

**PENGARUH PEMBELAJARAN PENJAS DAN KELENGKAPAN SARANA PRASARANA
TERHADAP KEBUGARAN SISWA
(Studi Pada SDN Se- Kecamatan Karangpawitan Kabupaten Garut)**

Oleh
M. Dikdik Adikarnia
82351112028

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pembelajaran penjas dan kelengkapan sarana prasarana terhadap peningkatan kebugaran siswa di Kecamatan Karangpawitan Kabupaten Garut. Adapun masalah penelitian adalah 1) Seberapa besar pengaruh pembelajaran penjas terhadap peningkatan kebugaran siswa sekolah dasar di Kecamatan Karangpawitan Kabupaten Garut; 2) Seberapa besar pengaruh kelengkapan sarana prasarana terhadap peningkatan kebugaran siswa sekolah dasar di Kecamatan Karangpawitan Kabupaten Garut. 3) Seberapa besar pengaruh pembelajaran penjas dan kelengkapan sarana prasarana terhadap peningkatan kebugaran siswa sekolah dasar di Kecamatan Karangpawitan Kabupaten Garut. Penelitian ini menggunakan metode analitik deskripsi kuantitatif dan verifikatif, dengan teknik analisis data, yaitu analisis korelasi dan analisis regresi ganda. Hasil penelitian ditemukan bahwa; (1) Pembelajaran penjas (X_1) berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran siswa sekolah dasar (Y) di Kecamatan Karangpawitan Kabupaten Garut. (Y) dengan nilai pengaruh sebesar 53,3% ; (2) Kelengkapan sarana prasarana (X_2) berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran siswa sekolah dasar (Y) di Kecamatan Karangpawitan Kabupaten Garut, dengan nilai pengaruh sebesar 47,5 % ; (3) Pembelajaran penjas (X_1) dan Kelengkapan sarana prasarana (X_2) berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kebugaran siswa sekolah dasar (Y) di Kecamatan Karangpawitan Kabupaten Garut, dengan nilai pengaruh sebesar 56,5 % ; dan (4) terdapat perbedaan pengaruh antara pembelajaran penjas dan kelengkapan sarana prasarana terhadap peningkatan kebugaran siswa sekolah dasar di Kecamatan Karangpawitan Kabupaten Garut

Kata kunci : Pembelajaran Penjas, Kelengkapan Sarana Prasarana, Kebugaran Jasmani.

PENDAHULUAN

Pendidikan secara umum merupakan kebutuhan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan merupakan sebuah tuntunan didalam kehidupan yang dapat membantu tumbuhnya anak-anak dan mengarahkan membawa (menuntun) kekuatan kodrat yang ada pada anak, agar menjadi manusia (pribadi) dan anggota masyarakat yang memiliki kepribadian moral dan watak yang baik atau tingkah laku yang akhlakul karimah sehingga menjadi manusia yang berkualitas.

Berdasarkan hal tersebut diatas, maka pemerintah Indonesia mengatur pelaksanaan pendidikan di Indonesia melalui Undang-Undang sistem Pendidikan Nasional Indonesia no.20 tahun 2003 yang menetapkan pelaksanaan pendidikan dalam beberapa jenjang dan jalur yaitu jalur pendidikan formal, pendidikan non formal, pendidikan informal, jenjang pendidikan dasar, pendidikan

menengah, pendidikan atas dan pendidikan tinggi.

Ada pun beberapa pendapat para ahli tentang pendidikan adalah sebagai berikut : Menurut Husdarta dan Saputra (2010:1) Belajar dan pembelajaran merupakan ; “Suatu usaha yang amat strategis untuk menjangkau tujuan yang diharapkan. Pergaulan yang bersifat mendidik itu melalui interaksi aktif antara siswa sebagai peserta didik dan guru sebagai pendidik untuk perubahan perilaku siswa”. Menurut Budiningsih (2004:20) pengertian belajar menurut pandangan teori behavioristik adalah ; “Belajar adalah tingkah laku sebagai akibat dari adanya interaksi antara stimulus dan respon”. Selanjutnya menurut Aunurrahman (2011:34) tentang pembelajaran yaitu : “Pembelajaran berupaya mengubah masukan berupa siswa yang belum terdidik, menjadi siswa yang terdidik, siswa yang belum memiliki pengetahuan tentang sesuatu, menjadi yang memiliki pengetahuan”. Dalam proses

pembelajaran di sekolah, yang setiap hari rata-rata membutuhkan waktu lima jam, para siswa perlu mendapat dukungan kebugaran jasmani untuk dapat mengikuti proses pembelajaran.

Kebugaran jasmani yang tinggi diperlukan oleh semua orang, termasuk anak usia sekolah dimulai taman kanak-kanak (TK), sekolah dasar (SD) sampai sekolah lanjutan tingkat atas (SLTA). Dengan memiliki kebugaran jasmani tinggi, siswa mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lebih lama dibanding siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah. Menurut Iskandar dkk (1999:6) mengemukakan bahwa "Pentingnya kebugaran jasmani bagi anak usia sekolah antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, social emosional, sportivitas dan semangat kompetisi. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani atau meningkatkan kebugaran jasmani atau meningkatkan derajat sehat (sehat dinamis), hanyalah melalui olahraga.

Purnomo (1995:13) dalam penelitian dari 20 SMP di 4 Propinsi (Jatim, Bali, D.I.Y, dan Sulsel) diperoleh kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang baik, berpengaruh positif terhadap prestasi belajar. Hal ini terbukti dari hasil tes kebugaran jasmani dan nilai hasil belajar yang diambil dari 10 mata pelajaran. Setelah diklasifikasikan hasilnya menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara siswa yang mempunyai prestasi belajar baik dengan tingkat kebugaran jasmani baik. Dukungan kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh para siswa sekolah untuk dapat mengikuti proses pembelajaran setiap hari yang rata-rata membutuhkan waktu lima jam. Dengan demikian tidak diragukan lagi bahwa pendidikan jasmani memang sangat dibutuhkan oleh para siswa sekolah untuk meningkatkan dan menjaga kebugaran jasmani.

Kebugaran Jasmani

Berbicara mengenai kebugaran jasmani, persepsinya adalah badan yang bugar. Orang yang bugar berarti dia sehat secara dinamis. Sehat dinamis akan menunjang terhadap berbagai aktivitas fisik maupun psikis. Kebugaran yang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh terhadap kinerja seseorang dan juga akan memberikan dukungan yang positif terhadap produktivitas bekerja atau belajar. Banyak cara yang dapat ditempuh salah satu diantaranya adalah dengan berolahraga.

Oleh karena itu olahraga dapat dijadikan sebagai bagian dari kehidupan, sehingga tidak salah apabila orang mengatakan jangan harap kondisi fisik menjadi optimal dan tetap bugar jika tubuh tidak aktif bergerak. Sumosardjuno (1990 : 9) mendefinisikan bahwa ; "Kebugaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak ". Menurut Irianto (2000 : 2) Kebugaran fisik (physical fitness) kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Kebugaran Jasmani (physical fitness) merupakan satu aspek fisik dari kebugaran menyeluruh (total fitness), kebugaran jasmani disebut juga kesegaran jasmani. Dari beberapa pendapat, maka dapat disimpulkan kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya.

Pembelajaran Penjas.

Di dalam kurikulum pendidikan dasar berbagai sub disiplin ilmu dicantumkan guna mencapai tujuan pendidikan. Salah satu sub disiplin ilmu yang tercantum dalam kurikulum tersebut adanya pendidikan jasmani. Peningkatan dan pengembangan pendidikan jasmani dan kesehatan pada pendidikan dasar diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani dalam rangka pembinaan watak, disiplin dan sportivitas.

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistic dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Pada kenyataannya, pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas, titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia.

Menurut Husdarta (2011:89) Pendidikan jasmani adalah “Program pendidikan yang wajib bagi semua warga Negara peserta didik untuk membina kepribadian warga Negara peserta didik menjadi manusia seutuhnya melalui pembinaan nilai-nilai dan semangat menerapkan nilai-nilai untuk mencapai pikiran, perasaan dan tindakan secara sempurna”. Mengenai pendidikan jasmani dalam buku Depdikbud (1993 : 1) dijelaskan juga bahwa: “Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah suatu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi, selaras, dan seimbang.” Kemudian Bucher (dalam Johana dan Supandi 1990:30) menyatakan bahwa: “Pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari keseluruhan proses pendidikan jasmani yang bertujuan mengembangkan aspek-aspek fisik, mental, emosional, dan sosial melalui aktivitas jasmani yang telah dipilih untuk mencapai hasilnya”. Dari pendapat para ahli tersebut diatas, maka pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai perbuatan mendidik tubuh atau badan dengan sengaja untuk mencapai tujuan tertentu, yaitu tercapainya derajat kebugaran jasmani.

Sarana Prasarana

Peningkatan kebugaran siswa melalui pendidikan jasmani dapat dicapai dengan optimal jika di dukung sarana prasarana di sekolah yang memadai. Sarana prasarana merupakan bagian penting yang perlu disiapkan secara cermat dan berkesinambungan, sehingga dapat menjamin kegiatan belajar mengajar yang lancar, dalam penyelenggaraan pendidikan, sarana prasarana sangat di butuhkan untuk menghasilkan kegiatan belajar mengajar yang efektif dan efisien

Perencanaan Pengadaan Sarana dan Prasarana Sekolah Menurut UU RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas pasal 42 menyatakan; “setiap satuan pendidikan wajib memiliki sarana yang meliputi perabot, peralatan pendidikan, media pendidikan, buku dan sumber belajar lainnya, bahan habis pakai, serta perlengkapan lain yang diperlukan untuk menunjang proses pembelajaran yang teratur dan berkelanjutan”. Sedangkan pada ayat ke-2 dinyatakan bahwa setiap satuan pendidikan wajib memiliki prasarana yang meliputi lahan,

ruang kelas, ruang pimpinan satuan pendidikan, ruang pendidik, ruang tata usaha, ruang perpustakaan, ruang laboratorium, ruang bengkel kerja, ruang unit produksi, ruang kantin, instalasi daya dan jasa, tempat berolahraga, tempat beribadah, tempat bermain, tempat berekreasi, dan ruang/tempat lain yang diperlukan untuk menunjang proses pembelajaran yang teratur dan berkelanjutan. Tidak dapat kita pisahkan antara Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) dengan sarana dan prasarana guna menyukseskan pendidikan di sekolah. Maka hal utama yang harus dilakukan dalam pengelolaan perlengkapan sekolah adalah pengadaan sarana dan prasarana.

Sarana menurut Imron adalah “semua piranti yang secara langsung dipergunakan dalam proses pendidikan di sekolah dan prasarana yaitu semua piranti yang secara tidak langsung di pergunakan dalam proses pendidikan di sekolah”. Menurut Soepartono (2000:6) menjelaskan bahwa ; “Sarana olahraga adalah sesuatu yang dapat di gunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga atau pendidikan jasmani. Sarana dapat di bedakan menjadi dua kelompok yaitu: 1) Peralatan suatu yang digunakan contohnya: peti lompat, palang tunggal, palang sejajar, dll. 2) Perlengkapan Suatu yang melengkapi kebutuhan prasarana, misalnya: net, bendera untuk tanda.

Dari pendapat diatas penulis beranggapan bahwa sarana olahraga meliputi berbagai peralatan dan perlengkapan sesuai dengan jenis dan cabang olahraga, sarana olahraga merupakan sesuatu yang sangat penting dan menunjang dalam melakukan aktivitas olahraga. Sarana dan prasarana diibaratkan sebagai motor penggerak yang dapat berjalan dengan kecepatan sesuai dengan keinginan oleh penggerakannya. Begitu pula dengan pendidikan, sarana dan prasarana sangat penting karena dibutuhkan. Sarana dan prasarana pendidikan dapat berguna untuk menunjang penyelenggaraan proses belajar mengajar, baik secara langsung maupun tidak langsung dalam suatu lembaga dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode analitik deskripsi kuantitatif dan verifikatif. Metode deskriptif yaitu metode yang

menggambarkan fakta dan kejadian pada objek yang diteliti dan verifikatif yaitu metode yang dilakukan untuk menguji hipotesis dengan menggunakan perhitungan dari statistik dengan *Software SPSS (Statistical product and Service Solutions) Ver.17.0 For Windows*. Metode merupakan suatu cara menyeluruh yang terencana guna guna mencapai tujuan yang diharapkan dalam pekerjaan. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Surachmad (1989: 131), yang berpendapat sebagai berikut ; “Metode merupakan cara utama yang dipergunakan untuk mencapai suatu tujuan, misalnya untuk menguji serangkain hipotesa, dengan mempergunakan teknik serta alat-alat tertentu. Cara utama itu dipergunakan setelah penyelidikan memperhitungkan kewajaranya ditinjau dari tujuan penyelidikan serta situasi penyelidikan”.

Operasional Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini terdiri dari 2 (dua) variabel bebas (variabel independent) dan 1 (satu) variabel terikat (variabel dependen), yaitu sebagai berikut :

1. Variabel peningkatan kebugaran siswa sebagai variabel dependen yang kemudian disebut variabel Y.
2. Variabel kontribusi pembelajaran penjas sebagai variabel independen pertama yang kemudian disebut variabel X_1 .
3. Variabel kelengkapan sarana dan prasarana sebagai variabel independen kedua yang kemudian disebut variabel X_2 .

Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini menggunakan metode angket. Yang menjadi objek sekaligus sampel penelitian adalah Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar yang berada di Kecamatan Karangpawitan Kabupaten Garut berjumlah 67 orang.

PEMBAHASAN

Interpretasi hasil pengujian hipotesis melalui analisis korelasi dan regresi berganda untuk (X_1), (X_2) dan (Y) dengan Program *SPSS Window Release 17.00 Windows*

Pengaruh pembelajaran penjas terhadap peningkatan kebugaran siswa

Pengujian hipotesis dilakukan guna mengetahui apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima atau ditolak. Untuk mengetahui sejauhmana hubungan kedua variabel tersebut di atas, maka penulis

menggunakan rumus koefisien korelasi yang hasilnya penulis sajikan dalam tabel sebagai berikut:

Model Summary^b pengaruh pembelajaran penjas terhadap kebugaran siswa

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.730 ^a	.533	.526	6.34952

a. Predictors: (Constant), Pembelajaran Penjas (X_1)

Tabel tersebut di atas menunjukkan bahwa R square adalah 0.533 adalah pengkuadratan dari koefisien korelasi, atau $0.730 \times 0.730 = 0.533$ R square bisa disebut koefisien korelasi determinasi, yang dalam hal ini berarti 53,3% pembelajaran penjas berpengaruh terhadap kebugaran siswa, sedangkan $(100\% - 53,3\% = 46,7\%)$ dijelaskan oleh sebab-sebab yang lain. Hasil pengolahan tersebut diperoleh angka koefisien korelasi (R) sebesar 53,3 dengan ketentuan sebagai berikut:

Pedoman untuk Menentukan Interpretasi Koefisien Korelasi

0,000 – 0,199	Sangat rendah
0,200 – 0,399	Rendah
0,400 – 0,599	Sedang
0,600 – 0,799	Tinggi
0,800 – 1,000	Sangat Tinggi

Sugiyono, (2005 : 216)

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa besarnya pengaruh variabel pengaruh pembelajaran penjas terhadap kebugaran siswa yang dihitung dengan koefisien korelasi adalah 0,533 atau $(r_{X_1Y} = 53,3\%)$ nilai tersebut menunjukkan pengaruh dari (X_1) terhadap (Y) berada pada tingkat pengaruh sedang. Selanjutnya dengan menggunakan uji anova maka penulis sajikan dalam tabel sebagai berikut:

ANOVA^b pengaruh pembelajaran penjas terhadap kebugaran siswa

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2988.124	1	2988.124	74.117	.000 ^a
	Residual	2620.563	65	40.316		
	Total	5608.687	66			

a. Predictors: (Constant), Pembelajaran Penjas (X_1)

b. Dependent Variable: Kebugaran Siswa (Y)

Dari uji ANOVA F test, di dapat F hitung adalah 74.117 dengan tingkat signifikansi 0,005. Oleh karena probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari 0,05. Tabel diatas menunjukkan bahwa, nilai F_{hitung} sebesar 74.117 dengan $df1$ =derajat kebebasan pembilang 1 dan $df2$ = derajat kebebasan penyebut 65 sedangkan nilai $F_{tabel} = 2.75$ pada taraf signifikansi 0,05 sehingga $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($74.117 > 2.75$) dengan nilai signifikan sebesar 0,000 ($0,005 < 0.05$) menunjukkan model regresi signifikan artinya H_1 diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian hipotesis penelitian ini yang menyatakan: “Pembelajaran penjas berpengaruh positif dan signifikan terhadap kebugaran siswa” dapat diterima. Untuk menguji konstanta dan variable dependen (Y). Kriteria uji koefesien regresi dari variabel (X_1) terhadap (Y) sebagai berikut:

Coefficients^a pengaruh pembelajaran penjas terhadap kebugaran siswa

Model		Un standardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	12.756	6.493		1.965	.054
	Pembelajaran Penjas (X1)	.826	.096	.730	8.609	.000

a. Dependent Variable: Kebugaran Siswa (Y) $Y = 12.756 + 0.826X_1$

Keterangan:

1. Konstanta sebesar 12.756 menyatakan bahwa jika tidak ada pembelajaran penjas maka kebugaran siswa 12.756
2. Koefesien regresi sebesar 0.826 menyatakan bahwa setiap penambahan (karena tanda +) satu skor (X_1) akan memberikan peningkatan skor 0.826. Namun sebaliknya, jika pembelajaran penjas turun sebesar satu skor, maka kebugaran siswa juga diprediksi mengalami penurunan sebesar 0. 826 Jadi tanda + menyatakan arah hubungan yang searah, dimana kenaikan atau penurunan variabel independent (X_1) akan mengakibatkan kenaikan/penurunan variabel dependent (Y).
3. Untuk regresi sederhana, angka korelasi (0.730)/R adalah angka Standarized Coeficien (beta).

Selanjutnya Jika nilai $t_{hitung} \geq$ nilai t_{tabel} , maka H_1 diterima artinya koefesien regresi

signifikan. Jika nilai $t_{hitung} \leq$ nilai t_{tabel} , maka H_0 diterima artinya koefesien regresi tidak signifikan. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh hasil t_{hitung} untuk variabel X_1 sebesar 8.609 sedangkan nilai t_{tabel} sebesar 1.664, maka keputusannya karena nilai $t_{hitung} 8.609 \geq$ nilai $t_{tabel} 1.664$ maka H_0 ditolak artinya koefesien regresi signifikan atau (X_1) benar-benar berpengaruh secara signifikan terhadap (Y) artinya: Pembelajaran penjas berpengaruh terhadap kebugaran siswa.

Pengaruh Kelengkapan Sarana Prasarana terhadap Kebugaran Siswa

Pengujian hipotesis dilakukan guna mengetahui apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima atau ditolak, untuk mengetahui sejauhmana hubungan kedua variabel tersebut di atas, maka penulis menggunakan rumus koefisien korelasi yang hasilnya penulis sajikan dalam tabel sebagai berikut:

Model Summary^b pengaruh kelengkapan sarana prasarana terhadap kebugaran siswa

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.689 ^a	.475	.467	6.73013

a. Predictors: (Constant), Kelengkapan Sarana Prasarana (X2)

Tabel tersebut di atas menunjukkan bahwa R square adalah 0.689 adalah pengkuadratan dari koefisien korelasi, atau $0.689 \times 0.689 = 0.475$ R square bisa disebut koefisien korelasi determinasi, yang dalam hal ini berarti 47,5% kelengkapan sarana prasarana berpengaruh terhadap kebugaran siswa, sedangkan $(100\% - 47,5\% = 52,5\%)$ dijelaskan oleh sebab-sebab yang lain. Hasil pengolahan tersebut diperoleh angka koefisien korelasi (R) sebesar 47,5 dengan ketentuan sebagai berikut:

Pedoman untuk Menentukan Interpretasi Koefisien Korelasi

0,000 – 0,199	Sangat rendah
0,200 – 0,399	Rendah
0,400 – 0,599	Sedang
0,600 – 0,799	Tinggi
0,800 – 1,000	Sangat Tinggi

Sugiyono, (2005 : 216)

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa besarnya pengaruh variabel kelengkapan sarana prasarana terhadap kebugaran siswa

yang dihitung dengan koefisien korelasi adalah 0,475 atau ($r_{X_2Y} = 47,5\%$) nilai tersebut menunjukkan pengaruh dari (X_2) terhadap (Y) berada pada tingkat pengaruh sedang. Selanjutnya dengan menggunakan uji anova maka penulis sajikan dalam tabel sebagai berikut:

ANOVA^b pengaruh kelengkapan sarana prasarana terhadap kebugaran siswa

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2664.538	1	2664.538	58.827	.000 ^a
	Residual	2944.148	65	45.295		
	Total	5608.687	66			

a. Predictors: (Constant), Kelengkapan Sarana Prasarana (X_2)
b. Dependent Variable: Kebugaran Siswa (Y)

Dari uji ANOVA F test, di dapat F hitung adalah 58.827 dengan tingkat signifikansi 0,005. Oleh karena probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari 0,05. Tabel diatas menunjukkan bahwa, nilai F_{hitung} sebesar 58.827 dengan df_1 =derajat kebebasan pembilang 1 dan df_2 = derajat kebebasan penyebut 65 sedangkan nilai $F_{tabel} = 2.75$ pada taraf signifikansi 0,05 sehingga $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($58.827 > 2.75$) dengan nilai signifikan sebesar 0,000 ($0,005 < 0.05$) menunjukkan model regresi signifikan artinya H_1 diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian hipotesis penelitian ini yang menyatakan: “Kelengkapan sarana prasarana berpengaruh positif dan signifikan terhadap kebugaran siswa” dapat diterima. Untuk menguji konstanta dan variable dependen (Y). Kriteria uji koefisien regresi dari variabel (X_2) terhadap (Y) sebagai berikut:

Coefficients^a pengaruh kelengkapan sarana prasarana terhadap kebugaran siswa

Model		Un standardized Coefficients		Standard ized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	14.575	7.047		2.068	.043
	Kelengkapan Sarana Prasarana (X_2)	.807	.105	.689	7.670	.000

a. Dependent Variable: Kebugaran Siswa (Y) $Y = 14.575 + 0.807X_1$

Keterangan:

1. Konstanta sebesar 14.575 menyatakan bahwa jika tidak ada kelengkapan sarana prasarana maka kebugaran siswa 14.575
2. Koefisien regresi sebesar 0.807 menyatakan bahwa setiap penambahan (karena tanda +) satu skor (X_1) akan memberikan peningkatan skor 0.807. Namun sebaliknya, jika kelengkapan sarana prasarana turun sebesar satu skor, maka kebugaran siswa juga diprediksi mengalami penurunan sebesar 0.807 Jadi tanda + menyatakan arah hubungan yang searah, dimana kenaikan atau penurunan variabel independent (X_1) akan mengakibatkan kenaikan /penurunan variabel dependent (Y).
3. Untuk regresi sederhana, angka korelasi (0.689)/ R adalah angka Standarized Coeficien (beta).

Selanjutnya Jika nilai $t_{hitung} \geq$ nilai t_{tabel} , maka H_1 diterima artinya koefisien regresi signifikan. Jika nilai $t_{hitung} \leq$ nilai t_{tabel} , maka H_0 diterima artinya koefisien regresi tidak signifikan. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh hasil t_{hitung} untuk variabel X_2 sebesar 7.670 sedangkan nilai t_{tabel} sebesar 1.664, maka keputusannya karena nilai $t_{hitung} 7.670 \geq$ nilai $t_{tabel} 1.664$ maka H_0 ditolak artinya koefisien regresi signifikan atau (X_2) benar-benar berpengaruh secara signifikan terhadap (Y) artinya: kelengkapan sarana prasarana berpengaruh terhadap kebugaran siswa.

Pengaruh pembelajaran penjas dan kelengkapan sarana prasarana terhadap kebugaran siswa .

Pengujian hipotesis dilakukan guna mengetahui apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima atau ditolak. Untuk mengetahui sejauhmana hubungan kedua variabel tersebut di atas, maka penulis sajikan dalam tabel sebagai berikut:

Model Summary^b pengaruh pembelajaran penjas dan kelengkapan sarana prasarana terhadap kebugaran siswa

Model	R	R Squar e	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.751 ^a	.565	.551	6.17781

a. Predictors: (Constant), Pembelajaran Penjas (X_1), Kelengkapan Sarana Prasarana (X_2)

Tabel tersebut di atas menunjukkan bahwa R square adalah 0.565 adalah pengkuadratan dari koefisien korelasi, atau $0.751 \times 0.751 = 0.565$ R square bisa disebut koefisien korelasi determinasi, yang dalam hal ini berarti 56,5% pembelajaran penjas dan kelengkapan sarana prasarana berpengaruh terhadap kebugaran siswa, sedangkan $(100\% - 56,5\% = 43,5\%)$ dijelaskan oleh sebab-sebab yang lain. Hasil pengolahan tersebut diperoleh angka koefisien korelasi (R) sebesar 56,5% dengan ketentuan sebagai berikut:

Pedoman untuk Menentukan Interpretasi Koefisien Korelasi

0,000 – 0,199	Sangat rendah
0,200 – 0,399	Rendah
0,400 – 0,599	Sedang
0,600 – 0,799	Tinggi
0,800 – 1,000	Sangat Tinggi

Sugiyono, (2005 : 216)

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa besarnya pengaruh variabel pengaruh pembelajaran penjas dan kelengkapan sarana prasarana terhadap kebugaran siswa yang dihitung dengan koefisien korelasi adalah 0,565 atau $(rX_1 X_2 Y = 56,5\%)$ nilai tersebut menunjukkan pengaruh dari (X_1) dan (X_2) terhadap (Y) berada pada tingkat pengaruh sedang.

ANOVA^b pengaruh pembelajaran penjas dan kelengkapan sarana prasarana terhadap kebugaran siswa

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3166.104	2	1583.052	41.479	.000 ^a
	Residual	2442.583	64	38.165		
	Total	5608.687	66			

a. Predictors: (Constant), Pembelajaran Penjas (X1), Kelengkapan Sarana Prasarana (X2)

b. Dependent Variable: Kebugaran Siswa (Y)

Dari uji ANOVA F test, di dapat F hitung adalah 41.479 dengan tingkat signifikansi 0,005. Oleh karena probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari 0,05. Tabel diatas menunjukkan bahwa, nilai F_{hitung} sebesar 41.479 dengan $df1 = \text{derajat kebebasan pembilang } 1$ dan $df2 = \text{derajat kebebasan penyebut } 65$ sedangkan nilai $F_{tabel} = 2.75$ pada taraf signifikansi 0,05 sehingga $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($41.479 > 2.75$) dengan nilai signifikan sebesar 0,000 ($0,005 < 0.05$)

menunjukkan model regresi signifikan artinya H_1 diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian hipotesis penelitian ini yang menyatakan: “Pembelajaran penjas dan kelengkapan sarana prasarana berpengaruh positif dan signifikan terhadap kebugaran siswa” dapat diterima. Untuk menguji konstanta dan variable dependen (Y). Kriteria uji koefisien regresi dari variabel (X_1) dan (X_2) terhadap (Y) sebagai berikut:

Coefficients^a pengaruh pembelajaran penjas dan kelengkapan sarana prasarana terhadap kebugaran siswa

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	7.658	6.744		1.135	.260
	Kelengkapan Sarana Prasarana (X2)	.345	.160	.295	2.159	.035
	Pembelajaran Penjas (X1)	.560	.155	.495	3.625	.001

a. Dependent Variable: Kebugaran Siswa (Y) $Y = 7.658 + 0.345X_1 + 0.560X_2$

Keterangan:

1. Konstanta sebesar 7.658 menyatakan bahwa jika tidak ada pembelajaran penjas dan kelengkapan sarana prasarana maka kebugaran siswa 7.658
2. Koefisien regresi sebesar $0.345X_1 + 0.560X_2$ menyatakan bahwa setiap penambahan (karena tanda +) satu skor (X_1) akan memberikan peningkatan skor $0.345X_1 + 0.560X_2$. Namun sebaliknya, jika pembelajaran penjas dan kelengkapan sarana prasarana turun sebesar satu skor, maka kebugaran siswa juga diprediksi mengalami penurunan sebesar $0.345X_1 + 0.560X_2$. Jadi tanda + menyatakan arah hubungan yang searah, dimana kenaikan atau penurunan variabel independent (X_1) akan mengakibatkan kenaikan/penurunan variabel dependent (Y) .
3. Untuk regresi sederhana, angka korelasi (295 dan 495)/R adalah angka Standarized Coeficien (beta).

Berdasarkan hasil perhitungan pengaruh pembelajaran penjas dan kelengkapan sarana prasarana terhadap kebugaran siswa diperoleh nilai sebesar 56,5%, nilai tersebut termasuk dalam kategori sedang. Dengan demikian

memberikan arti bahwa “Terdapat pengaruh pembelajaran penjas dan kelengkapan sarana prasarana terhadap kebugaran siswa”.

SIMPULAN

Bertitik tolak dari tujuan penelitian, berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang dilakukan melalui pendekatan statistik regresi linier serta pengujian hipotesis disimpulkan bahwa :

1. Pembelajaran penjas berpengaruh terhadap kebugaran siswa
2. Kelengkapan sarana prasarana berpengaruh terhadap kebugaran siswa
3. Pembelajaran penjas dan kelengkapan sarana prasarana berpengaruh terhadap kebugaran siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aunurrahman. (2011). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Budiningsih, C. (2004). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Depdikbud. (1996). *Petunjuk Peningkatan Mutu Pendidikan di SD*. Jakarta : Dirjen Dikdas dan Menum, Direktorat Dikdas, Depdikbud.
- Irianto. DP (2000). *Panduan Latihan Kebugaran (Yang Efektif dan Aman)*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Husdarta, S. (2011). *Manajemen Pendidikan jasmani*. Bandung: Alfabeta
- _____(2010). *Belajar dan Pembelajaran Pendidikan jasmani dan Kesehatan*. Bandung:Dewa Ruchi.
- Iskandar, Primana, Tilarso, Moeloek. (1999). *Panduan Teknis Tes dan Latihan Kesegaran jasmani*. Jakarta : Kantor Menpora.
- Johana, K. & Supandi. (1990). *Pengantar Sosiologi Olahraga*. Bandung: FPOK IKIP Bandung.
- Purnomo. A. (1995). Buletin Kesegaran Jasmani Edisi 2/tahun II: *Pengaruh Kesegaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa SMP*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Depdikbud.
- Soepartono. (2000). *Media Pembelajaran. Departemen Pendidikan Nasional Direktur jendral Pendidikan Dasar dan Menengah*.
- Sumosardjuno, S. (1990). *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Jakarta: PT Bina Cipta.

Surachmad, W. (1989). *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar Metoda Teknik Bandung*. Transito.

UU RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas.

RIWAYAT PENULIS

M. Dikdik Adikarnia lahir di Garut 30 April 1967, sekarang bertugas sebagai guru Penjas di SDN Lebakjaya 04 Kecamatan Karangpawitan Kabupaten Garut. Pendidikan dari SD sampai dengan SMA di Kabupaten Garut, lulus SMA tahun 1986 meneruskan pendidikan D2 di FPOK-IKIP Bandung, tahun 2009 menyelesaikan S1 di STKIP Pasundan-Cimahi dan pada tahun 2011 meneruskam program S2 di Universitas Galuh Ciamis.