

LAPORAN PENELITIAN



**DAMPAK KEBUGARAN JASMANI TERHADAP PRESTASI BELAJAR
SISWA YANG MENGIKUTI KLUB OLAHRAGA DI DESA PULAU
JAMBU KEC. KAMPAR, KAB. KAMPAR (RIAU)**

TIM PENGUSUL

KETUA	: Dr. Herli Pardilla, M.Pd	NIDN : 1027039001
ANGGOTA 1	: Jufrianis, M.Pd	NIDN : 1005069301
ANGGOTA 2	: Enna Angela	NIM : 1885201010
ANGGOTA 3	: M. Depri Aldi Islami	NIM : 1885201013
ANGGOTA 4	: Sheli Zuryati	NIM : 1885201033

Penelitian ini dibiayai oleh :
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
Tahun Anggaran 2020/2021 (Semester Ganjil)

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
TAHUN AJARAN 2020/2021**

HALAMAN PENGESAHAN PENELITIAN

Judul Penelitian : Dampak Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Yang Mengikuti Klub Olahraga Di Desa Pulau Jambu Kec. Kampar, Kab. Kampar (Riau)

Kode>Nama Rumpun : 762/Pendidikan Jasmani dan kesehatan Ilmu

Peneliti :

a. Nama Lengkap : Dr. Herli Pardilla, M.Pd

b. NIDN/NIP : 1028039001

c. Jabatan : Dosen Pengajar

Fungsional : Lektor

d. Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

e. No Hp : 082170604455

f. email : herlipardilla@gmail.com

Anggota Peneliti (1) :

a. Nama lengkap : Dr.Jufrianis, M.Pd

b. NIDN/NIP : 1005069301

c. Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Anggota Peneliti (2) :



a. Nama lengkap : M. Depri Aldi Islami

b. NIDN/NIP : 1885201013

c. Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

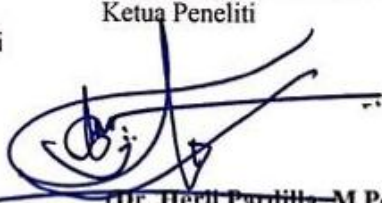
Biaya Penelitian : 2.500.000

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
Pahlawan Tuanku Tambusai





(Dr. Herli Pardilla, M.Pd)
NIP-11 096.542.089

Bangkinang, 01 Februari 2021
Ketua Peneliti



(Dr. Herli Pardilla, M.Pd)
NIDN. 1027039001

Menyetujui,
Ketua LPPM Universitas Palawan Tuanku Tambusai



Ns. Apriza, S.Kep, M.Kep
NIP-TT 096.542.024

IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

1. Judul Penelitian : Dampak Kebugaran Jasmani Prestasi Belajar Siswa Yang Mengikuti Klub Olahraga Di Desa Pulau Jambu Kec. Kampar, Kab. Kampar (Riau)
2. Tim Peneliti

No	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian	Program Studi
1.	Dr. Herli Pardilla, M.Pd	Ketua	Kondisi Fisik Olahraga	Penjaskesrek
2.	Jufrianis, M.Pd	Anggota	Tes dan Pengukuran	Penjaskesrek
3.	M. Depri Aldi Islami	Anggota	Petugas lapangan	Penjaskesrek
4.	Enna Angela	Anggota	Petugas lapangan	Penjaskesrek
5.	Sheli Zuryati	Anggota	Petugas lapangan	Penjaskesrek

3. Objek Penelitian penciptaan :
(Pembuatan jurnal internasional)
4. Masa Pelaksanaan
Mulai : bulan Oktober tahun 2020
Berakhir : bulan April tahun.2021
5. Lokasi Penelitian (lab/lapangan) : Desa Pulau Jambu
7. Instansi lain yang terlibat (jika ada, dan uraikan apa kontribusinya)
Komite Olahraga Nasional Indonesia Kabupaten Kampar
Sponsor serta dukungan terhadap pelaksanaan penelitian
8. Jurnal ilmiah yang menjadi sasaran (tuliskan nama terbitan berkala ilmiah internasional bereputasi, nasional terakreditasi, atau nasional tidak terakreditasi dan tahun rencana publikasi) *Jurnal Internasional Terindex Scopus atau Jurnal terakreditasi nasional*
 1. **Journal Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ (Internasional Index Scopus)**
 2. **Journal of Indonesian Physical Education and Sport (Terakreditasi Sinta)**

DAFTAR ISI

COVER	i
HALAMAN PENGESAHAN PENELITIAN	ii
IDENTITAS DAN URAIAN UMUM	ii
DAFTAR ISI	iv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
BAB II KAJIAN TEORETIK	5
A. Deskripsi Konseptual	5
1. Prestasi Belajar	5
2. Kebugaran Jasmani	11
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	18
A. Tujuan Penelitian	18
B. Tempat dan Waktu Penelitian	18
C. Metode Penelitian	18
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	19
1. Populasi	19
2. Sampel	19
E. Teknik Pengumpulan Data	19
1. Instrumen Kesegarann Jasmani	20
2. Instrumen Prestasi belajar	21
F. Teknik Analisa Data	23
G. Hipotesis Statistik	24
BAB IV BIAYA DAN JADWAL PENELITIAN	26
A. Pembiayaan	26
B. Jadwal Penelitian	27
BAB V HASIL PENELITIAN	29
A. Deskripsi Data	29
B. Pengujian Persyaratan Analisis	29
1. Uji Normalitas	30

2. Uji Linieritas	31
C. Uji Hipotesis	31
D. Pembahasan	32
BAB VI PENUTUP	35
A. Kesimpulan	35
B. Saran	35
DAFTAR PUSTAKA	36
LAMPIRAN	37

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan dalam olahraga pada dasarnya merupakan kesadaran dalam mengembangkan potensi dari sumber daya peserta didik dengan cara mendorong dan memfasilitasi kegiatan belajar. Belajar merupakan kunci (key term) yang sangat vital dalam setiap usaha pendidikan, sehingga tanpa belajar mustahil adanya pendidikan. Sebagai suatu proses, belajar hampir selalu mendapat tempat yang luas dalam berbagai disiplin ilmu yang berkaitan dengan upaya pendidikan. Belajar juga memainkan peranan penting dalam mempertahankan sekelompok umat manusia (bangsa) ditengah-tengah persaingan yang ketat diantara bangsa-bangsa lainnya yang terlebih dahulu maju karena belajar. Arti belajar itu sendiri yaitu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.

Pendidikan adalah suatu kebutuhan fundamental yang akan menjamin kelangsungan hidup bagi manusia. Dengan proses dari pendidikan seseorang yang berpendidikan akan memegang peranan penting dalam setiap aspek kehidupan dalam masyarakat. Pendidikan itu sendiri harus menyajikan kegiatan belajar mengajar yang efektif dalam untuk meningkat mutu pendidikan.

Belajar pembelajaran merupakan suatu proses pada perubahan tingkah laku seseorang melalui pendidikan. Perubahan tidak hanya mengenai sejumlah pengetahuan, melainkan juga dalam bentuk kecakapan, kebiasaan, sikap, pengertian, penghargaan, minat, penyesuaian diri dan mengenai segala aspek organisme atau pribadi seseorang. Dari beberapa pengertian di atas menunjukkan bahwa belajar dapat merubah tingkah laku seseorang, perubahan itu terjadi disebabkan oleh pengalaman dan latihan-latihan yang dilakukan oleh belajar tersebut. Belajar adalah suatu proses mental yang mengarah kepada penguasaan pengetahuan, kecakapan/skill, kebiasaan atau sikap yang semuanya diperoleh,

disimpan dan dilaksanakan sehingga menimbulkan tingkat laku yang progressif dan adaptif sehingga menghasilkan prestasi dalam pembelajaran.

Belajar dengan sasaran perubahan tingkah laku tidak terlepas pula dari kualitas kondisi fisik kebugaran daya tahan tubuh seseorang. Tubuh yang bugar dapat menyemibangkan kecerdasan secara kognitif, kecerdasan secara emosi serta kecerdasan prilaku.

Prestasi belajar merupakan hasil dari aktivitas belajar atau hasil dari sebuah usaha latihan serta pengalaman yang dilakukan oleh individu, dimana hasil prestasi tersebut tidak bisa terlepas pada pengaruh faktor luar pada diri siswa ataupun peserta didik. Dan prestasi belajar setiap individu itu sangat berbeda-beda. Apabila materi yang disajikan dalam bentuk yang sama, pendidik yang mengajarnya sama dan strategi yang ditetapkan juga sama, alhasil belum tentu menghasilkan prestasi belajar yang sama. Menurut Suryabrata yang dikutip Noor Komari Pratiwi (2015) faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar salah satunya terdapat pada jasmani atau fisiologis sehingga dapat mempengaruhi pada kemampuan belajar individu.

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani dibutuhkan untuk mendukung aktivitas sehari-hari seseorang agar aktivitas tersebut optimal. Kebugaran jasmani yang tinggi merupakan modal yang sangat essensial dalam menyelesaikan kegiatan secara efektif dan efisien. Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran tubuh adalah melalui olahraga yang teratur, terukur, terprogram, sistematis dan selalu meningkat. Pembinaan kondisi fisik melalui olahraga merupakan pondasi utama dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Individu yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera pada saat melakukan aktivitas fisik atau olahraga yang lebih berat. Kurangnya daya tahan tubuh, kelentukan, kekuatan otot, kecepatan, dan kelincahan merupakan penyebab utama timbulnya cedera. Kebugaran jasmani merupakan hal yang sudah populer di kalangan masyarakat saat ini.

Mengenai definisi kebugaran jasmani ada beberapa ahli memberikan pengertian sebagai berikut: Sadoso Sumosardjuno (1989) mendefinisikan Kebugaran jasmani adalah kemampuan pada seseorang dalam menunaikan tugasnya dengan mudah dan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak. Dengan kata lain, Kebugaran pada jasmani didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengatasi tugas dengan sempurna walaupun dalam keadaan sulit, sebaliknya orang yang kebugaran jasmaninya kurang, tidak akan mampu untuk melakukannya. Agus Mukhlolid (2004) menyatakan tentang kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan pekerjaan atau aktivitas, mempertinggi daya kerja dengan atau tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk mengerahkan dan menyesuaikan fungsi komponen alat-alat tubuh dalam batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik secara efisien tanpa adanya kelelahan yang berarti.

Tidak bugarnya jasmani seseorang akan mempengaruhi kualitas dan kuantitas kinerja tubuh seseorang. Hal ini ditandai dengan adanya tubuh mudah lelah dan respon tubuh ingin beristirahat yang mengakibatkan mata menngantuk sehingga mempengaruhi hasil kinerja tubuh seseorang. Begitu juga halnya dengan kinerja belajar dalam pembelajaran, siswa tidak bugar akan merasa kelelahan dalam mengikuti pembelajaran. hal ini dikarenakan tubuh tidak bugar dalam melaksanakan pembelajaran yang berimplikasi dampak pada rendahnya prestasi belajar siswa.

Pada pengamatan peneliti pada para siswa yang mengikuti klub olahraga olahraga dipulau jambu cukup mengejutkan. Adakalanya siswa yang mengikuti olahraga di desa pulau jambu mendapat prestasi belajar yang baik dan nilai rata-ratanya tinggi. Sebaliknya siswa yang berprestasi didalam bidang olahraga seringkali gagal dalam materi secara pembelajaran umum. Sehingga secara

teoritik acuan kebugaran terkait kebugaran menjadi beberapa masalah dalam penelitian.

Adapun secara teori, Suratman (1975) kebugaran pada jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (total fitness) yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang sangat produktif dan dapat menyesuaikan pada tiap pembebanan atau stres fisik yang layak. Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik dapat diartikan cukup mempunyai kesanggupan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih memiliki sisa tenaga untuk mengisi waktu luangnya dan tugas-tugas mendadak lainnya. Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, terdiri dari daya tahan jantung dan paru-paru, komposisi tubuh, fleksibilitas, kekuatan dan daya tahan otot. Sedangkan komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan, meliputi: daya ledak, kecepatan, kelincahan, koordinasi, kecepatan, reaksi dan keseimbangan.

Berdasarkan beberapa uraian di atas dapat di simpulkan bahwa kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan fisik dalam melakukan tugas belajar pembelajaran tanpa mengalami kelelahan yang berlebih dan mendapat pemulihan yang cepat dalam subjek prestasi belajar.

B. Rumusan Masalah

Dalam uraian latar belakang diatas, Kebugaran Jasmani diduga berdampak kepada hasil belajar, Maka peneliti merumuskan masalah yaitu apakah ada dampak kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa di desa Pulau Jambu, Kecamatan Kampar, Kabupaten kampar Riau.

C. Tujuan Penelitian

Setelah merumuskan masalah dalam dalam penelitian, maka selanjutnya sasaran tujuan penelitian. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar dampak kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa Pulau Jambu, Kecamatan Kampar, Kabupaten Kampar Riau.

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Deskripsi Konseptual

1. Prestasi Belajar

Dalam proses belajar mengajar dikelas untuk mengetahui berhasil atau tidaknya pembelajaran yang dicapai siswa harus dilakukan evaluasi yang hasilnya berupa prestasi belajar siswa. Prestasi belajar terdiri dari dua suku kata, yaitu prestasi dan belajar. Di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, yang dimaksud dengan prestasi adalah: Hasil yang telah dicapai (dilakukan, dikerjakan dan sebagainya) (Gepdikbud, 2002:895). Adapun belajar menurut pengertian secara psikologis, adalah merupakan suatu proses perubahan yaitu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Perubahan-perubahan tersebut akan nyata dalam seluruh aspek tingkah laku. Menurut Slameto pengertian belajar dapat didefinisikan sebagai berikut: Belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya (Slameto, 2003). Dalam rumusan H. Spears yang dikutip oleh Dewa Ketut Sukardi mengemukakan bahwa belajar itu mencakup berbagai macam perbuatan mulai dari mengamati, membaca, menuruti, mencoba sampai mendengarkan untuk mencapai suatu tujuan. Selanjutnya, definisi belajar yang diungkapkan oleh Cronbach di dalam bukunya *Educational Psychology* yang dikutip oleh Sumardi Suryabrata menyatakan bahwa: belajar yang sebaik-baiknya adalah dengan mengalami dan dalam mengalami itu si pelajar mempergunakan pancainderanya.

Evaluasi terhadap penilaian hasil dan proses belajar bertujuan untuk mengetahui ketuntasan siswa dalam menguasai kompetensi dasar yang telah ditetapkan. Nana Sudjana (2005) dalam bukunya berpendapat bahwa hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya. Prestasi belajar berasal dari kata prestasi dan belajar. Menurut Kamus Ilmiah Populer (2002) prestasi merupakan hasil yang telah dicapai. Berdasarkan pendapat tersebut, disimpulkan bahwa prestasi belajar merupakan hasil belajar yang dicapai oleh siswa dalam penguasaan pengetahuan dan keterampilan suatu mata pelajaran tertentu sesuai dengan tujuan yang diinginkan Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2002) prestasi adalah hasil yang telah dicapai atau dilakukan, dikerjakan, dan sebagainya. Belajar adalah merupakan proses penting bagi perubahan perilaku individu dan ia mencakup segala sesuatu yang dipikirkan dan dikerjakan belajar memegang peranan penting didalam perkembangan, kebiasaan, sikap, keyakinan, tujuan, kepribadian dan persepsi manusi (Catharina, 2004). Belajar adalah merupakan suatu proses, suatu kegiatan dan bukan suatu hasil atau tujuan. Belajar bukan hanya mengingat, akan tetapi lebih luas daripada itu yaitu mengalami. Hasil belajar bukan suatu penguasaan hasil latihan, melainkan perubahan kelakuan (Hamalik, 2001).

Berdasarkan definisi yang dikemukakan beberapa tokoh di atas, maka penulis dapat mengambil suatu kesimpulan, bahwa belajar merupakan suatu proses perubahan tingkah laku yang merupakan sebagai akibat dari pengalaman atau latihan Prestasi belajar dapat bersifat tetap dalam serjarah kehidupan manusia karena sepanjang kehidupannya selalu mengejar prestasi menurut bidang dan kemampuan masing-masing.Prestasi belajar dapat memberikan kepuasan kepada orang yang bersangkutan, khususnya orang yang sedang menuntut ilmu di sekolah.

Untuk mengetahui seberapa jauh prestasi belajar telah dicapai peserta didik, maka diadakan kegiatan evaluasi pembelajaran.Evaluasi pembelajaran merupakan kegiatan yang dilakukan secara sistematis dengan mengumpulkan bukti-bukti untuk menentukan keberhasilan belajar. Oemar Hamalik (2001:159) dalam bukunya menyatakan tentang evaluasi hasil belajar merupakan Keseluruhan

kegiatan pengukuran (pengumpulan data dan informasi), pengolahan, penafsiran, dan pertimbangan untuk membuat keputusan tentang tingkat hasil belajar yang dicapai oleh siswa setelah melakukan kegiatan dalam upaya mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Hasil belajar menunjuk kepada prestasi belajar, sedangkan prestasi belajar itu merupakan indikator adanya dan derajat perubahan tingkah laku.

Tujuan diadakannya kegiatan evaluasi adalah untuk mengetahui keefektifan dan keberhasilan kegiatan belajar mengajar sehingga dalam pelaksanaannya evaluasi harus dilakukan secara terus-menerus baik itu pada awal, pada saat berlangsungnya kegiatan belajar mengajar maupun pada akhir tatap muka kegiatan belajar mengajar. Evaluasi pada umumnya digunakan untuk menilai dan mengukur hasil belajar peserta didik, terutama hasil yang berkenaan dengan penguasaan bahan pengajaran sesuai dengan tujuan pendidikan dan pengajaran. Zainal Arifin (1991:2) mengemukakan fungsi utama prestasi belajar antara lain:

- 1) Prestasi belajar sebagai indikator kualitas dan kualitas pengetahuan yang telah dikuasai anak didik.
- 2) Prestasi belajar sebagai lambang pemuasan hasrat ingin tahun.
- 3) Prestasi belajar sebagai bahan informasi dalam inovasi pendidikan.
- 4) Prestasi belajar sebagai indikator intern dan ekstern dari suatu institusi pendidikan.
- 5) Prestasi belajar dapat dijadikan indikator terhadap daya serap (kecerdasan) anak didik.

Berdasarkan pendapat tersebut, maka dapat diketahui bahwa betapa pentingnya mengetahui prestasi belajar siswa, baik individual maupun kelompok karena prestasi belajar tidak hanya sebagai indikator keberhasilan, dan juga berguna bagi guru yang bersangkutan sebagai umpan balik dalam melaksanakan

pembelajaran dikelas apakah akan diadakan perbaikan dalam proses belajar mengajar ataupun tidak.

Prestasi belajar meliputi segenap ranah kejiwaan yang berubah sebagai akibat dari pengalaman dan proses belajar siswa yang bersangkutan. Prestasi belajar dapat dinilai dengan :1. Penilaian formatif. Penilaian formatif adalah kegiatan penilaian yang bertujuan untuk mencari umpan balik (*feedback*), yang selanjutnya hasil penilaian tersebut dapat digunakan untuk memperbaiki proses belajar-mengajar yang sedang atau yang sudah dilaksanakan. 2. Penilaian Sumatif. Penilaian sumatif adalah penilaian yang dilakukan untuk memperoleh data atau informasi sampai dimana penguasaan atau pencapaian belajar siswa terhadap bahan pelajaran yang telah dipelajarinya selama jangka waktu tertentu.

Menurut Djaali, H. dalam sebuah bukunya berjudul Psikologi Pendidikan pada tahun 2007, mengatakan bahwa factor prestasi belajar, yaitu: 1. Factor dalam Diri Siswa, a) Kesehatan Apabila kesehatan anak terganggu dengan sering sakit kepala, pilek, demam dan lain-lain, maka hal ini dapat membuat anak tidak bergairah untuk mau belajar. Secara psikologi, gangguan pikiran dan perasaan kecewa karena konflik juga dapat mempengaruhi proses belajar. b) Intelegensi, Faktor intelegensi dan bakat besar sekali pengaruhnya terhadap kemampuan belajar anak. Menurut Gardner dalam teori Multiple Intelligence, intelegensi memiliki tujuh dimensi yang semiotonom, yaitu linguistik, musik, matematik logis, visual spesial, kinestetik fisik, sosial interpersonal dan intrapersonal. c) Minat dan motivasi, Minat yang besar terhadap sesuatu terutama dalam belajar akan mengakibatkan proses belajar lebih mudah dilakukan. Motivasi merupakan dorongan agar anak mau melakukan sesuatu. Motivasi bisa berasal dari dalam diri anak ataupun dari luar lingkungan. d) Cara belajar, Perlu untuk diperhatikan bagaimana teknik belajar, bagaimana bentuk catatan buku, pengaturan waktu belajar, tempat serta fasilitas belajar. 1. Faktor dari Lingkungan, a) Keluarga,

Situasi keluarga sangat berpengaruh pada keberhasilan anak. Pendidikan orangtua, status ekonomi, rumah, hubungan dengan orangtua dan saudara, bimbingan orangtua, dukungan orangtua, sangat mempengaruhi prestasi belajar anak. b) Sekolah, Tempat, gedung sekolah, kualitas guru, perangkat kelas, relasi teman sekolah, rasio jumlah murid per kelas, juga mempengaruhi anak dalam proses belajar. c) Masyarakat, Apabila masyarakat sekitar adalah masyarakat yang berpendidikan dan moral yang baik, terutama anak-anak mereka. Hal ini dapat sebagai pemicu anak untuk lebih giat belajar. d) Lingkungan, Bangunan rumah, suasana sekitar, keadaan lalu lintas dan iklim juga dapat mempengaruhi pencapaian tujuan belajar.

Menurut Muhibbin Syah (2008) Pengungkapan hasil belajar meliputi segala ranah psikologis yang berubah sebagai akibat pengalaman dan proses belajar siswa”. Namun demikian pengungkapan perubahan tingkah laku seluruh ranah, khususnya ranah afektif sangat sulit. Hal ini disebabkan perubahan hasil belajar itu ada yang bersifat *intangibile* (tidak dapat diraba). Kunci pokok untuk memperoleh ukuran dan data hasil belajar siswa adalah garis-garis besar indikator dikaitkan dengan jenis prestasi yang hendak diungkapkan atau diukur. Di bawah ini adalah tabel yang menunjukkan jenis, indikator dan cara evaluasi belajar:

Tabel 1 : Jenis, Indikator dan Cara Evaluasi Prestasi

Ranah/Jenis Prestasi	Indikator	Cara Evaluasi
A. Ranah Kognitif		
1. Pengamatan	1. dapat menunjukkan 2. dapat membandingkan 3. dapat menghubungkan	1. tes lisan 2. tes tertulis 3. observasi
2. Ingatan	1. dapat menyebutkan 2. dapat menunjukan Kembali	1. tes lisan 2. tes tertulis 3. observasi
3. Pemahaman	1. dapat menjelaskan 2. dapat mendefinisikan dengan lisan sendiri	1. tes lisan 2. tes tertulis
3. Pemahaman	1. dapat menjelaskan 2. dapat mendefinisikan dengan lisan sendiri	1. tes lisan 2. tes tertulis

4. Penerapan	dapat memberikan contoh 2. dapat menggunakan secara tepat	1. tes tertulis 2. pemberian tugas 3. observasi
5. Analisis (pemeriksaan dan pemilahan secara teliti)	1. dapat menguraikan 2. dapat Mengklasifikasikan	1. tes tertulis 2. pemberian tugas
6. Sintesis (membuat panduan baru dan utuh)	1. dapat menghubungkan 2. dapat menyimpulkan 3. dapat menggeneralisasi	1. tes tertulis 2. pemberian tugas
B. Ranah Rasa/Afektif		
1. Penerimaan	1. menunjukkan sikap menerima 2. menunjukkan sikap menolak	1. tes tertulis 2. tes skala sikap 3. observasi
2. Sambutan	1. kesediaan berpartisipasi/terlibat 2. kesediaan memanfaatkan	1. tes tertulis 2. tes skala sikap 3. observasi
3. Apresiasi (sikap menghargai)	1. menganggap penting dan bermanfaat 2. menganggap indah dan harmonis 3. mengagumi	1. tes skala penilaian/sikap 2. pemberian tugas 3. observasi
4. Internalisasi (pendalaman)	1. mengakui dan meyakini 2. mengingkari	1. tes skala sikap 2. pemberian tugas ekspresif (yang menyatakan sikap) dan proyektif (yang menyatakan perkiraan ramalan) 3. observasi
5. Karakteristik (penghayatan)	1. melembagakan atau meniadakan 2. menjelmakan dalam pribadi dan perilaku sehari-hari	1. pemberian tugas ekspresif dan proyektif 2. observasi

Ranah/Jenis Prestasi	Indikator	Cara Evaluasi
C. Ranah Karsa/Psikomotor		
1. Keterampilan bergerak dan bertindak	1. mengkoordinasikan gerak mata, tangan, kaki dan anggota tubuh lainnya	1. observasi 2. tes tindakan
2. Kecakapan ekspresi verbal dan nonverbal	1. mengucapkan 2. membuat mimik dan gerakan jasmani	1. tes lisan 2. observasi 3. tes tindakan

2. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan subjek yang sangat populer di kalangan masyarakat saat ini.. Kebugaran jasmani menurut beberapa ahli dapat didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam melakukan suatu tugas yang memerlukan kinerja muskular yang melibatkan kecepatan serta ketahanan yg merupakan kriteria dominan. Sedangkan menurut ahli pendidikan jasmani, kebugaran jasmani merupakan kapasitas fungsil total individu untuk melakukam suatu kenerja tertentu dengan hasil yang maksimal tanpa kelelahan yang berpengaruh (Depdikbud, 1992). Individu yang memiliki tubuh kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat populer di masyarakat pada saat ini. Bisa dikatakan, bahwa tingkat kebugaran jasmani yang baik memberikan seseorang sanggup pada seseorang dalam menjalankan hidup yang produktif serta dapat adaptasi diri pada pembebanan yang diterima. Menurut Sajoto (1995) kebugaran jasmani merupakan kesatuan yang komplit dari komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatan maupun dalam mnjaganya. Komponen kebugaran jasmani kondisi fisik yaitu, kekuatan, endurance, daya otot, speed, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan ketepatan. Menurut Pussegjas (1995) kebugaran jasmani merupakan wujud kemampuan dan kesanggupan fisik individu untuk melakukan tugas baik sebagai secara pribadi, masyarakat, maupun sebagai warga negara.

Berdasarkan beberapa pendapat dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani sebagai kemampuan tubuh dalam melaksanakan tugas sesuai tanpa mengalami kelelahan yang berarti sehingga dapat pemulihan yang cepat. Kebugaran jasmani yang berkorelasi dengan kesehatan (health related fitness) terdiri dari: daya tahan jantung dan paru (cardiorespiratory), kekuatan, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi bobot tubuh. Scott and French, Individu yang segar merupakan individu yang sangat sehat, mempunyai ketangkasan mengatasi pekerjaan sehari-hari serta mempunyai sumber tenaga cadangan yang baik walaupun untuk menghadapi kondisi darurat, maupun dalam waktu luang. Thomas B Quikley, MD Kebugaran adalah suatu kualitas pada kondisi pada tubuh yang membuat individu mampu dalam menghadapi kinerja hidup secara totalitas, berprestasi serta memiliki tubuh yang sehat dan bugar. Artinya, seseorang itu bisa menahan tekanan dari lingkungan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki sisa energi untuk melakukan aktivitas lainnya.

Kebugaran jasmani mempunyai banyak fungsi yang sangat penting bagi kehidupan saat melakukan kegiatan. Kebugaran jasmani sebagai fungsi untuk meningkatkan kemampuan kinerja bagi seseorang sehingga dapat melaksanakan tugasnya secara maksimal serta mendapatkan hasil yang terbaik. Bagi anak usia dini dalam masa pertumbuhan/perkembangan dan kebugaran jasmani bagi orang tua untuk meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan kekuatan komposisi otot serta kepadatan tulang pinggang, punggung dan lutut. Meningkatkan kapasitas kelenturan (fleksibilitas) pada fisik sehingga dapat mengurangi akibat cedera.

Kebugaran jasmani tidak hanya dalam menggambarkan terkait kesehatan, tetapi lebih merupakan cara mengukur siswa melakukan aktivitas sehari-hari. Disebutkan ada 3 komponen yang penting dalam kebugaran jasmani, antara lain: a) Fisik Berkaitan dengan otot, tulang, dan bagian lemah, b) Fungsi organ, terkait dengan efisiensi sistem kerja jantung, kerja pembuluh darah, dan sistem pernapasan dalam paru-paru. c) Respon otot, terkait dengan kelenturan, kekuatan, kecepatan, serta kelemahan. Berdasarkan konsep kebugaran jasmani tersebut,

maka kebugaran jasmani yang dibutuhkan untuk setiap rang sangat berbeda, tergantung dari sifat tantangan fisik yang dihadapinya.

Kegugaran jasmani erat kaitannya dengan daya tahan jantung dan paru-paru. Daya tahan jantung dan paru-paru merupakan kemampuan jantung untuk memompa darah dan paru-paru untuk melakukan respirasi (exhale dan inhale) dan kerja kontraksi otot dalam waktu yang lama secara berkala terus-menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan segera pulih asal dalam waktu yang singkat. Daya tahan jantung paru sangat penting untuk menunjang kerja otot dengan mengambil oksigen serta menyalurkannya ke seluruh jaringan otot yang sedang aktif sehingga dapat digunakan untuk proses metabolisme tubuh. Kemampuan jantung paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada waktu kerja dalam mengambil Oksigen (O₂) secara maksimal (VO₂ maks) dan menyalurkannya pada seluruh tubuh terutama jaringan aktif sehingga dapat digunakan untuk proses metabolisme tubuh.

Kebugaran jasmani mempunyai klasifikasi terkait daya tahan tubuh. Klasifikasi daya tahan; 1) Daya tahan aerobik/aerobic endurance; sistem pengerahan energi (menghirup, menyalurkan, dan menggunakan untuk kontraksi otot) dengan menggunakan oksigen. Kebugaran aerobik dibutuhkan oleh siapapun yang melakukan aktivitas dalam waktu yang lama dan terus menerus. Tingkat kebugaran aerobik dipengaruhi oleh faktor-faktor keturunan, jenis kelamin, usia, lemak tubuh, tingkat aktivitas. 2) Daya tahan anaerobik/anaerobic endurance; adalah merupakan istilah untuk menyebut cara kerja otot dalam waktu yang relatif singkat tanpa menggunakan oksigen. Kerja otot/kontraksi otot timbul dari pemecahan ATP (adenosine triphosphate) di dalam otot yang bersumber dari gula darah dan gula otot. Pemecahan ATP ini menimbulkan energi dan ADP (adenosine diposphate), ADP yang ditambah PC (posphocreatine) di dalam otot akan menjadi ATP yang baru. Pembakaran dalam sistem energi yang tidak sempurna akan menyisakan asam laktat, jika asam laktat ini menumpuk terlalu banyak di dalam otot, mengakibatkan kelelahan yang amat sangat dan rasa pegal, bahkan bisa menyebabkan kram otot. Asam laktat tidak selalu merugikan, sebab

jika menyatu dengan oksigen, asam laktat akan kembali menjadi sumber energi hingga terurai secara tuntas dan keluar menjadi carbon dioksida melalui proses pengeluaran nafas, dan ion-ion hidrogen melalui pengeluaran keringat. Untuk mempercepat proses pelepasan asam laktat ini diperlukan pengguncangan (shaking), dan bisa dilakukan dengan lari-lari kecil (joging) dalam waktu 15 – 20 menit sesuai dengan tingkat penumpukan.

Pembina atau pelatih yang tersusun secara terprogram sistematis, penghargaan, dana yang memadai. Menurut Yunusul Hairy (2005), menyebutkan bahwasanya komponen kebugaran jasmani tergantung pada dua komponen dasar, yaitu: 1) Kesegaran organik (Organik Fitness) ialah sifat khusus yang bersifat keturunan yang kita miliki, hal ini diwarisi dari kedua orang tua, tingkat kebugaran jasmani keseluruhan. 2) Kesegaran dinamik (Dynamic Fitness) Variabelnya lebih banyak yang digunakan untuk hal-hal yang mengarah kepada kesiapan dan kapasitas tubuh untuk bergerak dan bertindak dalam tingkatan tertentu sesuai berdasarkan situasi yang dihadapi. Secara keseluruhan, kesegaran organik sulit dikembangkan, sedangkan komponen kesegaran dinamik dapat dikembangkan/ditingkatkan dengan melakukan kegiatan fisik. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004) bahwa keberhasilan dalam mencapai kebugaran ditentukan oleh kualitas latihan, meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, sarana latihan, dan dosis latihan konsep FIT (Frequency Intensity, and Time). Frequency adalah unit latihan persatuan waktu, latihan 3-5 kali per minggu. Intensity adalah berat ringannya kualitas latihan 75-85% Detak Jantung Maksimal (DJM), dihitung dengan cara $220 - \text{umur}$ (dalam tahun). Time adalah durasi yang diperlukan setiap kali latihan, waktu berlatih 20-60 menit. Secara ilmu keolahragaan, kebugaran jasmani berarti memiliki kemampuan fisik serta kesehatan dalam melaksanakan aktivitasnya dengan baik.

Kesegaran jasmani juga didukung oleh komponen-komponen kondisi fisik seseorang. Adapun komponen-komponen Kebugaran Jasmani adalah sebagai berikut: a) Kekuatan (Strength), Kekuatan merupakan kemampuan dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu melakukan aktivitas.

Kekuatan otot dapat diraih dari latihan dengan beban berat dan frekuensi sedikit. Individu dapat melatih kekuatan otot lengan dengan latihan angkat beban. Contoh latihannya adalah sebagai berikut : 1) Squat jump, melatih kekuatan otot tungkai dan otot perut. 2) Push up, melatih kekuatan otot lengan. 3) Sit up, melatih kekuatan otot perut. 4) Angkat beban, melatih kekuatan otot lengan. 5) Back up, melatih kekuatan otot perut.

b) Daya Tahan (Endurance), Daya tahan merupakan kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darah secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus. Dengan kata lain, berhubungan dengan sistem aerobik dalam proses pemenuhan energinya. Latihan untuk melatih daya tahan dapat dilatih dengan beban rendah atau kecil, namun dengan frekuensi yang banyak dan dalam durasi waktu yang lama. Contoh latihannya adalah sebagai berikut : 1) Lari 2,4 km, 2) Lari 12 menit. 3) Lari multi stage. 4) Angkat beban dengan beban yang ringan namun dengan repetisi dan set yang banyak. 5) Lari naik turun bukit.

c) Kecepatan (Speed), Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dengan waktu yang cepat sesingkat-singkatnya. Kecepatan ini lebih mengarah pada kecepatan otot tungkai dalam bekerja. Contoh latihannya adalah sebagai berikut : a. Lari cepat 50 meter. b. Lari cepat 100 meter. c. Lari cepat 200 meter.

d) Daya Lentur (Flexibility), Daya lentur adalah efektifitas individu dalam menyesuaikan diri untuk segala aktifitas dengan pengeluaran tubuh dengan sendi yang luas. Contoh latihannya adalah sebagai berikut : Upper body flexibility exercise.

e) Kelincahan (Agility), Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, dari depan ke belakang, dari kiri ke kanan atau dari samping ke depan, olahraga yang sangat mengandalkan kelincahan misalnya bulu tangkis. Kelincahan dapat dilatih dengan lari cepat dengan jarak sangat dekat, kemudian berganti arah. Contoh latihannya adalah sebagai berikut : Lari zig-zag, Lari bolak-balik 5 meter, Lari bolak-balik 10 meter, Lari angka 8.

f) Koordinasi (coordination), Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif. Contoh lainnya adalah memantulkan bola tenis ke tembok dengan tangan kanan kemudian menangkapnya dengan tangan kiri,

kemudian memantulkannya dengan tangan kiri lalu menangkapnya dengan tangan kanan. Melempar keatas bola tenis dengan tangan kanan kemdian ditangkap menggunakan tangan kiri, lalu melemparkannya ke atas menggunakan tangan kiri, kemudian menangkapnya dengan tangan kanan. g) Keseimbangan (Balance), Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot sehingga dapat mengendalikan gerakan-gerakan dengan baik dan benar. Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat mengandalkan keseimbangan. Contoh latihannya adalah sebagai berikut: Berjalan di atas blok kayu selebar 10 cm, sepanjang 10 m, Berdiri dengan satu kaki jinjit, Tubuh membentuk kapal-kapalan, Sikap lilin, Berdiri dengan tangan sebagai sandaran tubuh. h) Ketepatan (Acuracy), Ketepatan adalah kemapuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran.sepak bola dan bola basket merupakan olahraga yang membutuhkan ketepatan yang baik untuk memasukkan bola ke gawang dengan kaki dan memasukkan bola ke keranjang dengan tangan. Contoh latihannya adalah sebagai berikut : Melempar bola tenis ketembok, sebelumnya tembok diberi sasaran, Untuk lebih spesifik pada cabang bola basket adalah dengan latihan memasukkan bola ke keranjang tepat di bawah ring, Untuk sepak bola dengn latihan menendang bola ke gawang yang dijaga oleh seorang pnjava gawang. i) Reaksi (Reaction), Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera. Contoh latihannya adalah menangkap bola tenis yang dilempar ke kanan dan ke kiri oleh orang lain.

Kebugaran jasmani sangat bermanfaat bagi tubuh siswa, pada saat ini maupun untuk kedepannya. Didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat, Manfaat latihan kebugaran jasmaniapa pun bentuknya, pasti membawa nilai-nilai positif. Terlebih, bagi tubuh. Berikut adalah manfaat dari kebugaran jasmani pada siswa: 1. Menurunkan berat badan dan mencegah obesitas, Selain karena zat-zat makanan atau energi berlebih yang tertimbun di dalam tubuh, kegemukan dan obesitas juga bisa terjadi karena tubuh kurang beraktivitas. Itu sebabnya, olahraga merupakan salah satu cara untuk menggerakkan tubuh dalam upaya menurunkan berat badan atau menjaga berat badan agar tidak gemuk. 2. Ketika tubuh

berolahraga, aliran darah dari jantung ke seluruh tubuh dan dari seluruh tubuh ke jantung menjadi lebih cepat dari pada saat tubuh diam. Pada saat otot jantung berkontraksi dengan baik. Otot jantung yang terbiasa dilatih (dengan olahraga) maka akan semakin baik kinerjanya. Jantung akan terhindar dari berbagai macam penyakit.

3. Menambah Kepintaran, Otak yang pintar adalah otak yang sirkulasi edaran oksigennya lancar. Olahraga mampu melancarkan sirkulasi oksigen ke otak. Itu sebabnya, olahraga mampu menjauhkan Anda dari penyakit-penyakit yang melemahkan kerja otak seperti pikun dan Alzheimer. Dengan kata lain, olahraga akan membuat senantiasa pintar.
4. Memberi Banyak Energi, Jika tubuh rutin berolahraga, maka akan bisa tidur nyenyak; berpikir jernih; terhindar dari stres; dan berbagai hal lain yang bisa menguras energi. Ini sama saja memberikan kesempatan bagi tubuh untuk memproduksi banyak energi.
5. Mengurangi LDL dan Menaikkan HDL, mampu menurunkan lemak jahat (LDL = Low Density Lipoprotein) dan menaikkan lemak baik (HDL = High Density Lipoprotein).
6. Menurunkan Gejala Depresi Ringan dan Kegelisahan, Saat berolahraga, tubuh akan merasa rileks.
7. Meningkatkan Citra Diri dan Rasa Percaya Diri pada siswa, olahraga bisa meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri pada pelakunya.
8. Meningkatkan Mood, Olahraga aerobic dapat mengurangi ketegangan dan membuat semangat.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian non eksperimen melalui pendekatan deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu. Pengumpulan data dilakukan untuk mendapatkan informasi terkait dengan fenomena, kondisi atau variabel tertentu dan tidak dimaksudkan untuk pengujian hipotesis (Maksum, 2009) metode dalam penelitian ini merupakan metode path analisis dengan hubungan sebab akibat. Hubungan sebab akibat adalah hubungan dimana variabel satu menjadi sebab variabel yang lain (Maksum, 2009).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Pengambilan data Endurance dan prestasi belajar siswa di desa Pulau Jambu, Kecamatan Kampar, Kabupaten Kampar Riau.

2. Waktu Penelitian

Waktu pelaksanaan penelitian dibagi menjadi dua tahap yaitu: Tahap pertama uji coba instrumen penelitian. Tahap kedua pengambilan data mentah pada siswa di desa Pulau Jambu.

C. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, metode survei dengan teknik pengukuran dan tes. Sedangkan teknik analisis menggunakan pendekatan analisis jalur (*path analysis*) yaitu penelitian yang akan mengkaji atau menganalisis keterkaitan antar variabel penelitian, serta mengukur pengaruh langsung dan tidak langsung antara satu variabel terhadap variabel lainnya.

Jadi, model path analysis digunakan untuk menganalisis pola hubungan antar variabel dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh langsung maupun tidak langsung seperangkat variabel bebas (*eksogen*) terhadap variabel terikat (*endogen*).¹ Variabel yang dikaji terdiri dari empat variabel yang terdiri dari

variabel eksogen (bebas) dan satu variabel endogen (terikat). Variabel eksogen Endurance (X_1) Variabel endogen terdiri dari hasil Prestasi Belajar (Y).

D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Menurut Suharsimi Arikunto populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Pengertian tersebut mengandung maksud bahwa populasi adalah keseluruhan individu yang akan dijadikan objek penelitian dan keseluruhan dari individu tersebut paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama (Homogen). Homogen adalah sumber data yang unsurnya memiliki sifat yang sama sehingga tidak perlu mempersoalkan jumlahnya secara kuantitatif. Dalam penelitian ini yang digunakan sebagai populasi sasaran (*target population*) penelitian adalah seluruh siswa putra yang mengikuti olahraga di Desa Pulau Jambu berjumlah 50 siswa.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sedangkan menurut Hidayat Syah sampel adalah representatif dari keseluruhan atau dari kelompok yang lebih besar, yang disajikan untuk pemeriksaan atau sebagai bukti kualitas. Oleh karena itu sampel yang dipilih haruslah representatif dan sesuai dengan rancangan penelitian. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik sampel total (*total sampling*). Sampel penelitian adalah seluruh siswa yang mengikuti olahraga di Desa Pulau Jambu sebanyak 50 siswa.

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan alat-alat ukur yang diperlukan dalam melaksanakan suatu penelitian. Data yang akan dikumpulkan dapat berupa angka-angka, keterangan tertulis, informasi lisan dan beragam fakta yang berhubungan dengan fokus penelitian yang diteliti. Sehubungan dengan pengertian teknik pengumpulan data dan wujud data yang akan dikumpulkan, maka teknik pengumpulan data adalah langkah penting dalam penelitian sehingga dalam penelitian ini digunakan teknik tes dan pengukuran. Dimana, untuk mengumpulkan data peneliti menggunakan teknik tes dan pengukuran, tes merupakan instrumen atau alat yang digunakan untuk memperoleh informasi

tentang individu atau objek. Pengukuran merupakan identifikasi sesuatu yang belum diketahui jumlahnya dengan suatu yang sudah diketahui jumlahnya.

Teknik tes dan pengukuran merupakan satu cara untuk mengumpulkan data. Data-data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil pengukuran endurance dan melihat rata-rata nilai raport siswa di desa Pulau Jambu. Untuk mengumpulkan data penelitian digunakan instrumen penelitian. Instrumen penelitian ditempuh melalui beberapa cara, yaitu (a) menyusun indikator variabel penelitian, (b) menyusun kisi-kisi instrumen, (c) melakukan uji coba instrumen, (d) melakukan pengujian validitas dan reliabilitas instrumen. Untuk memperoleh data mengenai tingkat kebugaran jasmani peneliti menggunakan metode survey dan metode tes langsung yaitu mencatat informasi sebagaimana hasil tes dari masing-masing peserta secara langsung. Sedangkan pengumpulan data prestasi belajar siswa, peneliti menggunakan nilai hasil belajar siswa dengan metode dokumentasi yaitu mengambil nilai raport siswa.

1. Instrumen Kebugaran Jasmani.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani subjek adalah tes kebugaran jasmani menggunakan BLIPT TEST. Tes ini merupakan satu rangkaian tes di mana semua butir tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu. Adapun urutan tes kebugaran jasmani tersebut adalah sebagai berikut:

- a) Tes bleep dilakukan dengan lari menempuh jarak 20 meter bolak-balik, yang dimulai dengan lari pelan-pelan secara bertahap yang semakin lama semakin cepat hingga atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari, berarti kemampuan maksimalnya pada level bolak-balik tersebut.
- b) Waktu setiap level 1 menit.
- c) Pada level 1 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 8,6 detik dalam 7 kali bolak-balik.
- d) Pada level 2 dan 3 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 7,5 detik dalam 8 kali bolak-balik.
- e) Pada level 4 dan 5 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 6,7 detik dalam 9 kali bolak-balik, dan seterusnya.

- f) Setiap jarak 20 meter telah ditempuh, dan pada setiap akhir level, akan terdengar tanda bunyi 1 kali.
- g) Start dilakukan dengan berdiri, dan kedua kaki di belakang garis start. Dengan aba-aba “siap ya”, atlet lari sesuai dengan irama menuju garis batas hingga satu kaki melewati garis batas.
- h) Bila tanda bunyi belum terdengar, atlet telah melampaui garis batas, tetapi untuk lari balik harus menunggu tanda bunyi. Sebaliknya, bila telah ada tanda bunyi atlet belum sampai pada garis batas, atlet harus mempercepat lari sampai melewati garis batas dan segera kembali lari ke arah sebaliknya.
- i) Bila dua kali berurutan atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari berarti kemampuan maksimalnya hanya pada level dan balikan tersebut.
- j) Setelah atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari, atlet tidak boleh terus berhenti, tetapi tetap meneruskan lari pelan-pelan selama 3-5 menit untuk cooling down.

2. Instrumen Prestasi belajar

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur prestasi belajar siswa yaitu dengan melihat rata-rata nilai raport siswa yang mengikuti olahraga di desa Pulau Jambu. Jadi acuan rubrik instrumennya adalah sebagai berikut:

Ranah/Jenis Prestasi	Indikator	Cara Evaluasi
A. Ranah Kognitif		
1. Pengamatan	1. dapat menunjukkan 2. dapat membandingkan 3. dapat menghubungkan	1. tes lisan 2. tes tertulis 3. observasi
2. Ingatan	1. dapat menyebutkan 2. dapat menunjukan Kembali	1. tes lisan 2. tes tertulis 3. observasi
3. Pemahaman	1. dapat menjelaskan 2. dapat mendefinisikan dengan lisan sendiri	1. tes lisan 2. tes tertulis
3. Pemahaman	1. dapat menjelaskan 2. dapat mendefinisikan dengan lisan sendiri	1. tes lisan 2. tes tertulis

4. Penerapan	1. dapat memberikan contoh 2. dapat menggunakan secara tepat	1. tes tertulis 2. pemberian tugas 3. observasi
5. Analisis (pemeriksaan dan pemilahan secara teliti)	1. dapat menguraikan 2. dapat Mengklasifikasikan	1. tes tertulis 2. pemberian tugas
6. Sintesis (membuat panduan baru dan utuh)	1. dapat menghubungkan 2. dapat menyimpulkan 3. dapat menggeneralisasi	1. tes tertulis 2. pemberian tugas
B. Ranah Rasa/Afektif		
1. Penerimaan	1. menunjukkan sikap menerima 2. menunjukkan sikap menolak	1. tes tertulis 2. tes skala sikap 3. observasi
2. Sambutan	1. kesediaan berpartisipasi/terlibat 2. kesediaan memanfaatkan	1. tes tertulis 2. tes skala sikap 3. observasi
3. Apresiasi (sikap menghargai)	1. menganggap penting dan bermanfaat 2. menganggap indah dan harmonis 3. mengagumi	1. tes skala penilaian/sikap 2. pemberian tugas 3. observasi
4. Internalisasi (pendalaman)	1. mengakui dan meyakini 2. mengingkari	1. tes skala sikap 2. pemberian tugas ekspresif (yang menyatakan sikap) dan proyektif (yang menyatakan perkiraan ramalan) 3. observasi
5. Karakteristik (penghayatan)	1. melembagakan atau meniadakan 2. menjelmakan dalam pribadi dan perilaku sehari-hari	1. pemberian tugas ekspresif dan proyektif 2. observasi
Ranah/Jenis Prestasi	Indikator	Cara Evaluasi

C. Ranah Karsa/Psikomotor		
1. Keterampilan bergerak dan bertindak	1. mengkoordinasikan gerak mata, tangan, kaki dan anggota tubuh lainnya	1. observasi 2. tes tindakan
2. Kecakapan ekspresi verbal dan nonverbal	1. mengucapkan 2. membuat mimik dan gerakan jasmani	1. tes lisan 2. observasi 3. tes tindakan

F. Teknik Analisa Data

Untuk melakukan uji hipotesis dalam penelitian dari hasil analisis data dengan korelasi product moment ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa didesa Pulau Jambu. Setelah diperoleh angka indeks korelasi (r_{xy}), maka dilakukan analisis lanjut yaitu dengan memberikan interpretasi atau penafsiran terhadap nilai r_{xy} tersebut. Interpretasi angka koefisien korelasi “r” product moment yang akan penulis gunakan yaitu :

1) Interpretasi secara sederhana/kasar

Dalam memberikan interpretasi secara sederhana terhadap angka indeks korelasi “r” product moment (r_{xy}) berpedoman pada ketentuan tabel interpretasi nilai r.

2) Interpretasi dengan jalan berkonsultasi pada tabel harga kritik “r” product moment (r_t)

Sedangkan dalam pemberian interpretasi/penafsiran terhadap angka indeks korelasi “r” product moment dengan jalan konsultasi pada tabel harga kritik “r” product moment (r_t) dilakukan dengan cara sebagai berikut:

a. Merumuskan hipotesa alternatif atau hipotesa kerja (H_a) dan hipotesa nihil (H_o)

1) Hipotesa alternatif atau hipotesa kerjanya (H_a) yaitu ada korelasi positif

yang signifikan antara variabel x dan variabel y

2) Hipotesa nihilnya (H_0) yaitu tidak ada korelasi positif yang signifikan antara variabel x dan variabel y.

Setelah melihat besaran korelasi dilanjutkan dengan uji regresi dan mencari rsquare.

a. Merumuskan hipotesa alternatif atau hipotesa kerja (H_a) dan hipotesa nihil (H_0) untuk uji pengaruh/dampak.

1) Hipotesa alternatif atau hipotesa kerjanya (H_a) yaitu ada korelasi positif yang signifikan antara variabel x dan variabel y

2) Hipotesa nihilnya (H_0) yaitu tidak ada korelasi positif yang signifikan antara variabel x dan variabel y.

G. Hipotesis Statistik

Untuk menguji kebenaran hipotesis yang diajukan, peneliti membandingkan besarnya hasil perhitungan rxy atau ro dengan nilai pada tabel harga kririk "r" product moment (rt) dengan terlebih dahulu menetapkan derajat bebasnya (db), dengan rumus : $db = N - 2$. Dengan diperolehnya db itu, maka dapat dicari besarnya "r" yang tercantum pada tabel harga kritik "r" product moment baik pada taraf signifikan 5%

Hipotesis statistiknya adalah:

$$H_0 : p_{YX1} \leq 0$$

$$H_1 : p_{YX1} > 0$$

Keterangan notasi yang digunakan dalam hipotesis statistik adalah:

H_0 : Hipotesis Nol

H_1 : Hipotesis Alternatif

p_{YX1} : Pengaruh X_1 ke Y

$pYX1$: Daya Kebugaran Jasmani (X_1) berdampak langsung terhadap prestasi belajar siswa Siswa Yang Mengikuti Klub Olahraga di Desa Pulau Jambu Kec. Kampar, Kab. Kampar (Riau)

BAB IV

BIAYA DAN JADWAL PENELITIAN

A. Pembiayaan

Honorarium penelitian mengacu pada Peraturan Menteri Keuangan Republik Indonesia Nomor 78 /PMK.02/2019 tentang Standar Biaya Masukan Tahun Anggaran 2020 dengan contoh rincian anggaran sebagai berikut :

Tabel. 1 Rincian Biaya Penelitian

No	Uraian	Satuan	Volume	Besaran	Volume x Besaran
1.	Honorarium				
	a. Honorarium Koordinator Peneliti/Perekayasa	OB	1	500.000	500.000
	b. Pembantu Peneliti/Perekayasa	OK	6	25.000	150.000
	c. Honorarium Petugas Survei	OR	15	10.000	150.000
Subtotal Honorarium					800.000
2	Bahan Penelitian				
	a. ATK				
	1) Kertas A4	Rim	1	50.000	50.000
	2) Pena	Kotak	1	50.000	50.000
	3) Map	Lusin	1	50.000	50.000
	b. Bahan Penelitian Habis Pakai	OK			
	1) Bahan Pembuatan Alat Bliptest Endurance	Sesuai item belanja (Bahan penelitian lab, bahan penelitian lapangan dsb,	paket	800.000	800.00
	2) Uji Validitas		paket	200.000	200.000
	3) Pengurusan Etik Penelitian		paket		
Subtotal Bahan Penelitian					1.950.000
3.	Pengumpulan Data				
	a. Transport	Ok	6	25.000	150.000
	b. Biaya Konsumsi	Ok	6	25.000	150.000

Subtotal biaya pengumpulan data					300.000
4. Pelaporan, Luaran Penelitian					
	a. Foto Copy Proposal dan Laporan, Kuisisioner dsb	OK	200	Rp. 150	30.000
	b. Jilid Laporan	OK	4	Rp. 5000	20.000
	c. Luaran Penelitian	OK			
	1) Jurnal Internasional Indexing Scopus		Con		
	2) Jurnal Nasional Terakreditasi :		Con	200.000	200.000
	a) Sinta 6-5		Con		
	b) Sinta 4-3		Con		
	c) Sinta 2-1		Con		
	3) Jurnal Internasional		Con		
	4) Prosisiding Nasional		Con		
	5) Prosiding Internasional		Con		
Subtotal biaya Laporan dan Luaran Penelitian					2.500.000
Total					2.500.000

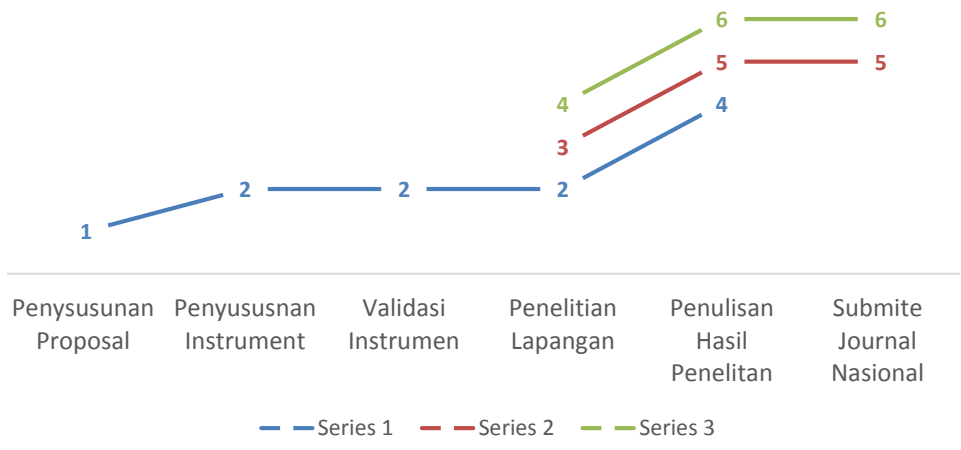
Keterangan :

1. OB = Orang/Bulan
2. OK = Orang/Kegiatan
3. Ok = Orang/kali
4. OR = Orang/Responden
5. Con (Conditional) = Disesuaikan dengan biaya yang ditetapkan oleh penerbit

B. Jadwal Penelitian

No	Jenis Kegiatan	Tahun 2020-2021						Keterangan
		Sep	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	
1	Penyusunan Proposal							
2	Penyusunan Instrument							
3	Validasi Instrumen							
4	Pelaksanaan Penelitian							
5	Uji Parktikalitas							
6	Penelitian Lapangan							
6	Penulisan Hasil Penelitian							
7	Submite Journal Nasional							

CHART TITLE



BAB V

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Deskripsi data dari hasil penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai penyebaran distribusi data, baik yang berupa ukuran letak distribusi frekuensi. Harga-harga yang disajikan setelah diolah dari data mentah dengan menggunakan metode statistik deskriptif, yaitu nilai maksimum, nilai minimum, rentang, rata-rata, simpangan baku dan varians. Data yang diambil hasil dari pengolahan data mentah yang telah di T-Skor. Rangkuman hasil perhitungan statistik sebagai berikut :

Tabel 2. Rangkuman hasil penelitian

Statistik	Variabel	
	X ₁	Y
Jumlah Sampel (n)	50	50
Jumlah Nilai Tes	2954	2500
Mean	59,08	50,00
SD	7,31	7,94
Var	53,42	62,98
max	72,00	69,31
Min	46,00	31,36
Range	26,00	37,95

Keterangan:

X₁ : *Kebugaran Jasmani*

Y : *Prestasi belajar siswa desa Pulau Jambu*

B. Pengujian Persyaratan Analisis

Berhubung pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik dengan teknik analisis jalur (*path analysis*), maka perlu dilakukan uji persyaratan analisis, sehingga hasilnya dapat digunakan untuk menarik kesimpulan. Pada penelitian ini uji persyaratan yang dimaksud adalah uji normalitas.

1. Uji Normalitas

Untuk melihat apakah data yang diperoleh dari masing-masing variabel penelitian normal atau tidak, maka dilakukan uji normalitas dengan menggunakan *uji Liliefors*. Apabila hasil dari harga L_{hitung} (L_0) tertinggi dari kelompok variabel yang di teliti lebih kecil dari pada L_{tabel} (L_t) dalam daftar, maka data tersebut dikatakan berdistribusi normal. Sedangkan yang dimaksud dengan L_{hitung} (L_0) adalah selisih antara harga mutlak terbesar antara peluang data mentah dengan proporsi data mentah. Untuk lebih jelasnya akan disajikan hasil perhitungan normalitas dari variabel yang diteliti dengan menggunakan uji liliefors pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

a. Uji normalitas X_1

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas liliefors diperoleh harga L_0 sebesar 0,1117. Dimana nilai kritis L_0 pada tabel liliefors untuk ukuran sampel (n) = 50 dengan $\alpha=0,05$ diperoleh nilai sebesar 0,12529. Jika dibandingkan nilai L_0 hitung ternyata lebih kecil dari L_0 tabel, sehingga dapat disimpulkan bahwa uji normalitas X_1 berdistribusi normal.

b. Uji Normalitas Y

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas liliefors diperoleh harga L_0 sebesar 0,1192. Dimana nilai kritis L_0 pada tabel liliefors untuk ukuran sampel (n) = 50 dengan $\alpha=0,05$ diperoleh nilai sebesar 0,12529. Jika dibandingkan nilai L_0 hitung ternyata lebih kecil dari L_0 tabel, sehingga dapat disimpulkan bahwa uji normalitas Y berdistribusi normal.

2. Uji Linieritas

Analisis uji linieritas regresi dilakukan untuk menguji hubungan antar variabel, yaitu memenuhi syarat bahwa variabel-variabel tersebut harus mempunyai hubungan linear dan regresi. Untuk persyaratan uji linearitas adalah jika $F_{hitung} < F_{tabel}$. Sedangkan untuk memenuhi keberartian regresi jika $F_{hitung} > F_{tabel}$. Nilai koefisien korelasi merupakan angka perhitungan yang menyatakan adanya tingkat kekuatan hubungan. Kekuatan korelasi mempunyai tingkat keberartian yang diterima jika $t_{hitung} > t_{tabel}$.

Berdasarkan hasil perhitungan uji linieritas regresi diperoleh F hitung sebesar -4,101. Dimana nilai kritis F tabel untuk ukuran sampel (n) = 50 dengan F tabel diperoleh nilai sebesar 19,4740. Jika dibandingkan Fhitung ternyata lebih kecil dari Ftabel, sehingga dapat disimpulkan bahwa uji linieritas data ini maka regresi linier. Dan untuk menguji signifikan regresi dengan ketentuan $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka uji regresi signifikan. Maka dengan uji signifikan regresi X_1 terhadap Y terdapat t_{hitung} 28,2166 dan F_{tabel} terdapat 4,04 maka dapat disimpulkan regresi signifikan.

C. Uji Hipotesis

Pengujian secara individual (X_1 terhadap Y) Daya Kebugaran jasmani berkontribusi terhadap prestasi belajar siswa didesa Pulau Jambu.

Uji secara individual ditunjukkan oleh tabel *Coefficients*, bahwa hasil koefisien jalur $p_{yx1} = 0,000$

Tabel 3. Model Summary

Model Summary ^b										
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				Sig. F Change	Durbin-Watson
					R Square Change	F Change	df1	df2		
1	,908 ^a	,825	,821	3,35777	,825	225,724	1	48	,000	2,095

a. Predictors: (Constant), Explosive Power
b. Dependent Variable: Smash Kedeng

Hipotesis penelitian yang akan diuji dirumuskan berbentuk hipotesis statistik sebagai berikut :

$$H_a: p_{yx1} > 0$$

$$H_o: p_{yx1} = 0$$

Hipotesis bentuk kalimat

H_a : Kebugaran jasmani berkontribusi terhadap prestasi belajar siswa

H_o : Kebugaran jasmani tidak berkontribusi terhadap prestasi belajar siswa.

Dari tabel diatas. Coefficients, didapat nilai sig. 0,000. Ternyata nilai sig. 0,000 lebih kecil dari nilai probabilitas 0,00 atau nilai 0,05 > 0,000, maka H_a diterima dan H_o ditolak artinya koefisien analisis jalur adalah *signifikan*. Jadi Kebugaran jasmani berkontribusi terhadap prestasi belajar siswa Yang Mengikuti Klub Olahraga Di Desa Pulau Jambu Kec. Kampar, Kab. Kampar (Riau)

D. Pembahasan

Kebugaran jasmani merupakan unsur kondisi fisik dalam suatu aktivitas gerakan tertentu maupun sebagai unsur utama dalam upaya mencapai prestasi belajar pada siswa. Menurut Bompa dalam Syafrudin (2011) mendefenisikan “Kebugaran jasmani sebagai produk dari dua kemampuan yaitu kekuatan (strength) dan kecepatan (speed) untuk melakukan force maksimum dalam waktu yang cepat”. Sejalan dengan itu Sedangkan James Tangkudung (2012) adalah power disebut juga dengan kekuatan elastis yaitu tipe kekuatan yang sangat diperlukan dimana otot dapat bergerak cepat terhadap suatu tahanan dan kombinasi dari kecepatan kontraksi dan kecepatan gerak. Peneliti menyimpulkan bahwa Kebugaran jasmani merupakan perpaduan antara kecepatan dan kekuatan pada tungkai, daya ledak tungkai sangat penting di setiap aktifitas pada cabang Prestasi belajar terutama yang mengharuskan menggunakan Kebugaran jasmani. Untuk mendapatkan ayunan yang kuat dan kecepatan yang tinggi seorang atlit Prestasi belajar harus memiliki daya ledak yang besar, jadi Kebugaran jasmani sebagai tenaga pendorong pada saat melakukan ayunan pada prestasi belajar. Dalam pelaksanaanya, Jika sorang atlet tidak memiliki kebugaran jasmani yang baik dalam melakukan, maka sudah dapat

dipastikan hasil belajar siswa tidak akan berjalan maksimal dan tidak mampu belajar dengan efisien.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada variabel Kebugaran jasmani dalam prestasi belajar siswa, ditemukan bahwa terdapat pengaruh langsung Kebugaran jasmani (X_1) terhadap prestasi belajar sebesar 0.821. Hal ini terlihat pada Tabel Coffesient yang menunjukkan nilai sig. 0.000. Ternyata nilai sig. 0.000 lebih kecil dari nilai probabilitas 0,05 atau nilai $0,05 > 0,000$, maka hipotesis alternatif H_a diterima dan Hipotesis noll H_0 ditolak. Dapat diartikan bahwa koefisien analisis jalur antara Kebugaran jasmani (X_1) terhadap Prestasi belajar (Y) adalah memeberikan pengaruh yang sangat signifikan. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa Kebugaran jasmani berpengaruh secara langsung terhadap Prestasi belajar siswa. Dari hasil pengujian menunjukkan bahwa kekuatan atau lebih spesifiknya Kebugaran jasmani merupakan unsur kemampuan fisik yang dominan dan memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap prestasi belajar siswa. Jika dilihat dari besarnya pengaruh Kebugaran jasmani ditemui pengaruh yang kuat yaitu sebesar 0.821 atau 82.10% apabila diuji secara individu. Hasil temuan ini juga ditemukan dalam beberapa jurnal penelitian Humaid (2017) yang menyatakan bahwa, *shows that arm muscle strength influence archery achievement*, yang mengandung arti bahwa menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan mempengaruhi prestasi dalam olahraga.

Besaran pengaruh kekuatan Kebugaran jasmani juga dinyatakan oleh Donatelli et al., (2000) bahwa *This study provides the clinician with a comprehensive profile of range of motion and muscle strength measurements in the pitching and nonpitching arms of professional.*

Hasil belajar dan prestasi belajar yang yang tinggi membuat tubuh cepat Lelah dalam memahami pembelajaran. Pada bahasan pengaruh variabel Kebugaran jasmani ini terhadap prestasi belajar dihasilkan bahwa penelitian ini dapat diterima kebenarannya secara empiris. Pernyataan ini Kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa yang juga merupakan salah satu komponen kemampuan fisik yang sangat diperlukan dalam meningkatkan prestasi belajar siswa. Dengan

demikian sesuai dengan hipotesis yang diajukan bahwa terdapat pengaruh secara kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar Yang Mengikuti Klub Olahraga.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Hipotesis membuktikan bahwa terdapat pengaruh dampak secara langsung antara kebugaran jasmani (X_1) terhadap Prestasi Belajar Siswa Yang Mengikuti Klub Olahraga Di Desa Pulau Jambu Kec. Kampar, Kab. Kampar (Riau)

B. Saran

Penulisan saran harus berkaitan dengan hasil penelitian yang telah dibuktikan dan tidak menyimpang dari kesimpulan. Untuk mengembangkan olahraga yang ada di desa Pulau Jambu, Kec. Kampar, Kab. Kampar, Riau hendaknya memperhatikan kondisi fisik endurance atau daya tahan. Tanpa daya tahan yang baik mustahil akan mencapai prestasi yang maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abin Syamsudin. (2009). Psikologi Kependidikan. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Dariyo, Agoes. Dasar-Dasar Pedagogi Modern. 2013. Jakarta : PT Indeks Permata Puri Media.
- Khodijah, Nyayu. Psikologi Pendidikan. 2014. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Purwanto, M. Ngalim Psikologi Pendidikan. 1996. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Irawadi, Hendri. Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang: UNP Press Tahun 2013. Sajoto. (1988). Pembinaan Kondisi fisik dalam olahraga. Jakarta: Depdikbud
- Santrock, John W. Educational Psychology Buku 2. 2009. Jakarta : Salemba Humanika.
- Syah, Muhibbin. Psikologi-Cet.1. 1999. Jakarta : PT Logos Wacana Ilmu.
- Tohirin. Psikologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. 2006 Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Sukardi, Dewa, Ketut. 1983. Bimbingan dan Penyuluhan Belajar di Sekolah, Surabaya: Usaha Nasional
- Sardiman, Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2005.
- Suryabrata, Sumardi. 2002. Psikologi Pendidikan, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Purwanto, M. Ngalim. 2001. Prinsip-Prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Winkel, W. S.. 1999. Psikologi Pengajaran. Jakarta: PT Gramedia
- Winkel, W.S, Psikologi Pengajaran, Jakarta: Grasindo, 1996, Cet. Ke-4
- Muhibin Syah.(2004).Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru. Bandung: PT.Remaja Rosda karya.

LAMPIRAN

Biodata Diri, Riwayat Penelitian, PKM dan Publikasi

1. Identitas

1	Nama	:	Dr. Herli Pardilla, M.Pd
2	Jenis Kelamin	:	Laki-Laki
3	Jabatan Fungsional	:	Lektor
4	NIP	:	-
5	NIDN	:	1027039001
6	Tempat dan Tanggal Lahir	:	Pulau Jambu/27-03-1990
7	Email	:	herlipardilla@gmail.com
8	No Telepon/ Hp	:	082170604455
9	Alamat Kantor	:	Jl.Tuanku Tambusai No 23 Bangkinang
10	NoTelpon/ Fax	:	(0762) 21677
11	Lulusan yang telah dihasilkan	:	-
12	Mata Kuliah yang diampu	:	Writing, Language Learning Evaluations

2. Riwayat Pendidikan

	S-I	S-2	S-3
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Islam Riau	Universitas Negeri Jakarta	Universitas Negeri Jakarta
Bidang Ilmu	Penjaskesrek	Pendidikan Olahraga	Pendidikan Olahraga
Tahun Masuk - Lulus	2008 - 2013	2013 - 2015	2015 - 2020

3. Pengalaman Penelitian dalam 3 tahun terakhir

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (juta Rp)
1	2020	The Influence of Learning Methods and Physical Skills (the Power of Leg Muscle) on the Learning Outcomes of Kick volleyball Sports. (Publish Scopus) https://www.ijicc.net/index.php/ijicc-editions/2020/159-vol-11-iss-8	Mandiri	15.000.000
2	2019	Effect of Motor Ability and Self-Confidence on Triple Jump Skills in Youth Aged 1820: Path Analysis Study Among Students at University College	Mandiri	10.000.000

		(Publish Scopus) https://tmfv.com.ua/journal/article/view/1266		
3.	2019	Model of Physical Condition of Leg Muscle Explosive Power, Nutrition Status and Confidence Towards Skill Smash Sepaktakraw. (Proceeding Publish Scopus) http://ieomsociety.org/pilsen2019/proceedings/	Mandiri	7.000.000
4.	2019	Model of Triple Jump Achievement: The Effect Method Learning and Motor Skills Youth 18-20 Age. (Proceeding Publish Scopus) http://ieomsociety.org/pilsen2019/proceedings/	Mandiri	7.000.000
5	2018	Pengaruh Ketebalan Lemak Terhadap Hasil Lompat Jangkit Pada Atlet Pelatda Pekanbaru (Jurnal Nasional) https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/bola/issue/view/18	Mandiri	3.000.000

4. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat 3 tahun terakhir

No	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (jutaRp)
1	2018	Pekan Olahraga Nasional (PORNAS) VIII Special Olympics Indonesia (SOIna) Tahun 2018	Special Olympic Indonesia	3.000.000
2	2018	INDONESIA 2018 ASIAN PARAGAMES	Kemenpora RI	8.000.000

5. Publikasi Artikel Ilmiah dalam Jurnal 3 tahun terakhir

No	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/ Nomor/Tahun
1	The Influence of Learning Methods and Physical Skills (the Power of Leg Muscle) on the Learning Outcomes of Kick volleyball Sports. (Publish Scopus)	International Journal of Innovation, Creativity and Change	Volume 11, Issue 8, 634-648. ISSN: 2165-8714 https://www.iji

			cc.net/index.php/ijicc-editions/2020/159-vol-11-iss-8
2	Effect of Motor Ability and Self-Confidence on Triple Jump Skills in Youth Aged 18-20: Path Analysis Study Among Students at University College (Publish Scopus)	Teor Ta Metodika Fzinogo Vihovann 19 (2), 69-75	Volume 19, Issue-2, 69-75 https://tmfv.com.ua/journal/article/view/1266
3	Model of Physical Condition of Leg Muscle Explosive Power, Nutrition Status and Confidence Towards Skill Smash Sepaktakraw. (Proceeding Publish Scopus)	IEOM Society International	2169-8767 http://ieomsociety.org/pilsen2019/proceedings/
4	Model of Triple Jump Achievement: The Effect Method Learning and Motor Skills Youth 18-20 Age. (Proceeding Publish Scopus)	IEOM Society International	2169-8767 http://ieomsociety.org/pilsen2019/proceedings/
5	Pengaruh Ketebalan Lemak Terhadap Hasil Lompat Jangkit Pada Atlet Pelatda Pekanbaru (Jurnal Nasional)		ISSN. 2655-1357 Vol. 1. No. 1 1-10 https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/bola/issue/view/18

6. Pemakalah Seminar Ilmiah (*Oral Presentation*) dalam 3 tahun terakhir

No	Nama Pertemuan Ilmiah/ Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1	Proceedings of the International Conference on Industrial Engineering and Operations Management	Model of Physical Condition of Leg Muscle Explosive Power, Nutrition Status and Confidence Towards Skill Smash Sepaktakraw.	Pilsen, Czech Republic, July 23-26, 2019
2	Proceedings of the International Conference on Industrial Engineering and Operations Management	Model of Triple Jump Achievement: The Effect Method Learning and Motor Skills Youth 18-20 Age	Pilsen, Czech Republic, July 23-26, 2019

7. Karya Buku dalam 3 Tahun Terakhir

No	Judul Buku	Tahun Penerbitan	ISBN	Penerbit	URL (jika ada)

8. Perolehan HKI dalam 5 tahun terakhir

No	Judul /Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID

9. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/Rekayasa Sosial Lainnya dalam 10 tahun terakhir

No	Judul/ tema/ jenis rekayasa yang telah diterapkan	Tahun	Tempat Penerapan	Respon Masyarakat

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggung jawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidak sesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi berdasarkan peraturan perundang-undangan yang berlaku. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya sebagai syarat dalam pengajuan proposal penelitian Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

Bangkinang, 05 April 2021

Pengusul,

Dr.Herli Pardilla, M.Pd

NIDN.1027039001

Lampiran 2: Foto Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. Foto Bersama dengan para pelatih dan pemuda desa Pulau Jambu Kec. Kampar, Kab. Kampar (Riau)



Gambar 2. Menjelaskan Prosedur Bliptest Kepada Siswa yang Mengikuti Klub Olahraga Di Desa Pulau Jambu Kec. Kampar, Kab. Kampar (Riau)



Gambar 3. Pelaksanaan Bliptes Endurance kebugaran Jasmani Pada siswa yang Mengikuti Klub Olahraga Di Desa Pulau Jambu Kec. Kampar, Kab. Kampar (Riau)

Lampiran 3: Surat Izin Penelitian



UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT

e-mail : lppm.tambusai@yahoo.co.id
Alamat : Jl. Tuanku Tambusai No. 28 Bangkinang, Kampar-Riau Kode Pos. 28412
Telp.(0762) 21677, 085278005611, 085211804568

Bangkinang, 01 Februari 2021

Nomor: 150 / LPPM/UPTT/II/2021
Lamp : -
Perihal : Izin Pelaksanaan Penelitian

Kepada Yth,
Bapak/ Ibu Kepala Desa Pulau Jambu
Di
Tempat

Assalamu'alaikum. Wr, Wb
Dengan Hormat,

Do'a dan harapan kami semoga Bapak/Ibu senantiasa dalam keadaan sehat wal'afiat dan dapat melakukan aktivitas sehari-hari. *Amin.*

Disampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa dalam memenuhi kewajiban dosen yang tertuang dalam Tri Dharma Perguruan Tinggi, bahwa setiap dosen harus melaksanakan tugas penelitian setiap tahunnya. Sehubungan dengan hal tersebut, maka kami mengharapkan kesediaan Bapak/Ibu Kepala Desa Pulau Jambu untuk dapat memberikan izin pelaksanaan penelitian di Desa Pulau Jambu kepada dosen :

Nama Ketua Peneliti : Dr. Herli Pardilla, M.Pd
NIDN/ NIP : 1027039001
Program Studi : Prodi S1 Penjaskesrek
Anggota : 1. Dr. Jufrianis, M.Pd
2. Elfera Rizki, M.Pd
3. M. Depri Aldi Islami
4. Sheli Zuryati
Judul Penelitian : Dampak Kebugaran Jasmani Prestasi Belajar Siswa di Desa Pulau Jambu Kec. Kampar, Kab. Kampar

Demikian disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.
Wassalam..


LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Ketua
Ns. Aprilia, S.Kep, M.Ken
NIP-TT. 086.542.024

Lampiran 4: Surat Perintah Tugas



UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT

e-mail : lppm@tambusai.gyahon.co.id
Jl. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang, Kampar-Riau Kode Pos. 28412
Telp. (0762) 21627, 085278005611, 085211804568

SURAT PERINTAH TUGAS

No : 157 /LPPM/UP-TT/PD/II/2021

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ns. Apriza, S.Kep, M.Kep
Jabatan : Ketua LPPM Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
Alamat : Jl. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang

Menugaskan Kepada :

Nama Ketua Peneliti : Dr. Herli Pardilla, M.Pd
NIDN : 1027039001
Anggota : 1. Dr. Jufrianis, M.Pd (1005069301)
2. Elfera Rizki, M.Pd
3. M. Depri Aldi Islami (1885201013)
Program Studi : Prodi S1 Penjaskesrek Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas
Pahlawan Tuanku Tambusai
Judul Penelitian : Dampak Kebugaran Jasmani Prestasi Belajar Siswa di Desa
Pulau Jambu Kec. Kampar, Kab. Kampar

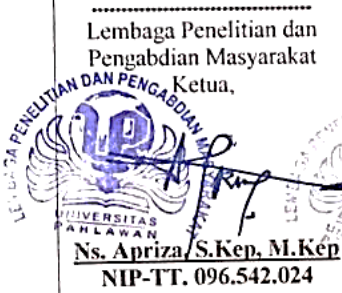
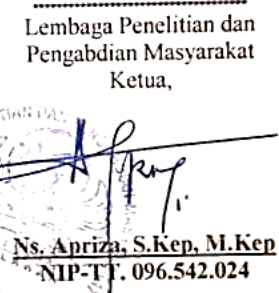
Melaksanakan kegiatan Penelitian di Desa Pulau Jambu periode Februari 2021. Dengan dikeluarkannya surat tugas ini, maka yang bersangkutan wajib melaksanakan tugas dengan sebenarnya dan bertanggungjawab kepada Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

Demikian surat tugas ini dibuat, untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

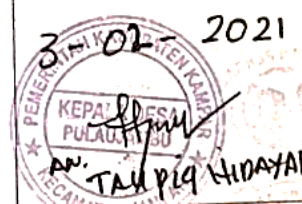
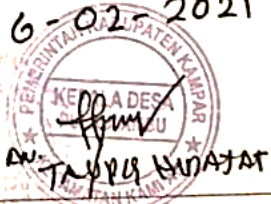
Bangkinang, 01 Februari 2021
LPPM Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
Ketua


Ns. Apriza, S.Kep, M.Kep
NIP-TT. 096.542.024

**KETERANGAN
DARI PEJABAT YANG MEMBERI TUGAS**

Tempat kedudukan pegawai yang memberi tugas	Berangkat	Tiba kembali
	Tanggal, tandatangan	Tanggal, tandatangan
	<p align="center">..... Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Ketua,</p>  <p align="center"><u>Ns. Apriza, S.Kep. M.Kep.</u> NIP-TT. 096.542.024</p>	<p align="center">..... Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Ketua,</p>  <p align="center"><u>Ns. Apriza, S.Kep. M.Kep.</u> NIP-TT. 096.542.024</p>

DARI PEJABAT DI TEMPAT YANG DIKUNJUNGI

Tempat kedudukan pegawai yang dikunjungi	Tiba di	Berangkat dari
	Tanggal, tandatangan	Tanggal, tandatangan
	<p align="center">3-02-2021</p>  <p align="center"><u>AN. TAUFIQ HIDAYAT</u></p>	<p align="center">6-02-2021</p>  <p align="center"><u>AN. TAUFIQ HIDAYAT</u></p>