

**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN HASIL
BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAH RAGAD AN KESEHATAN KELAS VII, VI
II, IX SEMESTER GANJIL SMP PGRI TROWULAN KABUPATEN MOJOKERTO
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

Muhamad Nur Faizi Harlika¹, Risfandi Setyawan²

¹Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
STKIP PGRI Jombang

²Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
STKIP PGRI Jombang

Abstrak

Pendidikan merupakan usaha sadar dan berencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat bangsa dan negara. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani peserta didik di SMP PGRI Trowulan kecamatan Trowulan kabupaten Mojokerto.

Jenis penelitian ini adalah kualitatif. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP PGRI Trowulan yang berjumlah 47 anak. Kelas VII 17 anak, Kelas VIII 18 anak, Kelas IX 12 anak. Dapat diambil kesimpulan dari pengertian di atas maka peneliti akan menggunakan seluruh populasi yang ada dan akan digunakan sebagai bahan untuk dilakukannya penelitian. Pengumpulan data menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan hasil belajar selama satu semester dari nilai laporan terakhir.

Hasil analisis menunjukkan bahwa, tes kebugaran jasmani yang tergolong baik adalah dengan rata-rata 61,70% dan hasil belajar yang tergolong baik adalah dengan rata-rata 53,19%. Dari hasil di atas kesimpulan nya adalah bahwa hasil Tes Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar peserta didik SMP PGRI Trowulan tergolong baik.

Kata Kunci: Tingkat Kebugaran Jasmani, Hasil Belajar

Abstract

Education is a conscious effort and plans to realize the learning and learning process so that learners actively develop their potential to have spiritual strength, self-control, personality, intelligence, noble character, as well as the skills needed him, nation society and state. to know how the level of physical fitness of learners in SMP PGRI Trowulan district Mojokerto district.

This type of research is qualitative. Population is generalization consisting of: subject / subject having certain quality and characteristic determined by researcher to be learned and then drawn conclusion. population in this study were all students of SMP PGRI Trowulan which amounted to 47 children. Class VII 17 children, Class VIII 18 children, Class IX 12 children, Can be concluded from the above understanding then the researcher will use the entire population that exist and will be used as material for doing research .. Data collection using the Indonesian Physical Fitness Tests (TKJI) and learning outcomes for one semester of the latest report cards.

The result of the analysis shows that the physical fitness test is good with average 61,70% and the result of study which is good is average 53,19%. From the results above his conclusion is that the result of Physical Fitness Test with Learning Outcomes of students PGRI Trowulan SMP classified as good.

Keywords: : Level of Physical Fitness, Learning Outcomes

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah salah satu bidang yang memegang peran penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya. Tujuan pendidikan itu sendiri adalah mengembangkan sumber daya manusia sedini mungkin secara terarah, menyeluruh dan optimal serta sehat jasmani dan rohani berlandaskan Pancasila. Dalam usaha mengembangkan dan pembangunan di segala bidang melalui pendidikan pemerintah berupaya melalui penyelenggaraan mata pelajaran yang dimuat dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Hal sesuai dengan pasal 9 undang-undang Pokok Pendidikan dan Pengajaran NO.12 Tahun 1954 tentang pendidikan jasmani dan kesehatan yang menyatakan bahwa: Pendidikan jasmani menuju keselarasan antara tubuhnya badan dan perkembangan jiwa dan merupakan suatu usaha untuk membuat bangsa menjadi bangsa yang sehat dan kuat lahir batin, di berikan di segala jenis sekolah. Nurhasan, (2005:2). Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia, melalui peningkatan mutu pendidikan diupayakan tercapainya pembentukan profil manusia yang siap secara intelektual, mental, fisik dan rohani demi menghadapi masa depan yang semakin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Berdasarkan kutipan yang dikemukakan, kesegaran jasmani yang baik merupakan milik yang berharga bagi setiap manusia khususnya peserta didik disekolah dalam menjalankan aktifitas kehidupan sehari-hari. Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh peserta didik untuk memperoleh ketangkasan, kesangupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi, seperti daya tahan yang baik sangat dibutuhkan seorang peserta didik dalam melaksanakan aktifitas, karena daya tahan merupakan salah satu unsur kesegaran jasmani yang akan membantu bagi peserta didik dalam melaksanakan pelajaran sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin baik daya tahan seseorang maka semakin mudah bagi seseorang untuk melakukan suatu kegiatannya baik di sekolah maupun di lingkungannya. Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) sangat membantu meningkatkan kesegaran jasmani di sekolah serta dapat membantu peserta didik untuk menghilangkan rasa jenuh atau bosan dengan pelajaran teorinya, sehingga peserta didik akan lebih segar dan siap untuk menerima pelajaran selanjutnya. Dengan kesegaran jasmani yang tinggi, maka peserta didik tidak akan mudah letih dan lelah dalam menghadapi aktivitas sehari-hari. Mata pelajaran penjasorkes disekolah merupakan salah satu sarana dan prasarana bagi peserta didik dalam mengembangkan minatnya.

Melalui penjasorkes peserta didik akan mempunyai pengetahuan tentang pentingnya kesegaran jasmani. Disamping itu, penjasorkes juga akan mengembangkan kemampuan belajar peserta didik agar lebih baik, sehingga peserta didik akan mempunyai daya tahan yang bagus. Selain itu dengan penjasorkes dapat membantu peserta didik dalam melakukan suatu aktivitas yang bermanfaat untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Penjasorkes sangat dibutuhkan oleh setiap peserta didik untuk memperoleh ketangkasan, kesangupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktivitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Jadi, mata pelajaran

pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan perlu dilaksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum, pendidikan, untuk membina kebugaran jasmani, kesehatan dan rohani anak didik. Akhir dari suatu proses pembelajaran tentunya adalah diperoleh hasil belajar. Seseorang dapat dikatakan berhasil dalam belajar yaitu merupakan perubahan sikap dan tingkah laku dalam bentuk pengetahuan dan keterampilan maupun sikap yang terjadi dalam diri para peserta didik. Untuk dapat memperoleh hasil belajar dengan nilai baik, banyak faktor yang mempengaruhinya, Diantara faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar peserta didik tersebut antara lain adalah: kemampuan guru dalam mengajar, sarana dan prasarana, lingkungan belajar yang kondusif, status gizi, media dan metode pembelajaran, latar belakang sosial ekonomi orang tua, bakat dan minat peserta didik dan sebagainya.

Hasil belajar adalah hasil yang diperoleh oleh peserta didik setelah melakukan pembelajaran. Hasil belajar juga dapat di tandai dengan tingkah laku. Walaupun tidak semua perubahan tingkah laku merupakan hasil belajar, akan tetapi aktifitas hasil belajar umumnya di sertai perubahan tingkah laku. Perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar juga dapat menyentuh perubahan pada aspek afektif, termasuk perubahan aspek emosional. Perubahan-perubahan pada aspek ini umumnya tidak mudah di lihat dalam waktu yang singkat, akan tetapi ada tahapan yang perlu di lakukan untuk mengetahuinya, tergantung sebagaimana besar daya ingat atau daya tanggap peserta didik terhadap proses pembelajaran yang peserta didik peroleh. Dalam pengertian yang umum dan sederhana, belajar seringkali di artikan sebagai aktifitas untuk memperoleh pengetahuan. Belajar adalah proses memperoleh berbagai kecakapan, keterampilan, dan sikap. Kemampuan orang untuk belajar menjadi ciri penting yang membedakan jenisnya dari jenis-jenis makhluk yang lain, Gredler (Dalam Annurahman, 2012: 1).

Macam-macam teori belajar atau bentuk pengajaran yang bisa digunakan oleh guru didalam kelas seperti pengajaran yang menekankan latihan, hapalan, pengulangan dan pemahaman. Cara atau bentuk pengajaran tersebut bersumber dari teori-teori tertentu. Teori belajar R. Gagne (dalam Annurahman, 2009:47), Mengatakan bahwa segala sesuatu yang dipelajari oleh manusia dapat dibagi menjadi lima katagori, antara lain yaitu:

- 1) Keterampilan intelektual, atau pengetahuan prosedural yang mencakup belajar konsep, prinsip dan pemecahan masalah yang di peroleh melalui penyajian materi di sekolah.
- 2) Strategi kognitif, yaitu kemampuan untuk memecahkan masalah-masalah baru dengan jalan mengatur proses internal masing-masing individu dalam memperhatikan , belajar, mengingat dan berfikir.
- 3) Informasi verbal, yaitu kemampuan untuk mendeskripsikan sesuatu dengan kata-kata dengan jalan mengatur informasi-informasi yang nyata.
- 4) Keterampilan motorik, yaitu kemampuan untuk melaksanakan dan mengkoordinasikan gerakan-gerakan yang berhubungan dengan otot.
- 5) Sikap, yaitu suatu kemampuan internal yang mempengaruhi tingkah laku seseorang yang di dasari oleh emosi, kepercayaan-kepercayaan serta faktor kecerdasan.

Dari teori diatas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah memberikan tanggapan dalam belajar, adanya pengamatan, keterampilan motorik dan dapat memberikan respon dalam melakukan kebiasaan seperti berinteraksi dengan lingkungan dan bisa menanggapi hasil belajar dengan baik. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Nurhasan (2005:17), kebugaran jasmani adalah suatu hal yang lebih menitik beratkan pada fungsi fisiologi yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru-paru, dan otot agar berfungsi secara efisien dan optimal. Selanjutnya kebugaran jasmani juga memiliki arti sebagai kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya dengan gampang,

tanpa merasa lelah berlebihan serta mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak.

Dari pendapat yang dikemukakan di atas dapat diartikan bahwa kesegaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas sehari-hari dengan baik dan efisien tanpa kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan baik untuk mengatasi keadaan darurat maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang bahwa kesegaran jasmani adalah salah satu faktor yang menentukan dalam kehidupan sehari-hari. Begitu juga bagi siswa yang belajar pendidikan jasmani olahraga kesehatan sangat memerlukan sekali ketekunan serta daya tahan tubuh yang lebih tinggi dalam mengikuti materi-materi pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Nurhasan, (2005:18), Mengemukakan bahwa setiap orang perlu memiliki komponen-komponen atau unsur-unsur kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan dalam kondisi yang prima agar mampu mempertahankan kesehatan nya dan mampu melakukan aktifitas sehari-hari dengan penuh tenaga. Berdasarkan kutipan di atas, kesegaran jasmani sangat diperlukan bagi tubuh untuk melaksanakan pekerjaan sehari-hari dan berguna untuk meningkatkan daya pikir siswa lebih tinggi sehingga menghasilkan hasil belajar yang baik nantinya.

Pengetahuan tentang tingkat kebugaran jasmani akan penting di ketahui oleh siswa agar dapat mengukur tingkat kebugaran jasmani nya dan dapat di jadikan tolak ukur dengan hasil belajar, kusus nya pada materi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekoah. Maka peneliti dapat mengambil judul Analisis tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kelas VII, VIII, IX semester ganjil smp PGRI Trowulan kabupaten Mojokerto tahun pelajaran 2017/2018.

METODE

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif. Yang mana menurut Denzin dan Lincoln (dalam Moleong, 2010: 5) Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang menggunakan latar alamiah, dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan jalan melibatkan berbagai metode yang ada. Sesungguhnya, tidak semua kejadian dan fenomena dalam olahraga bersifat kuantitatif dan oleh karenanya harus di selesaikan dengan pendekatan kuantitatif. Banyak masalah yang justru akan lebih efektif bila diselesaikan dengan pendekatan kualitatif. Apalagi, obyek amatan ilmu olahraga pada hakikat nya adalah perilaku gerak manusia dimana dalam perwujudannya terjadi interrelasi antara fakto-faktor yang kasat mata (*observable*) dan tidak kasat mata (*unobservable*) seperti dimensi kejiwaan. Maksun, (2012:14)

Dalam

penelitian kualitatif metode yang biasanya di dimanfaatkan adalah wawancara, pengamatan, dan pemanfaatan dokumen yang ada pada sekolah yang di lakukan penelitian. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: ojek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Sugiono, (2015:80). Berdasarkan pendapat tersebut populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP PGRI Trowulan yang berjumlah 47 anak. Kelas VII 17 anak, Kelas VIII 18 anak, Kelas IX 12 anak. Dapat di ambil kesimpulan dari pengertian di atas maka peneliti menggunakan seluruh populasi yang ada dan di gunakan sebagai bahan untuk penelitian.

Untuk mengumpulkan data Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan bagaimana tingkat kesegaran jasmani Siswa di SMP PGRI Trowulan. Apakah tergolong sangat baik, baik, sedang, kurang, atau kurang sekali. Untuk dapat mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMP PGRI Trowulan, maka peneliti menggunakan instrumen TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia), dan instrumen hasil belajar. Yang mana telah dijelaskan diatas, TKJI adalah tes untuk mengukur

tingkat kebugaran. TKJI adalah sebuah instrumen yang telah disepakati, ditetapkan dan berlaku diseluruh wilayah Indonesia sebagai instrumen guna mengukur tingkat kebugaran jasmani.

TKJI terbagi menjadi beberapa kelompok, yaitu : 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. Dan karena peneliti melaksanakan penelitian ini di SMP maka TKJI yang digunakan adalah TKJI untuk tingkat SMP atau kelompok 13-15 tahun. Dan adapun butiran Tes pada Penelitian peneliti ini adalah sebagai berikut :

- a) Untuk Putra: (1) Lari cepat (*Sprint*) 60 meter, (2) Gantung angkat Tubuh (*Pull-Up*) 60 detik, (3) Baring duduk (*Sit-Up*) 60 detik, (4) Loncat tegak (*Vertical jump*), (5) Lari jarak 1200 meter
- b) Untuk Putri: (1) Lari 60 meter, (2) Gantung siku tekuk 60 detik; (3) Baring duduk, 60 detik; (4) Loncat tegak (*Vertical Jump*), (5) Lari 1000 meter.

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang di gunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan menjadi lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis, sehingga hasilnya lebih mudah di olah. Suharsimi arikunto, (2006: 106).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen TKJI dan instrumen hasil belajar :

1. Tes TKJI Tes kebugaran jasmani yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes TKJI. I made sriundy mahardika, (2010:95)

a. Petugas

Menyiapkan 5 orang petugas. Ada pun ketentuan tugasnya adalah sebagai berikut:

- 1) Mengarahkan peserta untuk melakukan pemanasan (*warming up*).
- 2) Memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat oleh petugas.
- 3) Memberikan pengarahan kepada peserta tentang petunjuk pelaksanaan tes dan mengizinkan mereka untuk mencoba gerakan-gerakan tersebut.
- 4) Memperhatikan kecepatan perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya dengan tempo singkat mungkin dan tidak menunda waktu.
- 5) Tidak memberikan nilai kepada peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes atau lebih.
- 6) Mencatat hasil tes dapat menggunakan formulir tes perorangan atau perbutir tes.

b. Sarana yang dibutuhkan

- 1) Lintasan lari/lapngan yang datar dan tidak licin
- 2) Stopwatch
- 3) Bendera *start* tiang pancang
- 4) Nomor dada
- 5) Palang tunggal untuk gantung siku
- 6) Papan bersekala untuk papan loncat
- 7) Serbuk kapur, Penghapus
- 8) Permulir tes
- 9) Peluit
- 10) Alat tulis dll

2. Instrumen Hasil Belajar

Hasil

pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan adalah hasil akhir kemampuan peserta didik dalam mengikuti pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Instrumen yang digunakan yaitu menggunakan lembar dokumentasi dari

dokumentasi guru mata pelajaran pendidikan jasmani berupa nilai dari keseluruhan materi yang telah diajarkan pada satu semester dan di ambil dari nilai harian ujian UTS dan UAS dengan tugas lain nya. Setelah itu ke lembar dokumentasi yang sudah di siapkan.

Untuk

menengetahui hasil dari pembelajaran selama satu semester maka peneliti akan menyertakan lembar soal UTS dan UAS beserta KKM pada ke dua data tersebut.

Untuk mengetahui hasil tes kebugaran jasmani dapat di lihat pada tabel berikut:

Nilai TKJI Untuk Remaja SMP Putra

Nilai	Lari 50 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk 60 detik	Loncat tegak centimeter	Lari 1000 meter	Nilai
5	S.d-6:7"	16 detik ke atas	38 ke atas	66 ke atas	s.d-3'04	5
4	6:8"-7:6"	11-15	28-37	53-65	3'05"-3'53"	4
3	7:7"-8:7"	6-10	19-27	42-52	3'54"-4'46"	3
2	8:8"-10:3"	2-5	08-18	31-41	4'47"-6'04"	2
1	10:4"dst.	0-1	0-7	30 dst	6'05"dst	1

I made sriundy

mahardika, (2010:95)

Nilai TKJI Untuk Remaja SMP Putri

Nilai	Lari 50 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk 60 detik	Loncat tegak centimeter	Lari 800 meter	Nilai
5	S.d-7:7"	41 detik ke atas	28 ke	50 ke atas	S.d-3'08"	5
4	7:8"-8:7"	22-40	atas	39-49	3'07'-3'55"	4
3	8:8"-9:9"	10-21	19-27	30-38	3'56"-4'58"	3
2	10-9"-11-9"	03-09	09-18	21-29	4'59'-6'40"	2
1	12:0"dst	0-02	03-08 0-2	20 dst	6'41"dst	1

I made sriundy mahardika, (2010:95)

Norma TKJI Untuk Remaja SMP (Putra-Putri)

No	JUMLAH NILAI	KLASIFIKASI
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	5-9	Kurang Sekali(KS)

I made sriundy mahardika, (2010:95)

Kriteria Nilai Hasil Belajar

KRITERIA NILAI HASIL BELAJAR	
Baik Sekali	91-100
Baik	80-90
Sedang	70-79
Kurang	60-69
Kurang Sekali	Kurang dari 60

I made sriundy mahardika, (2010:99)

ANALISA PENGAMBILAN DATA

Analisis dalam jenis apapun adalah cara berfikir, Spradley (1980) dalam Sugiono, (2015:244). Hal itu berkaitan dengan pengujian secara sistematis terhadap sesuatu untuk menentukan bagian, hubungan antar bagian, dan hubungannya dengan keseluruhan. Berdasarkan hal tersebut di atas pola yang ditemukan adalah sebagai berikut. TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) dan prestasi siswa yang dicapai pada tiap-tiap butiran tes bisa kita sebut dengan hasil kasar yang masih perlu diolah lagi. Tingkat kebugaran jasmani siswa belum bisa kita tentukan langsung karena dari beberapa butiran tes tersebut ada 3 satuan hitung yang digunakan, misalnya pada lari dan gantung siku tekuk yang digunakan adalah ukuran waktu dengan satuan “menit dan detik”. Sedangkan untuk butir tes baring duduk dan *pull-up* menggunakan satuan ukuran jumlah frekuensi gerak (ulangan gerak), hitungannya “berapa kali”. Dan untuk butir tes loncat tegak atau *vertical jump* satuan yang digunakan adalah satuan ukuran tinggi yaitu “centimeter”.

Maka dengan hasil tiap butiran tes yang berbeda-beda satuannya, ini harus diganti dalam satuan ukuran yang sama, dan satuan pengganti yang digunakan adalah “Nilai”. Jika hasil tes tiap butiran tes telah didapat maka yang diperlukan lagi yaitu mengubahnya menjadi satuan nilai, dan langkah berikutnya adalah menjumlahkan semua nilai pada tiap butir tes yang telah didapat, dan dokumentasi dari dokumen guru pada saat pengambilan nilai pada uts dan uas siswa. Maka hasil dari penjumlahan nilai TKJI dan hasil dokumen nilai pada uts dan uas itu lah yang akan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa SMP PGRI Trowulan tersebut. Kemudian setelah didapat hasil dari pengklasifikasian maka jumlah siswa pada tiap golongan klasifikasi akan diubah menjadi bentuk persentase, untuk melihat berapa persentase siswa yang tergolong sangat baik, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut adalah berbagai table nilai dan tabel norma untuk remaja umur 13-15 tahun atau untuk jenjang pendidikan tingkat Sekolah Menengah Pertama (kelas VII, VIII, dan IX) dan tabel klasifikasi kriteria nilai hasil belajar siswa. Setelah semuanya diperoleh dalam bentuk nilai, selanjutnya data diolah dengan menggunakan *statistik* deskriptif (*tabulasi frekwensi*). Dengan cara mendiskripsikan hasil temuan yang diperoleh dari berbagai pengukuran (tes). Arikunto, Suharsimi, (1989). Dengan rumus *statistik* deskriptif sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase jawaban

F = *Frekuensi*

N = Jumlah sampel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil survey yang telah dilakukan pada smp PGRI Trowulan di dapat hasil penelitian sebagai berikut:

Berdasarkan uraian tentang pengertian kebugaran jasmani dengan berbagai faktor yang mempengaruhinya dan penjelasan tentang hasil belajar dapat diambil hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa adalah sebagai berikut: Hasil belajar adalah hasil yang diperoleh oleh siswa setelah melakukan pembelajaran. Pencapaian hasil belajar tidak lepas dari proses belajar atau sering dikenal dengan istilah aktivitas belajar. Kebugaran jasmani sangat berperan terhadap aktivitas belajar siswa, seperti yang dipaparkan Nurhasan (2005: 4-5), fungsi kebugaran dalam kaitannya dengan aktivitas belajar dapat dicermati melalui tes kebugaran jasmani. Untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa, guru harus menjalankan proses pembelajaran yang dapat menuntut siswa agar bergerak aktif selama proses pembelajaran berlangsung.

Setelah selesai sub materi pembelajaran, guru melakukan ujian harian, yaitu untuk mengetahui sejauhmana tingkat keberhasilan proses pembelajaran yang telah dilakukan selama kurun waktu tertentu. Kemudian dilanjutkan lagi pengambilan nilai pada saat tengah semester yang disebut UTS (Ujian tengah semester) dan terakhir yaitu UAS (ujian akhir sekolah) yang pastinya dilaksanakan pada akhir semester. Dari ujian-ujian ini akan didapat nilai akhir siswa yang dapat kita sebut hasil penilaian pembelajaran. Hadiwinarto, (2009 : 56)

Dapat disimpulkan bahwa hasil penilaian pembelajaran itu adalah salah satu gambaran atau cerminan dari proses pembelajaran yang dilakukan selama ini. Jika nilai peserta didik tinggi berarti proses pembelajaran yang telah dilakukan selama ini bagus, tetapi apabila nilai siswa-siswa dibawah rata-rata berarti proses pembelajaran selama ini kurang bagus. Selanjutnya jika kita hubungkan kembali pada tujuan dari pembelajaran Penjasorkes yaitu untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Maka dapat kita ketahui apabila hasil penilaian pembelajaran siswa tinggi maka seharusnya status kesegaran jasmani siswa adalah baik. Sebaliknya apabila hasil penilaian pembelajaran siswa rendah maka wajar jika kesegaran jasmani siswa kurang baik. Warsino,(2005) dalam Nicho Anggriawan,(2013:30).

Dan jika di lihat dari penelitian yang telah di lakukan pada SMP PGRI Trowulan tidak terdapat perbedaan dar hasil pada tes kebugaran jasmani peserta didik dengan hasil belajar peserta didik selama satu semester, ternyata rata-rata siswa yang memiliki tingkat kesegaran yang baik di ikuti pula dengan hasil belajar yang rata-rata juga memiliki nilai yang baik pula, kesimpulan nya peserta didik SMP PGRI Trowulan memiliki Tingkat kebugaran dan Hasil belajar yang baik. Dapat di bandingkan dengan penelitian yang lain atau di jurnal lain, penelitian ini bertujuan mencari tau tingkat kebugaran jasmani peserta didik dan hasil belajar peserta didik lalu di analisis tanpa mencari hubungan ataupun perbedaan dari kedua data tersebut.

Tingkat kesegaran jasmani peserta didik SMP PGRI Trowulan dari kelas VII,VII, IX sebanyak 47 peserta didik rata-rata memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tergolong baik dengan presentase 53,19%, untuk peserta didik dengan kategori baik sekali 2,13%, untuk kriteria sedang 40,43%, dan kriteria kurang 4,24%, 0% untuk kriteria kurang sekali. Kesimpulan nya adalah peserta didik di SMP PGRI Trowulan memiliki nilai kebugaran jasmani yang tergoong baik.

Berdasarkan penelitian yang telah di lakukan pada hasil belajar satu semester di perolehlah hasil yang menunjukkan bahwa peserta didik di SMP PGRI Trowulan memiliki nilai rata-rata baik dengan presentase sebesar 61,70%, dan yang mendapatkan nilai sedang sebesar 38,30%, selanjut nya 0% untuk kriteria baik sekali, kurang, dan kurang sekali. Dapat diartikan bahwa peserta didik SMP PGRI Trowulan memiliki nilai hasil belajar yang baik.

Analisa dari Tes kesegaran jasmani dengan hasil belajar di SMP PGRI Trowulan bahwa peserta didik yang rata-rata memiliki nilai baik pada hasil belajar juga di ikuti dengan tingkat kebugaran yang juga mendapatkan rata-rata nilai baik, berarti dapat di simpulkan bahwa siswa yang memiliki kebugaran yang baik akan mendukung kegiatan sehari-hari nya tanpa kelelahan yang berarti terutama pada hasil belajar di sekolah.

PENUTUP

Analisa dari Tes kesegaran jasmani dengan hasil belajar di SMP PGRI Trowulan bahwa peserta didik yang rata-rata memiliki nilai baik pada hasil belajar juga di ikuti dengan tingkat kebugaran yang juga mendapatkan rata-rata nilai baik, berarti dapat di simpulkan bahwa siswa yang memiliki kebugaran yang baik akan mendukung kegiatan sehari-hari nya tanpa kelelahan yang berarti terutama pada hasil belajar di sekolah.

SARAN

1. Bagi Sekolah
Pihak sekolah, agar memiliki sarana dan prasarana olahraga yang bisa menumbuhkan kembangkan motivasi belajar Penjasorkes peserta didik SMP PGRI Trowulan.
2. Bagi Peserta didik
Kepada seluruh peserta didik SMP PGRI Trowulan agar memiliki motivasi diri dalam menjalani pembelajaran Penjasorkes di sekolah, sehingga bisa meningkatkan kesegaran jasmani dan hasil belajar Penjasorkes.
3. Bagi guru
Kepada guru Penjasorkes, agar bisa memancing motivasi peserta didik untuk belajar Penjasorkes.
4. Bagi Pembaca
Memberikan informasi tentang pentingnya kebugaran jasmani bagi peserta didik bagi kehidupan sehari-hari khusus nya pada kegiatan pembelajaran penjasorkes.
5. Bagi Peneliti Yang Akan Datang
Dapat di jadikan acuan atau tolak ukur ketika melakukan penelitian yang berhubungan dengan Tingkat Kesegaran Jasmani kusus nya pada mata pelajaran penjasorkes di sebuah instansi pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Dasar-DasarEvaluasiPendidikan*. Jakarta: PT BumiAksara.
- Arikunto, Suharsimi.(2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*.Jakarta: RinekaCipta.
- Aunurrahman. (2002). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Hadiwinarto, (2009).*Psikologi (Teori dan Pengukuran)*. Bengkulu : Sabar Jaya Offset
- Mahardika, I Made Sriundy. (2010). *Pengantar evaluasi pengajaran*. UnesaUniversiti press-2010
- Maksum, Ali. (2012).*Metodologi Penelitian dalam Olahraga, Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan– Universitas Negeri Surabaya*.
- Moleang, Lexy J. (2010).*Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Nicho Anggriawan, (2013). *Analisis tingkat kesegaran jasmani ditinjau dari hasil penilaian pembelajaran penjasorkes pada siswa SMAN 3 Bengkulu Tengah*. Bengkulu: Universitas Bengkulu
- Nurhasan.(2005). *Petunjuk Praktis Pemdidikan Jasmani Surabaya: Unesa University press*.
- Nurhasan.(2005).*Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Pardi. (2014). *Analisis Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VI SD Se-Kecamatan Modo Kabupaten Lamongan Tahun Pelajaran 20014/2015*
- Parmo.(2014).*Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Siswa SMA Negeri 1 Ujan Mas Kabupaten Kepahiang*. Skripsi. Bengkulu: Program Program Guru Dalam Dan IlmuKependidikan Universitas Bengkulu, 2014.
- Skius.(2012).*Peningkatan Aktivitas Pembelajaran Ilmu Pengetahuan Alam dengan Menggunakan Metode Demonstrasi pada Siswa Kelas IV SDN 21 Landau Beringin Sintang*
- Sugiyono, (2012).*Metode penelitian kuantitatif kualitatif danr&d*. Bandung: Alfabeta