

**HUBUNGAN ANTARA PERILAKU HIDUP SEHAT DAN TINGKAT
KEBUGARAN JASMANI DENGAN PRESTASI BELAJAR
PENJASORKES SISWA KELAS XI
DI SMA N 1 BATURRADEN
2015**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



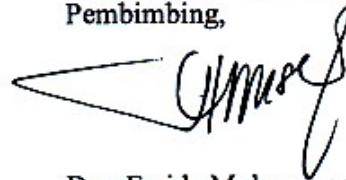
Oleh
Fiat Dodi Darmawan
NIM 11601244015

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Perilaku Hidup Sehat dan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Penjasorkes Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Baturraden” yang disusun oleh Fiat Dodi Darmawan NIM 11601244015 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juni 2015
Pembimbing,



Dra. Farida Mulyaningsih, M. Kes.
NIP. 19630714 198812 2 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Antara Perilaku Hidup Sehat dan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Penjasorkes kelas XI di SMA N 1 Baturraden” ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim. Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Juni 2015
Yang menyatakan,



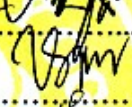



Fiat Dodi Darmawan
NIM. 11601244015

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Perilaku Hidup Sehat Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Penjasorkes Siswa Kelas XI Di SMA N 1 Baturraden” yang disusun oleh Fiat Dodi Darmawan, NIM 11601244015 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 8 Juli 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Farida Mulyaningsih, M.Kes	Ketua Penguji		14/7 2015
Fathan Nurcahyo, M.Or	Sekretaris Penguji		13/7 2015
Prof.Dr.Hari Amirullah	Penguji I		13/7 2015
Sriawan, M.Kes	Penguji II		13/7 2015

Yogyakarta, Juli 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan



Dekan
Dis. Kumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

- ❖ Tiada Tuhan selain Allah, Nabi Muhammad adalah utusan Allah.
- ❖ Jangan lihat masa lampau dengan penyesalan, Jangan pula lihat masa depan dengan ketakutan, Tapi lihatlah sekitar anda dengan kesadaran (James Thurber).
- ❖ Janganlah menunda apa kewajibanmu karena semua apa yang ditunda tidak akan ada hasil akhir.
- ❖ Berbuatlah kebaikan karena apa yang kau jalani bakal ada balasannya, “ Wong Nandur kue Ngunduh” Nandur ala balasane ala, nandur apik balasane apik. (Penulis).

PERSEMBAHAN

- ❖ Bapak Sumadyo dan Ibu Kustinah terima kasih atas do'a, nasehat, pengorbanan, dan dukungan yang diberikan selama ini. Mudah-mudahan ini bisa menjadi bentuk pengabdian saya.
- ❖ Alm. Anteng Ulin Na'mah. "Penyemangatku" doaku menyertaimu dek
- ❖ Rizcica Amelia Pradesta yang selalu menemani dan memotivasi dalam keadaan apapun.

**HUBUNGAN ANTARA PERILAKU HIDUP SEHAT DAN TINGKAT
KEBUGARAN JASMANI DENGAN PRESTASI BELAJAR
PENJASORKES SISWA KELAS XI
DI SMA NEGERI 1 BATURADEN
TAHUN 2015**

Oleh
Fiat Dodi Darmawan
11601244015

ABSTRAK

Penelitian ini di latarbelakangi oleh siswa yang kurang memahami fungsi dari perilaku hidup sehat dan kebugaran jasmani bagi dirinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani serta mempengaruhi prestasi belajar penjasorkes siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Baturraden.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian metode deskriptif dengan studi korelasional. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Baturraden. Sampel Penelitian ini adalah siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Baturraden berjumlah 50 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket, tes TKJI, dan nilai raport. Teknik analisis yang digunakan yaitu korelasi dan regresi ganda.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa F-hitung 3,739 lebih besar dari F-tabel 3,21 berarti ada hubungan yang signifikan antara perilaku hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi penjasorkes siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Baturraden sebesar 14,8%.

Kata kunci : *perilaku hidup sehat, kebugaran jasmani, prestasi belajar*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan yang Maha Esa, atas limpahan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: “Hubungan Antara Perilaku Hidup Sehat dan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Penjasorkes Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Baturraden”.

Penulis sadar bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak skripsi ini tidak akan terwujud. Oleh karena itulah pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab ,M.Pd., MA., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta atas kesempatan yang diberikan kepada peneliti untuk menempuh studi sehingga peneliti dapat menyelesaikan studi.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kemudahan administrasi dalam perijinan penelitian.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si., Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi sekaligus sebagai dosen pembimbing akademik, Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kelancaran serta kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan studi.
4. Bapak Prof. Hari Amirulloh Rachman, M.Pd. dosen pembimbing akademik yang telah memberikan pengarahan dengan baik.

5. Ibu Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes. dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dukungan, dan motivasi selama proses penulisan skripsi.
6. Bapak-Ibu dosen dan karyawan FIK UNY yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis menempuh perkuliahan.
7. Bapak Drs. Witoto selaku kepala sekolah yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
8. Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Baturraden tahun ajaran 2015/2016 yang telah mengikuti tes dan membantu peneliti dalam pengambilan data.
9. Kedua Orang tuaku Bapak Sumadyo dan Ibu Kustinah tercinta yang telah memberikan segalanya bagiku, baik doa, dorongan moril maupun materil..
10. Anak-anak kontrakan 81 tercinta yang selalu memberikan support.
11. Teman-teman PJKR angkatan 2011 khususnya PJKR C yang memberikan persahabatan yang selalu ceria.
12. Semua pihak yang telah membantu dalam peneltian ini, yang tidak dapat disebutkan satu-per satu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna. Oleh sebab itu, mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan dan penyempurnaan. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi dunia pendidikan.

Penulis,

Fiat Dodi Darmawan
11601244015

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PERSETUJUAN	ii
PERNYATAAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	10
A. Deskripsi Teori	10
1. Pengertian Perilaku	11
a. Perilaku Tertutup	11
b. Perilaku Terbuka.....	11
c. Perilaku Pasif	12
d. Perilaku Aktif.....	12
2. Perilaku Hidup Sehat.....	12

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Hidup Sehat	13
4. Kebugaran Jasmani.....	13
5. Definisi.....	14
6. Komponen-komponen Kebugaran.....	15
7.Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	19
8.Parameter Kebugaran Jasmani.....	20
9.Hubungan Antara Perilaku Hidup Sehat dengan Kebugaran	22
10.Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani.....	22
11.Alat ukur Kebugaran Jasmani.....	23
12.Manfaat Kebugaran Jasmani.....	25
13. Pengertian Prestasi Belajar.....	25
14. Hubungan Antara Perilaku Hidup dan Prestasi Belajar.....	28
15. Hubungan Kebugaran Jasmani dan Prestasi Belajar.....	30
B. Penelitian Relevan.....	30
C. Kerangka Teori.....	32
D. Hipotesis.....	32
BAB III. METODE PENELITIAN	34
A. Desain Penelitian	34
B. Definisi, Operasional Variabel Penelitian.....	35
C.Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian	36
D. Populasi dan Teknik Sampling.....	36
E. Instrumen dan Instrumen Pengumpulan Data.....	37
F. Teknik Analisis Data.....	43
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
A. Hasil Penelitian	48
1. Deskripsi Hasil Perilaku Hidup Sehat	48
2. Deskripsi Hasil Kebugaran Jasmani.....	50
3. Deskripsi Hasil Prestasi Belajar Penjasorkes.....	51
B. Pembahasan Hasil Uji Prasyarat	52
C. Analisis Data.....	54
D. Pembahasan.....	58
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	62
A. Kesimpulan	62
B. Implikasi Hasil Penelitian	62
C. Keterbatasan Peneliti	63
D. Saran-saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	66

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data Kategori Perilaku Hidup Sehat	48
Tabel 2. Data Deskripsi Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani	50
Tabel 3. Data Kategorisasi Tingkat Prestasi Belajar Penjasorkes.....	51
Tabel 4. Hasil Uji Normalitas.....	52
Tabel 5. Hasil Perhitungan Uji Linieritas.....	53
Tabel 6. Rangkuman Hubungan Antara Perilaku Hidup Sehat dengan Prestasi belajar penjasorkes.....	55
Tabel 7. Rangkuman Hubungan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani dengan prestasi belajar Penjasorkes.....	56
Tabel 8. Rangkaian Hasil Regresi Ganda.....	57

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Desain Bagan antara Variabel dalam Penelitian	34
Gambar 2. Desain Penelitian Grafik Perilaku Hidup Sehat	49
Gambar 3. Desain Penelitian Grafik Kebugaran Jasmani.....	50
Gambar 4, Desain Penelitian Grafik Tingkat Prestasi Penjasorkes.....	52

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran Surat Ijin Penelitian	67
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	68
Lampiran 2. Surat Ijin Kesbanglingmas.....	69
Lampiran 3. Surat Ijin BPMD.....	70
Lampiran 4. Kesbangpol.....	71
Lampiran 5. Surat Ijin BAPPEDA	72
Lampiran 6. Surat Ijin Dinas	73
Lampiran 7. Surat Ijin Kepala Sekolah	74
Lampiran 8. Kalibrasi.....	75
Lampiran 9. Pelaksanaan Tes Perilaku Hidup Sehat	77
Lampiran 10. Pelaksaaan Tes Kebugaran Jasmani.....	82
Lampiran 11. Pelaksaaan Nilai Hasil Penjasorkes.....	88
Lampiran 12. Data Hasil Perilaku Hidup Sehat	89
Lampiran 13. Data Hasil Kebugaran Jasmani.....	90
Lampiran 14. Data Hasil Nilai Penjasorkes	91
Lampiran 15. Hasil Olah Data Penelitian	94
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian.....	106

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perilaku hidup sehat yang merupakan kebiasaan yang dilakukan oleh seseorang yang berhubungan dengan kesehatan, termasuk didalamnya adalah siswa adalah sangat penting untuk diterapkan di sekolah. Karena dengan berperilaku hidup sehat yang dilakukan siswa maka dapat dimungkinkan siswa terhindar dari serangan penyakit, sehingga siswa mempunyai kondisi fisik dan mental yang sehat. Dengan kondisi fisik dan mental yang sehat maka siswa dapat mengikuti proses belajar pendidikan jasmani dengan optimal, sehingga siswa dapat memperoleh prestasi belajar pendidikan jasmani yang baik.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan perilaku hidup sehat, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani (Depdiknas, 2004:2) Dengan mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, maka diharapkan siswa dapat mempertahankan dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani yang baik, serta melaksanakan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Banyak sekali aspek yang mempengaruhi dalam pembelajaran pendidikan jasmani, diantaranya adalah aspek fisik, kognitif, afektif dan psikomotor. Materi yang disajikan dalam mata

pelajaran pendidikan jasmani yang sebagian besar berupa permainan dan praktek dilapangan, maka untuk memperoleh prestasi belajar pendidikan jasmani yang baik siswa dituntut untuk kondisi fisik yang sehat.

Kesehatan merupakan modal utama seseorang untuk dapat melakukan segala kegiatan sehari-hari. Menurut Undang-Undang No.23 Tahun 1992 yang dikutip oleh Soekidjo Notoatmojo (2007: 3) Kesehatan adalah keadaan sejahtera badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Produktif di sini berarti setiap individu tersebut mempunyai produktivitas misalnya bekerja atau sekolah. Produktif bagi siswa berarti bahwa siswa tersebut dapat menunjukkan kemampuan yang ada dalam dirinya dengan prestasi yang dihasilkan oleh siswa tersebut di sekolah maupun di lingkungan sekitar.

Kebugaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Sedangkan kebugaran jasmani (yang terkait dengan performa) agility, keseimbangan, *power*, dan waktu reaksi. (Rusli Lutan, 2002: 7-8). Kesehatan dan kebugaran seseorang terutama anak menengah atas dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya antara lain aktivitasnya faktor latihan atau aktivitas fisik, pola gaya hidup, pola makan teratur yang didalamnya termasuk

asupan gizi, pola istirahat, dan faktor lingkungan dimana faktor-faktor tersebut saling berkaitan dan saling mendukung untuk tercapainya kesehatan maupun kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan unsur penting bagi siswa SMA sehingga siswa harus dibina sedini mungkin agar memiliki fisik yang kuat dan tingkat kebugaran jasmani yang baik, tanpa adanya rasa lesu atau malas baik di dalam kelas maupun di luar kelas hingga berakhirnya pelajaran di sekolah.

Kebugaran jasmani harus diperhatikan pada tingkat SMA karena kebugaran jasmani merupakan komponen yang menjadi pusat perhatian pendidikan jasmani tingkat SMA. Guru pendidikan jasmani bertanggung jawab langsung terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa, oleh karena itu, pendidikan jasmani harus meningkatkan kemampuannya, terutama meningkatkan pengetahuan tentang cara-cara mengatur dan menilai tingkat kebugaran jasmani siswanya. Usaha peningkatan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai kegiatan yang melibatkan perilaku hidup siswa, misalnya melalui menjaga pola makan, istirahat teratur, menjaga kebersihan diri sendiri, yang gunanya untuk mendapatkan, mempertahankan, agar dapat belajar dengan baik, siswa yang sehat, bugar dan tidak lelah dalam belajar sehingga memperoleh prestasi yang baik.

Lingkungan sekolah juga berpengaruh terhadap kesehatan dan prestasi belajar dari siswa. Lingkungan sekolah yang bersih

akan memberikan kenyamanan para siswa dan guru dalam melakukan proses belajar mengajar. Dari observasi yang dilakukan peneliti di SMA N 1 Baturraden kondisi lingkungan di sekolah tersebut kurang bersih dan keadaan fasilitas kurang terawat. Selain itu, peneliti juga melihat siswa yang tidak menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, sebagai contoh ada beberapa siswa laki-laki yang merokok di kantin pada saat istirahat. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, peneliti melihat siswa kurang bersemangat dalam berolahraga, banyak siswa yang tidak serius saat pemanasan dan ada beberapa siswa hanya duduk di pinggir lapangan saat pembelajaran padahal guru sudah menegur berulang kali. Menurut penuturan guru pendidikan jasmani di sekolah tersebut prestasi belajar pendidikan jasmani tidak seperti yang di harapkan. Hal ini dibuktikan dari kurangnya prestasi siswa dari standar penilaian yang di tetapkan oleh guru termasuk di dalamnya adalah siswa kelas XI.

Menurut Roger Barker yang diikuti oleh Djawad Dahlan (2004: 185) dalam perkembangannya siswa SMA merupakan masa transisi dari remaja menuju arah kedewasaan. Pada usia tersebut mulai ada tanda-tanda penyempurnaan jiwa, seperti tercapainya identitas diri, tercapainya fase genital perkembangan psikoseksual dan kognitif maupun moral. Menurut peneliti siswa kelas XI adalah siswa usia remaja dimana pola berpikir dan perilakunya masih berubah-ubah

karena faktor lingkungan sosial sekitarnya. Pada masa ini anak cenderung lebih emosional dan merasa dirinya paling benar. Oleh karena itu, anak pada usia ini membutuhkan bimbingan lebih dari orang tua, guru dan lingkungan untuk dapat menentukan pergaulan, perilaku dan pengambilan keputusan mereka tanpa menyimpang dari norma-norma yang berlaku di masyarakat.

Berdasarkan kutipan diatas menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat, dan kebugaran jasmani merupakan komponen yang saling berkaitan dalam mencapai prestasi belajar Penjasorkes siswa. Dengan kebugaran yang baik, siswa diharapkan dapat belajar dengan baik dan memiliki derajat kesehatan yang lebih tinggi, sehingga pada saatnya nanti dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang lebih baik.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul tentang “Hubungan antara Perilaku Hidup Sehat dan Tingkat Kebugaran jasmani dengan Prestasi Belajar Penjasorkes Siswa Kelas XI di SMANegeri 1 Baturraden”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka permasalahan dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Ada sebagian siswa yang tidak menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan di sekolah.

2. Ada sebagian siswa yang kurang menyadari pentingnya kebugaran dalam kesehariannya.
3. Kurang termotifasinya semangat belajar dalam kehidupan di sekolah.
4. Belum diketahuinya hubungan antara perilaku hidup sehat dengan prestasi belajar penjasorkes.
5. Belum diketahuinya hubungan antara perilaku hidup sehat dengan kebugaran jasmani.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, serta keterbatasan peneliti, baik dari kemampuan, pengetahuan, waktu, biaya dan tenaga, maka peneliti membatasi pada masalah tentang hubungan antara perilaku hidup sehat dan tingkat kebugaran dengan mempengaruhi prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas XI di SMANegeri 1 Baturaden, Banyumas tahun ajaran 2015/2016

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Adakah hubunganantara perilaku hidup sehat dengan prestasi belajar penjasorkes siswa kelas XI di SMANegeri 1 Baturraden?
2. Adakah hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar penjasorkes siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Baturraden?

3. Adakah hubungan antara perilaku hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar penjasorkes di SMA Negeri 1 Baturraden?

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan antara perilaku hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar penjasorkes pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Baturraden.

2. Tujuan Khusus

- a. Adakah hubungan antara perilaku hidup sehat dengan prestasi belajar penjasorkes pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Baturraden
- b. Adakah hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar penjasorkes pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Baturraden.
- c. Adakah hubungan antara perilaku hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar penjasorkes pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Baturraden.

F. Manfaat Penelitian

1. Praktis

- a. Bagi Siswa

Dapat digunakan sebagai masukan yang sangat berharga serta dapat digunakan untuk memperbaiki perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari sehingga diharapkan tersebut dapat terpenuhi tercapainya kebugaran jasmani.

b. Bagi Guru

Penelitian ini merupakan masukan yang berharga untuk mengetahui para siswa dalam berperilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari sebagai acuan pemberian pengetahuan tentang kesehatan. Hasil penelitian juga diharapkan sebagai masukan untuk memperbaiki kebugaran siswa sehingga tercipta lingkungan yang sehat dan mendukung hasil proses belajar siswa.

2. Teoritis

a. Pengembangan Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian diharapkan mampu meningkatkan ilmu pengetahuan terutama kesehatan masyarakat yang berhubungandengan perilaku hidup sehat dengan kebugaran jasmani khususnya di kalangan anak-anak di Sekolah Menengah Atas.

b. Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan bacaan dan wawasan mahasiswa khususnya mahasiswa pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi dalam pemahaman perkembangan perilaku hidup sehat dengan kebugaran jasmani Bagi pengelola pendidikan sekolah menengah atas di SMANegeri 1 Baturraden memberikan gambaran perilaku hidup sehat pada siswa pendidikan sekolah menengah atas sehingga bisa mengupayakan tindakan tindakan penanggulangan di sekolah.

c. Pengembangan Metodologi

Hasil penelitian diharapkan mampu memberikan peluang untuk melakukan penelitian lanjutan mengenai hubungan antara perilaku hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmanidengan prestasi belajar pada usia Sekolah Menengah Atas.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Pengertian Perilaku

Pengertian perilaku sehat menurut Soekidjo Notoatmojo (1997:121) adalah suatu respon seseorang/organisme terhadap stimulus yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, system pelayanan kesehatan, makanan, serta lingkungan. Kesehatan menurut UU Kesehatan No. 39 tahun 2009 Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis.

Dalam Wikipedia disebutkan perilaku manusia adalah sekumpulan perilaku yang dimiliki oleh manusia dan dipengaruhi oleh adat, sikap, emosi, nilai, etika, kekuasaan, persuasi, dan genetika. Perilaku seseorang dikelompokkan ke dalam perilaku aneh, dan perilaku menyimpang. Dalam sosiologi, perilaku dianggap sebagai sesuatu yang tidak ditunjukkan kepada orang lain dan oleh karenanya merupakan suatu tindakan sosial manusia yang sangat mendasar.

Menurut Skinner sebagaimana dikutip oleh Soekidjo Notoatmojo (2010:21) perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap rangsangan dari luar (*stimulus*). Perilaku dapat dikelompokkan menjadi dua:

- a. Perilaku tertutup (*covert behavior*), perilaku tertutup terjadi bila respons terhadap stimulus tersebut masih belum bisa diamati orang lain (dari luar) secara jelas. Respon seseorang masih terbatas dalam bentuk perhatian, perasaan, persepsi, dan sikap terhadap stimulus yang bersangkutan. Bentuk "*unobservable behavior*" atau "*covert behavior*" apabila respon tersebut terjadi dalam diri sendiri, dan sulit diamati dari luar (orang lain) yang disebut dengan pengetahuan (*knowledge*) dan sikap (*attitude*)
- b. Perilaku terbuka (*Overt behavior*), apabila respons tersebut dalam bentuk tindakan yang dapat diamati dari luar (orang lain) yang disebut praktek (*practice*) yang diamati orang lain dari luar atau "*observable behavior*".

Sedangkan menurut (Soekidjo Notoatmojo, 1997:118) perilaku adalah suatu aktivitas dari manusia itu sendiri. Dan pendapat di atas disimpulkan bahwa perilaku (aktivitas) yang ada pada individu tidak timbul dengan sendirinya, tetapi akibat adanya rangsangan yang mengenai individu tersebut. (Menurut Soekidjo Notoatmojo, 1997:120-121) perilaku dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu :

- a. Perilaku pasif adalah respon internal, yaitu yang terjadi dalam diri manusia dan yang tidak secara langsung dapat terlihat orang lain (tanpa tindakan: berfikir, berpendapat, bersikap) artinya seseorang

yang memiliki pengetahuan positif untuk mendukung hidup sehat tetapi ia belum melakukannya secara kongkrit.

- b. Perilaku aktif adalah perilaku yang dapat diamati secara langsung (melakukan tindakan), misalnya: seseorang yang tahu bahwa menjaga kebersihan amat penting bagi kesehatannya ia sendiri melaksanakan dengan baik serta dapat mengajurkan pada orang lain untuk berbuat serupa.

2. Perilaku Hidup Sehat

Menurut Becker konsep perilaku sehat merupakan pengembangan dari konsep perilaku yang dikembangkan Bloom. Becker menguraikan perilaku kesehatan menjadi tiga domain, yakni pengetahuan kesehatan (*health knowledge*), sikap terhadap kesehatan (*health attitude*) dan praktik kesehatan (*health practice*). Hal ini berguna untuk mengukur seberapa besar tingkat perilaku kesehatan individu yang menjadi unit analisis penelitian. Becker mengklasifikasikan perilaku kesehatan menjadi tiga dimensi:

- a. Pengetahuan kesehatan, pengetahuan tentang kesehatan mencakup apa yang diketahui oleh seseorang terhadap cara-cara memelihara kesehatan, seperti pengetahuan penyakit menular, pengetahuan tentang faktor-faktor yang terkait dan atau mempengaruhi kesehatan, pengetahuan tentang fasilitas pelayanan kesehatan, dan pengetahuan untuk menghindari kecelakaan

- b. Sikap-sikap terhadap kesehatan adalah pendapat atau penilaian seseorang terhadap hal-hal yang berkaitan dengan pemeliharaan kesehatan, seperti sikap terhadap penyakit menular dan tidak menular, sikap terhadap faktor-faktor fasilitas pelayanan kesehatan, dan sikap untuk menghindari kecelakaan.
- c. Praktek kesehatan untuk hidup sehat adalah semua kegiatan atau aktivitas orang dalam rangka memelihara kesehatan, seperti tindakan terhadap penyakit menular dan tidak menular, tindakan terhadap faktor-faktor yang terkait dan mempengaruhi kesehatan, tindakan tentang fasilitas pelayanan kesehatan, dan tindakan untuk menghindari kecelakaan.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Hidup Sehat

Perilaku kesehatan adalah semua aktivitas atau kegiatan seseorang, baik yang dapat diamati (*observable*) maupun yang tidak diamati (*unobservable*), yang berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan. Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap perilaku hidup sehat antara lain dipengaruhi oleh (Soekidjo Notoatmojo,2010:25)

- a. Faktor makanan dan minuman terdiri dari kebiasaan makan pagi, pemilihan jenis makanan jumlah makanan dan minuman, kebersihan makanan.

- b. Faktor perilaku terhadap kebersihan diri sendiri terdiri dari mandi membersihkan mulut dan gigi, membersihkan tangan dan kaki, kebersihan pakaian.
- c. Faktor perilaku terhadap kebersihan lingkung-lingkungan terdiri dari kebersihan kamar, kebersihan rumah, kebersihan lingkungan lingkungan rumah, kebersihan lingkungan sekolah.
- d. Faktor perilaku sakit dan penyakit terdiri dari pemeliharaan kesehatan, pencegahan terhadap penyakit, rencana pengobatan dan pemulihan kesehatan.
- e. Faktor keseimbangan antara kegiatan istirahat dan olahraga terdiri dari banyaknya waktu istirahat, aktivitas di rumah dan olahraga teratur.

4. Kebugaran Jasmani

a. Definisi Kebugaran Jasmani

Menurut Nurhasan (2005: 1), kebugaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang. Hal ini disebabkan oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal. Apabila tubuh mengkonsumsi oksigen secara maksimal maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa terutama dalam daya tahannya. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh

seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Menurut *President's Council on Physical Fitness and Sports* definisi kebugaran jasmani adalah “kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat (emergensi)” kebugaran jasmani itu sendiri mencakup kepada komponen-komponen yang mendukungnya, untuk tercapainya kebugaran jasmani yang baik.

b. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani

Menurut Iskandar Z. Adisapoetra,dkk (1999:4), membagi komponen kebugaran jasmani kedalam dua bagian yaitu:

- 1) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, antara lain: daya tahan jantung (kardiovaskuler), kekuatan daya tahan otot, fleksibilitas, komposisi tubuh.
- 2) Kebugaran yang berhubungan dengan ketrampilan antara lain: kecepatan, *power*, keseimbangan, kelincahan, koordinasi dan kecepatan reaksi.

Selain itu menurut Sumosardjuno dalam Umam (2013), komponen-komponen kebugaran jasmani antara lain: ketahanan jantung dari peredaran darah (*cardiovascular endurance*), kekuatan (*strength*),

kelenturan (*flexibility*). Sementara itu, pusat pengembangan kualitas jasmani (Depdiknas,2002:1) menyatakan ada 10 komponen kebugaran jasmani yaitu : daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot, kekuatan otot, kelenturan, komposisi tubuh, kecepatan gerak, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi, koordinasi. Namun daya tahan kardiovaskuler lebih dominan dalam penentuan tingkat kebugaran jasmani seseorang karena jantung berperan penting dalam pengaturan suplai makanan keseluruh organ tubuh.

Menurut Sumintarsih (2006: 149-152) dalam kebugaran jasmani terdapat dua komponen yaitu:

- 1) Kebugaran jasmani yang berhubungan kesehatan meliputi :
 - a) Daya tahan kardiorespirasi/kondisi aerobik
Daya tahan kardiorespirasi/kondisi aerobik adalah kemampuan dari jantung, paru-paru, pembuluh darah, dan grup otot-otot yang besar untuk melakukan latihan-latihan yang keras dalam jangka waktu lama.
 - b) Kekuatan otot
Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal, untuk mengangkat beban. Otot-otot yang kuat dapat melindungi persendian yang dikelilinginya dan mengurangi kemungkinan terjadinya cedera karena aktivitas fisik.
 - c) Daya tahan otot
Daya tahan adalah kemampuan dari otot-otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan (tidak perlu maksimal), dalam jangka waktu tertentu.
 - d) Kelenturan
Kelenturan adalah gerak otot-otot dan persendian tubuh. Kelenturan sangat erat hubungannya dengan kemampuan otot-otot kerangka tubuh secara alamiah dan yang tela dimantapkan kondisinya diregang melampaui panjangnya yang normal waktu istirahatnya.
 - e) Komposisi tubuh
Komposisi tubuh adalah presentase lemak badan dari berat badan tanpa lemak (otot, tulang, tulang rawan, organ vital).

- 2) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi :
 - a) Daya ledak (*power*)
Daya ledak adalah berhubungan dengan laju ketika seseorang melakukan kegiatan atau daya ledak merupakan hasil dari daya X (kali) kecepatan.
 - b) Koordinasi
Koordinasi adalah yang berhubungan dengan kemampuan untuk menggunakan panca indra seperti penglihatan dan pendengaran, bersama-sama dengan tubuh tertentu di dalam melakukan kegiatan motorik dengan harmonis dan ketepatan tinggi.
 - c) Kelincahan
Kelincahan adalah yang berhubungan dengan kemampuan dengan cara merubah arah posisi tubuh dengan kecepatan dan kecepatan tinggi.
 - d) Kecepatan
Kecepatan adalah berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu yang singkat.
 - e) Keseimbangan
Keseimbangan adalah berhubungan dengan sikap mempertahankan keadaan keseimbangan ketika sedang diam atau sedang bergerak.
 - f) Kecepatan reaksi
Kecepatan reaksi yang berhubungan dengan kecepatan waktu yang dipergunakan antara mulai adanya simulasi atau rangsangan dengan mulainya reaksi.

Menurut Depdiknas (2000: 53), komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan:

- a) Daya tahan jantung
Kemampuan untuk terus menerus dengan tetap menjalani kerja fisik yang mencakup sejumlah besar otot dalam waktu tertentu.
- b) Daya tahan otot
Kemampuan otot untuk menjalani kontraksi dengan beban submaksimal secara berulang atau mempertahankan kontraksi otot dalam periode waktu tertentu.
- c) Kekuatan otot
Kekuatan kontraksi maksimal otot atau sekelompok otot yang dapat dikeluarkan terhadap tahanan tertentu.
- d) Tenaga ledak otot
Kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kerja secara eksplosif.

- e) Kelentukan
Menyatakan kemampuan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh sesuatu persendian, meliputi hubungan antara bentuk persendian (tulang yang membentuk sendi), otot, ligamen disekitar sendi.

Menurut Len Kravitz yang diterjemahkan Sadoso Sumosardjuno

(1997: 5-7), bahwa ada 5 komponen dalam kebugaran jasmani, yaitu:

- a) Daya Tahan Kardiorespirasi/Kondisi *Aerobik*
Kemampuan dari jantung, paru-paru, pembuluh darah dan grup otot-otot yang besar untuk melakukan latihan-latihan yang keras dalam jangka waktu yang lama.
- b) Kekuatan Otot
Kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal, untuk mengangkat beban.
- c) Daya Tahan Otot
Kemampuan otot-otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan (tidak perlu maksimal), dalam jangka waktu tertentu.
- d) Kelentukan
Daerah gerak otot-otot dan persendian tubuh. Kelentukan sangat erat hubungannya dengan kemampuan otot-otot kerangka tubuh.
- e) Komposisi Tubuh
Persentase lemak badan dari berat badan tanpa lemak (otot, tulang rawan, organ-organ vital).

Menurut Rusli Lutan (2002: 8), komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, mengandung 4 unsur pokok yaitu: daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, dan fleksibilitas.

Berdasarkan uraian di atas komponen kebugaran jasmani saling berhubungan satu sama lain antara kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan maupun yang berhubungan dengan keterampilan. Untuk dapat mencapai kondisi kebugaran jasmani yang prima dan keterampilan yang baik seseorang perlu melakukan latihan

fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dan metode latihan yang benar.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh aktifitas fisik, latihan olahraga, salah satu jalan untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani dapat ditempuh dengan melakukan aktifitas fisik (olahraga) secara teratur (Roji 2004: 97).Kebugaran jasmani yang memadai diperlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat, meliputi upaya bugar: makan, istirahat dan olahraga.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:7-10) pola hidup sehat meliputi: makan, istirahat dan olahraga. Dari ketiga upaya ini dapat diterangkan sebagai berikut:

1) Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makan yang cukup baik kuantitas maupun kualitas yakni memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air.

2) Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti.

3) Berolahraga

Berolahraga merupakan salah satu alternative paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran sebab berolahraga mempunyai multi manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran).Manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi) dan manfaat sosial (menambah percaya diri, sarana berinteraksi dan bersosialisasi).

d. Parameter Kebugaran Jasmani

Menurut Nurhasan (2005: 1) seseorang yang mempunyai kebugaran jasmani lebih baik akan mempunyai kestabilan kepribadian, tidak mudah emosi dan mampu mengendalikan tubuhnya saat kondisi tidak menguntungkan.

Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak, sebenarnya kebugaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kebugaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia.Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak seseorang. Untuk mengetahui dan menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan melaksanakan pengukuran. Pengukuran kebugaran jasmani dengan tes kesegaran jasmani. Untuk melaksanakan tes diperlukan adanya alat/instrumen.

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani. Kebugaran jasmani tahun 1984 TKJI telah disepakati dan ditetapkan menjadi satu instrumen yang berlaku di seluruh Indonesia. Dasar pertimbangannya adalah bahwa instrumen ini seluruhnya disusun dengan kondisi anak Indonesia. TKJI dibagi menjadi 4 kelompok umur yaitu : kelompok umur 6 – 9 tahun, 10 – 12 tahun, 13 – 15 tahun, dan 16 – 19 tahun. Khusus mengenai tentang penelitian ini menggunakan umur 16 – 19 tahun. TKJI untuk remaja umur 16 – 19 tahun ini sangat baik dan tepat dipergunakan oleh sekolah dan lembaga pendidikan sejenis karena remaja umur 16 – 19 tahun ini hampir seluruhnya menjadi siswa sekolah/lembaga pendidikan. Selain, kebugaran jasmani merupakan salah satu tujuan dari pelaksanaan pendidikan di sekolah, yang melalui melaksanakan bidang mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Menurut Engkos Kosasih (1985:10) pengertian kebugaran jasmani sebagai berikut:

Kebugaran jasmani ialah kemampuan fungsional dari seseorang dalam menghadapi pekerjaannya, jadi orang yang “fit” akan mampu melakukan pekerjaannya berulang kali tanpa menimbulkan

kelelahan yang berarti dan masih memiliki kapasitas cadangan untuk mengatasi kesukaran yang tidak terduga sebelumnya.

e. Hubungan antara Hidup Sehat dengan Kebugaran Jasmani

Mengkaji hubungan tentang perilaku hidup sehat dengan kebugaran jasmani, diperlukan suatu analisa yang tepat menurut Sudarso SP (1992:1) dijelaskan bahwa kebugaran jasmani adalah kapasitas fungsional yang dapat meningkatkan kualitas kehidupan. Ahli faal menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan eksperesi kuantitatif dari kondisi fisik seseorang.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004 : 2) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

f. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani

Menurut Umam (2013), untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani tidak terlepas dari latihan jasmani yang membina keseimbangan unsur kebugaran jasmani. Untuk membina atau memelihara kebugaran jasmani, salah satu caranya adalah dengan melakukan latihan fisik atau latihan jasmani. Suatu latihan yang dimaksudkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, harus dilakukan menurut aturan atau cara tertentu. Hal ini berkaitan pula dengan jenis kegiatan jasmani yang terbagi dalam beberapa jenis,

yaitu kegiatan yang bersifat aerobik (latihan yang membutuhkan oksigen), dan yang tergantung pada ketrampilan .Sumardjuno (1994: 23) dalam Umam (2013), menyatakan ada tiga komponen untuk meningkatkan kebugaran jasmani, antara lain :

1) Intensitas latihan kebugaran jasmani berkisar antara 72% sampai 80% dari denyut nadi maksimal artinya bagi seseorang yang umurnya 45 tahun, bila melakukan latihan maka intensitas latihan yang dilakukan haruslah sampai denyut nadi mencapai paling sedikit 126/menit (72% dari denyut nadi maksimal) dan paling tinggi 152 denyut/menit (85% dari denyut nadi maksimal).

2) Latihan

Lama latihan yang baik dan tidak berbahaya harus berlatih mencapai zona latihan.

3) Takaran latihan

Jika intensitas latihan lebih tinggi, maka waktu latihan dapat lebih pendek. Sebaliknya, jika intensitas latihannya lebih kecil maka waktu latihan harus lebih lama. Takaran lamanya waktu olahraga kesehatan antara 20 sampai 30 menit dalam zona latihan, lebih lama lebih baik.

g. Alat Ukur Kebugaran Jasmani

Menurut (Nurhasan, 2001:135) dalam Umam (2013), alat untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang berbeda-beda

menurut jenjang pendidikan diantaranya Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Atas.

Tes kebugaran jasmani untuk Sekolah Menengah Atas (SMA), antara lain :

1. Lari cepat 60 meter
2. Angkat tubuh (30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra)
3. Baring duduk (60 detik)
4. Loncat tegak
5. Lari jarak jauh (1000 meter untuk putri dan 1200 meter untuk putra).

Satuan rangkaian ini dilaksanakan secara berurutan dan tidak terputus-putus.

a. Reliabilitas dan Validitas Tes

b. Rangkaian tes untuk remaja umur 16 – 19 tahun mempunyai nilai reliabilitas :

a) Putra : 0,720

b) Putri : 0,673

c. Rangkaian tes untuk remaja umur 16 – 19 tahun mempunyai

nilai validitas:

a) Putra : 0,960

b) Putri : 0,711

h. Manfaat Kebugaran Jasmani

Menurut Nurhasan (2005: 1) manfaat kebugaran jasmani bagi tubuh antara lain:

- 1) Dapat mencegah berbagai penyakit seperti jantung, pembuluh darah, dan paru-paru.
- 2) Dengan jasmani yang bugar hidup menjadi semangat dan menyenangkan.
- 3) Kebugaran jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan, tetapi lebih merupakan cara mengukur individu aktif melakukan kegiatannya sehari-hari.

5. Pengertian Prestasi Belajar

a. Pengertian Prestasi

Banyak ahli mengatakan prestasi sebagai hasil yang dicapai seseorang. Mujdiono, dkk. (1994:787) mengatakan bahwa prestasi adalah hasil yang dicapai (dari yang telah dilakukan dan dikerjakan). Menurut Purwanto (2002:70) prestasi adalah penguasaan keterampilan yang dikembangkan oleh mata pelajaran, lazimnya ditunjukkan pada nilai tes atau nilai angka yang diberikan oleh guru. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa prestasi adalah hasil yang dicapai seseorang yang berhubungan dengan nilai atau peringkat.

b. Pengertian Belajar

Menurut Mujdiono(1994: 232) belajar adalah:

- 1) aktifitas yang menghasilkan perubahan
- 2) perubahan itu pada pokoknya adalah di dapat dari kecakapan
- 3) perubahan itu terjadi karena usaha (dengan sengaja).

Menurut Muhadi (1991:2) belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubah tingkah laku yang secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Menurut Soekidjo Notoatmojo (1993:61) belajar diartikan sebagai suatu proses perubahan perilaku yang dihasilkan dari praktek-praktek dalam lingkungan kehidupan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, belajar adalah proses perubahan tingkah laku yang diperoleh dari pengalaman selama seseorang hidup dalam lingkungan kehidupan.

c. Pengertian Prestasi Belajar

Menurut Winarno Surahad (1982: 25) prestasi belajar adalah penilaian hasil belajar siswa bagi kebanyakan orang berarti asil ujian yang dimaksudkan untuk memperoleh suatu nilai dalam menentukan berhasil atau tidaknya sisa dalam belajar. Menurut Mujdiono (1994: 43) prestasi belajar merupakan penilaian hasil usaha belajar yang

ditunjukkan dalam bentuk symbol, angka, huruf atau kalimat yang dapat mencerminkan hasil yang sudah dicapai.

Bertitik tolak dari definisi yang telah diuraikan diatas dapat dikatakan bahwa prestasi belajar adalah hasil dari proses belajar yang diperoleh seseorang berupa perubahan pengetahuan, pemahaman sikap, keterampilan dan tingkah laku yang dibuktikan dalam bentuk nilai atau peringkat.

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prestasi

Menurut Slameto (2010: 39) prestasi belajar siswa dipengaruhi oleh dua faktor utama yakni : faktor dari dalam siswa itu dan faktor yang datang dari luar diri siswa. Faktor yang datang dari siswa terutama kemampuan yang dimilikinya, minat dan perhatian, sikap dan kebiasaan belajar, faktor fisik dan psikis. Faktor yang datang dari luar diri siswa adalah faktor lingkungan.

Menurut Djawad Dahlan (2004: 54) faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar adalah sebagai berikut:

- 1) Faktor intern, meliputi :
 - a) Faktor jasmaniah (fisiologi) yaitu: Kesehatan dan cacat tubuh
 - b) Faktor psikologi yaitu : intelegensi, perhatian, minat bakat, motif, kematangan.

2) Faktor ekstern, meliputi:

- a) Faktor keluarga yaitu: Cara orang tua mendidik, relasi antar keluarga, relasi siswa dengan guru, keadaan ekonomi keluarga, pengertian orang tua dan latar belakang kebudayaan.
- b) Faktor sekolah, yaitu: Metode belajar, kurikulum, relasi guru dengan siswa, relasi siswa dengan guru, disiplin sekolah, alat pelajaran, waktu sekolah.
- c) Faktor masyarakat, yaitu: Keadaan siswa dalam masyarakat, luas media, teman bergaul dan bentuk kehidupan masyarakat.

6. Hubungan antara Perilaku Hidup Sehat dan Prestasi Belajar

Prestasi belajar yang ingin dicapai siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain adalah faktor kondisi fisik, seperti yang dinyatakan oleh Purwanto (1990: 107), Prestasi belajar siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain adalah: Faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri manusia baik yang bersifat fisiologi seperti kondisi fisik, kondisi panca indra dan yang bersifat psikologi seperti bakat, minat, motivasi dan kemampuan kognitif. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar manusia baik bersifat lingkungan seperti alam, sosial dan yang bersifat instrumental seperti kurikulum, pengajaran, manajemen, sarana dan fasilitas.

Berdasarkan uraian di atas dapat dikatakan bahwa, faktor kondisi fisik menjadi peranan yang sangat penting dalam memperoleh prestasi belajar yang baik disekolah. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang sehat, maka seseorang duntut untuk selalu berperilaku hidup sehat dalam kesehariannya, seperti makan yang teratur, tidur yang cukup, olahraga teratur, gunakan hari-hari libur untuk berekreasi, makan-makanan yang bergizi, minum air putih yang cukup dan lain-lain. Dengan diperolehnya kondisi fisik yang sehat dan kuat, maka proses belajar mengajar di sekolah dapat berlangsung dengan baik, sehingga prestasi belajar yang ingin dicapai siswa dapat diperoleh secara optimal.

Kerangka teori atau kerangka pikir adalah pola pikir yang menunjukkan hubungan antara variabel yang akan diteliti sekaligus mencerminkan jenis dan jumlah rumusan masalah yang perlu dijawab melalui penelitian (Sugiyono,2009). Kerangka teori dalam penelitian ini sebagai berikut :

Untuk mempertahankan hidup yang sehat setiap manusia memerlukan pola hidup yang sehat, yakni memenuhi perilaku-perilaku yang sehat dan berimbang, Pola hidup sehat yang baik akan membantu tumbuh dan berkembang, memiliki daya tahan terhadap penyakit, gesit dan selalu bersemangat dalam segala hal termasuk dalam belajar.

7. Hubungan Tingkat Kebugaran jasmani dan Prestasi Belajar

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan tugasnya sehari-hari secara efektif dan efisien dalam waktu yang relative lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan agar aktifitas sehari-hari menjadi lancar, begitu juga aktifitas siswa disekolah untuk mengikuti proses belajar mengajar dapat menerima dengan baik dan selalu dalam keadaan bugar. Dengan menerapkan perilaku hidup sehat setiap harinya, siswa akan terhindar dari serangan berbagai penyakit. Dengan demikian siswa tersebut dapat mengikuti dan menjalankan proses belajar mengajar disekolah dengan baik, sehingga prestasi belajar yang ingin dicapai dapat diperoleh secara optimal.

Untuk mengetahui secara ilmiah maka penulis bermaksud mengadakan penelitian yang berjudul hubungan antara perilaku hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa kelas XI di SMAN 1 Baturraden.

B. Penelitian Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ariyanti (2009) dengan judul “Hubungan antara perilaku hidup sehat dan motivasi belajar dengan prestasi belajar pendidikan jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Bayat, Klaten. Diperoleh hasil menunjukan bahwa 1) terdapat hubungan signifikan antara perilaku hidup sehat dengan prestasi

belajar pendidikan jasmani. Dibuktikan dengan harga r-hitung sebesar 0,425 lebih besar dari r-tabel (pada $n = 149$ dengan signifikansi 5%) sebesar 0,159; 2) terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara motivasi belajar pendidikan jasmani dengan prestasi belajar pendidikan jasmani. Dibuktikan dengan r- hitung sebesar 0,525 lebih besar r- tabel (pada $n = 149$ dengan signifikansi 5%) sebesar 0,159; 3) terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara perilaku hidup sehat dan motivasi belajar pendidikan jasmani dengan prestasi belajar pendidikan jasmani. Dibuktikan dengan r sebesar 0,612. Kemudian F-hitung 43,813 lebih besar dari F-tabel (pada $db = 2; 146$ dengan signifikansi 5% sebesar 3,06. Kontribusi perilaku hidup sehat dan motivasi belajar pendidikan jasmani terhadap prestasi belajar pendidikan jasmani adalah 37.5%, diketahui dari koefisien determinasi 0.375.

2. Wahid Faojan (2008) yang berjudul “ Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Keterampilan Dasar Sepaktakraw Siswa SMA N 1 Wanadadi Banjarnegara Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepaktakraw “ penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan dasar bermain sepaktakraw dengan sampel 20 anak. Cara pengumpulan data berupa tes, untuk kebugaran jasmani menggunakan TKJI tahun 2010 sedangkan untuk tes keterampilan dasar sepaktakraw menggunakan tes buatan M. Husni

Thamrin, dkk tahun 1995. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan keterampilan dasar bermain sepak takraw dengan besar koefisien korelasi sebesar 0,724 dan p sebesar 0.000 pada taraf signifikan 5%.

C. Kerangka Berfikir

Perilaku hidup sehat merupakan kebiasaan dari individu untuk melakukan suatu hal pada kehidupan sehari-hari. Siswa Sekolah Menengah Atas adalah siswa yang secara kondisi fisik mulai menuju ke arah kedewasaan, mereka dituntut untuk selalu aktif baik di lingkungan sekolah atau masyarakat. Oleh karenanya mereka harus selalu mempunyai kondisi sehat baik sehat fisik maupun sehat mental. Upaya memperoleh kondisi fisik yang sehat dapat dilakukan dengan melaksanakan perilaku hidup sehat dan olahraga untuk menjaga kebugaran tubuh. Dengan kondisi fisik dan mental yang sehat maka siswa dapat mengikuti proses belajar pendidikan jasmani dengan optimal, sehingga siswa dapat memperoleh prestasi belajar pendidikan jasmani yang baik.

D. Hipotesis Penelitian

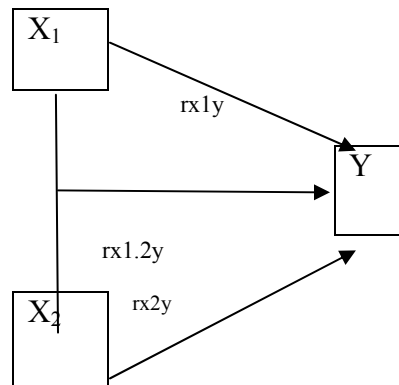
Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Menurut Suharsimi Arikunto, (2000: 65) penelitian korelasi memerlukan adanya suatu hipotesis. Sehubungan dengan hal tersebut dapat dibuat hipotesis sebagai berikut:

1. Ada hubungan antara perilaku hidup sehat dengan prestasi belajar penjasorkes siswa kelas XI di SMA N 1 Baturraden.
2. Tidak ada hubungan antara kebugaran dengan prestasi belajar penjasorkes siswa kelas XI di SMA N 1 Baturraden.
3. Adahubunganantara perilaku hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani siswa dengan prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Baturraden.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian ini menggunakan tiga variabel, yaitu variabel bebas yang ber lambang X yang berupa variabel perilaku hidup sehat (X_1) dan tingkat kebugaran jasmani (X_2) dan variabel terikat yang ber lambang Y yang berupa variabel prestasi belajar pendidikan jasmani. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik angket, Test TKJI dan analisis dokumentasi.



Gambar 1. Desain Penelitian.

Keterangan: X_1 = variabel perilaku hidup sehat

X_2 = variabel tingkat kebugaran jasmani

Y =variabel prestasi belajar penjasorkes

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Untuk menghindari salah pengertian tentang variabel dalam penelitian ini, maka perlu adanya batasan operasional variabel sebagai berikut:

1. Perilaku hidup sehat adalah segala tindakan yang dilakukan oleh siswa kelas XI SMAN 1 Baturraden, Banyumas setiap harinya yang berhubungan dengan peningkatan kesehatan pribadi yang terdiri dari faktor makanan dan minuman, perilaku terhadap kebersihan diri sendiri, perilaku terhadap kebersihan lingkungan, perilaku sakit dan penyakit, keseimbangan antara kegiatan istirahat dan olahraga. Untuk mengukur variabel perilaku hidup sehat ini menggunakan angket.
2. Kebugaran jasmani dalam penelitian ini merupakan hasil tes yang dilakukan oleh siswa yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan siswa kelas XI di SMA N 1 Baturraden dengan 5 macam tes yaitu Tes Kebugaran Jasmani untuk Sekolah Menengah Atas (SMA), usia 16-19 tahun antara lain : lari cepat 60 meter, angkat tubuh untuk putra 60 detik dan gantung siku tekuk untuk putri sekuatnya, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1000 meter untuk putri dan 1200 meter untuk putra. Alat ukur dari variabel ini Tes TKJI. Pusat pengembangan Kualitas Jasmani Tahun 2010
3. Prestasi belajar penjas orkes adalah nilai mata pelajaran penjasorkes yang diperoleh siswa kelas XI SMAN 1 Baturraden, Banyumas Tahun 2015/2016 semester ganjil yang tercantum di dokumen buku raport peserta didik.

C. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA N 1 Baturraden yang beralamat JL. Rempoah Timur No. 786 Baturraden, Banyumas, Jawa Tengah dan dilakukan pada tanggal 6 April - 28 April 2015. Untuk Penelitian menggunakan angket dilaksanakan pada tanggal 11 April 2015 dan untuk test TKJI dilaksanakan pada tanggal 25 April 2015 bersamaan dengan pengambilan nilai raport penjasorkes siswa kelas XI IPS 1 dan IPS 2. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI yang berusia 16-19 tahun yang berjumlah 50 siswa.

D. Populasi Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi Penelitian

Populasi merupakan seluruh subyek (manusia, binatang percobaan, data laboratorium, dll) yang akan diteliti dan memenuhi kriteria yang ditentukan (Riyanto, 89 : 2011). Populasi dalam penelitian seluruh siswa kelas XI IPS di SMAN 1 Baturraden yang berjumlah 125 siswa dari terdiri siswa putra 65 dan 60 siswa putri di tahun pelajaran 2015/2016

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang diharapkan dapat mewakili atau representatif populasi. (Riyanto, 89 : 2011). Sampel dalam penelitian ini 50 siswa terdiri dari 24 siswa putra dan 26 siswa putri. Sampel sebaiknya memenuhi kriteria yang dikehendaki, sampel yang dikehendaki merupakan bagian dari populasi yang akan diteliti secara langsung. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria

kelompok ini meliputi subjek yang memenuhi kriteria inklusi. Kriteria inklusi dapat penelitian ini, antara lain :

- a. Siswa laki-laki dan perempuan kelas XI IPS di SMAN 1 Baturraden
- b. Usia 16-19 tahun
- c. Siswa yang sehat.

Sehingga sampel yang digunakan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Jumlah sampel dalam penelitian

No	Kelas	P	L
1.	XI IPS 1	12	13
2.	XI IPS 2	14	11
	Jumlah : 50 peserta didik	26	24
	Total: 50 peserta didik		

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini :

1. mengukur perilaku hidup sehat angket, langkah-langkah. Menurut Sutrisno Hadi (1991: 7) yang digunakan untuk pengumpulan data, ada tiga langkah pokok yang perlu diperhatikan sebagai berikut:

a. Mendefinisikan konstruk yaitu membuat batasan mengenai ubahan atau variabel yang akan diukur, konstruk dalam penelitian ini yaitu variabel perilaku hidup sehat siswa kelas XI IPS SMAN 1 Baturren, Banyumas.

b. Menyidik faktor

Menyidik faktor-faktor adalah suatu tahap bertujuan untuk menandai faktor-faktor yang disangka kemudian diyakini menjadi komponen dari konstruk yang akan diteliti. Faktor-faktor yang mempengaruhi variabel perilaku hidup sehat dalam penelitian ini meliputi: (1) perilaku terhadap makanan dan minuman, (2) perilaku terhadap kebersihan diri, (3) perilaku terhadap kebersihan lingkungan, (4) perilaku terhadap sakit dan penyakit, (5) keseimbangan antara aktifitas, istirahat dan olahraga.

c. Menyusun butir-butir pertanyaan

Langkah ketiga dalam menyusun instrument adalah menyusun item-item pertanyaan. Item-item tersebut harus merupakan penjabaran dari isi faktor, berdasar faktor-faktor, kemudian disusun item-item pertanyaan yang dapat memberikan gambaran tentang keadaan faktor tersebut. Kisi-kisi untuk instrumen Perilaku Hidup Sehat adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Kisi-kisi Angket Perilaku Hidup Sehat yang sudah uji validitas

Variabel	Faktor	Indikator	Butir	Jml
Perilaku hidup sehat	Perilaku terhadap makanan dan minuman	1.Waktu dan jumlah makanan	1,2,3,	8
		2.Kebersihan makanan	4,5	
		3.Pemilihan jenis makanan dan minuman	6,7*,8	
	Perilaku terhadap kebersihan diri	1.Kebersihan anggota badan	9,10,11,12,13,14,15,16	10
		2..Kebersihan pakaian	17,18*	
	Perilaku terhadap lingkungan	1.Kebersihan rumah	19,20	5
		2.Kebersihan ruangan kelas	21,22,23	
	Perilaku terhadap sakit dan penyakit	1.Pemeliharaan kesehatan dan pencegahan penyakit	24*,25*,26*,27	6
		2.Rencana pengobatan dan pemulihan kesehatan setelah sakit	28*,29	
	Keseimbangan antara kegiatan istirahat dan olahraga	1.Waktu istirahat	30,31	6
		2.Aktifitas di rumah	32,33	
		3.Olahraga teratur	34*,35	
Jumlah				35

Keterangan:

Butir tes bertanda * adalah pertanyaan negatif

Butir tes yang tidak bertanda * adalah pertanyaan positif

Butir tes ini kemudian dijabarkan dalam bentuk pertanyaan, sehingga siswa tinggal menjawab masing-masing soal dengan 4 alternatif jawaban yang sudah disediakan dengan cara (\surd) pada kolom jawaban. Alternatif jawaban untuk soal angket perilaku hidup sehat yang di sediakan yaitu: SS (Sangat setuju), ST (Setuju), TS(Tidak setuju), STS(Sangat tidak setuju). Model angket dalam penelitian ini yaitu dalam bentuk skala bertingkat (*rating scale*) yaitu dengan menggunakan *Skala Likert* yang di modifikasi, Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 129) Skala bertingkat (*rating scale*) yaitu sebuah pertanyaan di ikuti kolom- kolom yang menunjukkan tingkatan misalnya mulai dari sangat setuju sampai ke sangat tidak setuju. Pemberian skor dari masing-masing pertanyaan adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Penskoran nilai angket:

Pertanyaan	Skor(+)	Skor(-)
Sangat setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

- a) Instrumen perilaku hidup sehat, memiliki 35 butir pertanyaan dengan koefisien Pearson *correlation* antara 0.136 – 0.582 dan reliabilitas koefisien *Alfa* 0.844. Instrumen ini terlebih dahulu dilakukan di SMA N 1 Bayat di dalam (Ariyanti 2009)
2. Kebugaran jasmani dalam penelitian ini merupakan tes yang dilakukan oleh siswa yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang dengan 5 macam tes yaitu Tes Kebugaran Jasmani untuk Sekolah Menengah Atas (SMA), usia 16-19 tahun antara lain : lari cepat 60 meter, angkat tubuh untuk putra 60 detik dan gantung siku tekuk untuk putri sekuatnya, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1000 meter untuk putri dan 1200 meter untuk putra. Alat ukur dari variabel ini Tes TKJI.
- Penilaian kebugaran jasmani bagi anak yang telah mengikuti tes kebugaran jasmani Indonesia di nilai dengan menggunakan Tabel Nilai (untuk menilai prestasi dari masing-masing butir tes) dan menggunakan Norma (untuk menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani). Adapun tabelnya adalah sebagai berikut :

Tabel 3. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putra Umur 16-19 tahun.

Nilai	Lari 60 M	Gantung angkat tubuh	Baring duduk 60 detik	Loncat tegak	Lari 1200 M	Nilai
5	S.d – 7,2”	19 keatas	41 keatas	73 keatas	S.d – 3’14”	5
4	7,3” – 8,3”	14 – 18	30 – 40	60 – 72	3’15” – 4’25”	4
3	8,4” – 9,6”	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4’26” – 5’12”	3
2	9,7” 11,0”	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5’13” – 6’33”	2
1	11,1” dst	0 – 4	0 – 9	38 dst	6’34” dst	1

Tabel 4. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putri Umur 16-19 tahun.

Nilai	Lari 60 M	Gantung Siku Tekuk	Baring duduk 60 detik	Loncat tegak	Lari 1000 M	Nilai
5	S.d – 8,4”	41 – keatas	28 – keatas	50 keatas	S.d – 3’52”	5
4	8,5” – 9,8”	22 – 40	20 – 28	39 – 49	3’53” – 4’56”	4
3	9,9” 11,4”	10 – 21	10 – 19	31 – 38	4’57” – 5’58”	3
2	11,5” 13,4”	3 – 9	3 – 9	23 – 30	5’59” – 7’23”	2
1	13,5” dst	0 – 2	0 – 2	22 dst	7’24” dst	1

Sumber: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani 2010. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Depdiknas: Jakarta

Untuk mengklasifikasi tingkat kebugaran jasmani anak yang telah mengikuti tes kesegaran jasmani Indonesia dipergunakan norma sebagai berikut:

Tabel 5. Tabel Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

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	05 – 09	Kurang sekali (KS)

Sumber : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani 2010. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Depdiknas : Jakarta

3. Prestasi belajar penjas orkes adalah nilai mata pelajaran penjasorkes yang diperoleh siswa kelas XI SMAN 1 Baturraden, Banyumas Tahun 2015/2016 semester ganjil yang tercantum di dokumen buku raport peserta didik.

F. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari lapangan sebelumnya di analisis terlebih dahulu sebagai persyaratan hipotesis. Uji persyaratan dilakukan untuk mengetahui tentang normalitas, linearitas data sebagai syarat uji analisis regresi sederhana dan ganda.

Untuk mendeskripsikan atau memberikan makna pada skor yang ada, dibuatkan bentuk kategori atau kelompok menurut tingkatan yang ada, pengkategorian tersebut dengan menggunakan metode *mean* (M) dan Standar Deviasi (SD) mengadaptasi pada pendapat Mardapi (2008:124) untuk

menentukan kriteria skor yang dikelompokkan dalam empat kategori sebagai berikut:

Tabel 6. Kategori Skor

No	Skor	Kategori Perilaku Hidup Sehat	Kategori Kebugaran dan Prestasi
1.	$X > (Mi + 1.SDi)$	Sangat baik	Sangat Tinggi
2.	$(Mi + 1.SDi) \geq X \geq Mi$	Baik	Tinggi
3.	$Mi > X \geq (Mi - 1.SDi)$	Kurang	Rendah
4.	$X < (Mi - 1.SDi)$	Sangat Kurang	Sangat Rendah

1. Uji Persyaratan Analisis

Sebelum dilakukan analisis data terlebih dahulu dilakukan pengujian persyaratan analisis data yang diperoleh:

a. Uji Normalitas

Uji Normalitas digunakan untuk mengetahui gejala-gejala apakah distribusi variabel berkurva normal atau tidak, pengujian normalitas dilakukan terhadap semua variabel secara sendiri-sendiri. Uji normalitas menurut Sugiyono (2006: 152) digunakan untuk mengetahui apakah skor tiap-tiap variabel berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini dihitung dengan menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*, yaitu:

$$Kd=1,36x = \frac{\sqrt{n1+n2}}{n1n2}$$

Keterangan :

Kd = harga *Kolmogorov- smirnov*

n1 = jumlah sampel yang diobservasi

n2 = jumlah sampel yang diharapkan

Kriteria pengambilan keputusan dengan menggunakan program SPSS/SPS.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) berbentuk linear atau tidak. Adapun rumus yang digunakan dalam uji linearitas dalam penelitian ini adalah rumus harga F untuk garis regresi. Kriteria yang digunakan yaitu apabila harga F_{hitung} lebih kecil daripada harga F_{tabel} pada taraf signifikansi 5%, maka modal linier tersebut dapat diterima. Sebaliknya jika harga F_{hitung} lebih besar dari harga F_{tabel} pada taraf signifikansi 5%, maka linier tersebut ditolak.

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas sebagai syaratdigunakannya analisa regresi ganda dalam penelitian ini.Untuk menguji terjadi tidaknya multikolinearitas antarvariabel bebas dilakukan dengan menyelidiki besarnya korelasi antar variabel bebas.Untuk keperluan ini

digunakan korelasi antara variabel bebas. Untuk keperluan ini digunakan korelasi *product moment*.

Kriteria pengambilan keputusan didasarkan pada pendapat Suharsimi Arikunto (2002:45) yang menyatakan bahwa jika harga interkorelasi antara variabel bebas lebih besar atau sama dengan 0,80 berarti terjadi multikolinearitas. Sebaliknya bila harga interkorelasi antara variabel bebas lebih kecil dari 0,80, maka tidak terjadi multikolinearitas.

2. Uji Hipotesis

a. Analisis korelasi sederhana

Analisis korelasi sederhana digunakan untuk menguji hipotesis pertama dan ke-dua. Dengan dibantu menggunakan program SPSS 12.0 Adapun langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

- 1) Mencari koefisien korelasi dan determinasi (r^2) antara variabel bebas dengan terikat.
- 2) Menguji signifikansi dengan membandingkan r -hitung yang diperoleh dengan r -tabel-nya. Jika r -hitung sama dengan atau lebih besar dari pada r -tabel dengan taraf signifikansi 5%, maka kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat signifikan.

b. Analisis Korelasi Ganda

Untuk menguji hipotesis ke-tiga, yaitu digunakan analisis korelasi ganda dibantu menggunakan program SPSS 12.0 dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Menghitung korelasi ganda dan koefisien determinasi
- 2) Uji signifikansi regresi majemuk dengan menggunakan uji-F

Untuk mengetahui signifikan atau tidak harus dilakukan uji F, selanjutnya F_{hitung} dikonsultasikan dengan F_{tabel} dengan derajat kebebasan (db) m lawan $N-m-1$ pada taraf signifikansi 5%. Apabila F_{hitung} sama dengan atau lebih besar dari F_{tabel} , maka kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat signifikan.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara perilaku hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani siswa dengan prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Baturraden. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

a. Deskripsi Hasil Perilaku Hidup Sehat

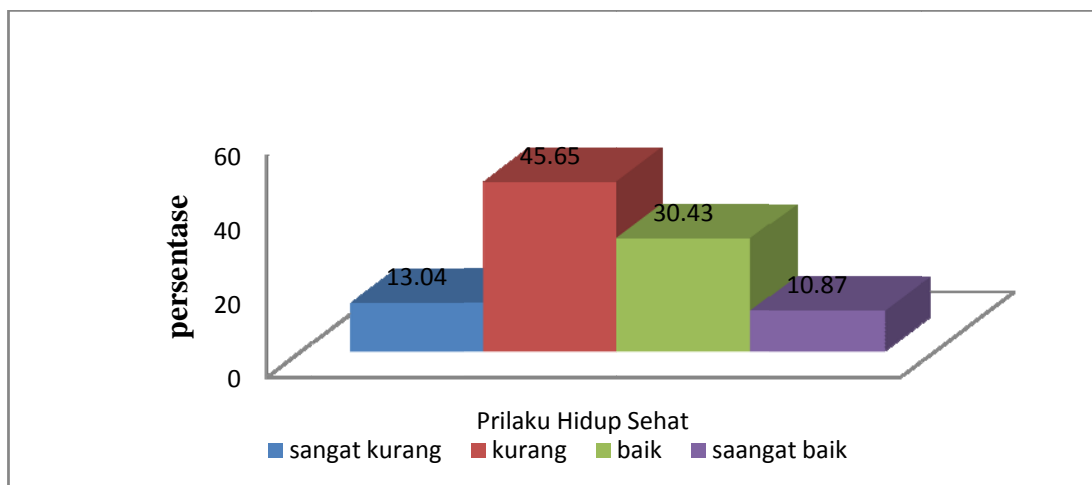
Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: *nilai minimum* (nilai minimal) 92; *nilai maximum* (nilai maksimal) 114; *mean* (rata-rata) 99,84; *median* (nilai tengah) 99; *modus* (nilai sering muncul) 99; dan *standar deviation* (simpangan baku) 5,38. Berdasarkan hasil perilaku hidup sehat tersebut maka dapat dijabarkan dalam interval sebagai berikut:

Tabel 1. Kategorisasi Perilaku Hidup Sehat

NO	Interval	Frekuensi	Persentase%	Kategori
1	$X \geq 105,24$	5	10,87	Sangat Baik
2	$99,85 \leq X < 105,24$	14	30,43	Baik
3	$94,46 \leq X < 99,85$	21	45,65	Kurang
4	$X < 94,46$	6	13,04	Sangat kurang
Jumlah		46	100%	

Berdasarkan hasil pengkategorian di atas maka dapat diperoleh bahwa tingkat perilaku hidup sehat siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Baturraden

berada pada kategori kurang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori kurang dengan 21 siswa atau 45,65%. Tingkat perilaku hidup sehat siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Baturraden yang berkategori sangat baik 5 siswa atau 10,87%, baik 14 siswa atau 30,43%, kurang 21 siswa atau 45,65%, dan sangat kurang 6 siswa atau 13,04%. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Grafik hasil Tingkat Perilaku Hidup Sehat

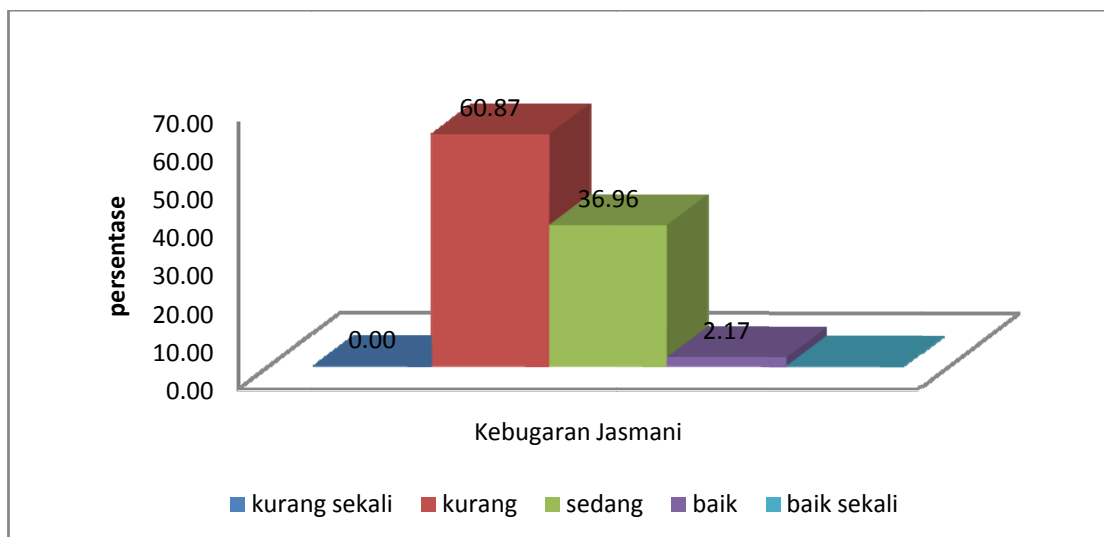
b. Deskripsi Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: *nilai minimum* (nilai minimal) 10; *nilai maximum* (nilai maksimal) 18; *mean* (rata-rata) 12,97; *median* (nilai tengah) 13; *modus* (nilai sering muncul) 15; dan *standar deviation* (simpangan baku) 2,10. Berdasarkan hasil tingkat kebugaran jasmani tersebut maka dapat dijabarkan dalam interval sebagai berikut:

Tabel 2 Deskripsi hasilTingkat Kebugaran Jasmani

NO	Kategori	Frekuensi	Persen (%)
1	Baik Sekali (BS)	0	0
2	Baik (B)	1	2,17
3	Sedang (S)	17	36,96
4	Kurang (K)	28	60,87
5	Kurang sekali (KS)	0	0
Jumlah		46	100%

Berdasarkan hasil di atas secara keseluruhan Tingkat Kebugaran Jasmani pada kategori kurang dengan frekuensi terbanyak pada kategori kurang dengan 28 siswa atau 60,87%. Sedangkan Tingkat Kebugaran Jasmani pada kategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 1 orang atau 2,17%, sedang 17 orang atau 36,96% , kurang 28 orang atau 60,87% dan kurang sekali 0 orang atau 0%. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar2. Grafik hasil Tingkat kebugaran Jasmani

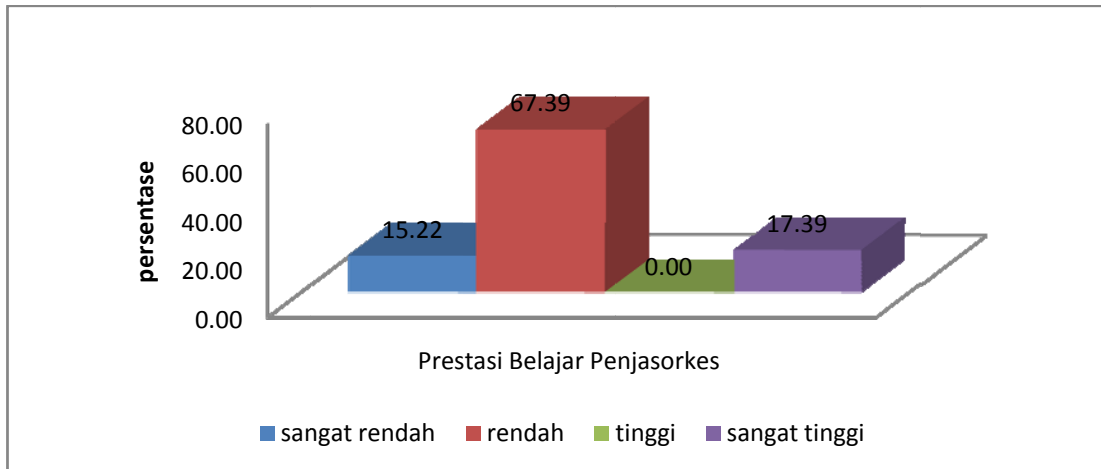
c. Deskripsi Hasil Tingkat Prestasi Belajar Penjasorkes

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: *nilai minimum* (nilai minimal) 76; *nilai maximum* (nilai maksimal) 82; *mean* (rata-rata) 78,23; *median* (nilai tengah) 78; *modus* (nilai sering muncul) 78; dan *standar deviation* (simpangan baku) 1,21. Berdasarkan hasil tingkat prestasi belajar Penjasorkes tersebut maka dapat dijabarkan dalam interval sebagai berikut:

Tabel 3. Kategorisasi Tingkat Prestasi Belajar Penjasorkes

NO	Interval	Frekuensi	Persentase%	Kategori
1	$X \geq 79,44$	8	17,39	Sangat Tinggi
2	$78,23 \leq X < 79,44$	0	0,00	Tinggi
3	$77,02 \leq X < 78,23$	31	67,39	Rendah
4	$X < 77,02$	7	15,22	Sangat Rendah
Jumlah		46	100%	

Berdasarkan hasil pengkategorian di atas maka dapat diperoleh bahwa tingkat prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Baturraden berada pada kategori rendah dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori rendah dengan 31 siswa atau 67,39%. Tingkat perilaku hidup sehat siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Baturraden yang berkategori sangat tinggi 8 siswa atau 17,39%, tinggi 0 siswa atau 0%, rendah 31 siswa atau 67,39%, dan sangat rendah 7 siswa atau 15,22%. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar3. Grafik hasil Tingkat prestasi belajar Penjasorkes

B. Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas, uji homogenitas dan uji multikolinearitas. Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh, uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah ada hubungan yang liner, sedangkan penggunaan uji multikolinearitas untuk menguji terjadi tidaknya multikolinearitas antar variabel bebas.

1. Uji Normalitas

PengujiannormalitasmengunakanujiKolmogorof-Sminorv. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Asymp. Sig* dengan 0,05. Kriteriaanya Menerima hipotesis apabila *Asymp. Sig* lebih

besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

Tabel 4. Hasil perhitungan uji normalitas

No	Variabel	<i>Asymp.Sig</i>	Kesimpulan
1	Perilaku Hidup Sehat	0,255	Normal
2	Kebugaran Jasmani	0,409	Normal
3	Prestasi Belajar Penjasorkes	0,095	Normal

Dari table di atas harga *Asymp. Sig* dari variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima. Dari keterangan tersebut, maka data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistik parametrik.

2. Uji Linieritas

Uji Linieritas digunakan untuk mengetahui sifat hubungan linier atau tidak antara variabel bebas dan variabel terikat, regresi dikatakan linier apabila signifikansi lebih besar dari 0,05. Hasil uji linieritas dapat dilihat pada tabel ini:

Tabel 5. Hasil Perhitungan Uji Linieritas

	Signifikansi	Kesimpulan
Perilaku hidup sehat - prestasi belajar	0,164	Linier
Kebugaran jsmani - prestasi belajar	0,575	Linier

Dari hasil di atas diperoleh bahwa kedua nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05

sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier.

3. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas untuk menguji terjadi tidaknya multikolinearitas antar variabel bebas. Hasil uji multikolinearitas menunjukkan bahwa nilai Tolerance $1,00 > 0,1$ dan nilai VIF $1,00 < 10$ sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas.

C. Analisis Data

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya hubungan antara perilaku hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani siswa dengan prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Baturraden. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Menurut Suharsimi Arikunto, (2000: 65) penelitian korelasi memerlukan adanya suatu hipotesis. Sehubungan dengan hal tersebut dapat dibuat hipotesis sebagai berikut:

1. Ada hubungan antara perilaku hidup sehat dengan prestasi belajar penjasorkes siswa kelas XI IPS di SMA N 1 Baturraden.
2. Tidak ada hubungan antara kebugaran dengan prestasi belajar penjasorkes siswa kelas XI IPS di SMA N 1 Baturraden.
3. Adahubunganantara perilaku hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani siswa dengan prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Baturraden.

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya hubungan antara perilaku hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani siswa dengan prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Baturraden, maka pengujian hipotesis pertama dan kedua dilakukan dengan teknik analisis korelasi, sedangkan pengujian hipotesis ketiga menggunakan teknik analisis regresi ganda.

1. Pengujian Hipotesis Pertama

Hipotesis pertama menyatakan terdapat hubungan signifikan antara perilaku hidup sehat siswa dengan prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Baturraden. Pengujian hipotesis pertama menggunakan teknik analisis korelasi sederhana, yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel6. Rangkuman Hubungan Antara Perilaku Hidup Sehat Siswa dengan Prestasi Belajar Penjasorkes Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Baturraden.

Jenis Korelasi	harga r		P	Keterangan
	hitung	tabel ($n=46, \alpha=5\%$)		
$X_1 - Y$	0,334	0.288	0,023	Signifikan

Koefisien korelasi yang dihasilkan adalah 0,334 dan lebih besar dari r -tabel = 0.288, berarti hubungan antara perilaku hidup sehat siswa dengan prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Baturraden bersifat signifikan. Dengan demikian disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan hubungan antara perilaku hidup sehat siswa dengan prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Baturraden.

2. Pengujian Hipotesis Kedua

Hipotesis pertama menyatakan terdapat hubungan signifikan antara tingkat kebugaran jasmani siswa dengan prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Baturraden. Pengujian hipotesis pertama menggunakan teknik analisis korelasi sederhana, yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 7. Rangkuman Hubungan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa dengan Prestasi Belajar Penjasorkes Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Baturraden

Jenis Korelasi	harga r		P	Keterangan
	Hitung	tabel ($n=46, \alpha=5\%$)		
$X_2 - Y$	0,185	0.288	0,219	Tidak Signifikan

Koefisien korelasi yang dihasilkan adalah 0,185 dan lebih kecil dari r -tabel = 0.288, berarti hubungan antara tingkat kebugaran jasmani siswa dengan prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Baturraden bersifat tidak signifikan. Dengan demikian disimpulkan bahwa tidak ada hubungan signifikan hubungan antara tingkat kebugaran jasmani siswa dengan prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Baturraden.

3. Pengujian Hipotesis Ketiga

Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani siswa dengan prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Baturraden. Hipotesis tersebut dibuktikan dengan analisis regresi ganda, koefisien regresi ganda (R_y) yang diperoleh sebesar 0,385, berarti korelasinya

positif. Rangkuman hasil analisis korelasi ganda dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8. Rangkuman hasil uji signifikansi regresi berganda

R_y	R^2	df	Harga F		P	Keterangan
			Hitung	tabel		
0,385	0,148	2 ; 43	3,739	3,21	0,032	Signifikan

Keberartian atau signifikansi koefisien regresi ganda, dilakukan dengan menggunakan harga F. Dari analisis korelasi ganda diperoleh F-hitung sebesar 3,739, kemudian dikonsultasikan dengan F-tabel pada db 2 lawan 43 dengan taraf signifikansi 5%, diperoleh F-tabel sebesar 3,21. Ternyata Harga F-hitung 3,739 lebih besar dari F-tabel 3,21, berarti regresi gandanya signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antar perilaku hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani siswa dengan prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Baturraden.

Analisis korelasi ganda disertai dengan harga koefisien determinasi (R^2). Koefisien determinasi yang diperoleh adalah 0,148, artinya $(0,148 \times 100\%) = 14,8\%$ naik-turunnya prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Baturraden ditentukan oleh perilaku hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani siswa, sedangkan sisanya 85,2 ditentukan oleh faktor atau variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani siswa dengan prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Baturraden. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu hubungan yang signifikan antara perilaku hidup sehat (X1) dengan prestasi belajar Penjasorkes (Y) dan tidak terdapat hubungan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani (X2) dengan prestasi belajar Penjasorkes (Y).

Sedangkan pada regresi ganda menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku hidup sehat (X1) dan tingkat kebugaran jasmani (X2) dengan prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Baturraden (Y). Koefisien determinasi diperoleh 0,148 sehingga prestasi belajar Penjasorkes dipengaruhi oleh perilaku hidup sehat (X1) dan tingkat kebugaran jasmani sebesar 14,8%.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa secara bersama – sama perilaku hidup sehat dan kebugaran jasmani memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prestasi belajar penjasorkes bagi siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Baturraden. Akan tetapi, kebugaran jasmani secara individu belum memiliki pengaruh yang signifikan bagi prestasi belajar penjasorkes. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat lebih memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prestasi belajar penjasorkes.

Pendidikan jasmani di lingkup pendidikan menjadi sarana untuk siswa melakukan aktivitas fisik di sekolah. Pendidikan jasmani adalah suatu proses

pembelajaran yang di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan perilaku hidup sehat, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani (Depdiknas, 2004:2). Dengan adanya pembelajaran pendidikan jasmani ini menjadi sarana bagi siswa untuk menyalurkan dan meningkatkan bakat dan minat olahraga yang dimilikinya. Pendidikan jasmani bukan hanya sebuah aktifitas fisik diluar ruangan sebagai penghilang kejenuhan bagi siswa dalam mengikuti pembelajaran akademik. Akan tetapi, pendidikan jasmani memiliki tujuan pendidikan yang harus dicapai.

Pencapaian tujuan pendidikan harus dilakukan secara menyeluruh oleh guru mata pelajaran pendidikan jasmani maupun semua guru yang lain. Banyak sekali aspek yang mempengaruhi dalam pembelajaran pendidikan jasmani, diantaranya adalah aspek fisik, kognitif, afektif dan psikomotor. Di mana aspek-aspek tersebut harus dipenuhi agar pendidikan jasmani dapat mencapai tujuan yang sebenarnya. Hal ini dikarenakan mata pelajaran pendidikan jasmani pada dewasa ini hanya dipandang sebelah mata. Keadaan ini menuntut guru harus mampu mengemas pembelajaran menjadi pembelajaran yang menyenangkan bagi siswa dan memiliki manfaat yang kompleks. Pengemasan pembelajaran harus mampu melibatkan seluruh aspek yang harus diperoleh siswa saat mengikuti pembelajaran.

Prestasi belajar siswa yang baik merupakan tujuan utama dari pengemasan pembelajaran selain untuk memudahkan penyampaian materi dan

penerimaan materi oleh siswa. Menurut Winarno Surahad (1982:25) prestasi belajar adalah penilaian hasil belajar siswa bagi kebanyakan orang berarti hasil ujian yang dimaksudkan untuk memperoleh suatu nilai dalam menentukan berhasil atau tidaknya siswa dalam belajar. Siswa sebagai peserta didik harus mampu membekali diri agar mampu mengikuti pembelajaran dengan maksimal. Dengan memiliki bekal yang maksimal siswa akan leluasa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani yang banyak melibatkan aspek – aspek yang harus dicapai.

Kecenderungan pendidikan jasmani meliputi aktivitas fisik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat. Agar siswa mampu mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dengan baik maka siswa harus mampu memiliki bekal di antara kesehatan jasmani dan rohani yang baik pula. Menurut Nana Sudjana (1989: 39) prestasi belajar siswa dipengaruhi oleh dua faktor utama yakni : faktor dari dalam siswa itu dan faktor yang datang dari luar diri siswa. Faktor dari dalam ini merupakan faktor yang telah dimiliki oleh siswa dan faktor dari luar merupakan faktor yang datang dari guru, sarana, materi dan lingkungan sekolah yang mendukung proses pembelajaran.

Secara khusus dalam penelitian ini siswa harus mampu memiliki perilaku hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani yang baik agar dapat mencapai tingkat prestasi belajar pendidikan jasmani olahraga kesehatan yang baik. Perilaku hidup sehat siswa harus dimiliki agar siswa memiliki tingkat kesehatan yang baik sehingga akan jauh dari serangan penyakit. Dengan hal ini

maka siswa akan memiliki kesempatan yang leluasa untuk mengikuti pembelajaran karena selalu sehat. Dengan memiliki perilaku hidup sehat yang baik maka siswa akan mampu berperilaku aktif dalam pembelajaran sehingga siswa memiliki peluang untuk gerak dan aktif yang cukup

Di samping itu, perilaku hidup sehat saja tidak cukup untuk memperoleh prestasi belajar yang baik tetapi siswa harus mampu memiliki bekal kebugaran jasmani yang baik. Hal ini dimaksudkan agar siswa dapat mengikuti pembelajaran berupa aktivitas fisik yang berupa bentuk kegiatan olahraga dengan baik. Dengan memiliki pola perilaku hidup sehat yang baik dan didukung tingkat kebugaran jasmani yang maksimal maka akan siswa akan lebih leluasa dalam memperoleh prestasi belajar yang baik.

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Adahubungan signifikan hubungan antara perilaku hidup sehat siswa dengan prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Baturraden.
2. Tidak ada hubungan signifikan hubungan antara tingkat kebugaran jasmani siswa dengan prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Baturraden
3. F-hitung 3,739 lebih besar dari F-tabel 3,21 berarti ada hubungan yang signifikan antara perilaku hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani siswa dengan prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Baturraden. Kontribusi perilaku hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Baturraden sebesar 14,8%.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait dengan bidang pendidikan.

1. Bagi guru, hasil penelitian ini dapat menjadi tolok ukur dan evaluasi bagaimana usaha untuk meningkatkan prestasi belajar siswa.
2. Bagi siswa, bahwa bekal dari diri sendiri menjadi modal utama untuk meraih prestasi belajar yang tinggi.

3. Tidak hanya penguasaan kebugaran jasmani yang baik saja tetapi perilaku hidup sehat menjadi faktor penentu tingkat prestasi belajar.

C. Keterbatasan Penelitian

1. Pengambilan data tidak dilakukan oleh ahlinya.
2. Ada siswa yang belum maksimal dalam melakukan tes pengukuran.
3. Dalam pelaksanaan penelitian peneliti merasa masih mengalami kekurangan dari segi waktu, biaya dan tenaga sehingga penelitian tidak dapat selesai dengan sempurna.

D. Saran

1. Guru harus mampu memberikan pengemasan pembelajaran yang baik untuk meningkatkan prestasi belajar siswa.
2. Sekolah harus mampu menjadi fasilitator dalam usaha peningkatan prestasi belajar siswa.
3. Bagi pelaku pendidikan dan olahraga, bahwa kesuksesan memerlukan pendukung secara menyeluruh agar mampu meraih hasil yang maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanti. (2009). *Hubungan Antara Perilaku Hidup Sehat dan Motivasi Belajar Dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Bayat, Klaten*. Yogyakarta: Skripsi FIK UNY.
- Depdiknas (2002). *Komponen Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas (2010). *Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Deni Damayanti. (2013). *Panduan Lengkap Menyusun Proposal, Skripsi, Tesis, Disertasi Untuk Semua Program Studi*. Yogyakarta: Araska.
- Djawad Dahlan.(2004). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*.Bandung:Remaja Rosdakarya.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar dan Sehat Dengan Berolahraga*.Yogyakarta: Andi Offset Yogyakarta.
- Iskandar dkk.(1999). “Panduan Teknis Tes & Latihan Kesegaran Jasmani” Seminar. Jakarta: Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK Olahraga Kantor Menpora.
- Kravitz, Len. (1997). *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: PT Raja Gratindo Persada.
- Mardapi (2008).*Prosedur Penelitian*.Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Nurhasan. (2005). *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Riyanto.(2011). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Roji. (2004). *Pendidikan Jasmani Untuk SMA kelas II*. Jakarta: Erlangga.
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Soekidjo Notoatmojo. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*.Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Soekidjo Notoatmojo. (2002). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. (2000). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Bumi Aksara

- Sumintarsih. (2006). "Kebugaran Jasmani untuk lanjut usia." *Majalah Ilmiah*. (nomor 2, Tahun). Hlmn 147 – 160.
- Sutrisno Hadi, (1991). *Analisis Butir Untuk Instrumen*, Yogyakarta: Andi Offset Yogyakarta.
- Sugiyono.(2009). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sudarso, (1992).*Ilmu Perilaku*. Bandung: CV. Sagung Seto.
- Sumardjuno, (2013),*Tes Kesegaran Jasmani Indonesia umur 16 – 19 tahun*. Jakarta: Depdiknas.
- Slameto, (2010), *Belajar dan Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Purwanto, (2002).*Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: Depdiknas.
- Umam, (2013), *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Wahid Faojan (2008). *Hubungan Antara Kebugaran jasmani dengan Keterampilan Dasar Sepaktakraw Siswa N 1 Wanadadi Banjarnegara yang mengikuti Ekstrakurikuler Sepaktakraw*.
- Widaninggar.(2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia umur 16 – 19 tahun*. Jakarta. Depdiknas.
- Winarno Surahad. (1982). *Pengatur Interaksi mengajar belajar*. Bandung: Tarsito.

Lampiran

Lampiran Surat Ijin Penelitian

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada :
Yth. Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Kolombo No. 1
Yogyakarta -

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi :


Nama Mahasiswa : Fiat. Dodi. Darmawan
Nomor Mahasiswa : 11601244015
Program Studi : PJKR
Judul Skripsi : Hubungan Antara Perilaku Hidup Sehat dan Tingkat
Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Pengasokes
Siswa kelas XI Di SMA Negeri 1 Baturraden

Pelaksanaan pengambilan data :

Bulan : .. Maret s/d .. April .. 2015
Tempat / objek :

Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Yogyakarta,

Yang mengajukan,

Fiat. Dodi. Darmawan
NIM. 116 012 44 015


Mengetahui :

Kaprodi PJKR,


Drs. Amat Komari, M.Si.
NIP. 19620422 199001 1 001



| | Dosen Pembimbing,


Dra. Farida M. Waniingsih, M.Ke
NIP. 19630714.198812 2 001

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 201/UN.34.16/PP/2015
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

18 Maret 2015

Yth. : Ka. Badan Kesbanglinmas
Jl. Jenderal Sudirman No. 5
Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Fiat Dodi Darmawan
NIM : 11601244015
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Maret s.d April 2015
Tempat/obyek : SMA Negeri I Baturraden
Judul Skripsi : Hubungan Antara Perilaku Hidup Sehat dan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Penjasorkes Siswa Kelas XI Di SMA Negeri I Baturraden

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :
1. Kepala Sekolah SMA N I Baturraden
2. Kaprodi. PJKR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Ijin Kebanglingmas



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
BADAN KESATUAN BANGSA DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT
(BADAN KESBANGLINMAS)
Jl. Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta - 55233
Telepon : (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137

Yogyakarta, 19 Maret 2015

Nomor : 074/849/Kesbang/2015
Perihal : Rekomendasi Perijinan

Kepada Yth. :
Gubernur Jawa Tengah
Up. Kepala Badan Penanaman Modal
Daerah
Provinsi Jawa Tengah
di
SEMARANG

Memperhatikan surat :

Dari : Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Yogyakarta
Nomor : 201/UN.34.46/PP/2015
Tanggal : 18 Maret 2015
Perihal : Rakomendasi Penelitian

Setelah mempelajari surat pemberitahuan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan riset/penelitian dalam rangka tugas akhir penyusunan skripsi dengan judul proposal : "**Hubungan Antara Perilaku Hidup Sehat dan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Penjasorkes Siswa Kelas XI Di SMA Negeri I Baturraden**", kepada :

Nama : FIAT DODI DARMAWAN
NIM : 11601244015
No. HP/Identitas : 085728709992 / No. KTP 3302202909920002
Prodi/Program : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Lokasi Penelitian : SMA Negeri I Baturraden, Purwokerto, Jawa Tengah
Waktu Penelitian : 30 Maret s/d 05 Mei 2015

Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan/fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan :

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah riset/ penelitian;
2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian dimaksud;
3. Menyerahkan hasil riset/penelitian kepada Badan Kesbanglinmas DIY.
4. Surat Rekomendasi ini dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat rekomendasi sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat rekomendasi ini.

Rekomendasi Ijin Riset/Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian untuk menjadikan maklum.



Tembusan disampaikan Kepada Yth :

1. Gubernur DIY (sebagai laporan);
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta;
3. Yang bersangkutan.

Lampiran 3. Surat Ijin BPMD



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
BADAN PENANAMAN MODAL DAERAH

Alamat : Jl. Mgr. Soegiopranoto No. 1 Telepon : (024) 3547091 – 3547438 – 3541487
Fax : (024) 3549560 E-mail : bpm�@jatengprov.go.id http :// bpm�.jatengprov.go.id
Semarang - 50131

REKOMENDASI PENELITIAN

NOMOR : 070/759/04.1/2015

- Dasar : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tanggal 20 Desember 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian;
2. Peraturan Gubernur Jawa Tengah No. 74 Tahun 2012 tentang Organisasi dan Tata Kerja Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Terpadu Satu Pintu Pada Badan Penanaman Modal Daerah Provinsi Jawa Tengah;
3. Peraturan Gubernur Jawa Tengah No. 67 Tahun 2013 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa Tengah sebagaimana telah diubah dengan peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 27 Tahun 2014.

Memperhatikan : Surat Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Perlindungan Masyarakat Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor. 074/849/Kesbang/2015 tanggal 19 Maret 2015
Perihal : Rekomendasi Perijinan.

Kepala Badan Penanaman Modal Daerah Provinsi Jawa Tengah, memberikan rekomendasi kepada :

1. Nama : FIAT DODI DARMAWAN
2. Alamat : Dukuh Waluh Rt. 002/Rw.005 , Kel. Dukuh Waluh, Kec. Kembaran, Kab. Banyumas, Provinsi Jawa Tengah.
3. Pekerjaan : Mahasiswa S1.

Untuk : Melakukan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan rincian sebagai berikut :

- a. Judul Proposal : HUBUNGAN ANTARA PERILAKU HIDUP SEHAT DAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN PRESTASI BELAJAR PENJASORKES SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 1 BATURADEN.
- b. Tempat / Lokasi : SMA Negeri 1 Baturaden, Kab. Banyumas, Provinsi Jawa Tengah
- c. Bidang Penelitian : Penjasorkes.
- d. Waktu Penelitian : 30 Maret s.d. 05 Mei 2015
- e. Penanggung Jawab : Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes
- f. Status Penelitian : Baru.
- g. Anggota Peneliti : -
- h. Nama Lembaga : Universitas Negeri Yogyakarta.

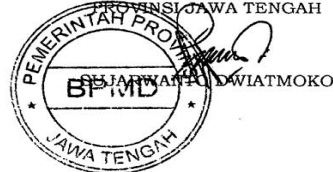
Ketentuan yang harus ditaati adalah :

- a. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat setempat /Lembaga swasta yang akan di jadikan obyek lokasi;
- b. Pelaksanaan kegiatan dimaksud tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintahan;
- c. Setelah pelaksanaan kegiatan dimaksud selesai supaya menyerahkan hasilnya kepada Kepala Badan Penanaman Modal Daerah Provinsi Jawa Tengah;
- d. Apabila masa berlaku Surat Rekomendasi ini sudah berakhir, sedang pelaksanaan kegiatan belum selesai, perpanjangan waktu harus diajukan kepada instansi pemohon dengan menyertakan hasil penelitian sebelumnya;
- e. Surat rekomendasi ini dapat diubah apabila di kemudian hari terdapat kekeliruan dan akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Semarang, 30 Maret 2015

KEPALA BADAN PENANAMAN MODAL DAERAH
PROVINSI JAWA TENGAH



UPT PTSP BPMĐ 30/03/2015

Lampiran 4. Surat Ijin Kesbangpol



PEMERINTAH KABUPATEN BANYUMAS
KANTOR KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jl. Prof. Dr. Soeharso No. 45 Tel. (0281) 633776 Fax. (0281) 641950
PURWOKERTO

Purwokerto, 1 April 2015

Kepada
Yth. Kepala BAPPEDA Kabupaten
Banyumas
di-
PURWOKERTO

SURAT PENGANTAR
NOMOR : 045/0113

NO.	Jenis Surat Yang di kirim	Banyaknya	Keterangan
	Surat ijin penelitian dari Badan Penanaman Modal Daerah (BPMD) Provinsi Jawa Tengah an. FIAT DODI DARMAWAN	2 (dua) helai	Dikirim dengan hormat untuk menjadi periksa dan dipergunakan sebagaimana mestinya

Demikian untuk menjadi maklum.

An. Kepala Kantor Kesbangpol
Kabupaten Banyumas



Lampiran 5. Surat Ijin BAPPEDA



PEMERINTAH KABUPATEN BANYUMAS
**BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
(BAPPEDA)**
Jln. Prof. Dr. Soeharso No. 45 Purwokerto Kode Pos 53114
Telp. (0281) 632548, 632116 Faksimile (0281) 640715

SURAT IZIN PENELITIAN
Nomor : 070.1/ 00417/ IV / 2015

I. Membaca : 1. Surat dari Kepala Badan Penanaman Modal Daerah Provinsi Jawa Tengah nomor : 070/759/04.1/2015, tanggal : 30 Maret 2015, perihal : ijin penelitian.
2. Surat Rekomendasi Penelitian Kepala Bakesbangpollinmas Kabupaten Banyumas nomor : 070.1/535/IV/2015, tanggal : 01 April 2015.

II. Menimbang : Bahwa kebijaksanaan mengenai sesuatu kegiatan ilmiah dan pengabdian kepada masyarakat perlu dibantu pelaksanaannya.

III. Memberikan izin kepada :

1. Nama : FIAT DODI DARMAWAN
2. Alamat : Dukuwaluh RT 02 RW 05 Kec. Kembaran Kab. Banyumas
3. Pekerjaan : Mahasiswa
4. Judul Penelitian : HUBUNGAN ANTARA PERILAKU HIDUP SEHAT DAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN PRESTASI BELAJAR PENJASORKES SISWA KELAS XI DI SMA N 1 BATURRADEN
5. Bidang : Pendidikan Olahraga
6. Lokasi Penelitian : SMA Negeri 1 Baturraden Kabupaten Banyumas
7. Lama Berlaku : 3 bulan (01 April 2015 s/d 01 Juli 2015)
8. Penanggung Jawab : Dra. FARIDA MULYANINGSIH, M.Kes.
9. Pengikut : - orang

IV. Untuk melaksanakan kegiatan ilmiah dan pengabdian kepada masyarakat di wilayah Kabupaten Banyumas dengan ketentuan sebagai berikut :

- a. Pelaksanaan kegiatan dimaksud tidak dilaksanakan untuk tujuan lain yang dapat berakibat melakukan tindakan pelanggaran terhadap peraturan perundang-undangan yang berlaku.
- b. Sebelum melaksanakan kegiatan dimaksud, terlebih dahulu melaporkan kepada wilayah setempat..
- c. Mentaati segala ketentuan dan peraturan-peraturan yang berlaku juga petunjuk-petunjuk dari pejabat pemerintah yang berwenang.
- d. Apabila masa berlaku Surat Izin Penelitian sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan kegiatan belum selesai, perpanjangan waktu harus diajukan kepada instansi pemohon.
- e. Setelah selesai pelaksanaan kegiatan dimaksud menyerahkan hasilnya kepada Bappeda Kabupaten Banyumas Up. Bidang Penelitian, Pengembangan dan Statistik Bappeda Kabupaten Banyumas.

DIKLUARKAN DI : PURWOKERTO
PADA TANGGAL : 01 April 2015
An. KEPALA BAPPEDA KABUPATEN BANYUMAS
KEPALA BIDANG PENELITIAN, PENGEMBANGAN DAN STATISTIK
Jb. Kasubid Penelitian dan Pengembangan


ANDIONO, ST, M.Eng.
Penata
NIP.19720325 200312 1 008

TEMBUSAN disampaikan kepada Yth. :

1. Kepala Kantor Kesbangpol Kabupaten Banyumas;
2. Kepala Badan Penanaman Modal Daerah Provinsi Jawa Tengah
3. Dekan FKIK Universitas Negeri Yogyakarta;
4. Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Banyumas;
5. Kepala SMA Negeri 1 Baturraden Kabupaten Banyumas;
6. Arsip (Bidang Litbang dan Statistik Bappeda Kabupaten Banyumas).

Lampiran 6. Surat Ijin Dinas Pendidikan



PEMERINTAH KABUPATEN BANYUMAS

DINAS PENDIDIKAN

Jalan Perintis Kemerdekaan 75 Purwokerto Kode Pos 53141

Telp (0281) 635220, Faks. 0281-630869

Email : info@dindikbanyumas.net – Website : <http://www.dindikbanyumas.net>

SURAT IJIN PENELITIAN

Nomor : 070 / 162 / 2015

Menunjuk Surat dari Badan Perencanaan Pembangunan Daerah (BAPPEDA), Nomor : 070.1/00417/IV/2015 tanggal 1 April 2015 dan 25 Maret 2015 perihal Permohonan Ijin Penelitian, dengan ini kami sampaikan bahwa pada prinsipnya kami tidak berkeberatan memberi Ijin penelitian kepada :

Nama : FIAT DODI DARMAWAN
NIM :
Program Studi : Pendidikan Olahraga
Judul Penelitian : HUBUNGAN ANTARA PERILAKU HIDUP SEHAT DAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN PRESTASI BELAJAR PENJASORKES SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 1 BATURRADEN
Lokasi : SMA Negeri 1 Baturraden
Waktu Penelitian : 3 bulan (1 April 2015 s/d 1 Juli 2015)
Penanggungjawab : Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes.
Pengikut : -

Setelah selesai penelitian menyerahkan hasilnya kepada Dinas Pendidikan Kabupaten Banyumas.

Demikian kepada yang bersangkutan untuk menjadikan periksa dan dilaksanakan.

Purwokerto, 01 April 2015

a.n KEPALA DINAS PENDIDIKAN
KABUPATEN BANYUMAS

Sekretaris

ub.

Kasubbag Umum



TEMBUSAN disampaikan kepada Yth. :

1. Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Banyumas (sebagai laporan);
2. Kepala Badan Penanaman Modal Daerah Provinsi Jawa Tengah;
3. Kepala Bidang Dikmen Dinas Pendidikan Kab. Banyumas;
4. Kepala SMA Negeri 1 Baturraden;
5. Arsip (Subbag Umum Dinas Pendidikan Kab. Banyumas).

Lampiran 7. Surat Telah Melaksanakan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN BANYUMAS
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI BATURRADEN

Jln.Raya Rempoah Timur 786 Baturraden Telp. (0281) 681159 BATURRADEN 53151
web : www.smanbaturraden.sch.id e-mail : bsmanbat_bms@yahoo.com

LEMBAR DISPOSISI

<input type="checkbox"/> RAHASIA	<input type="checkbox"/> PENTING	<input type="checkbox"/> RUTIN
No.Kartu Kendali : 264		
Tanggal : 6 April 2015		
Perihal : Permohonan ijin penelitian a.n Fiat Dodi Darmawan		
Tanggal / No.Surat : 18 Maret 2015 - 201/UN.34.16/PP/2015		
Asal : Univ.Negeri Yogyakarta.		
Kepada Yth. :		Instruksi :
<input checked="" type="checkbox"/> Waka Kurikulum		<input checked="" type="checkbox"/> Untuk ditindaklanjuti
<input type="checkbox"/> Waka Kesiswaan		<input type="checkbox"/> Untuk dilaksanakan
<input type="checkbox"/> Waka Humas		<input type="checkbox"/> Untuk diikuti
<input type="checkbox"/> Waka Sarpras		<input type="checkbox"/> Untuk disiapkan
<input type="checkbox"/> Kepala TU		<input type="checkbox"/> Untuk dipenuhi
<input type="checkbox"/> Koordinator BK		<input type="checkbox"/> Untuk mewakili
<input type="checkbox"/> Guru Mapel		<input type="checkbox"/> Untuk diketahui
<input type="checkbox"/> Staf		<input type="checkbox"/> Untuk diinformasikan.
<input type="checkbox"/> Yang bersangkutan		<input type="checkbox"/> Dapat diikuti
		<input type="checkbox"/> Tanggapan & Saran
		<input type="checkbox"/> Diijinkan
		<input type="checkbox"/> Arsip
Catatan :		Baturraden, 28 April 2015
-----		Pt.Kepala Tata Usaha,

-----		Wagiarto
		NIP. 19580908 198602 1 002

Lampiran 8. Kalibrasi



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH
BALAI METROLOGI
Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT PENERAAN
VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 1489 / UP - 59 / II / 2015
Number

No. Order : 006964

Diterima tgl : 25 Februari 2015

ALAT

Equipment

Nama : Ban Ukur
Name
Kapasitas : 30 meter
Capacity
Daya Baca : 100 mm
Readability

Tipe/Model : -
Type/Model
Nomor Seri : -
Serial number
Merek/Buatan : Bison
Trade Mark / Manufaktur

PEMILIK

Owner

Nama : Della Ardhani
Name
Alamat : Sewon Argomulyo Cangkringan Sleman
Address

METODE, STANDART, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010
Method
Standard : Komparator 1 m
Standard
Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045-IDN
Traceability

TANGGAL TERA ULANG

Date of Verification

LOKASI TERA ULANG

Location of Verification

KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG

Environment condition of Verification

HASIL TERA ULANG

Result of verification

DITERA ULANG KEMBALI

Reverification

: 26 Februari 2015
: Balai Metrologi Yogyakarta
: Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%
: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2015
: 25 Februari 2016



Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-01.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

Lampiran 8. Kalibrasi

LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

I. DATA PENERAAN
Verification data

1. Referensi : Della Ardhani
2. Ditera ulang oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
Verified by

II. HASIL
Result

Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (m)
0 - 10	10,00
0 - 20	20,02
0 - 30	30,06

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE MM
NIP. 19610807.198202.1.007

Halaman 2 dari 2 Halaman

FBM.22-01.T

Lampiran 8 Kalibrasi



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT KALIBRASI

CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 174 / SW - 08 / 11 / 2014

Number

No. Order : 004949

Diterima tgl : 13 Januari 2014

ALAT

Equipment

Nama : Stopwatch

Tipe/Model

Kapasitas : 9 jam

Type/Model

Daya Baca : 0,01 detik

Nomor Seri

Merek/Buatan : Diamond

Serial number

Trade Mark/Manufaktur

PEMILIK

Owner

Nama : Septian Widiyanto

Alamat : Jl Tutul 20 A Paprangan Depok Sleman

METODE, STANDAR, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument

Standar : Casio HS-80TW.IDF

Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045-IDN

TANGGAL DIKALIBRASI

Date of Calibrated

: 13 Januari 2014

LOKASI KALIBRASI

Location of calibration

: Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI

Environment condition of calibration

: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%

HASIL

Result

: Lihat sebaliknya

Yogyakarta, 16 Januari 2014

Plh. Kepala Balai Metrologi

BALAI METROLOGI

Ida Suryanti Lestari, MH

NIP. 19880525 199102 2 001

Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

Lampiran 8 Kalibrasi

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA KALIBRASI

Calibration data

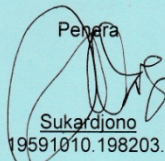
1. Referensi : Septian Widiyanto
2. Dikalibrasi oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI

Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"05
00,05'00"00	00,05'00"02
00,10'00"00	00,10'00"05
00,15'00"00	00,15'00"04
00,30'00"00	00,30'00"03
00,59'00"00	00,59'00"04



Pengraja

Sukardjono
NIP. 19591010.198203.1.023