

PENGARUH KEBUGARAN JASMANI TERHADAP TINGKAT PRESTASI BELAJAR SISWA KELAS V SD SWASTAMASEHI KABANJAHE

Aser Paul Nainggolan, M.Pd¹, Tri Widia Astiti Tamba, M.Pd², Deli Maulan Dari³ & Riza Barus⁴

^{1,2}Dosen Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Quality Berastagi

³Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Quality Berastagi

Email : aserpaulnainggolan@gmail.com

ABSTRAK

Prestasi belajar siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor, Salah satunya adalah kebugaran jasmani, karena kebugaran jasmani (Physical Fitness) merupakan salah satu aspek fisik dari kebugaran menyeluruh (total fitness) yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan yang produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu luangnya dengan baik maupun pekerjaan yang mendadak. Prestasi belajar merupakan indikator adanya perubahan tingkah laku siswa. Menurut belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Perubahan-perubahan tersebut akan nyata dalam seluruh aspek tingkah laku. Untuk meningkatkan prestasi belajar seorang anak selain kebugaran jasmani diperlukan juga suatu interaksi sosial yang baik. Manusia adalah makhluk sosial yang selalu membutuhkan sesamanya dalam kehidupannya sehari-hari, oleh karena itu tidak dapat dihindari bahwa manusia harus selalu berhubungan dengan manusia lainnya.

Kata Kunci : Pendidikan Jasmani; Tingkat Prestasi

ABSTRACT

Student learning achievement is influenced by several factors, one of which is physical fitness, because physical fitness is one of the physical aspects of total fitness which gives someone the ability to do productive work every day without feeling tired. excessive and still have energy reserves to enjoy his free time well or sudden work.

Learning achievement is an indicator of changes in student behavior. According to learning, it is a process of effort carried out by a person to obtain a new change in behavior as a whole, as a result of his own experience in interacting with his environment. These changes will be evident in all aspects of behavior.

To improve a child's learning achievement, apart from physical fitness, good social interaction is also needed. Humans are social creatures who always need each other in their daily lives, therefore it cannot be avoided that humans must always be in contact with other humans.

Keywords: Physical education; Achievement_Level

I. PENDAHULUAN

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makanan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas, yakni memenuhi syarat makanan sehat seimbang, cukup energi dan nutrisi yang meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Fungsi makanan bagi tubuh adalah sebagai sumber energy, sumber bahan pembangun sel dan jaringan tubuh serta menggantikan sel-sel tubuh yang rusak, dan pengatur proses yang terjadi di dalam tubuh serta sebagai pelindung tubuh terhadap berbagai penyakit. Energi yang diperlukan aktivitas tubuh berasal dari makanan yang mengandung karbohidrat, protein dan lemak. Zat yang berfungsi sebagai bahan pembangun tubuh adalah protein. Zat pengatur dan pelindung tubuh terdiri dari mineral, vitamin dan air. Untuk mendapatkan kebugaran yang baik selain memperhatikan makanan sehat dan berimbang juga dituntut meninggalkan kebiasaan yang tidak sehat seperti merokok, minum beralkohol dan makanan berlebihan dan tidak teratur. 2) Istirahat. Kelelahan adalah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia setelah sekian lama bekerja atau melakukan aktivitas. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan untuk recovery (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman. Dalam sehari semalam, umumnya seseorang memerlukan istirahat 7 hingga 8 jam. Sekeras apapun usaha seseorang untuk memperoleh kebugaran jasmani tentu saja hasilnya tidak akan optimal jika mengabaikan waktu istirahat. 3) Berolahraga.

Rumusan permasalahan yang diteliti adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh, prestasi hasil belajar siswa kelas V di SD Swasta masehi kabanjahe berapa besar tingkat hubungan (correlation), koefisien determinasi, besar pengaruh masing- masing

variabel (uji t hitung) pada kebugaran jasmani.

II. METODE PENELITIAN

Populasi dapat didefinisikan sebagai keseluruhan aspek tertentu dari ciri, fenomena, atau konsep yang menjadi pusat perhatian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V di SD Masehi Kabanjahe dengan 32 Orang.

Sampel adalah teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah simple random sampling yaitu pengambilan sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan atau tingkat kesanggupan siswa dalam populasi itu. Artinya kesanggupan yang di miliki oleh siswa kelas V semuanya dianggap sama karna tidak memperhatikan tingkat kesanggupan siswa pada saat pembagian kelas. Penelitian ini terdapat dua variabel yaitu, model investigasi kelompok sebagai variabel independen (variabel bebas) dan kesanggupan penyelesaian soal matematika sebagai variabel dependen (variabel terikat).

Skor yang didasarkan pada sampel yang representatif dari tingkah laku pengikut tes merupakan indikator tentang seberapa jauh orang yang di tes itu memiliki karakteristik yang sedang diukur

Tes pada penelitian ini menggunakan 4 tes yaitu Lari 40 meter, pul up atau restok, baring duduk dan loncat tegak, yang diberikan kepada siswa kelas V SD Swasta Masehi Kabanjahe

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Hasil Penelitian

Tes pada penelitian ini menggunakan 4 tes yaitu Lari 40 meter, pul up atau restok, baring duduk dan loncat tegak, yang diberikan kepada siswa kelas V SD Swasta Masehi Kabanjahe. Untuk lebih jelas penilaian terhadap kebugaran jasmani tersebut, maka ditetapkan nilai dan norma penilaian tes kesegaran jasmani

Berdasarkan tes yang dilakukan terhadap 32 siswa, data yang diperoleh dari kebugaran jasmani siswa dengan menggunakan tes TKJI. Berdasarkan analisis dapat dijelaskan yang mendapat nilai antara 10 – 11 adalah sebanyak 4 orang, Siswa yang mendapat nilai antara 12 – 13 adalah sebanyak 5 orang, Siswa yang mendapat nilai antara 14 – 15 adalah sebanyak 7 orang, Siswa yang mendapat nilai antara 16 – 17 adalah sebanyak 9 orang, Siswa yang mendapat nilai antara 18 – 19 adalah sebanyak 3 orang, Siswa yang mendapat nilai antara 20 – 21 adalah sebanyak 4 orang. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada grafik dibawah ini:

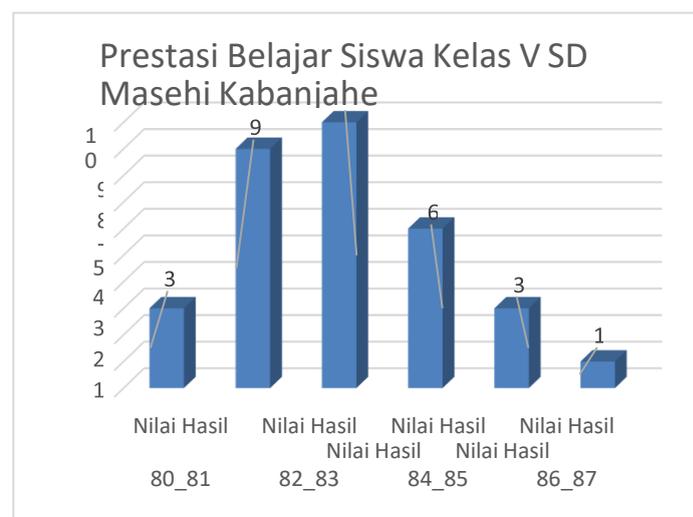


Gambar 1. Hasil grafik nilai kebugaran jasmani siswa kelas V Masehi Kabanjahe

gambar grafik nilai kebugaran jasmani yang dilakukan terhadap 32 siswa dapat disimpulkan bahwa berdasarkan analisis dapat dijelaskan yang mendapat nilai antara 10 – 11 adalah

sebanyak 4 orang dengan persentase 12,5 %, Sedangkan siswa yang mendapat nilai antara 12 – 13 adalah sebanyak 5 orang dengan persentase 15.625 %, Sedangkan siswa yang mendapat nilai antara 14 – 15 adalah sebanyak 7 orang dengan persentase 21.875 %, Sedangkan siswa yang mendapat nilai antara 16 – 17 adalah sebanyak 9 orang dengan persentase 28.125 %, Sedangkan siswa yang mendapat nilai antara 18 – 19 adalah sebanyak 3 orang dengan persentase 9.375 %, Sedangkan siswa yang mendapat nilai antara 20 – 21 adalah sebanyak 4 dengan persentase 12.5 %.

Prestasi pelajaran siswa untuk penelitian adalah pengukuran dengan nilai rapor siswa kelas V pada mata pelajaran pendidikan jasmani. Berdasarkan analisis dapat dijelaskan yang mendapat nilai antara 80 – 81 adalah sebanyak 3 orang, Sedangkan siswa yang mendapat nilai antara 82 – 83 adalah sebanyak 9 orang, Sedangkan siswa yang mendapat nilai antara 84 – 85 adalah sebanyak 10 orang, Sedangkan siswa yang mendapat nilai antara 86 – 87 adalah sebanyak 6 orang, Sedangkan siswa yang mendapat nilai antara 88 – 89 adalah sebanyak 3 orang, Sedangkan siswa yang mendapat nilai antara 90 – 91 adalah sebanyak 1 orang. Untuk lebih jelas dapat dilihat grafik dibawah ini.



Gambar 2. Data Deskripsi Prestasi Belajar

Prestasi pelajaran siswa untuk penelitian adalah pengukuran dengan nilai rapor siswa mata pelajaran pendidikan jasmani. Berdasarkan analisis dapat dijelaskan yang mendapat nilai antara 80 – 81 adalah sebanyak 3 orang dengan persentase 9.375%, Sedangkan siswa yang mendapat nilai antara 82 – 83 adalah sebanyak 9 orang dengan persentase 28.125%, Sedangkan siswa yang mendapat nilai antara 84 – 85 adalah sebanyak 10 orang dengan persentase 31.25%, Sedangkan siswa yang mendapat nilai antara 86 – 87 adalah sebanyak 6 orang dengan persentase 1.875%, Sedangkan siswa yang mendapat nilai antara 88 – 89 adalah sebanyak 3 dengan persentase 9.375%, Sedangkan siswa yang mendapat nilai antara 90 – 91 adalah sebanyak 1 dengan persentase 3.125%.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan Hasil perhitungan tersebut diketahui nilai koefisien determinasi sebesar 80.3%, yang artinya variabel tingkat prestasi belajar siswa kelas V SD Swasta Masehi Kabanjahe memberikan kontribusi sebesar 80.3% terhadap variabel kebugaran jasmani. Sedangkan sisanya sebesar 19.7% disebabkan oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh penulis.

Berdasarkan perhitungan tersebut dapat dilihat bahwa nilai t hitung $11.298 > t$ table 1.697 , Jika t hitung $> t$ tabel, berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat pengaruh positif dan signifikan pada kebugaran jasmani terhadap tingkat prestasi Belajar siswa kelas V di SD Swasta masehi kabanjahe

Saran

Bagi Peneliti Selanjutnya Untuk penelitian selanjutnya, hasil penelitian ini dapat sebagai perbandingan, sehingga dapat meneliti lebih lanjut tentang penelitian yang sama.

DAFTAR PUSTAKA

1. Roji. (2007). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : Erlangga.
2. Djoko Pekik Irianto. (2004). Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan. Yogyakarta: Andi Offset.
3. Oemar Hamalik. (2013). Kurikulum dan Pembelajaran. Jakarta: PT Bumi Aksara.
4. Slameto. (2013). Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya. Jakarta: Rineka Cipta.
5. Bell Margaret E, Gredler. (1986). Learning and Instruction. Amerika: United States of Amerika.
6. Sarlito W. Sarwono. (2012). Psikologi Umum. Jakarta: Rajawali Press.
7. Francis J. Browwn. (1961). Educational Sociology. Prentice-Hall, INC, Englewood Cliffs, N.J. Charles E. Tuttle Company, Tokyo.
8. Sri Wahyuni. (2018). Pengaruh Kebugaran Jasmani dan Interaksi Sosial Terhadap Prestasi Belajar Penjasorkes Siswa Kelas Tinggi Tingkat SD I Donotirto Kretek Bantul. Jurnal ideguru. Vol.3:No.1.
9. Anggraini, R. A. Siroj dan R. I. I. Puri. (2018). “Penerapan model pembelajaran investigasi kelompok untuk meningkatkan kemampuan pemecahan masalah matematika siswa kelas viii-4 SMP Negeri 27 Palembang,” Jurnal Pendidikan Matematika, vol. 4, no. 1, pp. 33-44.
10. Wiratna Sujarweni. (2014). Metodologi Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Baru.
11. Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D Cet. 20; Bandung: Alfabeta.
12. Kadir.(2015). Statistika Terapan Cet I; Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
13. Stang. (2014) Praktis Penentuan Uji Statistik dalam Penelitian Kesehatan dan Kedokteran Cet. I; Jakarta: Mitra Wacana Media