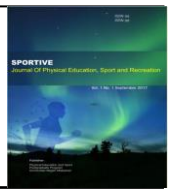
SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation
Volume 1 Nomor 2 Maret 2018
e-ISSN: 2597-7016 dan p-ISSN: 2595-4055
This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License



Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sd Negeri Bawakaraeng III Makassar

Ilham Kamaruddin[1]

Keywords :
Tingkat Kesegaran Jasmani, Prestasi Belajar

Corespondensi Author
[1] Universitas Negeri Makassar,
Email:ilham191284@gmail.com

Article History
Received: 30-06-2018;
Reviewed: 10-07-2018;
Accepted: 15-17-2018;
Published: 23-07-2018

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Penjas Siswa SD Negeri Bawakaraeng III Makassar. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasinya adalah siswa SD Negeri Bawakaraeng III Makassar. Sampel yang digunakan sebanyak 30 orang siswa SD Negeri Bawakaraeng III Makassar. Teknik penentuan sampel adalah random sampling. teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, uji persyaratan, uji korelasi pada taraf signifikan 5% atau 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Ada hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar penjas siswa SD Negeri Bawakaraeng III Makassar secara signifikan. (r_o 0,486 P > 0.005).

Kata Kunci*: Tingkat Kesegaran Jasmani dan Prestasi Belajar*

PENDAHULUAN

Peran pendidikan jasmani dan kesehatan sebagai salah satu mata pelajaran di sekolah, begitu sangat penting terhadap pembinaan mutu sumber daya manusia. Karena masyarakat pada umumnya, memahami esensi pendidikan jasmani sebagai olahraga atau aktivitas fisik. Olahraga juga dipahami sebagai pemersatu bangsa, dan simbol kebangaan negara dalam mengharumkan nama bangsa itu sendiri. Pendidikan jasmani dan olahraga, sangat mempengaruhi pembentukan moral melalui sportivitas, sehingga diperlukan waktu yang cukup untuk pengembangan olahraga melalui konsep kurikulum yang diterapkan di sekolah.

Pengembangan kesegaran jasmani melalui pembelajaran bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik siswa, agar mereka mampu mengikuti aktivitas pembelajaran dengan baik yang diberikan di sekolah sesuai dengan kurikulum yang telah ditetapkan. Siswa yang memiliki derajat kesegaran jasmani yang baik, akan menopang terhadap aktivitas kegiatan belajarnya dan meningkatkan kinerja serta mampu untuk melakukan aktivitas fisik lainnya seperti jalan-jalan, olahraga dan kegiatan pengisi waktu luang lainnya. Untuk itu sangat wajarlah kiranya apabila tingkat kesegaran jasmani perlu ditanamkan sedini mungkin terhadap para siswa-siswi di sekolah agar mereka dapat memperoleh wawasan yang lebih luas bahwa dalam meningkatkan kemampuan atau potensi diri harus ada keseimbangan antara aspek intelektual (psikis) dan fisik.

Berbagai upaya yang telah dilakukan dalam rangka meningkatkan kualitas dan

kuantitas pendidikan seperti pembangunan sarana dan prasarana pendidikan, penyempurnaan kurikulum, penataran guru mata pelajaran, pendistribusian guru secara merata, dan peningkatan kesejahtraan guru. Namun demikian, dewasa ini masih dirasakan tentang rendahnya mutu pendidikan.

Diakui bahwa perhatian terhadap sarana dan prasarana di sekolah untuk meningkatkan kesegaran jasmani para siswa dan siswi yang ada di dalamnya kurang mendapat porsi dan perhatian sebagaimana mestinya. Para pemegang kebijakan masih saja menitik beratkan perhatian yang lebih banyak pada aspek intelektual, sekalipun demikian kita tidak ingingkan siswa-siswi atau generasi mendatang memiliki kemampuan yang tidak seimbang antara kemampuan intelektual dari aspek psikis dan kesegaran jasmani dari aspek fisik.

Kebugaran fisik atau kesegaran jasmani yang kurang memadai akan mengganggu efektifitas pekerjaan dan pembelajaran, yang secara tidak langsung mempengaruhi mutu pendidikan dan kualitas manusia. Hal demikian memungkin untuk terjadi di sekolah-sekolah dasar, termasuk di sekolah dasar negeri Bawakaraeng III Kota Makassar, sebab itu perlu penyiapan materi secara praktek dalam memenuhi kesegaran jasmani murid sekolah dasar.

Dilapangan membuktikan banyak institusi pendidikan yang dibangun semata-mata hanya memperhatikan bangunan fisik serta unsur yang mendukung pengembangan intelektual tetapi membangun fisik peserta didik kurang mendapat perhatian. Berkaitan dengan masalah pencapaian tujuan pendidikan, khususnya yang terkait dengan masalah peningkatan prestasi belajar siswa, maka tingkat kesegaran jasmani dipandang mempunyai peranan penting. Oleh karena itu, kesegaran jasmani harus ditingkatkan atau dipertahankan, melalui latihan secara benar, terukur dan berkesinambungan. Serta dilakukan pengukuran secara berkala. Hal ini dapat tercapai apabila guru maupun siswa memahami dan menyadari pentingnya kesegaran jasmani.

Aspek lain yang berhubungan dengan pendidikan jasmani dan olahraga adalah adanya persepsi yang tidak selaras dengan respon masyarakat pada umumnya, seperti adanya guru maupun unsur orang tua dan anggota masyatakat di sekitar sekolah memberi penilaian kurang positif tarhadap mata pelajaran penjaskes. Mata pelajaran penjaskes terkadang di kesampingkan. Mereka lebih mengutamakan mata pelajaran yang bersifat intelektual, terutama mata pelajaran eksakta, seperti matematika, biologi dan fisika. Demikian pula sikap dan perilaku dari kalangan siswa terhadap mata pelajaran yang sangat bervariasi.

Disamping itu kenyataan di sekolah menunjukkan siswa-siswa yang memiliki kemampuan prestasi akademik yang baik terutama pada kelas yang diunggulkan, sebenarnya memiliki motivasi yang besar untuk beraktivitas fisik tak terkecuali dalam hal pendidikan jasmani di sekolah, tetapi persaingan yang ketat di kelas dalam hal akademik, maka aktifitas fisik termasuk pendidikan jasmani menjadi tidak penting bagi mereka. Hal ini harus diluruskan agar siswa memahami bahwa seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan mampu meningkatkan kemampuan fisik maupun psikis secara bersamaan.

Suatu pemikiran bahwa dengan belajar yang tekun akan meraih prestasi akademik yang maksimal berarti memberi harapan masa depan yang lebih menjanjikan. Mereka kurang mengetahui bahwa peranan kemampuan fisik harus ditingkatkan agar tercipta kesegaran jasmani yang lebih baik sehingga setiap individu bukan saja unggul dalam akademik tetapi juga unggul dalam kemampuan fisik.

Gejala-gejala di atas, merupakan tantangan bagi dunia pendidikan yang berkecimpung sebagai guru mata pelajaran penjaskes secara khusus dan sebagai pendidik pada umumnya. Hal tersebut tentunya tidak bisa dibiarkan berlarut-larut akan tetapi memerlukan suatu upaya untuk mengatasinya, seperti melalui kegiatan penelitian.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti merasa tertarik dan menyadari perlunya untuk melakukan penelitian. Namun, mengingat kompleksnya masalah pembelajaran, maka dalam penelitian ini, hanya akan membahas tingkat kesegaran jasmani dengan harapan peneliti dapat mengkaji secara mendalam, sehingga diperoleh bukti empirik mengenai sejauh mana hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar penjas siswa SD Negeri Bawakaraeng III Kota Makassar

1. Konsep Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani diambil dari bahasa asing yaitu *physical fitness*. *Physical* berarti fisik atau badan sedangkan *fitness* berarti segar atau bugar, sehingga dalam bahasa Indonesia

memberi pengertian bahwa *physical fitness* adalah kesegaran jasmani atau kebugaran jasmani yang dapat juga dikatakan badan yang sehat dan bugar. Istilah kesegaran jasmani menurut batasan Judith, dkk (1984) adalah: Kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan geraknya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan" (Sajoto, 1988: 43).

Konsep kesegaran jasmani lainnya dikatakan Giriwijoyo (2007:44) adalah: "Kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu; atau dengan perkataan lain: untuk dapat melaksanakan tugas fisik tertentu-dengan baik-diperlukan syarat-syarat fisik tertentu yang sesuai dengan tugas fisik itu." Oleh karena itu, kesegaran jasmani bersifat relatif baik secara anatomis maupun fisiologis, termasuk yang dialami oleh murid sekolah dasar dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Semua bentuk kegiatan manusia selalu membutuhkan dukungan fisik/jasmani, sehingga masalah kesegaran jasmani merupakan kebutuhan dasar manusia. Apabila kesegaran jasmani berkaitan dengan kesehatan, maka komponen dasarnya menurut Giam (1988:9) adalah: "Kebugaran jantung-paru-peredaran darah, lemak tubuh, kekuatan otot dan kelenturan sendi."

Agar lebih terarahnya konsep pendidikan jasmani dan olahraga, berikut ini akan dikemukakan beberapa pendapat para ahli sesuai dengan tinjauan dan sudut pandang tentang pengertian kesegaran jasmani. Moeloek, (1984:9) menyatakan bahwa: "Kesegaran jasamani *(physical fitness)* adalah kemampuan dan kesanggupan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan padanya (dari kerja sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan". Selanjutnya pengertian kesegaran jasmani dari sudut pandang ahli pendidikan olahraga dikemukakan oleh Bredwell dan Higman 1951 (dalam Nasruddin,1997:27) menyatakan "Kesegaran jasmani adalah kemampuan individu untuk mengembang suatu tugas atau menyelesaikan suatu tugas tanpa mengalami kelelahan yang berarti."

Kalau kesegaran jasmani dipengaruhi oleh berbagai unsur organ tubuh manusia maka Anderson 1960 (dalam Pasau, 1992:67) mengatakan bahwa: Kesegaran jasmani dirumuskan sebagai kemampuan pemulihan *(recovery*) pernapasan dan peredaran darah sesudah melakukan pekerjaan atau tugas gerak dengan beban berdasarkan standar tertentu dan suatu pernyataan bahwa sistem dalam tubuh, dalam keadaan mampu/siap untuk memikul kegiatan-kegiatannya secara memuaskan serta tergantung pada potensi bio dinamik dari individu yang meliputi potensi fungsional dan metabolismenya.

Kesegaran jasmani bukan hanya suatu rahasia yang paling penting untuk kesehatan tubuh, tetapi juga sebagai dasar dinamik dan kreatif untuk kegiatan yang bertumpu pada kemampuan intelektual. Kecerdasan dan keterampilan hanya dapat berfungsi pada puncak kapasitasnya bila tubuh dalam keadaan kuat dan sehat.

Menurut Moeloek (1984:31) mengungkapkan bahwa "Unsur kesegaran jasmani meliputi; kecepatan *(speed)*, kekuatan otot *(muscle strength)*, kelentukan (*pleksibility*), ketangkasan/kelincahan *(agility*), tenaga ledak otot *(muscle explosive power*), daya tahan (*endurance*), keseimbangan *(balance)*, kecepatan reaksi (*reaction time)*, koordinasi *(coordination)*.

a) Kecepatan *(Speed)*

Kecepatan dapat didefinisikan sebagai "Kemampuan individu untuk melakukan gerakan yang sama secara berulang-ulang dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau jumlah gerakan per unit waktu" (Ateng, 1992:141). Selanjutnya Sajoto (1988:58) mengemukakan bahwa: "Kecepatan atau speed, adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya".

Dari definisi-definisi kecepatan di atas, tersirat, bahwa masing-masing memiliki sudut pandang dalam pendefinisian tentang kecepatan, seperti batasan-batasan kecepatan yang diberikan Bismar (2007:64) bahwa: Batasan 1, kecapatan adalah kemampuan untuk bereaksi secepat mungkin terhadap rangsangan. Kalau demikian halnya, maka kecepatan tersebut dinyatakan sebagai waktu reaksi, hasilnya adalah kecepatan reaksi. Batasan 2, kemampuan membuat gerak (gerakan) melawan tahanan gerak yang berbeda-beda dengan kecepatan yang setinggi-tingginya. …Maka kecepatan yang diartikan dapat disebut kecepatan maximal yang siklis atau asiklis.

Kondisi fisik tentang kecepatan, tentu diharapkan oleh semua orang, khususnya dalam memenuhi aktivitas fisik yang diajarkan dalam materi pendidikan jasmani dan olahraga, tetapi potensi tersebut memiliki perbedaan pada setiap individu. Bompa (1983:249) mengemukakan bahwa faktor yang mempengaruhi kecepatan adalah:

1. *Hereality* (Keturunan)
2. *Reaction time* (Waktu reaksi)
3. *Ability to over come resistance* (Kemampuan mengatasi tahanan)
4. *Technique* (Teknik)
5. *Concentration and will power* (Konsentrasi dan semangat)
6. *Muscle elasiticty* (Elastisitas otot).

Perbedaan faktor-faktor yang diuraikan Bompa, setidaknya dapat memperkecil perbedaan kecepatan, sehingga dapat menciptakan kesetaraan dalam berbagai aktivitas dalam pelajara pendidikan jasmani dan olahraga.

b) Kekuatan *(Strength)*

Kekuatan yang dimaksudkan adalah kekuatan otot. Menurut Harsono (1988:177) mengemukakan, bahwa: Pertama, oleh karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik (permainan). Kedua, oleh karena kekuatan memegang peranan yang penting dalam melindungi atlet/orang dari kemungkinan cedera. Ketiga, oleh karena dengan kekuatan, atlet akan dapat lari lebih cepat, melempar atau menendang lebih jauh dan lebih efisien, memukul lebih keras, demikian pula dapat membantu memperkuat stabilitas sendi-sendi. Teori di atas, mengakumulasi kebutuhan pada gerak dasar dalam materi pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Kendati tidak sebanding dengan tenaga yang dibutuhkan pada olahraga lainya, tetapi pada esensinya materi praktek dalam pendidikan jasmani dan olahraga membutuhkan kekuatan.

Melalui kekuatan akan memberi gambaran tentang kemampuan seseorang bila bekerja, sekaligus memikul beban berat yang sangat mungkin terjadi dalam tugas dan aktivitas sehari-hari. Menurut Sumarjono, (1992:2): Kekuatan adalah kemampuan maksimal seseorang untuk mengangkat suatu beban, dengan demikian bahwa otot yang kuat akan membuat kerja otot secara efisien seperti mengangkat, menjinjing dan lain sebagainya yang juga akan membuat bentuk tubuh menjadi lebih baik. Otot-otot yang tidak terlatih karena suatu sebab akan menjadi lemah karena serabutnya kecil (atropi), dan bila hal ini dibiarkan dapat mengakibatkan kelumpuhan otot.

c) Kelentukan *(Fleksibility)*

Kelentukan (*flexibilitas*) disebut juga dengan kelenturan atau peregangan. Kelenturan mengacu pada ruang gerak sendi atau persendian serta elastisitas dari otot-otot, tendon dan ligamen. seperti yang dikemukakan oleh Sumosardjuno (1987:59) bahwa: "Kelentukan badan ditentukan oleh jaringan pengikat di dalam dan sekitar persendian serta otot-otot, dan juga tergantung pada bentuk kerangka persendian tersebut." Selanjutnya Sajoto (1988:58) menyatakan bahwa: "Kelentukan atau *flexibility*, adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya, untuk melakukan segala aktivitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligamen-ligamen di sekitar persendian."

Untuk dapat memperbaiki dan mengembangkan kelentukan dalam melakukan pergerakan, maka perlu memahami bentuk-bentuk perengangan, seperti pendapat Sumosardjuno (1987:59) bahwa: "Memperbaiki kelentukan daerah gerak suatu persendian, harus melakukan beberapa bentuk peregangan yang dinamis dan statis agar badan dapat menjadi normal kembali atau bahkan kondisi lebih baik." bentuk-bentuk peregangan disampaikan pula oleh Harsono (1988:164) sebagai berikut: "(1) Peregangan dinamis, (2) peregangan statis, (3) peregangan pasif, dan (4) peregangan kontraksi relaksasi." Oleh sebab itu, berbagai materi praktek dalam pendidikan jasmani dan olahraga, membutuhkan kelentukan tubuh, agar menampilkan pola gerak yang lebih luas, sehingga apa yang disampaikan Harsono, menjadi perhatian bagi murid atau peserta didik.

Kelentukan yang telah terpola sebelumnya dan memperhatikannya melalui peregangan pada saat aktivitas dimulai, tentu memberikan aspek manfaat, sebagai berikut:

a. Mengurangi kemungkinan terjadinya cedera-cedera pada otot dan sendi;
b. Membantu dalam mengembangkan kecepatan, koordinasi, dan kelincahan;
c. Membantu memperkembangkan prestasi;
d. Menghemat pengeluaran tenaga (efisien) pada waktu melakukan gerakan-gerakan;
e. Membantu memperbaiki sikap tubuh (Harsono, 1988:163).

Dengan potensi kelentukan yang dimiliki, melalui latihan peregangan otot-otot

dan persendian, maka tentu akan memperoleh kehalusan gerakan dalam meragakan bentuk-bentuk materi praktek dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga yang lebih efisien dari sebelumnya.

d) Kelincahan *(Agility)*

Soekarman, (1998:71) menyatakan bahwa "Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah yang sekonyong-konyong dalam kecepatan yang tinggi." Selanjutnya Harsono, (1998:172) menyatakan bahwa "Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat dan tepat dan ketika melakukan gerakan tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya." Oleh karena itu, kelincahan merupakan suatu kemampuan yang sangat diperlukan dalam setiap aktifitas keseharian termasuk dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga.

Kelincahan merupakan salah satu kondisi yang terdiri dari kekuatan, kecepatan dan kelentukan, sebagaimana dikemukakan Lutan, (1991:166) bahwa "Kelincahan berkaitan dengan tingkat kelentukan, tanpa kelentukan yang baik seseorang tak dapat bergerak dengan lincah, selain itu faktor keseimbangan berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang,".

e) **Daya ledak *(Explosive power)***

Harsono (1988:107) mendefiniskan "Daya ledak (*power*) adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat". Definisi daya ledak (*power*) yang lain adalah "Kemampuan untuk melepaskan kekuatan otot secara maksimal dalam waktu sesingkat-singkatnya" (Ateng, 1992:140). Dapat dikatakan bahwa kemampuan daya ledak merupakan integrasi antar dua kemampuan fisik yakni kekuatan dan kecepatan yang dikombinasikan.

Daya ledak (*power*) adalah kemampuan otot untuk mengatasi tahanan kontraksi yang sangat cepat, jadi kekuatan dan kecepatan haruslah ditingkatkan menjadi daya ledak. "*Power* ialah suatu perhubungan antara kekuatan dan kecepatan kontraksi otot dinamik dan eksplosit serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot secara maksimal dan kecepatan maksimal" (Annarino, 1976:75). Fox, dkk (1988:64) mengemukakan bahwa "*Power is used to express work done in a unit of time* (kemampuan seseorang untuk menampilkan kerja maksimal per unit waktu)."

f) **Daya tahan jantung dan paru-paru**

Untuk memperbaiki dan mempertahankan daya tahan jantung dan paru-paru, Soemarjono, (1984:17) mengemukakan bahwa "Macam-macam latihan untuk memperbaiki fungsi kardiovaskuler dan kapasitas kerja fisik adalah dengan aktivitas aerobik yang dinamis." apabila seorang memiliki daya tahan paru jantung yang baik, maka kondisinya tidak mengalami kelelahan yang berarti setelah melakukan serangkaian kerja. Kualitas daya tahan paru jantung dinyatakan dengan Vo2 max, yakni banyaknya oksigen maksimun yang dapat dikomsumsi dalam satuan Ml/Kg BB/Menit.

2. Konsep Prestasi Belajar

Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa tidak terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi belajar siswa itu sendiri.

Menurut Slameto, (2003:54) faktor-faktor yang mempengaruhi belajar siswa yaitu faktor interen dan faktor eksteren. Faktor interen terdiri atas faktor jasmaniah, psikologi, minat, motivasi dan cara belajar. Faktor eksteren faktor keluarga, sekolah, dan masyarakat. Salah satu faktor eksteren yang mempengaruhi prestasi belajar siswa adalah faktor sekolah, yang mencakup metode mengajar, kurikulum, interaksi guru dengan siswa, sarana, dan sebagainya.

Oleh karena hasil belajar seringkali diukur dari nilai yang diperoleh, maka sudah seharusnya proses belajar mengajar seharusnya beriorientasi pada harapan-harapan siswa, keluarga, dan masyarakat. Sayling Wen 2003 (dalam Amar, 2004:37) memaparkan beberapa hal yang sangat berpengaruh terhadap upaya meningkatkan hasil pendidikan yang berkualitas diera teknologi saat ini, antara lain: (1) lingkungan sekolah, (2) kemampuan guru, (3) peran orang tua dalam pendidikan, (4) teknologi komputer dan penerusan kebudayaan.

Lingkungan sekolah yang menyenangkan adalah harapan semua orang, khususnya guru dan siswa yang sehari-harinya berada dilingkungan sekolah. Sekolah yang rendah kualitasnya akan tersingkirkan karena kurangnya siswa. Sekarang ini sekolah masih terbatas pada ruang kampus dan tersedianya guru. Sekolah hanya dapat menampung siswa hingga jumlah tertentu, apalagi sekolah berkualitas rendah. Tetapi sekolah yang memiliki kualitas yang baik suatu saat akan kesulitan untuk menampung siswa karena banyaknya peminat pada sekolah tersebut.

Guru, adalah sosok tenaga pendidik yang seringkali menjadi kambing hitam akibat kegagalan siswa memperoleh prestasi belajar yang baik. Tetapi harus diakui, bahwa profesi seorang guru tidaklah mudah, walaupun sebagian orang masih cenderung menganggap guru sebagai tenaga kerja murahan untuk meneruskan pengetahuan. Tugas guru hanya menyampaikan bahan-bahan yang sudah demikian usang dari tahun ketahun.

Pendidikan anak yang baik seharusnya bukan berasal dari intruksi orang tua, melainkan dari keinginan anak sendiri. Orang tua seharusnya berstatus sebagai motivator apa yang menjadi keinginan anaknya.

Kemudian teknologi komputer dan penerusan kebudayaan dimaksudkan agar proses belajar mengajar saat ini seharusnnya menggunakan teknologi dengan tetap mempertahankan budaya-budaya yang ada. Untuk mengikuti arus informasi yang serba bebas saat ini, perlu kemampuan berupa kemampuan pertimbangan untuk menyaring hal-hal yang tidak sesuai dengan kebudayaan bangsa dan negara.

Untuk mengetahui prestasi hasil belajar yang diperoleh siswa, diperlukan suatu evaluasi setelah selesai mengajarkan suatu standar kompetensi dalam kegiatan proses belajar mengajar. Alat yang digunakan untuk melihat hasil belajar siswa dapat menggunakan beberapa cara, yaitu tes lisan, tes tertulis, dan tugas-tugas. Berkaitan dengan penelitian ini prestasi belajar siswa dapat diperoleh melalui nilai rapor mata pelajaran (1) Pendidikan Agama; (2) Pendidikan Kewarga negaraaan; (3) Bahasa Indonesia; (4) matematika; (5) Ilmu Pengetahuan Alam; (6) Ilmu Pengetahuan Sosial; (7) Seni Budaya; (9) Pendidikan Jasmani dan Kesehatan; (10) Pendidikan muatan lokal

METODOLOGI PENELITIAN

Metode atau cara yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian "Deskriptif" dengan teknik korelasi, yaitu mencari hubungan antara variabel yang satu dengan variabel lainnya. Seperti yang dikatakan Sukmadinata, (2006:73) bahwa "Penelitian deskriptif tidak memberikan perlakuan, manipulasi atau pengubahan pada variabel-variabel bebas, tetapi menggambarkan suatu kondisi apa adanya". Adapun Rancangan/desain penelitian yang digunakan adalah "Model Korelasional"

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif (gambaran umum) data penelitian yang terdiri dari nilai tes tingkat kesegaran jasmani dan prestasi belajar penjas siswa SD negeri Bawakaraeng III dapat dilihat dalam rangkuman hasil analisis deskriptif yang tercantum pada Tabel.1 berikut:

Tabel 1. Rangkuman hasil analisis deskripsi data tingkat kesegaran jasmani dan prestasi belajar penjas siswa SD negeri Bawakaraeng III

Nilai statistic	N	Mean	SD	Range	Min	Max	Sum
Lari 40 meter	30	6.6777	.7779	2.44	5.14	7.58	200.3
Gantung siku tekuk	30	15.40	10.05	33	3	36	462
Baring duduk	30	16.27	5.078	24	7	31	488
Loncat tegak	30	33.47	6.404	29	25	54	1004
Lari 600 meter	30	4.35	.770	2	3	6	130
Tingkat kesegaran jasmani	30	14.90	2.057	8	12	20	447
Prestasi Belajar Penjas	30	7.33	.758	2	6	8	220

Berdasarkan tabel rangkuman hasil analisis deskripsi data tingkat kesegaran jasmani dan prestasi belajar penjas siswa SD negeri Bawakaraeng III, dapat dikemukakan bahwa: Data lari 40 meter, diperoleh nilai rata-rata 6,6777 dari 30 sampel dengan jumlah nilai secara keseluruhan sebanyak 200,33. Untuk nilai standar deviasi 77793 dengan range 2,44 detik dari nilai minimal 5,14 detik dan nilai maksimal 7,58 detik. Data tes gantung siku tekuk, diperoleh nilai rata-rata 15,40 dari 30 sampel dengan jumlah nilai secara keseluruhan sebanyak 462. Untuk nilai standar deviasi 10,050 dengan range 33 detik dari nilai minimal 3 detik dan nilai maksimal 36 detik. Data tes baring duduk, diperoleh nilai rata-rata 16,27 dari 30 sampel dengan jumlah nilai secara

keseluruhan sebanyak 488. Untuk nilai standar deviasi 5,078 dengan range 24 kali dari nilai minimal 7 kali dan nilai maksimal 31 kali. Data tes loncat tegak, diperoleh nilai rata-rata 33,47 dari 30 sampel dengan jumlah nilai secara keseluruhan sebanyak 1004. Untuk nilai standar deviasi 6,404 dengan range 29 centi meter dari nilai minimal 25 centi meter dan nilai maksimal 54 centi meter. Data tes lari 600 meter, diperoleh nilai rata-rata 4,35 dari 30 sampel dengan jumlah nilai secara keseluruhan sebanyak 130. Untuk nilai standar deviasi 770 dengan range 2 menit dari nilai minimal 3 menit dan nilai maksimal 6 menit. Data tes kesegaran jasmani, diperoleh nilai rata-rata 14,90 dari 30 sampel dengan jumlah nilai secara keseluruhan sebanyak 447. Untuk nilai standar deviasi 2,057 dengan range 8 dari nilai minimal 12 dan nilai maksimal 20. Data prestasi belajar penjas, diperoleh nilai rata-rata 7,33 dari 30 sampel dengan jumlah nilai secara keseluruhan sebanyak 220. Untuk nilai standar deviasi 758 dengan range 2 dari nilai minimal 6 dan nilai maksimal 8.

2. Pengujian Normalitas Data

Suatu data penelitian yang akan dianalisis secara statistik harus memenuhi syarat-syarat analisis. Untuk itu setelah data pada penelitian ini terkumpul, maka sebelum dilakukan analisis statistik untuk pengujian

b. berdistrubusi normal.
c. Prestasi belajar penjas , diperoleh nilai Kolmogorof Smirnov hitung (KS-Z) 0,160 dengan tingkat probabilitas = 0,883 serta lebih besar dari pada nilai α 0,05 atau pada taraf siginifikan 95%, dengan demikian data prestasi belajar penjas siswa SD negeri Bawakaraeng III Kota Makassar mengikuti sebaran normal atau berdistrubusi normal.

Perhitungan korelasi dimaksudkan untuk mengetahui saling keterkaitan variabel bebas dengan variabel terikat. Dengan demikian korelasi tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar penjas dimaksudkan untuk mengetahui keeratan hubungan variabel yang dimaksud. Rangkuman hasil analisisnya dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini

Tabel 11. Rangkuman hasil analisis korelasi

Variabel	*rho*	P	α	Keterangan
Tingkat kesegaran jasmani Prestasi belajar penjas	0,486	0,060	0,05	Signifikan

hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan yaitu normalitas (*Kolmogorov-Smirnov Z*). Dari hasil uji normalitas (*Kolmogorov-Smirnov Z*) yang dilakukan, diperoleh hasil sebagaimana yang terlampir. Untuk hasil perhitungan dapat dilihat pada rangkuman Tabel 2. berikut:

Tabel 2. Rangkuman hasil pengujian normalitas data

Variabel	N	KS-Z	As.Sign	Ket
TKJ	30	0,673	0,151	Normal
PBP	30	0,883	0,160	Normal

Keterangan :
TKJ : Tingkat Kesegaran Jasmani
PBP : Prestasi Belajar Penjas

Tabel di atas menunjukkan bahwa hasil pengujian normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorof Smirnov menunjukkan hasil sebagai berikut :

a. Tingkat kesegaran jasmani, diperoleh nilai Kolmogorof Smirnov (KS-Z) 0,673 dengan tingkat probabilitas = 0,151 serta lebih besar dari pada nilai α 0,05 atau pada taraf siginifikan 95%, dengan demikian data tingkat kesegaran jasmani siswa SD negeri Bawakaraeng III Kota Makassar mengikuti sebaran normal atau

Berdasarkan tabel 11 di atas terlihat bahwa hasil perhitungan korelasi Pearson, diperoleh nilai korelasi hitung (r) = 0,300 (P > 0,05), berarti ada hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar penjas siswa SD negeri Bawakaraeng III Kota Makassar. Dalam hal ini apabila seorang siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik maka akan diikuti juga dengan prestasi belajar yang baik.

3. Pengujian Hipotesis

Dalam penelitian ini, hipotesis yang akan duji berdasarkan data empiris di lapangan. Pengujian hipotesis tersebut akan dilakukan sesuai dengan rumusan hipotesis. Di samping dilakukan pengujian hipotesis, juga akan diberikan kesimpulan singkat tentang hasil pengujian tersebut.

a. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar penjas siswa SDN Bawakaraeng III Kota Makassar.
   $H_o : \rho\ x_1 y = 0$
   $H_1 : \rho\ x_1 y \neq 0$

Hasil pengujian

Hasil analisis data diperoleh nilai korelasi hitung (r) = 0.486 (P > 0,005), maka H_o di tolak dan H_1 diterima dengan demikian berarti ada hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar penjas siswa SDN Bawakaraeng III Kota Makassar.

B. **Pembahasan**

Hasil analisis data melalui statistik dalam pengujian hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi dan keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diperoleh kesesuaian teori yang telah dikemukakan dengan hasil penelitian yang dicapai.

Hasil yang dicapai dalam penelitian ini melalui analisis statistik sebagai berikut:

Hasil uji hipotesis; Ada hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar penjas siswa SDN Bawakaraeng III Kota Makassar Kota Makassar. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka berpikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu, bahwa tingkat kesegaran jasmani yang dianalisis membantu dan mempengaruhi prestasi belajar penjas, dimana persentasi tingkat kesegaran jasmani siswa SDN Bawakaraeng III Kota Makassar dapat diklasifikasikan sedang atau sebanyak 17 orang (56,7%). Sedangkan prestasi belajar diklasifikasikan baik dan cukup, dengan masing-masing diperoleh 15 orang kategori baik dan 15 orang kategori cukup (50%)

Pendidikan jasmani sebagai bagian proses pendidikan dan memiliki peranan yang paling unik dibanding bidang studi lain, karena melalui pendidikan jasmani akan dapat dikembangkan secara sempurna baik aspek psikomotor, kognitif, dan afektif. Oleh karena itu, perlu untuk merealisasikan tujuan dengan arti bahwa seorang guru harus memahami hakikat pendidikan jasmani, pengertian dan tujuan pendidikan jasmani, hakikat dan proses belajar pendidikan jasmani tidak sebagai olahraga yang menekankan hanya pada masalah prestasi olahraga.

Sejalan dengan itu, hasil belajar yang dimiliki siswa akan sangat dipengaruhi kemampuan fisik dan phisikisnya. Sebab arah dari proses belajar itu lebih menekankan adanya kemampuan siswa untuk mampu mengembangkan dirinya dengan perubahan tingkah laku dalam dirinya yang berupa pengetahuan, sikap, kemapuan dan keterampilan.

Untuk arah dan tujuan dari pendidikan jasmani yang diharapkan member hasil dari proses pelajaran tersebut, dengan mengutamakan peningkatan kesegaran jasmani. Sasaran utama dalam pendidikan jasmani adalah untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani setiap siswa. Sebab dengan kesegaran jasmani yang baik tentu akan membantu dalam pengembangan intelektual untuk berpikir lebih sehat. Wahyoedi (2001:59) menyatakan bahwa: "Kebugaran atau kesegaran jasmani merupakan keadaan yang menyatakan karakter tingkat kemampuan individu untuk melakukan tugasnya sehari-hari secara efesien."

Kesegaran jasmani yang dimiliki siswa merupakan suatu kesanggupan atau kemampuan tubuh siswa yang secara utuh melakukan kegiatan proses belajar yang efektif dan efesien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti bagi siswa dan sesudahnya masih memiliki tenaga yang cukup untuk melakukan atau melanjutkan kegiatan lain (Sahabuddin, 2004).

Namun, harus disadari sepenuhnya bahwa masih ada faktor lain yang menentukan hasil belajar (prestasi belajar) siswa, karena fenomena yang terjadi dilapangan dari hasil penelitian ini ternyata kontribusi yang dimiliki kesegaran jasmani hanya 48,6%. Berarti tingkat keberhasilan belajar siswa lebih banyak dipengaruhi faktor lain, seperti bakat. Makmun (2002:54) mengatakan bahwa: "Pada kecakapan dasar (*general intelegence*) maupun kepribadian, ada aspek-aspek yang dimiliki oleh individu karena kelahirannya (*heredity*) dan ada yang karena pengalaman melalui interaksi dengan lingkungannya, antara lain melalui proses belajar atau bimbingan."

Dari pendapat yang dikemukakan, ditarik makna bahwa kesegaran jasmani yang dimiliki siswa hanya sebagai pendukung dalam mengembangkan hasil prestasi belajar penjas. Sebab faktor dominan yang mempengaruhi tingkat keberhasilan belajar siswa adalah bakat dan pengalaman dari lingkungan yang berupa kursus, bimbingan belajar, privat, dan kelompok-kelompok belajar yang dibentuk.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Keseimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya, maka hasil penelitian ini disimpulkan sebagai berikut:Ada hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar penjas siswa SDN Bawakaraeng III Kota Makassar. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani memberikan pengaruh positif dalam meningkatkan prestasi belajar penjas.

B. Saran

Agar hasil penelitiaan ini dapat dimanfaatkan untuk memperhatikan tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar penjas, maka dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Kepada siswa Sekolah Dasar Negeri Bawakaraeng III Kota Makassar diharapkan agar tingkat kesegaran jasmani ditingkatkan atau dipertahankan, melalui lataihan secara benar, terukur dan berkesinambungan serta melakukan pengukuran secara berkala.
2. Bagi Guru diharapkan agar tingkat kesegaran jasmani ditanamkan sedini mungkin terhadap para siswa di sekolah agar mereka dapat memperoleh wawasan yang lebih luas bahwa dalam meningkatkan kemampuan atau potensi diri harus ada keseimbangan antara aspek intelektual (psikis) dan fisik.
3. Bagi pihak pemerintah Kota Makassar, agar perhatian terhadap sarana dan prasarana di sekolah untuk meningkatkan kesegaran jasmani para siswa, sehingga dapat mewujudkan tingkat kesegaran jasmani dalam rangka pencapaian prestasi belajar siswa secara maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

Annarino, Anthony A. Charles C. Cowel, Helen W. Hezelton. 1989. *Curriculum Theory and Design in Physical Education*. London: The CV. Mosby Company.

Arikunto, Suharsimi. 2002. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan (edisi kedua).* Jakarta:Bumi Aksara

Ateng, A.K. 1992. *Asas-Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Rineka Cipta

Bompa, T.O. 1983. *Theory and Methodology of Training the Key to Atletic*. Iowa: Kendall/Hunt

Fox, E. L. 1984. *Sport Physiology*. 2nd ed. New York. Saunders College Publishing.

Giriwijoyo, S. 2007. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: UPI Bandung.

Giam, C.K. dkk. 1993. *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta: Binarupa Aksara.

Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK Ditjendikti Depdikbud.

ICSPFT, 1977. *Penilaian Kesegaran Jasmani dengan Tes A.C.S.P.F.T. Untuk Mahasiswa dan Taruna.* Jakarta: Depdikbud, Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi

Lutan, R. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: P2LPTK Dikjen dikti Depdikbud.

Menpora.1986, *Petunjuk Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Piagam Presiden*. Jakarta:Menteri Negara Pemuda dan dan olahraga.

Moeloek, Dangsina. 1984. *Olahraga Kesehatan*. Jakarta: Fakultas Kedokteran UI.

Pasau, M.Anwar. 1998. *Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik.* Ujung Pandang: FPOK-IKIP.

Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi 1999 *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.

Sajoto, M. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga,* Jakarta: P2LPTK Ditjendikti Depdikbud.

Sayling Wen, 2003. *Future of Education* (*Masa depan Pendidikan)* Batam: Publishers.

Slameto.(2003). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sofyatiningrum, Ety.2001. *Pengaruh Umpan Balik Guru terhadap Prestasi Belajar di SLTP Muhammadiyah 22 Pamulung (Studi Kasus)go,id, onlineWttp.w* diakses tanggal 4 Pebruari 2004.

Sumosardjuno S. 1995. *Sehat dan Bugar*. Jakarta. Gramedia Pustaka Utama.

Wahyoedi. 2001. *Esensi dan Penata Laksana Tes Kesegaran Jasmani.* Jakarta: Pengkajian IPTEK Olahraga.