tentang arti pentingnya pendidikan jasmani khususnya untuk aktivitas jasmani dalam pembentukan kebugaran jasmani yang baik. Mengingat kebugaran jasmani adalah faktor penting anak dalam melaksanakan proses pembelajaran.

Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan dimilikinya kebugaran jasmani yang baik maka diharapkan seseorang akan mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak terserang penyakit, belajar lebih semangat serta dapat berprestasi secara optimal, dan tangguh dalam menghadapi kehidupan yang penuh

tantangan, baik sebagai pelajar, mahasiswa, karyawan, ataupun olahragawan.

Dengan kebugaran jasmani yang baik maka tubuh juga akan sehat. Tidak boleh dihilangkan semboyan “didalam tubuh yang kuat, terdapat jiwa yang sehat”, dapat diasumsikan jika tubuh merasakan sehat dan bugur maka anak relatif berpikir positif dalam memecahkan masalah. Jadi secara tidak langsung akan mendukung dalam melaksanakan proses pembelajaran di sekolah. Kebugaran jasmani yang optimal dapat diperoleh melalui latihan fisik yang benar, teratur, dan terukur. Selain melakukan latihan fisik yang benar, teratur, dan terukur, mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi serta memperhatikan kebutuhan aktivitas rekreasi sebagai pengimbang kondisi fisik dan

mental, merupakan pola hidup sehat yang harus diterapkan untuk memperoleh derajat kesehatan dan kebugaran jasmani yang optimal.

Segala sesuatu yang akan dilaksanakan tentunya memiliki arah dan tujuan yang ingin dicapai, seperti halnya penelitian ini juga mempunyai tujuan yang ingin dicapai. Sesuai dengan batasan permasalahan yang telah dikemukakan pada rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut: Untuk mengetahui kontribusi kemampuan fisik terhadap hasil belajar penjas pada siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa.

Apabila hasil yang dicapai dalam penelitian ini positif, maka diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut:

Manfaat penelitian untuk institusi pendidikan

Hasil penelitian ini berguna untuk menambah pengetahuan dan sebagai salah satu wujud nyata dalam menerapkan teori-teori yang telah diperoleh selama perkuliahan, dan hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan kajian bagi penelitian-penelitian selanjutnya.

Manfaat untuk pendidik

TINJAUAN PUSTAKA

Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung dalam mengembangkan aktivitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain olahraga. Menurut Mochamad Sajoto (1988:57), kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat

diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Sedangkan menurut Sugiyanto (1996:221), kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Lain halnya dengan pengertian kondisi fisik menurut Mochamad Sajoto (1995:8-9), kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus berkembang.

Secara terperinci akan komponen-komponen kondisi fisik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1) Daya tahan otot

Menurut Mochamad Sajoto (1988:16), daya tahan ada dua macam yaitu daya tahan umum dan daya tahan otot.

2) Kekuatan Otot

Menurut Mochamad Sajoto (1988:16), kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

3) Daya ledak

Menurut Mylsidayu, Kurniawan (2015:136) mengatakan bahwa: "*Power* dapat diartikan sebagai kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara bersama-sama dalam melakukan suatu

gerak". Sedangkan Sajoto (1955:17) mengatakan bahwa: "Daya ledak yaitu kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya".

Menurut Harsono (1988:176) mengatakan bahwa: "*Power* adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan". Sedangkan Ramli (2015:104) mengatakan bahwa: "*power* adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat".

Lahinda dan Nugroho (2019:38) bahwa: "daya ledak adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang

untuk menggunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang singkat merupakan suatu unsur dari daya ledak”.

Power atau daya ledak sering juga disebut eksplosif *power* atau *muscular power*. Menurut Harsono (1988:200) bahwa “*Power* adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal, dalam waktu yang sangat cepat”. Kemudian menurut Sajoto (1995:8) bahwa: “Daya ledak otot (*Muscular power*) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya”. Nala (2011:16)

mengemukakan bahwa: “Daya ledak adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas secara tiba-tiba dan cepat dengan menggerakkan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat”.

Power tungkai merupakan kemampuan untuk mengatasi tahanan beban atau dengan kecepatan tinggi (*eksplosif*) dalam satu gerakan yang utuh yang melibatkan otot-otot tungkai sebagai penggerak utama. Kekuatan, daya tahan otot dan *power*, ketiganya saling berkaitan dan unsur utamanya adalah kekuatan. Kekuatan merupakan dasar (*basic*) otot dari *power* dan daya tahan otot. Berdasarkan hal tersebut, kekuatan merupakan

unsur utama untuk menghasilkan *power* dan daya tahan otot. Menurut Widiastuti (2011:100) bahwa: “*power* atau sering pula disebut daya *eksplosif* adalah suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga”.

Pada dasarnya *power* merupakan kemampuan seseorang untuk mengerahkan kekuatan secara maksimal dalam waktu sependek-pendeknya, sehingga unsur utamanya adalah kekuatan dan kecepatan.

Beberapa bentuk latihan untuk mengembangkan *power* diantaranya adalah dengan

melakukan latihan beban/barbels atau latihan kekuatan dan dilanjutkan dengan latihan kecepatan. Dapat pula melakukan latihan *pliometrik*, yaitu latihan yang dilakukan dengan cara meregangkan (memanjangkan) otot tertentu sebelum mengontraksikannya (memendekkan) secara *eksplosif*. *Power* otot tungkai merupakan faktor terpenting untuk mencapai kemampuan lompat jauh terhadap nilai *power*. Tujuan dalam lompatan yang tinggi adalah untuk mencapai hasil nilai *power* yang maksimal dalam sudut tolakan tertentu. Hasil nilai *power* dalam tolakan sangat tergantung pada kecepatan yang diperoleh

pada saat awalan. Daya ledak otot tungkai sangat diperlukan untuk melaksanakan awalan dan tolakan sudut tertentu. Kekuatan merupakan dasar (*basic*) otot dari power dan daya tahan otot.

Menurut Bempa (2009:233) mengatakan bahwa: “*power* adalah hasil dari kedua kemampuan; kecepatan maksimal dan kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin”. *Power* otot tungkai merupakan komponen yang sangat penting dalam pencapaian prestasi yang maksimal pada sudut tolakan terhadap nilai *power*. Hal ini disebabkan karena dengan memiliki

power yang besar pada otot tungkai maka seorang atlet akan dapat mengatasi beban atau tahanan guna melakukan lompatan yang tinggi untuk mencapai nilai *power* yang maksimal.

Factor-faktor yang mempengaruhi kemampuan fisik

Dalam Depdiknas (2000:8-10), komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani. Jadi, faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani juga mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Gusril (2004:119) dalam Sepriadi, Sefri Hardiansyah, Hilmainur Syampurma (2017:25) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik siswa antara lain: “jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur,

tingkat terlatihnya siswa, motivasi belajar dan status gizi”.

1. Hasil belajar penjas

a. Defenisi Belajar

Sebagian orang beranggapan bahwa belajar adalah semata-mata mengumpulkan atau menghafalkan fakta-fakta yang tersaji dalam bentuk informasi/materi pelajaran. Orang yang beranggapan biasanya akan segera merasa bangga ketika anak-anaknya telah mampu menyebutkan kembali secara lisan (*verbal*) sebagian besar informasi yang terdapat dalam buku teks atau yang diajarkan oleh guru.

Skinner, seperti juga Pavlov dan Guthrie, adalah seorang pakar teori belajar berdasarkan proses *conditioning* yang pada prinsipnya memperkuat dugaan bahwa timbulnya tingkah laku itu lantaran adanya hubungan antara stimulus

(ransangan) dengan respons. Namun patut dicatat bahwa defenisi yang bersifat behavioristik ini dibuat berdasarkan hasil eksperimen dengan menggunakan hewan sehingga tidak sedikit pakar yang menentangnya.

b. Hasil dan Prestasi Belajar

Menurut Gagne dalam Dahar (2011:118) ada lima kemampuan yang dikatakan sebagai hasil belajar yaitu :

1. Keterampilan intelektual
2. Strategi kognitif
3. Sikap
4. Informasi Verbal
5. Keterampilan Motorik.

Dalam proses belajar mengajar untuk mengetahui apakah proses pembelajaran kita berhasil atau tidak maka perlu diadakan evaluasi hasil belajar. “Evaluasi artinya penilaian terhadap tingkat keberhasilan siswa mencapai tujuan yang telah ditetapkan dalam sebuah program” (Muhibbin Syah,

2013:193). Evaluasi yang berarti pengungkapan dan pengukuran hasil belajar itu, pada dasarnya merupakan proses penyusunan deskripsi siswa, baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Namun perlu penyusunan kemukakan bahwa kebanyakan pelaksanaan evaluasi cenderung bersifat kuantitatif, lantaran penggunaan simbol angka atau skor untuk menentukan kualitas keseluruhan kinerja akademik siswa dianggap sangat nisbi. Walaupun begitu guru yang piawai dan profesional perlu mencari kiat evaluasi yang lugas, tuntas dan meliputi seluruh kemampuan ranah cipta, rasa, dan karsa siswa guna mengurangi kenisbian hasilnya.

Pada prinsipnya, pengungkapan hasil belajar ideal meliputi segenap ranah psikologis yang berubah sebagai akibat pengalaman dan

proses belajar siswa. Namun demikian, pengungkapan perubahan tingkah laku seluruh ranah itu, khususnya ranah rasa siswa sangat sulit.

c. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

1) Pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Menurut Rahayu (2013:7) bahwa pendidikan jasmani adalah: Proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif dan emosional,

dalam kerangka sistem pendidikan nasional.

Sedangkan menurut Rosmani (2013:23) menjelaskan bahwa: pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional.

A. Kerangka Pikir

Sesuai dengan permasalahan penelitian yang telah dikemukakan, maka konsep kerangka pikir sudah dapat disusun dengan bersumber dari uraian teori yang telah diuraikan

sebelumnya. Pernyataan-pernyataan kerangka pikir yang dikemukakan, nantinya akan diturunkan sebagai praduga-praduga yang akan diuji kebenarannya dalam penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut, maka berikut ini dikemukakan kerangka pikir:

Kemampuan fisik adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lainnya.

B. Hipotesis

Dengan bertolak dari uraian kerangka pikir diatas, maka hipotesis penelitian dapat disusun sebagai berikut:

Ada kontribusi kemampuan fisik terhadap hasil belajar

penjas pada siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa.

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Lokasi Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian deskriptif kuantitatif. Pendekatan kuantitatif adalah pendekatan yang dilakukan dengan cara pencatatan dan penganalisaan data hasil penelitian secara eksak dengan menggunakan perhitungan statistik. Menurut Sudjana (2004:40) bahwa: “Penelitian kuantitatif yaitu penelitian yang menggunakan metode bilangan untuk mendeskripsikan observasi suatu objek atau variabel dimana bilangan menjadi bagian dari pengukuran”. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sudjana (2004:53) bahwa: “Metode Penelitian deskriptif

dengan pendekatan secara kuantitatif digunakan apabila bertujuan untuk mendeskripsikan atau menjelaskan peristiwa atau suatu kejadian yang terjadi pada saat sekarang dalam bentuk angka-angka yang bermakna”.

2. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian yang akan dilaksanakan di SMP Negeri 1 Sungguminasa Jl. Habibu Kulle No.25, Sungguminasa, Kec. Somba Opu, Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan.

B. Variable dan Desain Penelitian

1. Variabel Penelitian

Hatch dan Farhady dalam Sugiyono, (2015:60) “secara teoritis variabel didefinisikan sebagai atribut seseorang, atau obyek, yang mempunyai “variasi” antara satu

orang dengan yang lain atau satu obyek dengan obyek yang lain”.

Sedangkan menurut Sudaryono, Margono, Rahayu, (2013:20) mengatakan bahwa: “variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya”.

2. Desain Penelitian

Desain penelitian atau rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional. Secara sederhana rancangan penelitian digambarkan sebagai berikut :

C. Definisi Operasional Variabel

Agar lebih terarah pelaksanaan latihan maupun pengumpulan data penelitian, maka perlu diberi batasan-batasan atau defenisi

operasional tiap variabel yang terlibat.

1. Kemampuan fisik adalah landasan olahraga prestasi yang terdiri dari komponen-komponen yang utuh dan tidak dapat dipisahkan satu sama lainnya, dilakukan sejak dini, terus menerus, dan berkelanjutan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan fisik untuk mencapai kondisi fisik yang optimal. Kemampuan fisik yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan 3 item tes yaitu full up, sit up dan vertical jump.
2. Hasil belajar penjas yang dimaksud dalam penelitian ini hasil nilai harian yang diperoleh siswa kelas VIII tahun pelajaran 2019/2020

pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan, dengan aspek kognitif, afektif dan psikomotorik.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2015:117) mengatakan bahwa: “Populasi adalah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”.

2. Sampel

Menurut Abdullah (2015:227) mengatakan bahwa: “Sampel adalah subyek dinama pengukuran dilakukan, elemen-elemen populasi yang terpilih”. Sedangkan Sugiyono (2015:118)

bahwa: “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”.

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh data empirik sebagai bahan untuk menguji kebenaran hipotesis. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi : tes kemampuan fisik dan tes hasil belajar penjas.

1. Kemampuan fisik

a. Tes full up

1. Tujuan: untuk mengukur daya tahan otot lengan dan bahu
2. Pelaksanaan tes
Peserta tes menggosok tangan dengan kapur kemudian berdiri di bawah palang tunggal, berpijak pada bangku dengan kedua tangan menghadap kedepan memegang palang tunggal selebar bahu.

Kemudian bangku diambil dan peserta tes bergantung dengan lengan lurus. Sesudah peserta tes siap aba-aba “ya” diberikan stopwatch dijalankan dan peserta tes melakukan Gerakan mengangkat badan ke atas hingga badan melewati palang tunggal dan diturunkan Kembali. Gerakan ini dilakukan berulang kali sebanyak mungkin.

a. Tes sit up

1. Tujuannya untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
2. Alat dan fasilitas: lantai/lapangan, stopwatch, alat tulis.
3. Petugas tes : pengamat waktu, penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

b. Tes vertical jump

- 1) Tujuan : untuk mengukur daya ledak tungkai
- 2) Alat dan perlengkapan :
 - Skala meter jump

- Kapur
- Pembersih
- Dinding rata

3) Petugas

- Pemandu tes
- Pencatat skor

4) Cara pelaksanaan:

Peserta tes berdiri tegak menyamping dinding yang telah ditemeli papan berskala sentimeter. Tiga jari bagian tengah menyentuh kapur halus, ujung jari tengah meraih setinggi mungkin papan berskala, kedua telapak kaki tetap dilantai, jarak Raihan di tandai dan dicatat. Kemudian peserta tes menekuk lutut $\pm 130^\circ$ - 140° dan meloncat setinggi-tingginya sambil meraih papan berskala.

2. Hasil belajar penjas

Untuk mengetahui tentang hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan maka peneliti mengambil nilai ulangan harian siswa kelas VIII semester Genap tahun Pelajaran 2019/2020

Nilai ulangan harian didapatkan selama 1 semester hasil dari akumulasi semua materi mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan yang telah dipelajari selama satu semester. Adapun materi-materi yang telah dipelajari siswa kelas VIII tingkat SMP selama 1 semester adalah:

- a. Permainan Bola Besar terdiri dari:
 1. Permainan Sepakbola
 2. Permainan Bolavoli
 3. Permainan Bolabasket

- b. Permainan Bola Kecil terdiri dari:

1. Permainan Tenismeja
2. Permainan Bulutangkis
3. Permainan softbaal

- c. Aktivitas atletik

- d. Aktivitas beladiri (pencak silat)

Pedoman yang digunakan untuk mendapatkan nilai adalah pedoman penilaian kurikulum K13 dimana ada 3 tiga aspek ranah yang dinilai yaitu: penilaian sikap (afektif), penilaian pengetahuan (kognitif) dan penilaian keterampilan (psikomotorik). Untuk penilaian sikap menggunakan predikat Huruf, dimana dimulai dari:

Jika yang di dapat Baik sekali
Predikat A setara dengan angka
100

Jika nilai yang di dapat Baik
Predikat B setara dengan angka
antara 80-99

Jika nilai yang didapat Cukup
Predikat C setara dengan angka
65 - 79

Jika nilai yang di dapat Kurang
Predikat D setara dengan angka
dibawah 65

Sedangkan untuk penilaian
pengetahuan dan keteampilan
menggunakan angka puluhan
dimulai dari :

Jika nilai yang didapat 100
maka predikatnya Baik sekali

Jika nilai yang didapat antara
80 – 99 maka predikatnya Baik

Jika nilai yang di dapat antara
65 – 79 maka predikatnya Cukup

Dan jika yang di dapat
kurang dari 65 maka predikatnya
Kurang

F. Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul tersebut
perlu di analisis secara statistik,
deskriptif maupun infrensial untuk
keperluan pengujian hipotesis
penelitian. Adapun gambaran yang
digunakan dalam penelitian ini
adalah sebagai berikut:

1. Analisis data secara deskriptif
dimaksudkan untuk
mendapatkan gambaran umum
tentang data yang meliputi
rata-rata, standar deviasi, nilai
minimum dan nilai maksimum.
2. Analisis secara infrensial di
gunakan untuk menguji
hipotesis-hipotesis penelitian
dengan menggunakan uji
kolerasi dan regresi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Analisis deskriptif

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan pada kemampuan fisik dan hasil belajar penjas pada Siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa. Analisis deskriptif meliputi; total nilai, rata-rata, standar deviasi, range, maksimal dan minimum. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang keadaan kemampuan fisik dan hasil belajar penjas.

yang merupakan gambaran kemampuan fisik dan hasil belajar penjas dapat dikemukakan sebagai berikut:

- a. Untuk kemampuan fisik pada siswa SMP Negeri 1

Sungguminasa dari 30 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 4501,06 dan rata-rata yang diperoleh 150,0353 dengan hasil standar deviasi 13,44740 dan nilai variance 180,832 dari range data 77,32 antara nilai minimum 108,36 dan 185,68 untuk nilai maksimal.

- b. Untuk data hasil belajar penjas pada siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa dari 30 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 2657,00 dan rata-rata yang diperoleh 88,5667 dengan hasil standar deviasi 1,99453 dan nilai variance 3,978 dari range data 7,00

antara nilai minimum 85,00 dan 92,00 untuk nilai maksimal.

Hasil analisis data deskriptif tersebut di atas baru merupakan gambaran kemampuan fisik dan hasil belajar penjas. Data tersebut di atas belum menggambarkan bagaimana keterkaitan atau saling berkontribusi antara variabel bebas yang terdiri dari kemampuan fisik, terhadap variabel terikat berupa hasil belajar penjas. Untuk membuktikan apakah ada kontribusi yang signifikan variabel bebas terhadap variabel terikat, maka diperlukan pengujian lebih lanjut yaitu dengan melakukan uji normalitas data untuk menentukan apakah menggunakan parametrik atau non-parametrik dan uji linearitas untuk mengetahui apakah ada hubungan variabel bebas dan variabel terikat.

2. Uji Persyaratan

a. Pengujian normalitas data

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan pada penelitian adalah data harus mengikuti sebaran normal. Untuk mengetahui sebaran kemampuan fisik dan hasil belajar penjas pada siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa, maka dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan Uji Kolmogorov Smirnov (KS-Z). menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas kemampuan fisik dan hasil belajar penjas menggunakan Uji Kolmogorov Smirnov menunjukkan hasil sebagai berikut:

- a. Dalam pengujian normalitas kemampuan fisik pada siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa diperoleh nilai uji Kolmogorov-Smirnov Test

0,130 dengan tingkat probabilitas (P) 0,200 lebih besar dari pada nilai $\alpha_{0,05}$. Dengan demikian kemampuan fisik pada siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

- b. Dalam pengujian normalitas data hasil belajar penjas pada siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa diperoleh nilai uji Kolmogorov-Smirnov Test 0,130 dengan tingkat probabilitas (P) 0,200 lebih besar dari pada nilai $\alpha_{0,05}$. Dengan demikian data hasil belajar penjas pada siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Oleh karena data penelitian berdistribusi normal, maka pengujian hipotesis akan digunakan uji statistik parametrik.

b. Uji Linearitas

Sebuah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini perlu diuji dan dibuktikan melalui data empiris yang diperoleh dilapangan melalui tes dan pengukuran terhadap seluruh variabel yang diteliti. Karena data penelitian ini mengikuti sebaran normal, maka untuk menguji hipotesis penelitian ini digunakan analisis statistik parametrik dengan menggunakan analisis linearitas. Analisis linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak linear secara signifikan. Salah satu persyaratan suatu data dikatakan linear apabila P_{value} lebih besar dari 0,05 ($P_{\text{value}} > 0,05$). Adapun

hasil linearitas antar variabel dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut ini:

Berdasarkan data hasil uji linearitas pada tabel 4.3 di atas :

Harga F (*defiation from linearity*) antara kemampuan fisik (X) terhadap hasil belajar penjas (Y) sebesar 0,485 pada signifikan $0,853 > \alpha 0,05$. Jadi, kemampuan fisik terhadap hasil belajar penjas pada siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa yang diperoleh memiliki hubungan atau linear.

3. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini perlu diuji dan dibuktikan melalui data empiris yang diperoleh di lapangan melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang diteliti, selanjutnya data tersebut

akan diolah secara statistik. Karena data penelitian mengikuti sebaran normal, maka untuk menguji hipotesis penelitian ini digunakan analisis statistik parameterik.

Untuk pengujian hipotesis tersebut maka dilakukan uji regresi kemampuan fisik terhadap hasil belajar penjas pada Siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa.

Kontribusi kemampuan fisik terhadap hasil belajar penjas pada siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa.

Analisis regresi dilakukan untuk mengetahui kontribusi variabel bebas dengan variabel terikat. Analisis regresi yang digunakan adalah analisis regresi sederhana pada 95% atau $\alpha 0,05$. Hasil analisis regresi secara lengkap dapat dilihat pada lampiran. Hal tersebut dimaksudkan untuk mengetahui kontribusi

kemampuan fisik terhadap hasil belajar penjas pada Siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa

Maka yang terkandung dari persamaan regresi tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Konstanta sebesar 72,932 menyatakan jika kemampuan fisik tidak mengalami perubahan, maka hasil belajar penjas pada siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa sebesar 72,932.
- b. Koefisien regresi variabel kemampuan fisik sebesar 0,104 menyatakan bahwa setiap penambahan satu persen (1%) variabel kemampuan fisik akan menyebabkan terjadinya peningkatan hasil belajar penjas sebesar 0,104 siswa

SMP Negeri 1 Sungguminasa.

Ada kontribusi kemampuan fisik terhadap hasil belajar penjas pada Siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa. Berdasarkan hasil pengujian analisis regresi data kemampuan fisik terhadap hasil belajar penjas pada tabel 4.4 diperoleh nilai regresi 0,703 dengan tingkat signifikan $0,000 < \alpha 0,05$, untuk koefisien determinasi sebesar 0,494. Hal ini berarti 49,4% kontribusi kemampuan fisik terhadap hasil belajar penjas pada Siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa.

Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat diketahui nilai t_{hitung} diperoleh 5,224 dapat dilihat pada tabel di atas dengan tingkat signifikan $0,000 < \alpha 0,05$. Maka H_0 ditolak dan H_1

diterimah atau koefisien regresi signifikan, atau kemampuan fisik mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar penjas pada siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa. Dengan demikian terdapat kontribusi kemampuan fisik terhadap hasil belajar penjas pada siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa sebesar 49,4%. Pengujian terhadap model regresi menunjukkan nilai F sebesar 27,290 dengan tingkat nilai signifikan sebesar $0,000 < \alpha 0,05$. Hal ini berarti bahwa hasil belajar penjas dapat dijelaskan secara signifikan oleh kemampuan fisik pada siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa.

B. Pembahasan

Hasil analisis data melalui teknik statistik diperlukan pembahasan teoritis yang bersandar

pada teori dan kerangka berpikir yang mendasari penelitian.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan kemampuan fisik terhadap hasil belajar penjas pada siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa. Apabila hasil penelitian dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, maka dalam dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Ini membuktikan bahwa hasil belajar penjas sangat dipengaruhi oleh kemampuan fisik. Hasil yang diperoleh pada siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa memiliki kemampuan fisik dikategorikan baik dalam mencapai hasil belajar penjas. Hal ini dapat dipahami

bahwa kemampuan fisik adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lainnya. Jadi, untuk mencapai kondisi kebugaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kemampuan fisik yaitu daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot, kecepatan, dan kelenturan dengan metode latihan yang benar. Latihan kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh siswa atau anak didik bahkan oleh semua orang, sehingga dengan bermacam-macam cara dilakukan agar selalu mempunyai tingkat

kebugaran jasmani yang baik. Kemampuan fisik dapat diperoleh tidak hanya dengan melakukan aktivitas olahraga saja tetapi juga dipengaruhi oleh beberapa faktor di antaranya adalah faktor keturunan, faktor jenis kelamin, faktor usia, faktor lemak tubuh, dan faktor aktivitas sehari-hari. Untuk mengetahui kemampuan fisik seseorang dapat dilakukan dengan menggunakan pengukuran. Pengukuran kemampuan fisik dilakukan dengan menggunakan beberapa tes kondisi fisik dengan alat atau instrumen. Dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka hasil belajar penjas akan lebih baik karena belajar penjas memerlukan fisik yang bagus dan juga pembelajaran penjas lebih banyak melakukan gerak atau

aktivitas fisik dalam memperoleh nilai hasil penjas di sekolah. Maka dari itu, apabila siswa memiliki fisik yang kurang atau bahkan selalu sakit maka siswa tersebut akan sulit mengikuti pembelajaran penjas yang diberikan oleh gurunya. Dengan demikian kemampuan fisik memiliki kontribusi yang signifikan terhadap hasil belajar penjas pada siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan sebagai berikut:

Kemampuan fisik memiliki kontribusi yang signifikan terhadap hasil belajar penjas

pada siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian tersebut di atas, maka dapat disarankan sebagai berikut :

1. Bagi siswa, hendaknya bersungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani karena apabila pelajaran tersebut dapat dikuasai akan memberikan hal positif bagi siswa.
2. Bagi guru, diharapkan lebih kreatif dan menggunakan metode pembelajaran yang bervariasi sehingga siswa akan lebih termotivasi untuk mengikuti pelajaran.
3. Bagi sekolah, agar lebih memperhatikan pengadaan sarana dan prasarana yang

diperlukan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani.

4. Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambah unsur-unsur lain seperti subjek penelitian dan menambah unsur untuk lebih menyempurnakan hasil penelitian ini.
5. Fakultas Ilmu Keolahragaan merupakan suatu wadah untuk memperoleh ilmu keolahragaan, sehingga diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan dan ilmu yang berguna bagi Mahasiswa Olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah Ma'ruf. 2015. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta : Aswaja Pressindo

Azizil Fikri. 2018. Studi Tentang Tingkat Kondisi Fisik Mahasiswa Penjaskes STKIP-PGRI Lubuklinggau. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 1 (2) 2597-6567

Bompa. 2009. *Periodization Theory and Methodology of Training*. Tudor O. Bompa, G. Gregory Haff.

Dahar Wilis Ratna. 2011. *Teori-Teori Belajar dan Pembelajaran*. Erlangga.

Depdiknas. 2000. *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar*. Jakarta.

Halim Nur Ichsan. 2011. *Tes dan Pengukuran Kesegaran jasmani*. Makassar: UNM

Mylsidayu, Apta., Kurniawan, Febi. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.

Nala, I Gusti Ngurah. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Udayana University Press.

Noer, Hamidsyah dkk. 2002. *Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka Depdiknas.

Rahayu Trisna Ega. 2013. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta

- Ramli. 2015. *Dasar-Dasar Keplatihan*. Makassar: UNM
- Riyanto Yatim. 2014. *Paradikma Baru Pembelajaran*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group
- Romani Dini. 2013. *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Bidang Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Sefri Hardiansyah. 2017. Pengaruh Metode *Interval Training* Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga. *Jurnal PENJAKORA 4 (1)* 83 – 92
- Sudaryono, Gaguk Margono, Wardani Rahayu. 2013. *Pengembangan Instrumen Penelitian Pendidikan*. Jakarta : Graha Ilmu.
- Sudjana, Nana. 2004. *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar. Baru Algensido Offset.
- Sugiyanto. 1996. *Metode Drill Menurut Para Ahli*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta : Alfabeta
- Suharno. 1985. *Ilmu Keplatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan STO
- Syah Muhibbin. 2013 *Psikologi Belajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT. Bumi Timur Jaya.