



Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran  
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp>  
 Volume 7 Nomor 3, 2024  
 P-2655-710X e-ISSN 2655-6022

Submitted : 29/06/2024  
 Reviewed : 01/07/2024  
 Accepted : 08/07/2024  
 Published : 10/07/2024

Milka Hawila  
 Amamehi<sup>1</sup>  
 Marsuki<sup>2</sup>  
 Heppy Hein Wainggai<sup>3</sup>

## HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR SISWA PUTRA KELAS V SD NEGERI INPRES ARDIPURA II TAHUN 2023/2024

### Abstrak

Milka Hawila Amamehi. 20180111114096 “Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa Putera Kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II Tahun Ajaran 2023/2024. Permasalahan dalam penelitian ini adalah adakah hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjas siswa putera kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II Tahun Ajaran 2023/2024. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjas siswa putera kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II Tahun Ajaran 2023/2024. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putera kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II yang berjumlah 30 siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa putera kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II yang berumur 10-12 tahun, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Teknik sampling yang digunakan adalah *Total Sampling*. Metode pengambilan data menggunakan metode survey dengan metode Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan dokumentasi. Data dari hasil tes diolah dengan menggunakan komputernisasi dengan sistem SPSS versi 25. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa putera kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II Tahun 2023/2024, hal ini ditunjukkan dari besarnya nilai rhit yaitu 0.601. Berdasarkan tabel interpretasi nilai r, nilai rhit 0,601 termasuk dalam kriteria cukup. Jadi korelasi antara x data hasil TKJI dan y data hasil belajar adalah cukup.

**Kata Kunci** : Kesegaran Jasmani, Hasil Belajar

### Abstract

Milka Hawila Amamehi. 20180111114096 “The Relationship between Physical Fitness Level and Learning Outcomes of 5th Grade Male Students of SDN Inpres Ardipura II of 2023/2024 Academic Year.” The main problem of this research is to see if there is a significant relationship between Physical Fitness Level and Learning outcomes of 5th Grade Male Students of SDN Inpres Ardipura II of 2023/2024 Academic Year. The main purpose of this research was to know the relationship between Physical Fitness Level and Learning outcomes of 5th Grade Male Students of SDN Inpres Ardipura II of 2023/2024 Academic Year. The main population of this research was 5th Grade Male Students of SDN Inpres Ardipura II of 2023/2024 Academic Year. The amount population on this research was 30 student. The sample in this study were 5th grade students of SDN Inpres Ardipura II who were 10-12 years old, so the research was a population research. The sampling technique that used in this research was an Total Sampling. The data collection method in this research use a survey method with the Indonesian Physical Fitness Tes (TKJI) method and documentation. Data from test result are processed using computerization with the SPSS version 25 system. The result showed that there is a relationship between Physical Fitness Level and Learning Outcomes of 5th Grade Male Students of SDN Inpres Ardipura II of 2023/2024 Academic Year, this is indicated by the magnitude of the r value which is 0,601. While based on the table of interpretation of the value of r, the value of r 0,601 is included in the sufficient criteria. So the correlation between X data of TKJI and Y data on learning outcome is sufficient.

**Keywords**: Physical Fitness, Learning Outcomes

<sup>123</sup>Program Studi Penjaskesrek, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Cenderawasih  
 email : wilaamamehi@gmail.com

**PENDAHULUAN .**

Kesegaran jasmani merupakan salah satu elemen penting dalam kehidupan manusia yang sangat dibutuhkan, agar aktivitas sehari-hari dapat berjalan dengan baik dan sesuai (Rio Wakhid, 2023). Kesegaran jasmani yang baik merupakan modal dasar utama bagi setiap individu manusia dalam melakukan aktivitas secara berulang dalam jangka waktu yang lama tanpa memicunya kelelahan yang berlebihan. Dengan dimilikinya kesegaran jasmani yang baik, maka seseorang diharapkan untuk mampu beraktivitas secara produktif dan efisien, tidak mudah lelah, tidak mudah sakit, belajar semakin giat, serta dapat berprestasi dengan optimal.

Tes kesegaran jasmani pada dasarnya adalah bagian dari upaya pemeliharaan fisik, karena dapat difungsikan untuk mengetahui kualitas kesegaran jasmani orang yang akan dites. Melalui kesegaran jasmani yang baik, setiap siswa akan memiliki rasa percaya diri dalam mengikuti kegiatan pembelajaran karena siswa tidak mudah letih, tidak mudah bosan, tidak hilang konsentrasi, bahkan tidak mudah sakit ketika daya tahan tubuh menurun.

SD Negeri Inpres Ardipura II merupakan salah satu sekolah dasar yang berada di Kecamatan Jayapura Selatan. Berdasarkan observasi yang dilakukan dilapangan terhadap siswa kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II dalam mengikuti mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ditemukan kurangnya pencapaian terhadap hasil belajar siswa pada mata pelajaran tersebut, dimana terlihat siswa memiliki kesegaran jasmani yang kurang baik. Hal ini didasari atas kemampuan dalam mengikuti pelajaran kelas siswa banyak yang menguap dan jenuh, dan jika ketika melakukan praktek dilapangan siswa banyak mengeluh dan meminta ijin untuk segera istirahat. Didapati juga siswa yang malas mengikuti materi dan senang melakukan hal-hal yang diluar materi pelajaran. Berdasarkan latar belakang masalah diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjas siswa putra kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II Tahun Ajaran 2023/2024.

**Tujuan Penelitian**

Setiap penelitian yang dikerjakan selalu mempunyai tujuan akhir untuk memperoleh gambaran yang jelas dan bermanfaat bagi yang menggunakannya. Adapun tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa putera kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II Tahun Ajaran 2023/2024

Manfaat penelitian sebagai berikut :

1. Secara teoritis. Penelitian ini bermanfaat untuk dijadikan bahan kajian bagi para siswa agar selalu menjaga kesegaran jasmaninya karena melalui kesegaran jasmani dapat menerima dan menyerap pelajaran yang diberikan oleh guru sehingga tujuan untuk menciptakan generasi penerus bangsa yang unggul dalam segala aspek dapat terealisasikan.
2. Secara praktis. Penelitian ini bermanfaat sebagai informasi kepada guru dan orang tua siswa mengenai tingkat kesegaran jasmani dan hasil belajar penjas siswa putera kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II Tahun Ajaran 2023/2024.

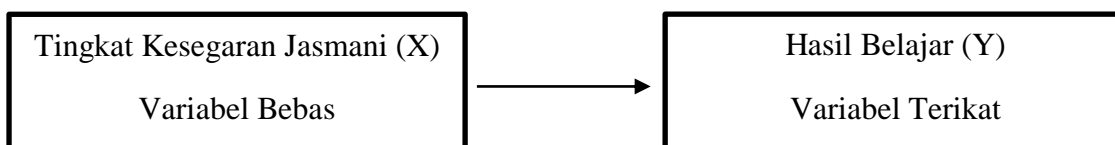
**METODE**

**Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini menggunakan Penelitian Korelasi. Menurut Suharsimi Arikunto (2010 : 313), Korelasi adalah suatu alat statistik yang dapat digunakan untuk membandingkan dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel.

Pada penelitian ini subyek yang digunakan adalah Siswa Putera Kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II.

Desain yang dipergunakan dalam penelitian ini dapat disajikan sebagai berikut.



Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Inpres Ardipura II pada Siswa Putera Kelas V. Pada tanggal 9 Januari 2024.

**Variabel Penelitian**

Variabel adalah suatu atribut atau sifat nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik

kesimpulannya. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya dan timbulnya variabel terikat. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah kebugaran jasmani. Sedangkan variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi karena adanya variabel bebas, jadi hasil belajar siswa merupakan variabel terikat dalam penelitian ini.

Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:130). Dari pendapat diatas, penulis menyimpulkan bahwa populasi seluruh individu yang akan dijadikan subjek penelitian dan keseluruhan dari individu-individu yang harus memiliki sifat yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa putra kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II yang berjumlah 30 siswa.

| Kelas | Jumlah |
|-------|--------|
| V A   | 15     |
| V B   | 15     |

b. Sampel

Menurut Sugiyono (2016:18) Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang di miliki populasi, sedangkan teknik pengambilan sampel disebut dengan sampling. Total sampling adalah pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Alasan mengambil total sampling karena jumlah populasi yang kurang dari 100. Jadi jumlah sampel dalam penelitian ini adalah siswa putera kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II yang berumur 10-12 tahun sebanyak 30 orang.

Instrumen Penelitian

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama. Untuk mengetahui dan menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan melaksanakan pengukuran. Pengukuran kebugaran jasmanin dilakukan dengan tes kebugaran jasmani. Untuk melaksanakan tes diperlukan adanya instrumen atau alat tes.

Tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu instrumen untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani. Lokakarya kebugaran jasmani pada tahun 1984 TKJI telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku diseluruh Indonesia. TKJI dibagi menjadi 4 kelompok umur, yaitu (1) umur 6-9 tahun, (2) 10-12 tahun, (3) 13-15tahun, (4) 16-19 tahun. Dalam penelitian ini tes yang akan digunakan alah tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) kelompok umur 10-12 tahun.

Rangkaian tes kebugaran jasmani indonesia untuk remaja umur 10-12 tahun terdiri dari : (1) Lari 40 meter, (2) Gantung Siku Tekuk, (3) baring duduk 30 detik, (4) Loncat tegak, (5) Lari Jarak Sedang 600 meter.

Penilai tingkat kebugaran jasmani bagi remaja umur 10-12 tahun dilakukan dengan merujuk pada tabel norma, berikut tabel nilai dan tabel norma tingkat kebugaran jasmani umur 10-12 tahun.

Tabel 3.1 Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 10-12 Tahun Putera

| Nilai | Lari 40m  | Gantung siku tekuk | Baring duduk 30d | Loncat tegak | Lari 600m   | Nilai |
|-------|-----------|--------------------|------------------|--------------|-------------|-------|
| 5     | s.d-6,3"  | 51" ke atas        | 23 keatas        | 46 keatas    | s.d-2'09"   | 5     |
| 4     | 6,4"-6,9" | 11-15              | 18-22            | 38-45        | 2'10-2'30"  | 4     |
| 3     | 7,0"-7,7" | 6-10               | 12-17            | 31-37        | 2'31"-2'45" | 3     |
| 2     | 7,8"-8,8" | 2-5                | 4-11             | 24-30        | 2'46-3'44"  | 2     |
| 1     | 8,9"-dst  | 0-1                | 0-3              | 23-dst       | 3'45"-dst   | 1     |

Sumber: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani tahun 2010

Tabel 3.2 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putera

| 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) |

Sumber: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani tahun 2010

**Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data adalah suatu cara untuk memperoleh keterangan yang benar sehingga dapat dipertanggungjawabkan. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah metode tes berupa tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) yang mengukur tingkat kebugaran jasmani para siswa. Dalam tes ini meliputi lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter dan metode dokumentasi untuk mengetahui hasil belajar yang dicapai siswa.

**Faktor-faktor yang mempengaruhi penelitian**

Suatu penelitian mempunyai faktor yang dapat menghambat serta mempengaruhi selama penelitian ini berlangsung. Faktor-faktor tersebut antara lain:

- a. Faktor kesungguhan
- b. Faktor kondisi kesehatan sampel
- c. Petugas Pengambilan Data
- d. Faktor Kemampuan Sampel

**Teknik Analisis Data**

Data yang diperoleh berupa data tes kebugaran jasmani dan data hasil belajar siswa diolah dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Pengembangan olah datanya secara lebih lanjut menggunakan excel dan SPSS 25.0. Dalam pengolahan data, presentase diperoleh dengan rumus.

$$NP = \frac{n}{N} \times 100 \%$$

Keterangan :

NP : nilai dalam

n : nilai yang diperoleh

N : jumlah seluruh data

100 % : konstanta

Kemudian data tersebut dikorelasikan dengan teknik korelasi product moment dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - (\sum x)(\sum Y)}{\sqrt{[n \sum X^2 - (\sum X)^2][n \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**1. Deskripsi Hasil Penelitian**

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjas Siswa Putera Kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II Jayapura Tahun Ajaran 2023/2024. Pengukuran tingkat kebugaran jasmani menggunakan tes pengukuran Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk umur 10-12 tahun. Tes ini terdiri dari 5 item yaitu tes Lari 40 meter, Tes Gantung siku tekuk, Tes Baring duduk 30 detik, Loncat tegak dan Lari 600 meter, sedangkan hasil belajar menggunakan nilai raport mata pelajaran PJOK Semester 2.

**a. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia**

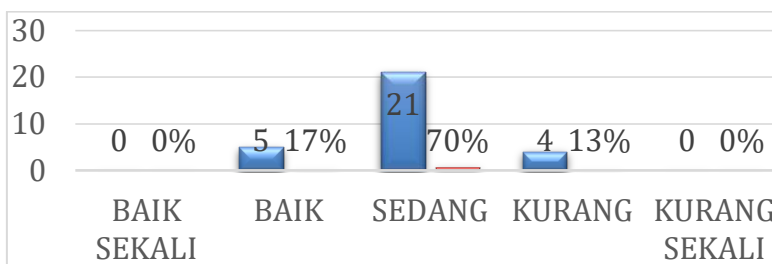
Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) pada Siswa Putera Kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II Jayapura Tahun Ajaran 2023/2024 diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 4.1 Distribusi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia TKJI Siswa Putera Kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II Jayapura Tahun Ajaran 2023/2024

| NO | KATEGORI    | FREKUENSI | PRESENTASE (%) |
|----|-------------|-----------|----------------|
| 1  | BAIK SEKALI | 0         | 0%             |

|               |               |           |             |
|---------------|---------------|-----------|-------------|
| 2             | BAIK          | 5         | 17%         |
| 3             | SEDANG        | 21        | 70%         |
| 4             | KURANG        | 4         | 13%         |
| 5             | KURANG SEKALI | 0         | 0%          |
| <b>JUMLAH</b> |               | <b>30</b> | <b>100%</b> |

Lebih jelasnya data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putera Kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II Jayapura Tahun Ajaran 2023/2024 tersebut dapat disajikan secara grafis pada diagram batang berikut.



Gambar 4.1 Diagram Batang Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Siswa Putera Kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II Jayapura Tahun Ajaran 2023/2024

Berdasarkan data diatas dapat diketahui tingkat kesegaran jasmani Siswa Putera Kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II Jayapura Tahun Ajaran 2023/2024 adalah 0% masuk dalam kategori kurang sekali, 13% masuk dalam kategori kurang, 70% masuk dalam kategori sedang, 17% masuk dalam kategori baik, dan 0% pada kategori baik sekali.

Secara umum tingkat kesegaran jasmani Siswa Putera Kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II Jayapura Tahun Ajaran 2023/2024 berada pada kategori sedang. Di tinjau dari hasil tiap-tiap item tes tingkat kesegaran jasmani Siswa Putera Kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II Jayapura Tahun Ajaran 2023/2024 diperoleh hasil seperti paparan berikut.

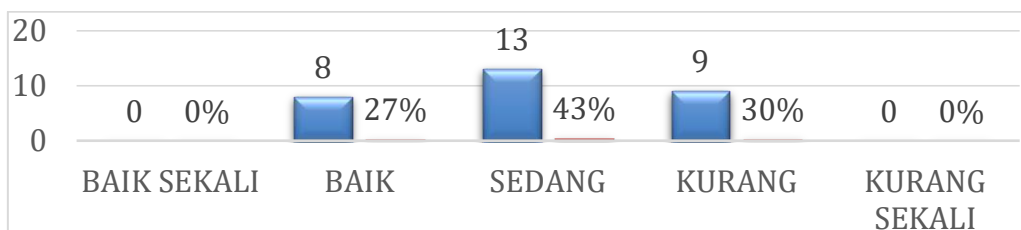
**Hasil Tes Lari 40 meter**

Hasil tes lari 40 meter Siswa Putera Kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II Jayapura Tahun Ajaran 2023/2024 diperoleh hasil seperti tabel berikut.

Tabel 4.2. Distribusi Hasil Lari 40 meter Siswa Putera Kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II Jayapura Tahun Ajaran 2023/2024

| NO            | KATEGORI      | FREKUENSI | PERSENTASE (%) |
|---------------|---------------|-----------|----------------|
| 1             | BAIK SEKALI   | 0         | 0%             |
| 2             | BAIK          | 8         | 27%            |
| 3             | SEDANG        | 13        | 43%            |
| 4             | KURANG        | 9         | 30%            |
| 5             | KURANG SEKALI | 0         | 0%             |
| <b>JUMLAH</b> |               | <b>30</b> | <b>100%</b>    |

Lebih jelasnya data hasil lari 40 meter Siswa Putera Kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II Jayapura Tahun Ajaran 2023/2024 tersebut dapat disajikan secara grafis pada diagram batang berikut.



Gambar 2. Hasil tes lari 40 meter Siswa Putera Kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II Jayapura Tahun Ajaran 2023/2024

Berdasarkan data diatas dapat diketahui tingkat kesegaran jasmani dari hasil tes lari 40 meter Siswa Putera Kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II Jayapura adalah 0% masuk dalam kurang sekali, 30% masuk dalam kategori kurang, 43% masuk dalam kategori sedang, 27% masuk dalam kategori baik, dan 0% masuk dalam kategori baik sekali. Secara umum hasil tes lari 40 meter Siswa Putera Kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II Jayapura Tahun Ajaran 2023/2024 adalah sedang.

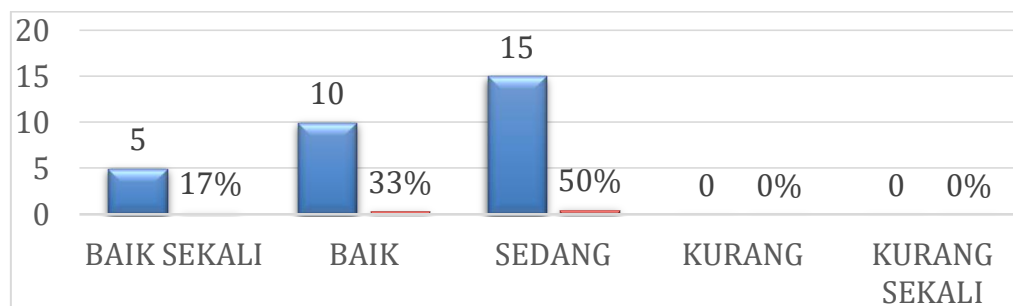
**Hasil Tes Gantung Siku Tekuk**

Hasil tes gantung siku tekuk Siswa Putera Kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II Jayapura Tahun Ajaran 2023/2024 diperoleh hasil seperti tabel berikut.

Tabel 4.3 Distribusi hasil tes gantung siku Siswa Putera Kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II Jayapura Tahun Ajaran 2023/2024

| NO            | KATEGORI      | FREKUENSI | PERSENTASE (%) |
|---------------|---------------|-----------|----------------|
| 1             | BAIK SEKALI   | 5         | 17%            |
| 2             | BAIK          | 10        | 33%            |
| 3             | SEDANG        | 15        | 50%            |
| 4             | KURANG        | 0         | 0%             |
| 5             | KURANG SEKALI | 0         | 0%             |
| <b>JUMLAH</b> |               | <b>30</b> | <b>100%</b>    |

Lebih jelasnya data hasil tes gantung siku Siswa Putera Kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II Jayapura Tahun Ajaran 2023/2024 tersebut dapat disajikan secara grafis pada diagram berikut.



Gambar 4.3 Hasil Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putera Kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II Jayapura Tahun Ajaran 2023/2024

Berdasarkan data diatas dapat diketahui tingkat kesegaran jasmani dari hasil Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putera Kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II Jayapura Tahun Ajaran 2023/2024 adalah 0% masuk dalam kurang sekali, 0% masuk dalam kategori kurang, 50% masuk dalam kategori sedang, 33% masuk dalam kategori baik, dan 17% masuk dalam kategori baik sekali. Secara umum hasil tes gantung siku tekuk Siswa Putera Kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II Jayapura Tahun Ajaran 2023/2024 adalah sedang.

**Hasil Tes Baring Duduk 30 detik**

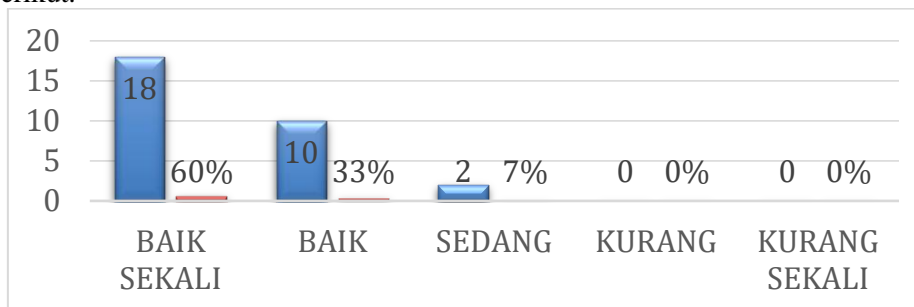
Hasil Tes Baring Duduk 30 detik Siswa Putera Kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II Jayapura Tahun Ajaran 2023/2024 diperoleh hasil seperti pada tabel berikut.

Tabel 4.4 Distribusi Hasil Tes Baring Duduk 30 detik Siswa Putera Kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II Jayapura Tahun Ajaran 2023/2024

| NO | KATEGORI    | FREKUENSI | PERSENTASE (%) |
|----|-------------|-----------|----------------|
| 1  | BAIK SEKALI | 18        | 60%            |
| 2  | BAIK        | 10        | 33%            |

|               |               |           |             |
|---------------|---------------|-----------|-------------|
| 3             | SEDANG        | 2         | 7%          |
| 4             | KURANG        | 0         | 0%          |
| 5             | KURANG SEKALI | 0         | 0%          |
| <b>JUMLAH</b> |               | <b>30</b> | <b>100%</b> |

Lebih jelasnya data hasil tes baring duduk 30 detik Siswa Putera Kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II Jayapura Tahun Ajaran 2023/2024 dapat disajikan secara grafis pada diagram batang berikut.



Gambar 4.4 hasil tes baring duduk 30 detik Siswa Putera Kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II Jayapura Tahun Ajaran 2023/2024

Berdasarkan data diatas dapat diketahui tingkat kesegaran jasmani dari hasil tes baring duduk 30 detik Siswa Putera SD Negeri Inpres Ardipura II Jayapura Tahun Ajaran 2023/2024 adalah 0% masuk dalam kategori kurang sekali, 0% masuk dalam kategori kurang, 7% masuk dalm kategori sedang, 33% masuk dalam kategori baik, dan 60% masuk dalam kategori baik sekali. Secara umum tingkat kesegaran jasmani Siswa Putera Kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II Jayapura Tahun Ajaran 2023/2024 adalah baik sekali.

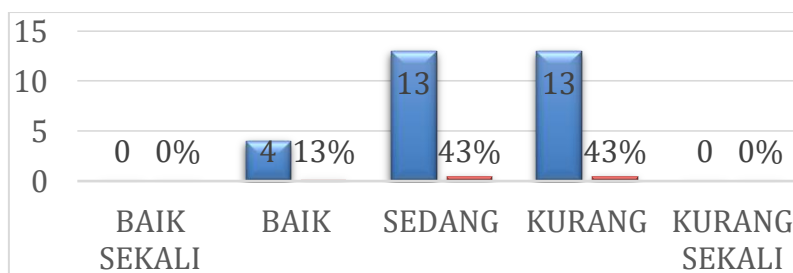
**Hasil Loncat Tegak**

Hasil tes loncat tegak Siswa Putera Kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II Jayapura Tahun Ajaran 2023/2024 diperoleh hasil seperti tabel berikut.

Tabel 4.5 Distribusi hasil tes toncat tegak Siswa Putera Kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II Jayapura Tahun Ajaran 2023/2024

| NO            | KATEGORI      | FREKUENSI | PERSENTASE (%) |
|---------------|---------------|-----------|----------------|
| 1             | BAIK SEKALI   | 0         | 0%             |
| 2             | BAIK          | 4         | 13%            |
| 3             | SEDANG        | 13        | 43%            |
| 4             | KURANG        | 13        | 43%            |
| 5             | KURANG SEKALI | 0         | 0%             |
| <b>JUMLAH</b> |               | <b>30</b> | <b>100%</b>    |

Lebih jelasnya data hasil tes toncat tegak Siswa Putera Kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II Jayapura Tahun Ajaran 2023/2024 tersebut dapat disajikan secara grafis pada diagram batang berikut.



Gambar 4.5 hasil tes toncat tegak Siswa Putera Kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II Jayapura Tahun Ajaran 2023/2024



Berdasarkan data diatas dapat diketahui tingkat kesegaran jasmani dari hasil tes toncat tegak Siswa Putera Kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II Jayapura Tahun Ajaran 2023/2024 adalah 0% masuk dalam kategori kurang sekali, 43% masuk dalm kategori kurang, 43% masuk dalam kategori sedang, 13% masuk dalam kategori baik, dan 0% masuk dalam kategori baik sekali. Secara umum tingkat kesegaran jasmani Siswa Putera Kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II Jayapura Tahun Ajaran 2023/2024 berada antara kurang dan sedang.

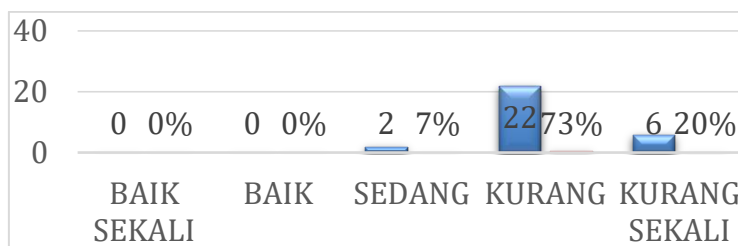
**Hasil Tes Lari 600 meter**

Hasil Tes Lari 600 meter Siswa Putera Kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II Jayapura Tahun Ajaran 2023/2024 diperoleh seperti pada tabel berikut.

Tabel 4.6 Distribusi hasil tes lari 600 meter Siswa Putera Kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II Jayapura Tahun Ajaran 2023/2024.

| NO            | KATEGORI      | FREKUENSI | PERSENTASE (%) |
|---------------|---------------|-----------|----------------|
| 1             | BAIK SEKALI   | 0         | 0%             |
| 2             | BAIK          | 0         | 0%             |
| 3             | SEDANG        | 2         | 7%             |
| 4             | KURANG        | 22        | 73%            |
| 5             | KURANG SEKALI | 6         | 20%            |
| <b>JUMLAH</b> |               | <b>30</b> | <b>100%</b>    |

Lebih jelasnya data hasil tes lari 600 meter Siswa Putera Kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II Jayapura Tahun Ajaran 2023/2024 tersebut dapat disajikan secara grafis pada diagram batang berikut.



Gambar 4.6 Hasil tes lari 600 meter Siswa Putera Kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II Jayapura Tahun Ajaran 2023/2024.

Berdasarkan data diatas dapat diketahui bahwa tingkat kesegaran jasmani dari hasil tes lari 600 meter Siswa Putera Kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II Jayapura Tahun Ajaran 2023/2024 adalah 20% masuk dalam kategori kurang sekali, 73% masuk dalam kategori kurang, 7% masuk dalam kategori sedang, 0% masuk dalm kategori baik, dan 0% masuk dalam kategori baik sekali. Secara umum tingkat kesegaran jasmani Siswa Putera Kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II Jayapura Tahun Ajaran 2023/2024 adalah kurang.

**b. Hasil Belajar Siswa**

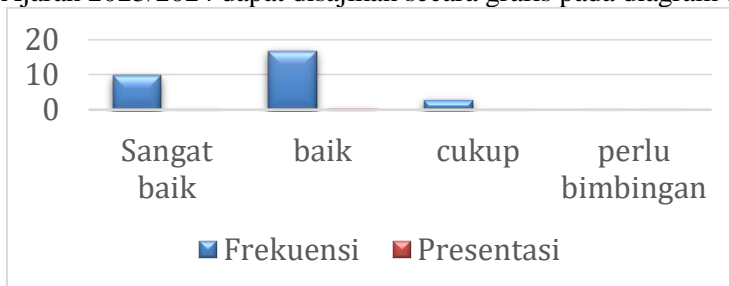
Gambaran hasil belajar Siswa Putera Kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II Jayapura Tahun Ajaran 2023/2024 berdasarkan data yan diperoleh dapat diketahui rata-rata hasil belajar Siswa Putera Kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II Jayapura Tahun Ajaran 2023/2024 adalah baik.

Tabel 4.7 Distribusi Hasil belajar Siswa Putera SD Negeri Inpres Ardipura II Jayapura Tahun Ajaran 2023/2024

| No            | Hasil Belajar   | Frekuensi | Presentasi (%) |
|---------------|-----------------|-----------|----------------|
| 1             | Sangat baik     | 10        | 33%            |
| 2             | Baik            | 17        | 57%            |
| 3             | Cukup           | 3         | 10%            |
| 4             | perlu bimbingan | 0         | 0%             |
| <b>Jumlah</b> |                 | <b>30</b> | <b>100%</b>    |



Lebih jelasnya data hasil belajar Siswa Putera Kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II Jayapura Tahun Ajaran 2023/2024 dapat disajikan secara grafis pada diagram batang berikut.



Gambar 4.7 Hasil belajar Siswa Putera Kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II Jayapura Tahun Ajaran 2023/2024

Gambar diatas menunjukkan bahwa hasil belajar siswa dalam kategori perlu bimbingan (0%), kategori cukup (10%), kategori baik (57%), dan kategori sangat baik (33%). Secara umum hasil belajar Siswa Putera Kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II Jayapura Tahun Ajaran 2023/2024 adalah Baik.

**2. Analisis Data**

Analisis data dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui adanya hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar Siswa Putera Kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II Jayapura Tahun Ajaran 2023/2024. Sebelum menganalisis data dilakukan data awal yaitu uji normalitas. Uji normalitas dan uji hipotesis akan diuraikan sebagai berikut.

**Uji Normalitas**

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui bahwa data berdistribusi normal atau tidak. Data yang akan di uji adalah data hasil tes kebugaran jasmani Indonesia dan data hasil belajar siswa.

Tabel 4.8 Distribusi Uji normalitas data

| Tests of Normality |                                 |    |      |              |    |      |
|--------------------|---------------------------------|----|------|--------------|----|------|
|                    | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |      | Shapiro-Wilk |    |      |
|                    | Statistic                       | Df | Sig. | Statistic    | Df | Sig. |
| hasil belajar      | .142                            | 30 | .127 | .940         | 30 | .089 |
| hasil_tkji         | .150                            | 30 | .081 | .953         | 30 | .206 |

a. Lilliefors Significance Correction

\*. This is a lower bound of the true significance

Untuk uji normalitas data hasil TKJI adalah sebagai berikut.

Ho: data hasil TKJI berdisbusi normal

Ha: data hasil TKJI tidak berdisbusi normal

Untuk menerima atau menolak hipotesis nol di lihat nilai signifikan pada output. Pada tabel output Kolmogorov Smirnov di atas, di peroleh nilai sig=0,8=80%. Nilai signifikan tersebut lebih besar dari 5% berarti Ho diterima, yang artinya data hasil TKJI berdistribusi normal. Sedangkan untuk uji normalitas data hasil belajar siswa adalah sebagai berikut.

Ho: data hasil belajar siswa berdisbusi normal

Ha: data hasil belajar siswa tidak berdisbusi normal

Untuk menerima atau menolak hipotesis nol di lihat nilai signifikan pada output. Pada tabel output Kolmogorov Smirnov di atas, di peroleh nilai sig=0,12=10%. Nilai signifikan tersebut adalah lebih besar dari 5% berarti Ho diterima, yang artinya data hasil belajar siswa berdistribusi normal.

**Uji Hipotesis**

Uji Hipotesis dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar Siswa Putera Kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II Jayapura Tahun Ajaran 2023/2024. Uji hipotesis ini menggunakan rumus korelasi product moment menggunakan SPSS Statistic 25.0 dari hasil perhitungan di peroleh tabel sebagai berikut.

Tabel 4.9 Distribusi hasil korelasi tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar

| Correlations  |                     |               |            |
|---------------|---------------------|---------------|------------|
|               |                     | hasil_belajar | hasil_tkji |
| hasil_belajar | Pearson Correlation | 1             | .601**     |
|               | Sig. (2-tailed)     |               | .000       |
|               | N                   | 30            | 30         |
| hasil_tkji    | Pearson Correlation | .601**        | 1          |
|               | Sig. (2-tailed)     | .000          |            |
|               | N                   | 30            | 30         |

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Ho: tidak ada hubungan antara hasil TKJI dan Hasil belajar

Ha: ada hubungan antara hasil TKJI dan Hasil belajar

Untuk menerima atau menolak Ho dengan bantuan nilai signifikan, jika nilai sig kurang dari 5% maka Ho ditolak, sebaliknya diterima. Dari tabel output di atas terlihat sig = 0,000 kurang dari 5% berarti kita tolak Ho dan menerima Ha. Dengan melihat nilai korelasi kedua variabel tersebut  $r = 0,601$ . hal ini menunjukkan nilai yang cukup. Jadi hubungan antara hasil TKJI dan hasil belajar cukup.

Berdasarkan tabel interpretasi nilai  $r$  (Arikunto, 2010:319) nilai  $r = 0,601$  termasuk dalam kriteria cukup. Jadi korelasi antara data hasil TKJI dan hasil belajar cukup.

### Pembahasan

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dengan pengambilan data hingga pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : “Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjas Siswa Putera Kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II Tahun Ajaran 2023/2024 ini menunjukkan terdapatnya hubungan yang signifikan antara dua variabel tersebut diatas.

Dari hasil penelitian didapatkan hasil nilai korelasi antara  $r$  hitung sebesar 0.601452 (dibulatkan menjadi 0,601) dan  $r$  tabel sebesar 0,361. Sehingga hasil perhitungan yang diperoleh nilai  $r$  hit ( $0,601$ ) >  $r$  tab ( $0,361$ ) artinya ada hubungan yang signifikan antara Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjas Siswa Putera Kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II Tahun Ajaran 2023/2024. Nilai korelasi pada hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjas adalah positif, artinya semakin baik tingkat kebugaran jasmani siswa, hasil belajar siswa juga akan meningkat dengan baik.

Maka penting bagi siswa untuk senantiasa memperhatikan dan meningkatkan kebugaran jasmaninya karena hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjas merupakan hubungan yang tidak langsung artinya dengan kebugaran jasmani yang baik akan mendukung aktivitas belajar, siswa akan lebih berkonsentrasi ketika proses pembelajaran berlangsung dengan demikian siswa akan mendapatkan hasil belajar baik.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjas, sehingga hipotesis yang diajukan diterima. Maka itu terdapat “Adanya data yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjas siswa kelas V SD Negeri Inpres Ardipura II Tahun Ajaran 2023/2024”.

### DAFTAR PUSTAKA

- American College of Sport Medicine. 2008. ACSM’s Health-Related Physical Fitness Manual 2nd ed. Philadelphia,PA: Lippincott Williams & Wilkins. Available from: <http://ebook30.com/science/medicine/50959/acsr-nshhealthrelated-physical-fitness-assessmdnt-manual.html> (Accessed 2 July 2012).
- Arikunto, Suharsimi. 2006. Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Achmad Rifa’i R. C dan Catharina Tri Anni. 2010. Psikologi Pendidikan. Semarang: UNNES Press

- Departemen Kesehatan RI. 1994. Pedoman Pengukuran Kesegaran Jasmani. Jakarta.
- Djoko, Pekik. 2004. Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan. Yogyakarta: Andi Offset.
- Engkos Kosasih. 1985. Olahraga Teknik dan Program Latihan. Jakarta : Depdikbud.
- H. Y. S. Santoso G. Dan Dikdik Zafar S. 2012. Ilmu Faal Olahraga. (Fisiologi Olahraga). Bandung : PT Remaja Rosda Karya.
- Khomsin (edt). 2010. Buku Panduan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Sajoto. 1988. Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Rio Wakhid. (2023). The Influence of Traditional Sports Invitation on Interest in Learning Physical Education Junior High School Students in Jayapura City. *Journal of Physical Education*, 12(2), 187–193. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Sadoso Sumosardjono. 1986. Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga. Jakarta : P.T. Gramedia.
- Suharsimi Arikunto. 2002. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta : Rineka Cipta
- Sugiyono. 2009. Statistika untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta
- Sukardjo, Nurhasan, 1992, Evaluasi Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sutrisno Hadi. 2004. Statistika jilid 2. Yogyakarta: Andi