

**Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Makassar
Tahun 2020**

Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Penjas Siswa Sma Negeri 3 Luwu

Mohamad Afandi S Karatte
1531040137

ABSTRACT

Mohamad Afandi S Karatte, 2020. Analysis of Physical Freshness Level Against Physical Education Learning Achievement of State 3 Luwu High School Students, Thesis. Department of Physical Education Health and Recreation, Faculty of Sports Science. Makassar public university. (supervised by M. Rachmat Kasmad and Ilham Kamaruddin).

This study aims to determine the level of physical fitness level of physical education achievement in SMA 3 Luwu. This type of research is correlational research involving two variables, namely the level of physical fitness and physical education achievement. The study population was students at SMA Negeri 3 Luwu with a sample of 40 people. The selection / determination of the sample is done by sampling technique that is simple random sampling. The results of the study concluded: 1) The level of physical fitness of students in SMA 3 Luwu in 2019/2020 school year is in the medium category. 2) The student's physical education learning achievement in Luwu State High School 3 2019/2020 is in the high category. 3) There is a relationship between the level of physical fitness of students with student achievement in SMA 3 Luwu. That is, if the level of physical fitness of students increases, student achievement will also increase.

Keywords: *Physical fitness level, Learning Achievemem*

ABSTRAK

Mohamad Afandi S Karatte, 2020. Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Penjas Siswa SMA Negeri 3 Luwu, Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Makassar. (dibimbing oleh M. Rachmat Kasmad dan Ilham Kamaruddin).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar penjas di SMA Negeri 3 Luwu. Jenis penelitian adalah penelitian korelasional dengan melibatkan 2 variabel yaitu tingkat kesegaran jasmani dan prestasi belajar penjas. Populasi penelitian adalah siswa di SMA Negeri 3 Luwu dengan sampel sebanyak 40 orang. Pemilihan /penentuan sampel tersebut dilakukan dengan teknik sampling yaitu *simple random sampling*. Hasil penelitian menyimpulkan: 1) Tingkat kesegaran jasmani siswa di SMA Negeri 3 Luwu tahun ajaran 2019/2020 berada pada kategori sedang. 2) Prestasi belajar penjas siswa di SMA Negeri 3 Luwu tahun ajaran 2019/2020 berada pada kategori tinggi. 3) Terdapat hubungan antara tingkat kesegaran jasmani siswa dengan prestasi belajar siswa di SMA Negeri 3 Luwu. Artinya, jika tingkat kesegaran jasmani siswa meningkat maka prestasi belajar siswa juga akan meningkat.

Kata kunci: *Tingkat kesegaran jasmani, Prestasi Belajar*

PENDAHULUAN

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 siswa

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.

TINJAUAN PUSTAKA

Tingkat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani pengertiannya sama dengan *physical fitness*. Pengertian kesegaran jasmani antara para ahli berbeda-beda sesuai dengan bidangnya masing-masing. Walaupun ada perbedaan antara satu yang lainnya maupun persamaannya besar sekali dan lebih dari itu. Tujuan yang akan dicapai adalah sama, yaitu untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan seseorang.

Ada tiga kelompok definisi dari kesegaran jasmani atau kesegaran fisik, yaitu:

- 1) Ahli kesehatan, menekankan kepada kemampuan kerja sistem peredaran darah yang berakibatkan bertambahnya kemampuan kerja tubuh.
- 2) Ahli fisiologi, kesegaran fisik seseorang tergantung adanya integritasi berbagai fungsi jaringan dan organ tubuh. Sedangkan penilaian penilaian kesegaran fisik sesuai persyaratan yang harus dipenuhi, baik dalam instensitas

maupun dalam kualitas. Penampilan suatu kerja khusus, ditentukan oleh kecepatan dan ketahanan.

- 3) Ahli pendidikan olahraga, kemampuan seseorang dalam menjalankan atau melaksanakan suatu beban kerja secara bersungguh-sungguh dengan baik.

Sudarno SP (1992: 1) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani adalah kapasitas faali atau fungsional yang dapat meningkatkan kualitas kehidupan. Ahli faal menyatakan bahwa kesegaran jasmani merupakan ekspresi kuantitatif dari kondisi fisik seseorang. Kesegaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan satu tugas khas yang memelurkan kerja muskular dimana kecepatan dan ketahanan merupakan kriteria utama. Menurut Karpovich di dalam Casady, Mabes dan Alley (Sudarno, 1992: 9) seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan mampu memenuhi tuntutan fisik tertentu.

Selanjutnya menurut Kosasih (1984: 10) mengemukakan bahwa seseorang dikatakan memiliki kesegaran jasmani apabila orang tersebut mempunyai kekuatan, kemampuan, kesanggupan, dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti yaitu sehabis bekerja atau melakukan aktifitas, masih mempunyai cadangan tenaga serta masih dapat menikmati waktu dengan baik.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat ditarik pengertian bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat

melakukan suatu kegiatan. Seseorang dengan kebugaran jasmani yang baik, maka tidak akan mengalami gangguan fungsi tubuh dalam melaksanakan pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja yang baik.

METODE PENELITIAN

Variabel Dan Desain Penelitian

1. Variabel 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 diidentifikasi ke dalam penelitian ini sebagai berikut:

a. Variabel bebas yaitu

Tingkat kebugaran jasmani dengan simbol X

b. Variabel terikat yaitu

Prestasi belajar penjas dengan simbol Y

2. Desain Penelitian

Desain penelitian sebagai rancangan atau gambaran yang dijadikan sebagai acuan dalam melakukan suatu penelitian. Penelitian ini adalah jenis penelitian yang bersifat deskriptif (penggambaran) yang

bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya analisis tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar penjas siswa SMA Negeri 3 Luwu.

Definisi Operasional Variabel

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 SMA Negeri 3 Luwu.

Populasi Dan Sampel

1. Populasi

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 di atas 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 SMA Negeri 3 Luwu Kabupaten Luwu berjumlah 230 siswa.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto,

1998: 117). Pendapat lain, Hadi (2000: 221), menjelaskan bahwa sampel adalah sebgayaan populasi yang diselidiki.

Pedoman dalam pengambilan jumlah sampel ini penulis mengacu pada pendapat Arikunto (1998:120) yaitu hanya sekedar ancer-ancer apabila subyek kurang dari 100 sebaiknya diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika subyek besar dapat

diambil antara 10-15%, atau 20-25% atau lebih, tergantung setidak-tidaknya dari kemampuan peneliti dilihat dari segi waktu, dana, dan tenaga. Karena jumlah populasi dalam penelitian ini relatif banyak, maka peneliti membatasi dengan melakukan pemilihan secara acak dengan menggunakan teknik "simple random sampling" dengan cara undian, sehingga jumlah sampel sebanyak 20 siswa SMA Negeri 3 Luwu Kabupaten Luwu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

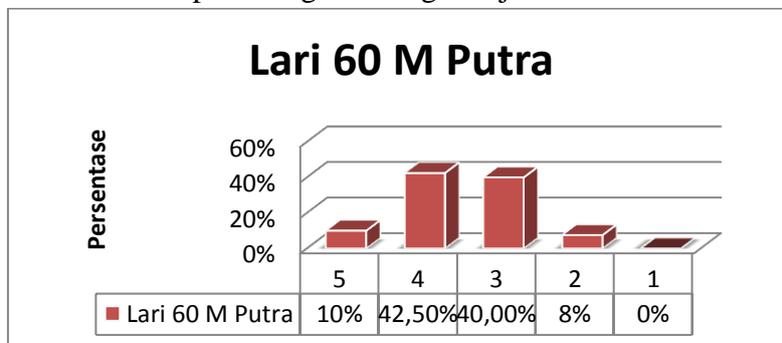
Hasil Penelitian

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.lari putra 60 meter. Hasil tes lari 60 meter putra SMA Negeri 3 Luwu dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.1.Distribusi Frekuensi Nilai Lari 60 m Putra Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 3 Luwu

No	Kelas interval	Nilai	Frekuensi	Persentase
1	s.d – 6,7 dtk	5	4 siswa	10%
2	6,8 dtk – 7,6 dtk	4	17 siswa	42.5%
3	7,7 dtk – 8,7 dtk	3	16 siswa	40%
4	8,8 dtk – 10,3 dtk	2	3 siswa	7.5%
5	10,4 dtk – dst	1	0 siswa	0%
Jumlah			40 siswa	100

Nilai lari 60 m putra siswa SMA Negeri 3 Luwu dengan nilai 5 berjumlah 4 siswa atau 10%, nilai 4 berjumlah 17 siswa atau 42.5%, nilai 3 berjumlah 16 siswa atau 40%, nilai 2 berjumlah 3 siswa atau 7.5% dan nilai 1 berjumlah 0 siswa atau 0%. Berikut adalah diagram batang nilai lari 60 m putra tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 3 Luwu:



Gambar 4.1 Diagram nilai lari 60 meter putra

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kondisi tingkat kebugaran jasmani kaitannya dengan prestasi belajar penjas siswa SMA Negeri 3 Luwu. Berdasarkan hasil olah data yang telah diuraikan dari penelitian survei tingkat kebugaran jasmani dan prestasi belajar di SMA Negeri 3 Luwu dapat dilihat pada uraian berikut.

1. Tingkat Kebugaran Jasmani di SMA Negeri 3 Luwu

Tingkat kebugaran jasmani seseorang ditentukan oleh beberapa komponen yang ada dalam kebugaran jasmani. Oleh sebab itu, pentingnya seseorang untuk mengetahui, memahami dan melatih komponen kebugaran jasmani sebagai dasar dalam memperbaiki usaha peningkatan kebugaran jasmani

Komponen kebugaran jasmani, meliputi: kemampuan daya tahan otot jantung dan paru, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh yang terkait dengan peningkatan kesehatan. Pada penelitian ini kebugaran jasmani diartikan sebagai gambaran siswa SMA Negeri 3 Luwu Tahun Ajaran 2018/2019 dalam melakukan aktivitas jasmani dan terlihat saat melakukan aktivitas tidak adanya kelelahan yang berlebih, sehingga siswa masih bisa menikmati waktu luangnya.

Berikut uraian mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 3 Luwu diukur dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 16-19 tahun. Tes tersebut terdiri atas 5 item tes, yaitu: tes lari 60 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1200 meter.

Hasil penelitian mengenai tes lari 60 meter putra di SMA Negeri 3 Luwu menunjukkan rata-rata jumlah menit

berlari berada diinterval 6,8 detik – 7,6 detik. Menurut standar TKJI, rata-rata pada interval tersebut merupakan interval yang dikategorikan tinggi. Hal ini disebabkan oleh kebiasaan siswa dalam berolahraga dan mengindikasikan bahwa kebugaran jasmani siswa baik.

Hasil penelitian mengenai gantung angkat tubuh di SMA Negeri 3 Luwu menunjukkan rata-rata jumlah angkat tubuh berada diinterval 11-15 angkatan. Menurut standar TKJI, rata-rata pada interval tersebut merupakan interval yang dikategorikan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa dalam kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu sudah baik

Hasil penelitian mengenai baring duduk 60 detik di SMA Negeri 3 Luwu menunjukkan rata-rata jumlah baring duduk berada diinterval 19-27. Menurut standar TKJI, rata-rata pada interval tersebut merupakan interval yang dikategorikan sedang. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa dalam kekuatan dan ketahanan otot perut perlu dilakukan peningkatan

Hasil penelitian mengenai loncat tegak di SMA Negeri 3 Luwu menunjukkan rata-rata jumlah loncat tegak berada diinterval 42-52. Menurut standar TKJI, rata-rata pada interval tersebut merupakan interval yang dikategorikan sedang. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa dalam daya ledak atau tenaga eksplosif perlu dilakukan peningkatan.

Hasil penelitian mengenai lari 1200 meter putra di SMA Negeri 3 Luwu menunjukkan rata-rata jumlah angkat tubuh berada diinterval 4 mnt 47 dtk – 6 mnt 04 dtk. Menurut standar TKJI, rata-rata pada interval tersebut merupakan interval yang dikategorikan kurang. Hal ini

menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa dalam daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan perlu dilakukan peningkatan.

Tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 3 Luwu siswa yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0,00%, kategori baik sebanyak 13 orang atau 32.5%, kategori sedang sebanyak 23 orang atau 57.5%, kategori kurang sebanyak 4 orang atau 10%, dan kategori sangat kurang sebanyak 0 orang atau 0,00%.

Tingkat kebugaran jasmani pada kategori sedang sebanyak 23 orang atau 57.5%. Kebugaran jasmani yang sedang diartikan bahwa mempunyai kesehatan dan aktifitas jasmani yang cukup terlatih dalam kesehariannya. Aktivitas latihan seseorang akan sangat mempengaruhi kebugaran jasmani anak, semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan akan semakin baik kebugaran jasmani seseorang, dengan melakukan olahraga setiap satu minggu sekali, akan tetapi latihan satu kali dalam satu minggu dirasa masih kurang, dikarenakan latihan yang baik adalah sebaiknya 3-5 kali seminggu, hal tersebut yang menyebabkan sebagian besar siswa masih mempunyai Kebugaran jasmani yang sedang.

Sedangkan hasil penelitian juga menunjukkan 4 orang atau 10% anak masuk kategori kurang. Hasil tersebut menunjukkan cukup banyak peserta yang masih berkategori kurang, hasil tersebut dikarenakan beberapa siswa kurang rutin dan aktif dalam berolahraga. Waktu olahraga yang setiap satu kali dalam satu minggu kurang dimaksimalkan dengan baik oleh siswa sehingga hal tersebut yang menyebabkan kebugaran jasmani kurang. Aktivitas yang dilakukan setiap latihan di rasa belum cukup untuk menunjang

Kebugaran jasmani tubuh. Dengan demikian perlu ditunjang dengan latihan yang rutin, baik dalam kegiatan ekstrakurikuler dan latihan di rumah.

Sedangkan ada siswa yang masuk dalam kategori baik sebesar 13 orang atau 32.5% siswa yang mempunyai kategori baik dapat diindikasikan bahwa siswa tersebut termasuk siswa yang aktif dalam berolahraga. Latihan olahraga yang dilakukan tidak hanya kegiatan di sekolah tetapi juga berolahraga di rumah, seperti; berolahraga dengan teman di rumah atau latihan fisik lainnya. Prinsip berolahraga merupakan proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis seseorang. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari akan semakin baik kebugaran jasmani yang diperoleh. Untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik, perlu adanya aktifitas rutin guna meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

2. Prestasi Belajar Siswa SMA Negeri 3 Luwu

Hasil analisis data prestasi belajar penjas siswa yang telah dilakukan diperoleh gambaran prestasi belajar penjas siswa SMA Negeri 3 Luwu. Prestasi belajar penjas siswa diperoleh melalui nilai raport pada tahun ajaran 2019-2020. Secara umum prestasi belajar penjas siswa berkategori baik. Tingginya prestasi belajar siswa dapat dilihat dari nilai kognitif, afektif dan psikomotorik yang diperoleh siswa dari nilai raport.

Tolok ukur yang dapat dijadikan indikator keberhasilan seorang siswa dalam kegiatan belajar dapat dilihat dari prestasi belajar siswa yang bersangkutan. Prestasi belajar siswa terfokus pada nilai atau angka yang dicapai siswa dalam proses pembelajaran di sekolah. Nilai

tersebut terutama dilihat dari sisi kognitif, karena aspek ini yang sering dinilai oleh guru untuk melihat penguasaan pengetahuan sebagai ukuran pencapaian hasil belajar siswa.

Aspek kognitif siswa mempengaruhi prestasi belajar. Aspek kognitif siswa dilihat dari hasil berupa pengetahuan, kemampuan dan kemahiran intelektual. Ranah kognitif ini terdiri atas bagaimana peserta didik mengamati dengan menunjukkan, membandingkan, dan menghubungkan materi pembelajaran penjas yang diberikan oleh guru. Siswa juga memiliki ingatan yang baik dengan dapat menyebutkan dan menunjukkan kembali materi yang telah diberikan oleh guru. Selain itu, pemahaman siswa yang dapat menjelaskan dan mendefinisikan dengan lisan sendiri setiap materi yang diperoleh. Siswa juga mampu dapat memberikan contoh setiap materi dan mengungkapkan secara tepat. Analisis (membuat paduan baru dan utuh) dengan menghubungkan, menyimpulkan, dan menggeneralisasikan (membuat prinsip baru). Selanjutnya proses sintesis (pemeriksaan dan pemilihan secara teliti) digunakan untuk menguraikan dan mengklasifikasikan berdasarkan simpulan yang diperoleh

Aspek afektif siswa juga mempengaruhi prestasi belajar. Aspek kognitif siswa dilihat dari hasil belajar yang berhubungan dengan perasaan sikap, minat, dan nilai. Pada ranah afektif ini terdiri atas penerimaan dengan menunjukkan sikap menerima dan menolak. Indikator lainnya berupa sambutan yaitu kesediaan berpartisipasi/terlibat dan memanfaatkan setiap materi yang diberikan oleh guru. Apresiasi (sikap menghargai) siswa ditunjukkan dengan menganggap penting dan bermanfaat,

indah dan harmonis,serta mengagumi. Adapun internalisasi (pendalaman) yang dilakukan siswa dengan mengakui dan meyakini atau mengingkari. Pada aspek karakterisasi (penghayatan) yang melambangkan atau meniadakan dan menjelmakan atau berperilaku dalam sehari-hari.

Aspek psikomotorik siswa mempengaruhi prestasi belajar. Pada aspek kognitif siswa dilihat dari hasil belajar yang berhubungan dengan kemampuan fisik seperti ketrampilan motorik dan syaraf, manipulasi objek, dan koordinasi syaraf. Adapun ranah karsa pada siswa terdiri atas keterampilan bergerak dan bertindak: mengkoordinasikan gerakan seluruh anggota tubuh dan juga kecakapan ekspresi verbal dan nonverbal seperti mengucapkan dan membuat mimik serta gerakan jasmani

3. Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Prestasi Belajar Siswa SMA Negeri 3 Luwu

Prestasi belajar yang diperoleh siswa merupakan salah satu bentuk evaluasi dalam proses pembelajaran. Evaluasi dilakukan dengan maksud agar segera dapat mengetahui kemungkinan adanya penyimpang-penyimpangan, ketidak sesuaian pelaksanaan dengan rencana yang telah disusun sebelumnya. Evaluasi dilaksanakan setelah selesai mengajarkan satu unit pengajaran (mungkin sesuatu topik atau pokok bahasan), sehingga apabila ada ketidaksesuaian dengan tujuan segera dapat dibetulkan. Oleh karena itu, fungsi dari pada evaluasi ini terutama ditujukan untuk memperbaiki proses belajar mengajar

Tingginya tingkat kategori sedang pada hasil tes kesegaran jasmani siswa

secara keseluruhan menunjukkan bahwa siswa yang tidak memiliki latihan tertentu tidak mengakibatkan tingkat kebugaran jasmani siswa buruk, namun ketika kondisi siswa menurun hal tersebut dapat disebabkan oleh faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang meliputi 3 faktor:

1. Makanan sehari-hari

Upaya untuk dapat mempertahankan hidup, manusia memerlukan makanan yang cukup. Seseorang yang kurang mengkonsumsi zat-zat yang dibutuhkan tubuh juga berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari. Begitu juga akan berpengaruh terhadap kualitas maupun kuantitas dalam melakukan kegiatan fisik. Siswa atletik SMA Negeri 3 Luwu Tahun Ajaran 2019/2020 yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani sedang bahkan ada yang kurang kemungkinan terjadi karena kekurangan zat-zat gizi yang dikonsumsi sehari-hari sehingga mereka dalam melakukan aktivitas jasmani tidak ada yang cukup. Oleh karena itu siswa perlu mengkonsumsi makanan yang memiliki asupan kalori, seperti karbohidrat (nasi, roti dll), lemak dan minyak yang sehat (minyak sayur dan minyak zaitun), buah-buahan dan sayuran, kacang-kacangan, ikan, telur, dan unggas.

Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, penggantian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: berat ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh

tubuh manusia, yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air

2. Aktivitas fisik

Status aktivitas fisik akan bermakna bila kualitas maupun kuantitas dalam aktivitas tersebut dilakukan secara teratur dan terukur. Upaya meningkatkan kebugaran memerlukan latihan 3-5 kali perminggu dan lebih baik dilakukan berselang untuk pemulihan atau *recovery*.

Waktu yang ada hanya 180 menit latihan atau 2 kali latihan tiap minggu, tentu masih sangat kurang dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Jadi, wajar jika banyak siswa SMA Negeri 3 Luwu Tahun Ajaran 2019/2020 memiliki kebugaran jasmani sedang bahkan ada yang kurang, jika hanya mengandalkan 2 kali seminggu latihan.

Hasil tes semua siswa untuk kekuatan dan ketahanan otot lengan serta otot bahu (*pull up*) berdasarkan hasil tes masih kurang. Hal ini terjadi karena program latihan mungkin kurang terukur. Oleh karena itu, perlu disediakan waktu latihan tambahan secara teratur dan terukur untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta meningkatkan prestasi siswa yang optimal.

3. Siswa

Kebugaran jasmani yang baik akan berpengaruh terhadap kegiatan belajar dan prestasi siswa. Sehingga siswa akan bertambah semangat dan selalu siap dalam menerima program latihan yang diberikan pelatih. Maka dari itu, dengan melalui latihan tidak hanya menekankan pada penguasaan keterampilan gerak melainkan juga pada pencapaian derajat kebugaran jasmani yang tinggi. Sehingga dapat diharapkan menjadi dasar bagi siswa untuk mencapai prestasi yang optimal.

Berdasarkan hasil tes diketahui jika sebagian besar kategori kebugaran jasmani siswa berada pada kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani perlu ditingkatkan ke kategori baik karena sangat penting meningkatkan kebugaran jasmani untuk meningkatkan prestasi. Kedisiplinan siswa sangat diperlukan untuk merealisasikan status kebugaran jasmani yang baik. Peneliti menilai siswa selama melaksanakan program latihan ada beberapa siswa tidak serius, tidak semangat, terlihat malas, tidak menyelesaikan setiap program yang diberikan pelatih, dan datang latihan tidak teratur.

Oleh karena itu, diperlukan kedisiplinan siswa dalam latihan olahraga dengan mengikuti instruksi-instruksi pelatih serta program latihan yang intensif dan sistematis. Selain itu, siswa juga dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang bergizi dan sehat agar proses pertumbuhan, penggantian sel tubuh yang rusak berfungsi untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik

Diketahui dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah, siswa menerima pelajaran penjas hanya sekali dalam seminggu. Tentu saja ini tidak memenuhi kebutuhan berolahraga. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik, seseorang minimal melakukan aktivitas olahraga tiga kali dalam seminggu yang dilakukan secara rutin dan terprogram. Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani yang hanya dilakukan seminggu sekali dengan alokasi waktu yang terbatas dirasa masih kurang atau belum dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 3 Luwu. Untuk memperoleh tingkat kebugaran jasmani

yang baik maka diperlukan aktivitas fisik atau latihan teratur dan berkala.

Hasil pengujian variabel menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani secara parsial memiliki hubungan yang positif dan signifikan terhadap prestasi belajar siswa dengan nilai signifikansi $0.339 > 0.05$. Arah koefisien regresi bertanda positif. Hal ini dilihat dari nilai beta yaitu 0.375 artinya jika variabel independen yang terdiri dari tingkat kebugaran jasmani (X) nilainya adalah (nol) maka pengaruh terhadap hasil belajar penjas (Y) sebesar 3.39%.

Hasil penelitian yang diperoleh dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kamaruddin (2018) yang menyatakan bahwa ada antara hubungan tingkat kebugaran jasmani siswa dengan prestasi belajar penjas secara signifikan. Tingkat kebugaran jasmani berperan penting dalam menunjang keberhasilan belajar khususnya yang berkaitan dengan pelajaran yang mengandalkan fisik.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dengan meningkatnya tingkat kebugaran jasmani maka akan menyebabkan peningkatan terhadap prestasi belajar penjas siswa di SMA Negeri 3 Luwu.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan hal – hal sebagai berikut;

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 3 Luwu tahun ajaran 2019/2020 berada pada kategori sedang.

2. Prestasi belajar penjas siswa di SMA Negeri 3 Luwu tahun ajaran 2019/2020 berada pada kategori baik
3. Terdapat hubungan antara tingkat kebugaran jasmani siswa dengan prestasi belajar siswa di SMA Negeri 3 Luwu. Artinya, jika tingkat kebugaran jasmani siswa meningkat maka prestasi belajar siswa juga akan meningkat.

Saran

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa yang mempunyai kebugaran jasmani kurang untuk dapat ditingkatkan dengan menjaga kondisi fisik, menjaga pola makan, dan melakukan intensitas latihan fisik secara rutin.
2. Sekolah dapat memfasilitasi kegiatan ekstrakurikuler atletik secara maksimal agar dapat mencapai tujuan yang maksimal pula.
3. Sekolah mampu menumbuhkan minat berlatih siswa dengan meningkatkan faktor-faktor yang mempengaruhi proses latihan dalam kegiatan tes kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Aif Syarifuddin. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud.
- Ali, A. 2004. *Kiat Belajar Sukses*. Jakarta: Erlangga
- Arikunto, Suharsini. 2002. *Prosedur penelitian* , Jakarta: Rhineka Cipta
- Ateng, Abdul Kadir. 1992 *asas dan landasan pendidikan jasmani*. Jakarta. Dirjen Dikti PPLPTK Depdiknas RI.
- Aunurrahman, 2014. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- Dalyono. 2009. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdikbud.2010. *Sehat Untuk Semua*. Jakarta: Depdikbud
- Departemen Kesehatan RI, 1994, *Pedoman Pengukuran Kebugaran Jasmani*, Jakarta
- Djamarah, S. B. 2005. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta
- Hadi, Sutrisno. 2000. *Methodolgy research*, book I. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM
- Hakim, T. 2005. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Istikomah. 2004. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Semester II Fakultas Ilmu Keolahragaan Tahun akademik 2003/2004. *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang.
- Kamaruddin, Ilham. 2018. Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani terhadap Prestasi Belajar Siswa SD Negeri Bawakaraeng III Makassar. *Sportive: Journal of Physical*

Education, Sport and Recreation.
ISSN: 2597-7016

Pemetaan Kebugaran Jasmani
Pelajaran Tahun 2010. Jakarta.

Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualittas Jasmani. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 16-19 Tahun.* Jakarta.

Sajoto, Mochammad. 1988., *Pembinaan kondisi Fisik dalam Bidang olahraga.* Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta

Kokasih, Engkos. 1984., *Olahraga Dan Kesehatan.* Jakarta: BPK Gunung Mulia,

Slameto. 2013. *Belajar dan Pembelajaran.* Jakarta: Rineka Cipta

Kusuma, Dede, 1989. *Olahraga dan Manfaatnya.* CV. Karya Ilmiah, Jakarta

Sudarsono SP, 1992. *Komponen Tingkat Kesegaran Jasmani*

Nurhasan. 2001. *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani prinsip-prinsip dan penerapannya.* Dirjen Olahraga, Dikjas, Jakarta.

Sugiyono, 1999. *Statistika Untuk Penelitian.* Bandung: CV. Alfabeta

Purwanto, M. Ngalim. 2003. *Psikologi Pendidikan.* Bandung: Remaja Rosdakarya

Syah, M. 2010. *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru.* Bandung: PT. Remaja Rosdakarya

Winkel, W. S dan Hastuti, S. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Kementerian Pendidikan Nasional. *Pedoman Teknis*

Wuryani. 2002. *Psikologi Pendidikan.* Jakarta PT Gramedia Widiasarana