

MILIK PERPUSTAKAAN
UNIV. NEGERI PADANG

**HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR
SISWA SMA NEGERI I KOTO BARU KABUPATEN
DHARMASRAYA**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga (PO)
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

ABDIMEN KAPERI
2007/91173

MILIK PERPUSTAKAAN UNIV. NEGERI PADANG
BITERIMA TGL. : 1 Juni 2009
SUMBER/HARGA : HD /
KOLEKSI : GR
NO. INVENTARIS : 4609 /HD 109 -H, 11
KLASIFIKASI : 601110

**PENDIDIKAN OLAHRAGA
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2009**

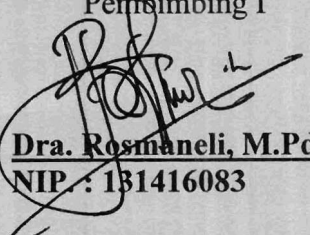
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

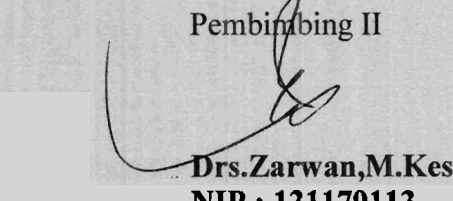
**HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR
SISWA PADA SMA NEGERI I KOTO BARU KABUPATEN
DHARMASRAYA**

Nama : Abdimen Kaperi
BP/NIM : 2007/91173
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Univeritas Negeri Padang

Padang, Maret 2009

Disetujui oleh:

Pembimbing I

Dra. Rosmaneli, M.Pd
NIP. : 131416083

Pembimbing II

Drs. Zarwan, M.Kes
NIP : 131179113

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


Drs. Hendri Nendi, M.Kes
NIP. 131668605

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

**HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR
SISWA PADA SMA NEGERI I KOTO BARU KABUPATEN
DHARMASRAYA**

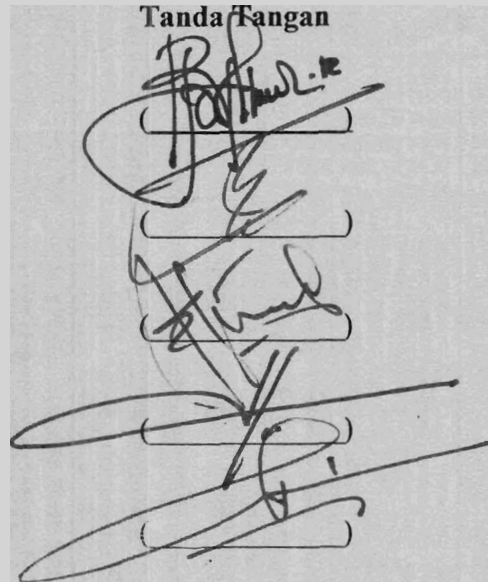
Nama : Abdimen Kaperi
BP/NIM : 2007/91173
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Univeritas Negeri Padang

Padang, Maret 2009

Tim Penguji

Ketua : Dra. Rosmaneli, M. Pd
Sekretaris : Drs. Zarwan, M. Kes
Anggota : 1. Drs. Mawardi, M. Kes
2. Drs. Edwarsyah, M. Kes
3. Drs. Kibadra

Tanda Tangan

The image shows three handwritten signatures in black ink, each written over a horizontal line. The signatures are stylized and cursive. The first signature is at the top, the second in the middle, and the third at the bottom. The text 'Tanda Tangan' is printed above the first signature.

Bismillahirrahmanirrahim

....."Allah meninggikan orang-orang yang beriman diantara kamu dan orang-orang yang berilmu beberapa derajat". (QS. Almujudalah, 11).

Ilmu itu adalah kehidupan Islam
Barang siapa yang mengerjakan suatu ilmu pengetahuan
Disempurnakan Allah pahalanya
Dan barang siapa mempelajari dan mengamalkan ilmunya
Allah mengajarkan kepadanya hal yang belum diketahuinya.

(Hadist Aljami Ashaghir. 154 diriwayatkan oleh Ibnu Abbas).

Hidup adalah perjuangan
Setiap perjuangan butuh pengorbanan dalam meraih cita-cita
Setiap orang mengalami rintangan dan hambatan
Namun dibalik derita tentu akan datang bahagia
Itulah hikmah pengasih dan penyayang.....Allah
Maka mulailah setiap pekerjaan yang baik dengan ucapan
Basmallah.....

Agar disisiNya dinilai sebagai ibadah.

Terima kasih ya Allah.....
Hari ini engkau beri aku kebahagiaan
Setelah menempuh perjalanan yang panjang
Penuh dengan tantangan
Namun semuanya dapat kulalui dengan segala ketabahan dan keyakinan
Demi meraih sebuah cita-cita.

Tak ada aksara terindah yang dapat kuukir, untuk dapat
Kupersembahkan buat orang-orang yang sangat ku cintai; papa dan mamaku
tercinta, Engkau telah banyak mengajarkan segalanya tentang hidup dan
ketabahan, adik - adikku tersayang beserta Teman - temanku yang amat
Aku banggakan engkau adalah harapan keluarga mu... (Gapailailah
Cita-citamu setinggi bintang dilangit Nak namun rendahkan hatimu
Serendah Mutiara dilautan). Tidak lupa buat orang tua angkatku

Yang tak disebutkan satu persatu dan bunda Rosmaneli, Pak Zarwan sekeluarga telah

Banyak membantu dalam perjuangan ini kuucapkan terimakasih, semoga semuanya jadi ibadah disisi Allah SWT.

Terimalah setetes perjuangan ini sebagai ungkapan rasa bakti dan Kasih sayangku atas segala perhatian dan pengorbanan serta Dorongan di sela rajutan do'amu, kelelahan, kesabaran telah Mengiringi perjuangan dan mengantarkan cita-citaku.

Terima kasih atas segalanya, semoga hari ini membawa langkah ku Untuk meraih sukses dimasa yang akan datang.....
Amin.

Manusia tidak dapat menuai cinta sampai dia merasakan Perpisahan yang menyedihkan dan mampu membuka Pikirannya, merasakan kesabaran yang pahit dan kesulitan yang menyedihkan..... (Khalil Gibran).

Begitu banyak kebersamaan yang telah kulalui, maka lembaran ini Khusus kudedikasikan untuk mereka.....

Sahabat-sabatku (Herlin, Liza, Afridawati, Ramadoni) untuk do'a dan semangat yang diberikan dan semoga keakraban ini akan selalu terukir indah dihati kita (tetap semangat dan semoga cepat nyusul wisudanya ya... dan selalu ingat perjuangan kita ibarat mendaki Gunung yang terjal).

Teristimewa untuk CSA dan keluarga (kelurgamu begitu berarti buatku) papa dan mama serta keluarga di bukit tinggi Yang telah banyak memberi kenangan

Dan tak pernah terlupakan buat teman-temanku '07 Yang tak tersebutka satu persatu Jangan pernah putus asa ya.....

Usaha yang penuh perjuangan akan terasa lebih nikmat hasilnya Percaya dech.....Suscces.

Yang tak akan terlupakan pula Mami Nell sekeluarga di
Mutiara Putih
Terimakasih atas perlindungan dan nasehatnya yang telah
Ku anggap seperti orang tua sendiri.

Terakhir untuk seseorang yang tercipta untuk kudampingi
Demi menjalankan kondratku dariNya dan Sunnah nabiNya
mencapai kehidupan yang hakiki
kehadiranmu selalu kutunggu dan memotivasiku.....

Dan tak lupa buat teman dan kakak-kakak yang telah
mengisi hari-hariku di kota ini bukan suatu
keinginan untuk tidak melukiskannya tapi kehadiranmu
semua telah terukir manis dalam hatiku.....

Akhirnya kebersamaan yang telah terjalin apapun bentuknya
Telah mengajarkanku banyak hal tentang kehidupan
Dan akan tetap tersimpan.....

Karena suatu hari nanti kehadiran semuanya yang **“begitu indah”** dan telah
memberikan warna kehidupan ini akan menjadi **‘suatu kisah klasik untuk masa
depan’** karena semuanya adalah **“anugrah terindah yang
kumiliki”**.

Abdimen Kaperi, 07

ABSTRAK

ABDIMEN KAPERI (2009) : HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR SISWA PADA SMA NEGERI I KOTO BARU KABUPATEN DHARMASRAYA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa pada SMA Negeri I Koto Baru Di Kabupaten Dharmasraya. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan yang berarti antara kesegaran jasmani dan hasil belajar siswa. Data dikumpulkan melalui tes yaitu lari 2,4 Km untuk variabel kesegaran jasmani (X) dan nilai rapor semester 1 tahun ajaran 2007/2008 untuk variabel hasil belajar (Y).

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu sampel yang diambil sesuai dengan tujuan atau keinginan, sehingga diperoleh kelas sample yaitu kelas XI (2) putra saja yang berjumlah 56 orang. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi *product moment*.

Hasil dari analisis data, bahwa siswa yang memiliki kesegaran jasmani berada pada klasifikasi 39,76 – 44,29 sebanyak 24 orang (24%), 44.30-47.29 sebanyak 11 orang (19,64%), 47.30-59,79 sebanyak 8 orang (14,29%), 60,14-67.29 sebanyak 8 orang (14,29%) dan 67.30-68.09 sebanyak 5 orang (8,93%). Kemudian siswa yang memiliki hasil belajar berada pada klasifikasi 60,40 – 65,63 sebanyak 9 orang (16,07%), 66,20 – 68,87 sebanyak 16 orang (28,57%), 69,13 – 75,00 sebanyak 24 orang (42,86%) dan 76,05 – 78,25 sebanyak 7 orang (12,5S%). Hasil pengujian korelasional menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa pada SMA Negeri I Koto Baru Kabupaten DHARMASRAYA, ini dibuktikan dengan $r_{hitung} > r_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$ yaitu $r_{hitung} = 0,900$ dan $r_{tabel} = 0,279$. Jadi dapat disimpulkan bahwa semakin baik kesegaran jasmani seseorang maka akan semakin baik pula hasil belajar yang diperolehnya.

Kata kunci: Kesegaran Jasmani, Hasil Belajar

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa Pada SMA NEGERI I KOTO BARU DI KABUPATEN DHARMASRAYA”**. Skripsi ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulisan skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih dan rasa hormat yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan saya kesempatan untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan ini.
2. Ketua jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah membantu dan membimbing saya dalam penyelesaian perkuliahan.
3. Dra. Rosmaneli, M.Pd selaku penasehat akademik (PA) serta pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dorongan serta waktunya kepada penulis sehingga skripsi dapat diselesaikan.
4. Drs. Zarwan, M.Kes sebagai pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, dorongan serta waktunya kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

5. Drs.Mawardi,M.Kes, Dra Edw'arsyah,M.Kes dan Dra.Ki'badra selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan saran, kritik, dan masukan yang sifatnya membangun dalam rangka perbaikan dan penyempurnaan dari skripsi ini.
6. Teristimewa kepada Papa dan Mama beserta adik-adik yang telah memberikan bantuan baik secara moril maupun materil.
7. Semua pihak yang tidak disebutkan satu persatu atas saran dan dukungan dalam pembuatan skripsi ini.

Semoga bantuan yang telah diberikan menjadi amal dan mendapat pahala yang sebesar-besarnya dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan masukan dari pembaca demi kesempurnaan tuilasan ini.

Padang, Maret 2009

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Kegunaan Penelitian.....	5
G. Defenisi Operasional/Penjelasan Istilah.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	7
1. Kesegaran Jasmani.....	7
2. Hasil Belajar.....	15
B. Kerangka Konseptual.....	19
C. Hipotesis Penelitian.....	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
B. Populasi dan Sampel.....	22
1. Populasi.....	22
2. Sampel.....	23
C. Jenis dan Sumber Data.....	25
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	25
E. Teknik Analisis Data.....	27
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Analisis Deskriptif.....	29
B. Pengujian hipotesis.....	31
C. Pembahasan	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	38
B. Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi.....	23
2. Penilaian tes lari 2,4 Km.....	27
3. Distribusi frekuensi variabel kesegaran jasmani.....	29
4. Distribusi frekuensi variabel hasil belajar.....	30
5. Uji normalitas data tes kesegaran jasmani (X).....	31
6. Uji normalitas data hasil belajar (Y).....	32
7. Tabulasi data hubungan antara kesegaran jasmani dengan hasil	
a. Belajar.....	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka konseptual	21
2. Histogram distribusi frekuensi kesegaran jasmani	30
3. Histogram distribusi hasil belajar	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data nilai hasil kesegaran jasmani.....	42
2. Data nilai hasil belajar.....	44
3. Olahan data.....	46
4. Gambar histogram.....	49

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur pemerintah Indonesia melakukan pembangunan disegala bidang, termasuk di antaranya pembangunan dibidang pendidikan dan olahraga. Pembangunan di bidang pendidikan bertujuan untuk menciptakan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas, yaitu sumber daya manusia yang berilmu pengetahuan, memiliki keterampilan, sehat jasmani dan rohani serta memiliki sikap dan prilaku yang terpuji. Sedangkan pembangunan di bidang olahraga bertujuan untuk meningkatkan kesegaran dan kesehatan jasmani, disiplin, sportifitas, prestasi dan lain sebagainya.

Dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistim Keolahragaan Nasional (2005 : 6) bahwa:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral dan ahklak mulia, sportifitas, disiplin, dan membina persatuan bangsa, memperkukuh pertahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah kesegaran jasmani merupakan salah satu dimensi penting dalam sistem keolahragaan nasional. Kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dalam mencapai pembinaan dan pengembangan olahraga yang baik serta menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas. Pendidikan jasmaniolahraga dan rekreasi yang di ajarkan disekolah memiliki

peranan penting, yaitu memberi kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat walaupun dalam berbagai pengalaman belajar, karena dengan adanya aktifitas jasmani yang di lakukan secara sistematis dapat mempengaruhi perubahan fisik yang lebih baik sehat jasmani dan rohani.

Hairy (1989 :17) mengemukakan kebugaran jasmani adalah “ kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dikemukakan bahwa :

Kebugaran/kebugaran jasmani memiliki peran penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, karena kebugaran/kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan oleh siswa baik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun dalam pencapaian prestasi di luar sekolah.

Sudarsono (1992 : 14) mengemukakan : “Kesehatan jasmani erat hubungannya dengan kemampuan anak dalam menyelesaikan tugas sehari – hari dan prestasi hasil belajar di sekolah, karena secara tidak langsung anak akan dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik dan lancar.

Dari uraian di atas maka kesehatan jasmani di perlukan oleh tiap – tiap individu terutama dalam mengikuti pembelajaran khususnya dalam peningkatan prestasi guna tercapainya prestasi maksimal.

Selama kegiatan observasi yang dilakukan di SMA Negeri I Koto Baru Kabupaten Dharmasraya di temukan bahwa ada beberapa siswa yang terlihat malas melakukan kegiatan olahraga, akan tetapi memperoleh hasil belajar

yang bagus, setelah ditelusuri dapat diketahui bahwa siswa tersebut aktif dalam mengikuti les atau pelajaran tambahan di luar sekolah.

Hasil belajar siswa juga dipengaruhi oleh berbagai faktor yang secara garis besar dapat dikelompokkan atas faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi hasil belajar siswa adalah intelegensi, perhatian, minat, bakat, motivasi, kematangan dan kesegaran jasmani sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi hasil belajar siswa meliputi lingkungan sekolah, lingkungan tempat tinggal, kurikulum, program, sarana dan fasilitas dan guru

Salah satu faktor internal yang sangat berpengaruh terhadap hasil belajar adalah kesegaran jasmani. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani berkorelasi positif dengan hasil belajar. Dengan kata lain bahwa semakin baik tingkat kesegaran jasmani seseorang, maka semakin baik pula hasil belajar yang diperolehnya. Sebaliknya, semakin rendah kesegaran jasmani seseorang, maka makin rendah pula hasil belajarnya.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar memiliki kaitan yang sangat erat, karena jika siswa memiliki kesegaran jasmani yang baik, maka akan dapat membantu siswa tersebut dalam menghadapi proses pembelajaran dengan penuh semangat tanpa merasa lesu dan ngantuk. Sebaliknya apabila kesegaran jasmani siswa rendah mereka akan merasa tidak konsentrasi dalam menghadapi pelajaran dan itu dapat diakibatkan oleh rasa ngantuk, lelah, letih dan lesu yang mereka alami. Apabila ini terjadi maka siswa tersebut akan susah memahami dan menyerap

materi yang diberikan guru, itu akan mengakibatkan rendahnya hasil belajar yang diperoleh siswa. Rendahnya kualitas pendidikan juga dialami oleh SMA Negeri I Koto Baru Kabupaten Dharmasraya, ini terbukti dari banyaknya siswa yang gagal dalam ujian akhir nasional (UAN). Melihat data dari bagian kesiswaan dan tata usaha di SMA Negeri I Koto Baru Kabupaten Dharmasraya tingkat kelulusan pada ujian akhir nasional (UAN) tahun ajaran 2007/2008 hanya mencapai 84,32%.selain itu nilai ujian semester I pada tahun ajaran 2008/2009masih di bawah rata-rata atau di bawah standar kelulusan, sehingga banyak siswa yang melakukan remedial pada mata pelajaran yang gagal tersebut, sekitar 18,25% siswa mengikuti ujian remedial pada beberapa mata pelajaran, kecuali untuk mata pelajaran penjas semua siswa mendapatkan nilai di atas standar atau tidak ada yang remedial

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah yang dikemukakan pada latar belakang masalah, banyak faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa pada SMA Negeri I Koto Baru Kabupaten Dharmasraya, antara lain:

- a. Kurikulum Penjas Orkes
- b. Motivasi siswa
- c. Sarana dan Prasarana
- d. Program
- e. Fasilitas
- f. Tingkat kesegaran jasmani.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat berbagai keterbatasan yang ada pada penulis, maka tidak semua masalah yang diidentifikasi di atas dapat diteliti secara menyeluruh, melainkan dibatasi pada masalah : kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa pada SMA Negeri I Koto Baru Kabupaten Dharmasraya..

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah yang ada, maka masalah yang dapat dirumuskan yaitu: *“Apakah terdapat hubungan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa pada SMA Negeri I Koto Baru Kabupaten Dharmasraya”*.

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri I Koto Baru Kabupaten Dharmasraya
2. Untuk mengetahui hasil belajar siswa SMA Negeri I Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.
3. Untuk mengetahui hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa SMA Negeri I Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi:

1. Penulis untuk menyelesaikan pendidikan dan mendapatkan gelar sarjana pendidikan (S, Pd) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP Padang
2. Siswa dalam upaya meningkatkan hasil belajar
3. Guru sebagai bahan masukan dalam pelaksanaan proses belajar mengajar di sekolah
4. dinas pendidikan sebagai panduan untuk mengetahui bagaimana tingkat pendidikan di Kabupaten Dharmasraya
5. Mahasiswa sebagai bahan referensi di perpustakaan FIK dan perpustakaan pusat.

G. Defenisi Operasional/penjelasan istilah

Agar tidak terjadinya salah pengertian dalam memahami penelitian ini maka perlu penjelasan tentang istilah yaitu:

1. Kesegaran jasmani siswa yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kesanggupan siswa untuk melakukan aktivitas fisik (jasmani) dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.
2. Hasil belajar yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotorik yang diperoleh siswa pada semester I Tahun Ajaran 2007/2008 yang terlihat dalam raport masing-masing siswa pada SMA Negeri I Koto Baru Kabupaten Dharmasraya

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kesegaran jasmani

a. Hakekat kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas/pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Getchell (1983:3) “kesegaran jasmani adalah suatu hal yang lebih menitik beratkan pada fungsi fisiologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot berfungsi secara efisien dan efektif”. Selanjutnya Ichsan (1988:54) “kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan penuh kesungguhan dan tanggung jawab, tanpa rasa lelah dan dengan penuh semangat untuk menikmati penggunaan waktu luang dan menghadapi kemungkinan berbagai bahaya yang datang tidak terduga”..

Dengan kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari. Semakin banyak aktivitas dan latihan yang dilakukan seseorang, maka semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktivitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal. Apabila tubuh sudah mampu meningkatkan konsumsi oksigen secara

maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani.

Disamping itu kesegaran jasmani dapat dipengaruhi oleh kegiatan fisik atau aktifitas fisik yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari seperti bekerja, olahraga, bermain dan kegiatan lainnya yang membuat tubuh kita bergerak aktif. Dan kesegaran jasmani di pengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang teratur dan terprogram.

Kesegaran jasmani diberi arti sebagai aspek kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan keadaan status kesehatan jasmani yang positif. Jadi apabila seseorang dalam keadaan segar, salah satu aspek yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaniahnya. Dengan demikian, maka seseorang tidak akan mendapatkan kesegaran secara menyeluruh atau umum tanpa didasari oleh kesegaran jasmani yang baik

b. Komponen-komponen kesegaran jasmani

Lycholat dalam Gusril (2004:119) mengemukakan “komponen kesegaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua kelompok yaitu: a) komponen yang berhubungan dengan kesehatan meliputi daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh, b) komponen yang berhubungan dengan keterampilan meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan kecepatan”.

Selanjutnya Moelock dalam Arsil (1999:14) menyatakan bahwa “komponen-komponen kesegaran jasmani meliputi: (1) daya tahan, (2)

kekuatan otot, (3) daya otot, (4) kelenturan, (5) kecepatan, (6) kelincihan, (7) keseimbangan, (8) koordinasi dan (9) ketepatan”.

Daya tahan adalah suatu kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan setelah melaksanakan pekerjaan tersebut. Menurut Darwis (1993:116) “daya tahan adalah kemampuan organisme atlet untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan aktivitas olahraga dalam waktu yang lama”. Pendapat lain Fardi (1989:18) mengemukakan bahwa “daya tahan dapat diartikan sebagai kualitas fisik (sistem jantung-peredaran darah dan pernafasan) yang membuat seseorang mampu melaksanakan secara terus menerus suatu kerja fisik yang cukup berat tanpa merasa lelah sebelum waktunya”.

Dari beberapa pengertian daya tahan yang dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi berulang-ulang tanpa menimbulkan kelelahan. Sedangkan daya tahan *kardiovaskuler* adalah kemampuan seluruh tubuh untuk melakukan aktivitas pada jangka waktu yang lama tanpa menimbulkan kelelahan. Disini nampak sekali daya tahan jantung-paru (*cardiovaskuler*) sangat penting untuk menunjang kerja otot untuk mengambil oksigen dan menyalurkannya keseluruh jaringan otot yang aktif sehingga dapat digunakan untuk proses metabolisme tubuh.

Kekuatan otot merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktifitas. Menurut Jansen (1984:44) “kekuatan adalah kemampuan

tubuh untuk mempergunakan otot untuk menerima beban". Pate (1984:202) mengemukakan, "kekuatan adalah kemampuan maksimal yang dapat digunakan dalam sekali kontraksi maksimal".

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menerima beban sewaktu bekerja secara maksimal.

Menurut Wahjoedi (2001:59-60) "Kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerak melalui ruang gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara maksimal". Kelentukan gerak tubuh pada persendian tersebut sangat dipengaruhi oleh; elastisitas otot, tendon dan ligamen disekitar sendi serta kualitas sendi itu sendiri.

Komposisi tubuh (*body composition*) digambarkan dengan berat badan tanpa lemak dan berat lemak. Berat badan tanpa lemak terdiri dari masa otot, tulang dan organ-organ tubuh. Sedangkan berat lemak dinyatakan dalam persentasenya terhadap berat badan total. Secara umum dapat dikatakan bahwa semakin kecil persentase lemak maka semakin baik pula kinerja seseorang.

Kecepatan gerak merupakan salah satu unsur penting pada beberapa cabang olahraga seperti: renang, atletik pada nomor lari, sepak bola, dan sebagainya. Menurut Robinson, dalam Arsil (1999:82) "kecepatan bergerak adalah kualitas yang memungkinkan orang bergerak, melaksanakan gerakan-gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin".

Dari pendapat di atas dapat dikatakan, bahwa kecepatan gerak merupakan kemampuan tubuh mengarahkan semua sistem dan bergerak dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik

Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah dengan cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan.

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengontrol alat-alat organisasi yang bersifat *neuromuscular* seperti: pelaksanaan berdiri dengan tangan (*hand stand*). Keseimbangan tersebut dapat berupa keseimbangan statis pada saat berdiri maupun keseimbangan dinamis pada saat melakukan suatu gerakan tertentu.

Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan berbagai gerakan menjadi satu kebulatan gerakan yang sempurna. Menurut Wahjoedi (2001:62) “koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan secara tepat, cermat dan efisien”. Koordinasi menyatakan hubungan berbagai unsur yang terjadi pada setiap gerakan”. Ketepatan adalah kemampuan dalam mengontrol gerakan-gerakan *volunter* untuk mencapai tujuan.

Berdasarkan uraian di atas, terlihat unsur-unsur kesegaran jasmani meliputi kemampuan sistem jantung dan peredaran darah serta pernafasan. Disamping itu juga kemampuan dari sistem *neuromuscular* serta keterampilan gerak dasar. Berarti kesegaran jasmani tidak hanya dipusatkan kepada perkembangan otot yang bebas, menyenangkan karena

memancarkan kekuatan yang terselubung di dalamnya. Tetapi itu semua tidaklah mutlak, karena tingkat kesegaran jasmani lebih ditentukan oleh kapasitas *metabolik* seseorang yang tergantung pada kemampuannya untuk menyalurkan oksigen ke otot. Sebagaimana kita ketahui bahwa kemampuan tersebut terletak pada efisiensi dari jantung, pernafasan, sistem peredaran darah dan otot.

c. Cara meningkatkan kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani adalah merupakan suatu yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari. Semakin banyak aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan oleh seseorang, akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktifitas fisik dan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara optimal. Apabila tubuh telah mampu meningkatkan konsumsi oksigen secara optimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani.

Menurut Irianto (2004:27-83) ada beberapa cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani yaitu dapat dilakukan dengan beberapa latihan sebagai berikut:

1. Dengan cara jogging
Untuk *jogging* dapat dilakukan selama 20 menit dengan waktu 3-5 kali dalam seminggu. Latihan ini harus dilakukan secara terus menerus dengan waktu istirahat yang tidak terlalu lama.
2. Latihan daya tahan paru jantung
Adapun takaran untuk melatih daya tahan paru jantung adalah sebagai berikut:
 - a. Intensitas latihan
Intensitas latihan sebaiknya 75-85% detak jantung maksimal. Bagi mereka yang baru mulai latihan atau usia lanjut, mulailah berlatih

- pada intensitas lebih rendah yaitu 60%, terus tingkatkan secara bertahap hingga mencapai intensitas latihan yang semestinya.
- b. Frekuensi / Durasi latihan
Untuk mendapatkan kebugaran paru jantung latihan dilakuakn secara teratur 3-5 kali/minggu.Setiap berlatih kerjakan selama 20-60 menit tanpa berhenti.
3. Latihan kekuatan
 - a. Intensitas latihan
Intensitas latihan dayatahan otot adalah 70-80% dari kemampuan makasimal.
 - b. Frekuensi latihan / Repetisi/set
Adapun frekuensi latihan untuk daya tahan otot adalah 3 kali/minggu.Repetisi/set latihannya adalah 12-20 kali dikerjakan sebanyak 2-3 set dan istirahat antar set 20-30 detik.
 4. Latihan kelentukan
 - a. Intensitas
Ukuran intensitas latihan adalah batas rasa nyeri. Artinya, pada saat meregang persendian akan terjadi reaksi tubuh berupa tegangan otot. Jika diteruskan terjadi nyeri dan jika peregangan dilanjutkan terjadi rasa sakit pada otot.
Intensitas yang tepat untuk latihan kelentukan adalah pada batas akhir tegangan otot dan batas awal munculnya nyeri.
 - b. Frekuensi / Time (*durasi*)
Latihan kelentukan dapat dilakukan setiap hari.Waktu yang diperlukan untuk peregangan bergantung kepada kurang persendian, biasanya berkisar 4-30 detik, dikerjakan 1-3 ulangan untuk setiap persendian
 5. Latihan komposisi tubuh
 - a. Intensitas. / Frekuensi. / Time (*durasi*)
65%-75% detak jantung maksimal.3-5 kali/minggu, 20-60 menit setiap latihan

Dari uraian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa ada beberapa latihan yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani yang terdiri dari latihan daya tahan paru jantung, kekuatan, kelentukan komposisi tubuh dan lain-lain yang mana latihan tersebut harus dilakukan secara teratur dan terprogram.

Hal yang penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur, tubuh memerlukan oksigen

dan lain-lain yang mana latihan tersebut harus dilakukan secara teratur dan terprogram.

Hal yang penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi. Oksigen harus diambil dan disalurkan keorgan-organ tubuh dan jaringan-jaringan yang membutuhkannya. Kemampuan tubuh untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung dari tingkat kebugaran jasmani seseorang. Bagi orang yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen yang dibutuhkan tubuh. Sedangkan orang yang tingkat kebugaran jasmaninya yang kurang baik akan kesulitan dalam melakukan pengambilan oksigen secara baik dan optimal.

Pada saat sekarang ini banyak sekali cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani, seperti yang kita lihat setiap hari minggu pagi, bermacam-macam kegiatan yang dapat kita lihat seperti: ada yang lari, jogging, bersepeda, jalan cepat, senam dan banyak lagi kegiatan yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang.

Dari uraian di atas jelas tergambar, bagi orang yang banyak melakukan aktifitas fisik dan olahraga yang teratur, tingkat kebugaran jasmaninya bertambah baik dibandingkan dengan orang yang kurang melakukan aktifitas fisik. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Nurhasan (1986:97), bahwa "untuk mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang baik, sebaiknya kita melakukan olahraga yang teratur. Sesuai

dengan pendapat diatas bahwa semakin banyak aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur yang dilakukan seseorang maka cenderung akan bertambah baik tingkat kesegaran jasmaninya dan sebaliknya semakin sedikit aktifitas dan latihan-latihan olahraga yang dilakukan maka akan semakin rendah tingkat kesegaran jasmaninya”.

Untuk mengukur kesegaran jasmani seseorang khususnya kapasitas kerja otot jantung instrumen yang biasa digunakan diantaranya adalah tes Cooper atau tes *balke* (lari 2,4 km dan lari 12 menit), bisa juga menggunakan *bleep test* atau tes lari bolak-balik sejauh 20 meter dengan mengikuti irama yang dipandu kaset, dan banyak lagi tes lainnya yang bisa digunakan untuk mengukur kesegaran jasmani atau kapasitas kerja otot jantung. Namun dalam penelitian ini peneliti menggunakan tes lari 2,4 km.

2. Hasil Belajar

a. Pengertian belajar

Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Ini berarti berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan hanya tergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa sebagai anak didik.

Menurut Slameto (1995:2) “belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungan”. Sedangkan Witherington dalam

Sukmadinata (2003:155) mengemukakan bahwa “belajar adalah suatu perubahan di dalam kepribadian yang dimanifestasikan sebagai pola-pola respon yang baru berbentuk keterampilan, sikap kebiasaan, pengetahuan dan kecakapan”.

Menurut Gagne dalam Ratna Willias Dahar (1984) “belajar dapat didefinisikan sebagai suatu proses dimana suatu organisme berubah perilakunya akibat pengalaman”. Dalam rangka merubah perilaku tersebut banyak hal yang harus dipersiapkan oleh guru dan siswa agar proses pembelajaran bisa berjalan, misalnya, guru mempersiapkan rancangan pembelajaran, metode yang digunakan dalam mengajar, konsentrasi yang penuh dan lain sebagainya. Siswa memiliki persiapan dengan membaca materi pelajaran yang akan disampaikan oleh guru sebelum masuk lokal.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dijelaskan bahwa belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku, pola fikir, pengetahuan, pengalaman dan sikap sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungannya. Hal ini bisa diperoleh dari lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat, keluarga dan lain sebagainya.

b. Pengertian hasil belajar

Hasil belajar merupakan suatu yang diperoleh, dikuasai atau dimiliki siswa setelah proses pembelajaran berlangsung. Hasil belajar dapat berupa pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Keberhasilan dalam belajar dapat dilihat dari prestasi belajar yang dicapai siswa. Ada empat istilah yang harus diketahui untuk keberhasilan belajar siswa, yaitu pengukuran,

pengujian, penilaian, dan evaluasi. Tujuan penilaian hasil belajar adalah untuk mengetahui siswa mana yang berhak menerima materi baru dalam belajar karena sudah berhasil menguasai materi dan metode pembelajaran yang telah disampaikan. Prayitno (1989:33) menyatakan bahwa, "seseorang dikatakan berhasil dalam belajar apabila telah terjadi perubahan tingkah laku pada dirinya dan perubahan ini terjadi karena latihan dan pengalaman yang dilalulainya".

Menurut Sudjana (1991:22) "hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki oleh siswa setelah ia mengalami pengalaman belajar". Kemudian Sukmadinata (2003:179) "hasil belajar merupakan realisasi atau pemekaran dari kecakapan-kecakapan potensial yang dimiliki seseorang". Selanjutnya Sukmadinata menambahkan lagi bahwa "hasil belajar bukannya berupa penguasaan pengetahuan, tetapi kecakapan, keterampilan dan mengadakan pembagian kerja, penguasaan hasil dapat dilihat dari perilakunya, baik perilakunya dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan berfikir maupun keterampilan motorik". Benyamin Bloom dalam Sudjana (1991:22) membagi hasil belajar dalam tiga ranah yaitu;

1. Ranah kognitif berkenaan dengan hasil belajar intelektual yang terdiri dalam beberapa aspek yakni; pengetahuan, pemahaman, aplikasi, analisis dan sintesis.
2. Ranah efektif berkenaan dengan sikap yang terdiri dari lima aspek yaitu; penerimaan, reaksi, penilaian, organisasi, dan internalisasi.
3. Ranah psikomotor berkenaan dengan hasil belajar, keterampilan dan kemampuan bertindak yang terdiri dari enam aspek yakni; gerakan refleks, keterampilan gerak dasar,

kemampuan perceptual, ketepatan, gerakan keterampilan, kompleks dan gerakan ekspresif.

Jadi hasil belajar siswa dapat diketahui melalui berbagai pengukuran terhadap siswa, misalnya melalui pertanyaan lisan, test tertulis, dari argumen-argumen yang diberikan dan lain-lain. Hasil belajar juga dapat digunakan untuk melihat apakah seseorang telah berhasil dalam melakukan proses belajarnya. Proses belajar yang efektif akan menjadikan hasil belajar yang lebih berarti dan bermakna. Disamping itu hasil belajar juga dapat berupa keterampilan, nilai, dan sikap siswa itu setelah mengalami proses belajar dengan baik dan terarah.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar merupakan kemampuan-kemampuan yang diperoleh oleh siswa setelah mengalami proses pembelajaran baik di sekolah maupun diluar sekolah yang bisa dilihat dari tiga ranah yaitu ranah kognitif, afektif dan psikomotor.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar menurut Depdikbud (1993:6-7) adalah sebagai berikut:

1). Faktor internal

a). Kondisi fisiologis

Pada umumnya sangat berpengaruh terhadap kemampuan belajar seseorang dalam keadaan segar akan berbeda hasil belajarnya dengan orang yang sedang dalam keadaan lelah.

b). Kondisi psikologis

Beberapa faktor psikologis yang mempengaruhi terhadap proses belajar adalah minat, kecerdasan, bakat, motivasi, dan kemampuan kognitif.

2). Faktor eksternal

a). Faktor lingkungan

Faktor lingkungan dapat berupa lingkungan alami seperti keadaan suhu, kelembaban udara, dimana di Indonesia orang cenderung berpendapat bahwa belajar pada pagi hari akan lebih baik hasilnya dari pada belajar pada siang dan sore hari.

b). Faktor instrumen

Faktor instrumen adalah faktor yang pengadaan dan penggunaannya direncanakan sesuai dengan hasil belajar yang diharapkan. Faktor-faktor ini diharapkan dapat berfungsi sebagai sarana untuk mencapai tujuan-tujuan belajar yang telah direncanakan.

Faktor-faktor ini dapat berwujud gedung, perlengkapan belajar, alat-alat praktikum, dan sebagainya. Slameto (1995:54) mengemukakan bahwa “salah satu faktor yang mempengaruhi hasil belajar yang tidak kalah pentingnya adalah faktor jasmaniah, dimana di dalamnya berhubungan dengan faktor kesehatan dan faktor cacat tubuh”.

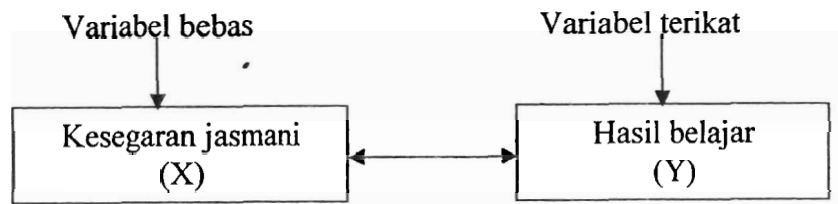
Dari pendapat di atas dikemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar sangat banyak sekali yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor fisiologis dan psikologis merupakan hal yang sangat penting sekali yang harus dijaga dan dikembangkan oleh seseorang agar faktor penunjang lainnya dapat berkembang dengan baik.

B. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual ini dimaksudkan untuk membantu merumuskan hipotesis dalam penelitian ini sehingga penelitian ini dapat terlaksana secara terarah serta hasilnya dapat memberi jawaban pemecahan pada pokok masalah penelitian yang telah ditetapkan.

Peningkatan kesegaran jasmani pada hakekatnya adalah untuk meningkatkan daya tahan tubuh dalam melaksanakan aktifitas fisik. Tingkat kesegaran jasmani dapat membantu seseorang untuk menyelesaikan tugasnya sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, menurut teori seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik sudah tentu kesehatan yang dimilikinya semakin baik karena seluruh organ tubuhnya dapat berfungsi secara normal, tetapi orang yang sehat belum tentu kesegaran jasmaninya baik. Bila kesegaran jasmani seseorang menurun, maka akan berpengaruh terhadap kesehatannya sehingga daya fikirnya dapat terganggu. Proses belajar seseorang akan terganggu jika kesehatan seseorang terganggu, selain itu juga ia akan cepat lelah, kurang bersemangat, mudah pusing, mengantuk, ataupun gangguan kelainan fungsi alat inderanya serta tubuhnya.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat dikemukakan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa sangat berpengaruh terhadap hasil belajar yang diperolehnya, dengan kata lain semakin baik kesegaran jasmani seorang siswa, maka akan baik pula hasil belajarnya. Disimpulkan bahwa antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar seseorang mempunyai keterkaitan atau hubungan. Dimana semakin baik kesegaran jasmani seorang siswa, maka akan baik pula hasil belajarnya. Sebaliknya, semakin kurang tingkat kesegaran jasmani seorang siswa maka hasil belajarnya akan kurang baik juga sebab siswa tersebut akan mengantuk atau lemas dalam belajar.



Gambar 2. Kerangka konseptual

C. Hipotesis penelitian

Berdasarkan landasan teori dan kerangka konseptual yang telah dikemukakan di atas maka diajukan pernyataan yaitu :

“Terdapat hubungan yang berarti antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa pada SMA Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian

Jenis penelitian ini adalah *korelasional* yaitu suatu penelitian untuk mengetahui tingkat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesegaran jasmani dan hasil belajar siswa pada SMA Negeri I Koto Baru Kabupaten Dhamasraya. Penelitian ini dilakukan pada SMA Negeri I Koto Baru Kabupaten Dhamasraya. pada bulan Januari-Juni 2009.

B. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/i pada SMA Negeri Koto Baru Kabupaten Dhamasraya yang terdaftar pada semester Januari - juni 2009 yang terdiri dari 8 kelas yaitu kelas X₁, X₂, X₃, X₄, X₅ dengan jumlah 175 orang, kelas XI IPA₁, XI IPA₂, IPS₁, IPS₂, dan XI Bahasa dengan jumlah 164 orang dan kelas XII IPA₁, XII IPA₂, XII IPS₁, XII IPS₂ dan XII IPS₃ dengan jumlah 181 orang, jadi seluruh siswa/i yang menjadi populasi 540 orang. Untuk lebih jelasnya dapat kita lihat pada tabel populasi berikut ini:

Tabel 1. Populasi

Kelas SMA	Siswa		Jumlah
	Putra	Putri	
XII IPA ₁	9 orang	21 orang	30 orang
XII IPA ₂	8 orang	32 orang	40 orang
XII IPS ₁	13 orang	24 orang	37 orang
XII IPS ₂	15 orang	22 orang	37 orang
XII IPS ₃	13 Orang	24 orang	37 orang
XI IPA ₁	15 orang	16 orang	31 orang
XI IPA ₂	11 orang	21 orang	32 orang
XI IPS ₁	10 orang	26 orang	36 orang
XI IPS ₂	9 orang	31 orang	40 orang
XI BAHASA	11 orang	14 orang	25 orang
X ₁	16 orang	18 orang	34 orang
X ₂	16 orang	20 orang	36 orang
X ₃	15 orang	17 orang	32 orang
X ₄	12 orang	24 orang	36 orang
X ₅	10 orang	23 orang	33 orang
Jumlah	183	333	540

Sumber: Tata Usaha (TU) dan wakil kurikulum SMA Negeri I Koto Baru Kabupaten

b. Sampel

Menurut Sudjana (1992:89) "Sampel ialah sebagian dari populasi yang mempunyai sifat sama diambil dari keseluruhan objek yang diteliti, dianggap mewakili seluruh objek atau seluruh populasi dengan menggunakan teknik tertentu".

Sampel dalam penelitian ini adalah kelas XI IPA₁, IPA₂, IPS₁, IPS₂ dan XI Bahasa yang putra saja dengan jumlah 56 orang. Penetapan sampel tersebut dilakukan dengan pertimbangan bahwa siswa kelas XI (kelas II) telah mendapat pembelajaran pendidikan jasmani sebelumnya. Sedangkan penetapan siswa putra dengan mempertimbangkan faktor kesiapan dan kemampuan dalam melakukan tes lari 2,4 Km. Siswa kelas X dan XII (kelas I dan III) tidak diikutkan sebagai sampel penelitian karena kelas X (kelas I) masih dalam tahap penyesuaian terhadap pelajaran di tingkat SMA Negeri I Koto Baru Kabupaten dan kelas XII (kelas III) sedang mempersiapkan diri untuk menghadapi Ujian Nasional (UN). Penarikan sampel ditentukan dengan menggunakan *teknik purposive sampling* yaitu sampel yang diambil sesuai dengan tujuan atau keinginan, untuk lebih jelasnya di lihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Sampel

Kelas SMA	Putra	Sampel
XI IPA1	15 orang	15 orang
XI IPA2	11 orang	11 orang
XI IPS 1	10 orang	10 orang
XI IPS2	9 orang	9 orang
XI BAHASA	11 orang	11 orang
Jumlah		56 orang

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis data

- a. Data primer adalah data yang diambil langsung dari sampel penelitian yaitu data hasil tes siswa tentang tingkat kebugaran jasmaninya.
- b. Data sekunder yaitu berupa hasil belajar siswa pada semester I tahun ajaran 2007/2008 yang diperoleh dari nilai raport siswa SMA Negeri I Koto Baru Kabupaten Dhamasraya

2. Sumber data

Sumber data adalah seluruh siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini pada SMA Negeri I Koto Baru Kabupaten yang terdaftar pada tahun ajaran 2007/2008 serta seluruh guru mata pelajaran yang mengajar di kelas XI, wali kelas, dan wakil bidang kurikulum.

D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data tentang hasil belajar siswa kelas XI SMA penulis mengambil data hasil belajar siswa dari nilai rata-rata seluruh mata pelajaran kelas XI yang terdapat dalam rapor siswa. Sedangkan tes yang digunakan untuk mendapatkan data tingkat kebugaran jasmani siswa adalah dengan tes lari 2,4 Km (VO₂Max).

2. Alat Pengumpulan Data /Instrumen Penelitian

Alat pengumpulan data kebugaran jasmani siswa dilakukan dengan metode tes. Tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes lari 2,4 Km,

menurut Cooper (1982 : 71) “hal-hal yang perlu diperhatikan adalah sebagai berikut:

1. Tujuan

Mengukur kemampuan dan kesanggupan kerja fisik seseorang.

2. Persyaratan

- a. Usia di atas 13 tahun
- b. Berbadan sehat
- c. Telah mempersiapkan diri ikut tes ini
- d. Memakai pakaian olahraga

3. Petugas

- a. 1 (satu) orang pemberi aba-aba keberangkatan
- b. Beberapa orang pencatat waktu

4. Sarana

- a. Lintasan atau lapangan datar dengan jarak 2,4 Km
- b. Stopwatch
- c. Bendera start
- d. Formulir dan alat tulis

5. Pelaksanaan

- a. Sikap awal peserta tes akan diberangkatkan dari belakang garis start.
- b. Gerakan siap peserta bersiap akan berlari
- c. Aba-aba “ya” peserta mulai berlari sampai menempuh jarak 2,4 Km

- d. Pencatat hasil dicatat pada saat peserta telah masuk garis finish dalam satuan menit dan detik.

6. Evaluasi

Untuk mengetahui klasifikasi kebugaran jasmani, waktu tes yang ditempuh dicocokkan dengan tabel Norma yang berlaku menurut kelompok umur dan jenis kelamin.

Tabel 3. Penilaian Tes Lari 2,4 Km

Kategori	Laki-laki	Perempuan
	13-19 tahun	13-19 tahun
Sangat kurang	>15.31	> 18.31
Kurang	12.11 - 15.30	16.55 – 18.30
Sedang	10.49 - 12.10	14.30 – 16.54
Baik	09.41 - 10.48	12.30 – 14.29
Baik sekali	08.37 - 09.40	11.50 – 12.29
Sangat baik sekali	< 08.37	<11.50

Sumber: Wahjoedi (2001:72) “Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani”

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis korelasi *product moment* bertujuan untuk melihat bentuk hubungan antara variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y). Secara matematis model ini menurut Sutrisno Hadi (2000:293) dirumuskan sebagai berikut:

$$r_{XY} = \frac{N \cdot \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N(\sum X^2) - (\sum X)^2\} \{(\sum Y^2) - (\sum Y)^2\}}}$$

Dimana:

r_{xy} = Nilai koefisien korelasi antara variabel X dan Y

X = Skor nilai variabel kesegaran jasmani

Y = Skor nilai variabel hasil belajar

XY = Variabel kesegaran jasmani dikali variabel hasil belajar siswa

N = Jumlah sampel atau siswa

Σ = Jumlah

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Deskriptif

Dalam bab ini akan disajikan hasil tes kebugaran jasmani dan hasil belajar. Untuk lebih jelasnya masing-masing data dideskripsikan sebagai berikut :

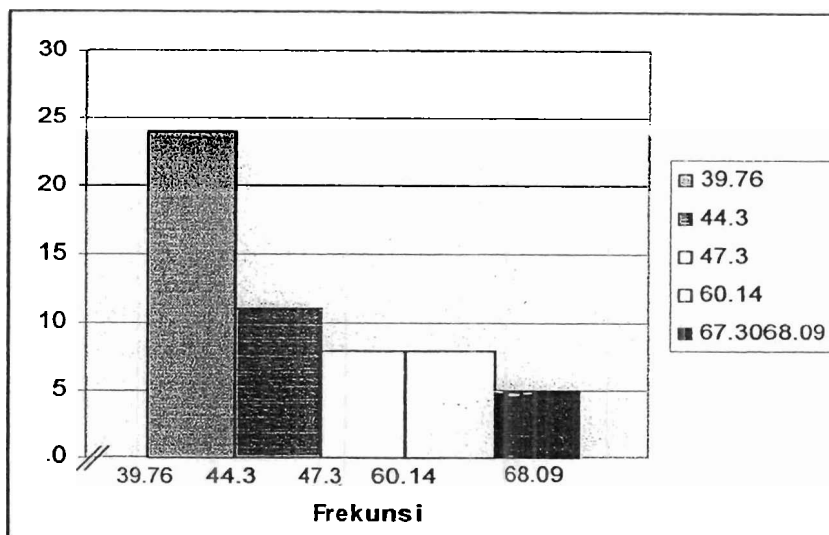
1. Kebugaran Jasmani

Untuk kebugaran jasmani dilakukan tes terhadap 56 orang sampel, didapat skor tertinggi 18.47, skor terendah 10.17, rata-rata (mean) 15.47, median 16.57 simpangan baku (standar deviasi) 2.93. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel. 4. Distribusi Frekuensi Variabel kebugaran Jasmani

No	Klasifikasi	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	39,76- 44,29	24	42,68%
2	44,30 - 47,29	11	19,64%
3	47,30 - 59,79	8	14,29%
4	60,14 – 67,29	8	14,29%
5	67,30 – 68,09	5	8,93%
	Jumlah	56	100 %

Dari data pada tabel 4 di atas dapat dijelaskan, dari 56 orang siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang berada pada klasifikasi 39,67 – 44,29 sebanyak 24 orang (42,68%), 44,30 – 47,29 sebanyak 11 orang (19,64%), 47.30-59,79 sebanyak 8 orang (14,29%), 60,14-67.29 sebanyak 8 orang (14,29%) dan 67.30-68.09 sebanyak 5 orang (8,93%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut ini:



Gambar 3. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Kesegaran Jasmani

2. Deskripsi Hasil Belajar

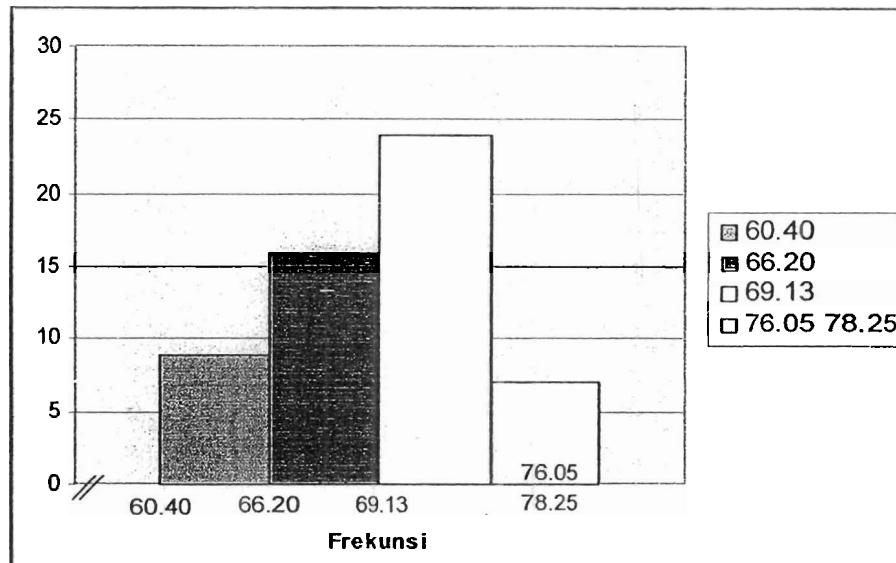
Pengukuran hasil belajar dilakukan dengan mengadakan tes tertulis terhadap 56 orang sampel dan hasil belajar diambil dari nilai rapor siswa, didapat skor tertinggi 85, skor terendah 60,4 rata-rata (mean) 69,89, median 69,20, simpangan baku (standar deviasi) = 4,50. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi hasil belajar berikut ini.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Siswa

No	Klasifikasi	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	60,40-65,63	9	16,07%
2	66,20-68,87	16	28,57%
3	69,13-75,00	24	42,86%
4	76,05-78,25	7	12,5% ^S
	Jumlah	56	100 %

Dari data pada table 5 di atas dapat diketahui, dari 56 orang siswa yang memiliki hasil belajar berada pada kalisifikasi 60,40 – 65,65 sebanyak 9 orang (16,07%), 66,20 -68,87 sebanyak 16 orang (28,57%), 69,13 -75,00 sebanyak

24 orang (42,86%) dan 76,05 – 78,25 sebanyak 7 orang (12,5%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut ini.



Gambar 4. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Belajar

B. Pengujian Hipotesis

Sebelum melakukan pengujian hipotesis tentang hubungan variabel bebas dengan variabel terikat terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data, yaitu uji normalitas data.

1. Uji Normalitas Data

Hasil analisis uji normalitas data masing-masing variabel disajikan dalam tabel di bawah ini :

Tabel 6: Uji Normalitas data Tes Kesegaran Jasmani (X) dengan Uji Shapiro Wilk.

Kes. Jasmani	Kolmogrov-Smimov (a)			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
	0,235	56	0,00	1,807	56	0,239

a Lilliefors Significance Correction

Tabel sebelumnya menunjukkan bahwa hasil tes ke-segararan jasmani (X) pada kolom Shapiro Wilk adalah 1,807 dengan probabilitas (sig.) 0,239. Dengan $\alpha > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Tabel 7: Uji Normalitas Data Hasil Belajar (Y) dengan Uji Shapiro Wilk.

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov(a)			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
H.Belajar	0,301	56	.0,68	0,860	56	0,452

a Lilliefors Significance Correction

Tabel menunjukkan bahwa hasil belajar siswa (Y) pada kolom Shapiro Wilk adalah 0,860 dengan probabilitas (sig.) 0,451 dengan $\alpha > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Berdasarkan uraian di atas semua variabel X dan Y datanya berdistribusi normal, karena masing-masing variabel probabilitasnya $> 0,05$. Hal ini dapat dikatakan bahwa data masing-masing tersebar secara normal atau populasi dari data sampel diambil berdistribusi normal.

2. Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil analisis data di atas, dapat dilakukan penghitungan korelasi antara kedua variabel dengan menggunakan rumus *korelasi product moment*. Berikut adalah tabulasi data kedua variabel:

Tabel 8. Tabulasi data hubungan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar

Sampel	X	Y	X ²	y ²	x.y
1	67.27	68.2	4,525.20	4651,24	4587.814
2	67.13	68.4	4,506.85	4678,56	4591,692
3	66.76	67.4	4,456.59	4542,76	4499,624
4	60.14	68.6	3,616.40	4705,96	4125,604
5	59.97	69.4	3,595.91	4816,36	4161,918
6	53.14	71	2,283.85	5041	3772,94
7	47.20	69.13	2,227.97	4778,96	3262,936
8	47.00	69.13	2,208.68	4778,96	3249.11
9	68.09	71	4,636.08	5041	4834,39
10	67.85	69.13	4,603.60	4778,96	4690,471
11	67.65	69.27	4,575.85	4798,33	4686,116
12	67.54	67.87	4,562.01	4606,34	4583,94
13	67.41	66.33	4,543.59	4399,67	4471,305
14	66.86	68.07	4,470.27	4633,52	4551,16
15	61.13	68.87	3,736.42	4743,08	4210,023
16	61.02	67.2	3,723.92	4515,84	4100,544
17	60.85	70.13	3,703.12	4918,22	4267,411
18	54.74	64.13	2,996.91	4112,66	3510,476
19	54.61	69.1	2,981.98	4373,18	3773,551
20	53.00	63.4	2,809.36	4019,56	3360,2
21	47.71	64.47	2,276.56	4156,38	3075,864
22	47.58	66.2	2,263.55	4382,44	3149,796
23	46.86	70.4	2,195.87	4956,16	3298,944
24	46.72	69.53	2,183.09	4834,42	3248,442
25	46.59	60.4	2,170.35	3648,16	2814,036
26	46.45	78.13	2,157.65	6104,30	39629,139
27	46.31	76.88	2,144.99	5910,53	3560,313
28	46.18	68.13	2,132.36	4641,70	3146,243
29	44.68	60.75	1,995.92	3690,56	2714,31
30	44.51	68.75	1,980.71	4726,56	3060,063
31	44.37	65.63	1,968.57	4307,30	2912,003
32	44.23	71.88	1,956.48	5166,73	3179,252

33	44.06	72	1,941.41	5148	3172,32
34	43.92	73	1,929.40	5329	3206,16
35	43.82	76.05	1,920.41	5738,60	3332,511
36	43.65	68.6	1,905.49	4705,96	2994,39
37	43.48	69.6	1,890.62	4844,16	3026,208
38	43.38	67.75	1,881.72	4590,06	2938,995
39	43.17	66.6	1,8664.00	4435,56	2871,122
40	43.07	73.4	1,855.17	5387,56	3161,338
41	42.90	85	1,840.50	7225	4636,5
42	42.76	71.1	1,828.80	5055,21	3040,236
43	41.23	72.2	1,699.80	5212,84	2976,806
44	41.13	75	1,691.37	5625	3048,75
45	40.99	70	1,680.16	4900	2869,3
46	40.89	71.88	1,671.78	5166,73	2939,173
47	40.75	78	1,660.63	6084	3178,5
48	40.61	65.4	1,649.52	4277,16	2655,894
49	40.51	65	1,641.22	4225	2633,15
50	40.41	76.05	1,632.93	5783,60	3073,181
51	40.27	73.15	1,621.93	5350,92	2945,751
52	40.17	69.53	1,613.68	4834,42	2793,02
53	40.07	63.6	1,605.47	4044,96	2548,452
54	39.93	72.2	1,594.54	5285,29	2882,946
55	39.76	73.43	1,580.94	5391,97	2919,577
56	50.00	78.25	2,500.43	6123,06	3912,5
Jumlah	2782,48	69.89	143432.6	274304,46	193886,4

Berdasarkan tabel di atas maka dapat ditentukan nilai koefisien korelasi antara variabel kebugaran jasmani (X) dengan hasil belajar siswa (Y), dengan cara mensubstitusikan data tersebut ke rumus *korelasi product moment* di bawah ini:

$$r_{XY} = \frac{N(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N(\sum X^2) - (\sum X)^2\} \{N(\sum Y^2) - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r_{XY} = \frac{56(193886,34) - (2782,48)(3913,7)}{\sqrt{\{56(143432,6) - (2782,48)^2\}\{56(274304,46) - (3913,7)^2\}}}$$

$$r_{XY} = \frac{10857635 - 10889792}{\sqrt{(8032225,6 - 7742194,95)(15361049,8 - 15317047,7)}}$$

$$r_{XY} = \frac{-32157}{\sqrt{1276195766}}$$

$$r_{XY} = \frac{-32157}{35723,88}$$

$$r_{XY} = -0,900$$

Dengan diketahuinya nilai koefisien korelasi (r_{XY}) tersebut maka dapat dicari nilai r_o atau r_{hitung} seperti di bawah ini :

Derajat Kebebasan	r_{hitung}	r_{tabel}
Db(n-2)	0,900	0,279

Berdasarkan hasil perhitungan r_{hitung} di atas maka diperoleh 0,900 dan r_{tabel} pada taraf 95% dengan derajat kebersamaan (db) = $n-2 = 54$ diketahui sebesar 0,900 artinya $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka dapat dijelaskan adanya pengaruh yang signifikan antara kesegaran jasmani (X) dengan hasil belajar (Y).

C. Pembahasan

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas/pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Getchell (1983:3) kesegaran jasmani adalah suatu hal yang lebih menitikberatkan pada fungsi fisiologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot berfungsi secara efisien dan efektif.

Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari. Semakin banyak aktifitas dan latihan yang dilakukan seseorang, maka semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal. Apabila tubuh sudah mampu meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani.

Sedangkan hasil belajar menurut Slameto (1995:2), belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungan.

Berdasarkan perhitungan korelasi antara tes kesegaran jasmani (X) dengan hasil belajar (Y) menggunakan rumus *korelasi product moment*. Kriteria pengujian jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka terdapat hubungan yang signifikan dan sebaliknya (Sudjana 1992 : 369). Dari hasil perhitungan korelasi antara tes kesegaran jasmani dengan hasil belajar diperoleh r_{hitung} 0,900 sedangkan r_{tabel}

pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ yaitu 0,279. Berarti dalam hal ini tingkat hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar signifikan dengan taraf kepercayaan 95%, dengan demikian semakin baik kebugaran jasmani seseorang maka semakin baik pula hasil belajar

Dari hasil analisis di atas dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar. Kebugaran jasmani yang dimiliki sampel juga akan lebih baik dengan adanya latihan sehingga dengan proses latihan diharapkan kebugaran jasmaninya semakin meningkat dan memberi pengaruh yang besar terhadap hasil belajar.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian saya yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil tes kesegaran jasmani

Dari 56 orang siswa yang menjadi sampel, yang memiliki kesegaran jasmani berada pada klasifikasi 39.76-65.63 sebanyak 24 orang (42.86%), 44.30-47.29 sebanyak 11 orang (19,64%), 47.30-59.79 sebanyak 8 orang (14.29%), 60.14-67.29 sebanyak 8 orang (14.29%) dan 67.30-68.09 sebanyak 5 orang (8.93%).

2. Hasil belajar

Dari 56 orang siswa yang menjadi sampel, yang memiliki hasil belajar berada pada kalisifikasi 60.40-65.63 sebanyak 9 orang (16.07%), 66.20-68.87 sebanyak 16 orang (28.57%), 69.13 – 75.00 sebanyak 24 orang (42.68%) dan 76.05 – 78.25 sebanyak 7 orang (12.5%).

3. Dari hasil pengujian korelasional menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa, ini dibuktikan $r_{hitung} > r_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan latihan kesegaran jasmani untuk meningkatkan hasil belajar, yaitu :

1. Kepada guru disarankan untuk lebih memperhatikan lagi tentang faktor kesegaran jasmani anak lain dalam proses belajar mengajar, disamping factor-faktor lain yang ikut menunjang hasil belajar.
2. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya kesegaran jasmani, peneliti menyarankan pada para guru olahraga untuk memberikan latihan-latihan khusus yang dapat mengembangkan kesegaran jasmani siswa.
3. Para siswa agar memperhatikan faktor kesegaran jasmaninya masing-masing agar tidak mempengaruhi hasil belajar.
4. Bagi para peneliti lain disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan hasil belajar.
5. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya kesegaran jasmani, peneliti kepada para siswa untuk memperhatikan makanan yang bergizi supaya dapat mengembangkan kesegaran jasmani siswa itu sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (1999). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. FIK UNP. Padang
- Cooper, Kenneth. (1982). *Aerobik*. Jakarta : PT. Gramedia
- Darwis, Ratinus. (1993). *Olahraga Pilihan Takraw*. Jakarta : depdikbud
- _____. (1993). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Depdikbud
- Dinata, Marta. (2003). *Senam Aerobik Dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*. Lampung : Cerdas Jaya
- Fardi, Adnan. (1989). *Hubungan Antara Kemampuan Loncat Raihan Dan Squat Trust Secara Berselang-Selang Terhadap Kemampuan Lari 2400m Pada Siswa Putra Kelas Satu SMA N Kotamadya Padang (tesis)*. PPI IKIP Jakarta
- Fox, at al.(1987). *Bases Of Fitness*. New york: Macmillan Publishing Company
- Getchell.(1983). *Physical Fitness A Way Of Life*. New york: Jhon Willy and Sons
- Gusril (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Hadi, Sutrisno. (2000). SPSS. Yogyakarta
- Hairy, Yunusul. (1989). *Fisiologi Olahraga*. Jakarta : P2LPTK
- Ichsan, M. (1988). *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta : Depdiknas
- Irianto, Djoko (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebigaran Dan Kesehatan*. Yogyakarta : Andi Offset
- Jansen (1984). *Training lactate pulse-rate*. Finland : Polar Electro
- Lutan, Rusli. (2001). *Asas-Asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Dirjen Olahraga
- Nurhasan, Sukardjo. (1986). *Test Pengukuran Dalam Olahraga*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen P dan K

- Pate (1984). *Scientific foundation of coaching*. Philadelphia : Saunders College Publishing
- Prayitno (1989). *Psikologi Pendidikan*. Bandung. PT. Remaja Rosda Karya
- Ratna, Dahar W. (1988) *Teori-Teori Belajar*. Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Pengembangan Lembaga Pendidikan
- Sadoso. (2003). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta : PT. erlangga
- Slameto. (1995). *Belajar dan Faktor Yang Mempengaruhi*. Jakarta : PT. Reneka Cipta
- Sudarsono. (1992). *Pendidikan Kesehatan Jasmani*. Depdikbud
- Sudjana. (1992). *Teknik regresi dan korelasi*. Bandung: Tarsito
- Sudjana. (1991). *Penilaian Belajar Mengajar*. Bandung : PT. Remaja Rosda Karya
- _____,(2004). *Penilaian Hipotesis Belajar Mengajar*. Bandung : PT. Remaja Rosda Karya
- Sukmadinata. (2003). *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung : PT. Remaja Rosda Karya
- Syafruddin. (1996). *Dasar-Dasar Ilmu Melatih*. Padang : FPOK IKIP Padang
- UU RI NO.3. (2005). *Sistim Keolahragaan Nasional*
- Wahjoedi (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada

Lampiran 1

**Daftar Nilai Hasil Kesegaran Jasmani Siswa Putra SMA NEGERI I KOTO
BARU KABUPATEN DHARMASRAYA**

No	Nama siswa	Kelas	Hasil Tes Kesegaran jas mani
1	SYAHRU SAPUTRA	XI IPS 1	10,27
2	KUMAYDI	XI IPS 1	10,41
3	WAHYU HIDAYAT	XI IPS 1	10,45
4	OKKY ARDIYANTO	XI IPS 1	10,56
5	HADI EDYAWAN	XI IPS 1	12,50
6	ANDRES PERMADI	XI IPS 1	12,55
7	LATHIF RIDHOFAUZAN	XI IPS 1	14,55
8	M RAZI	XI IPS 1	16,29
9	AGUNG PRAMBUDI,SN	XI IPS 1	16,35
10	IKA YULIA RIZKI	XI IPA 1	10,17
11	IYODHA AMANDA	XI IPA 1	10,24
12	FREDRIC RIZKY	XI IPA 1	10,30
13	RIKI OKTA VENDI	XI IPA 1	10,33
14	FAHMI KHAIRI	XI IPA 1	10,37
15	DENI SASRA YUZA	XI IPA 1	10,53
16	RANGGA FERDYENNIZAR	XI IPA 1	12,21
17	ANGGA DWI PUTRA	XI IPA 1	12,24
18	RYAN AFRANATA	XI IPA 1	12,29
19	FERI FERDIAN SAPUTRA	XI IPA 1	14,08
20	RIAN NURDIANA	XI IPA 1	14,12
21	ARWISMAL	XI IPA 1	14,59
22	BANA KARDIO	XI IPA 1	16,14
23	RINO HIDAYAT	X1 IPS 2	16,18
24	RIPEL ANJAS ASMARA	X1 IPS 2	16,39
25	RUDI HARYANTO	X1 IPS 2	16,43
26	DODIK PRAYITNO	X1 IPS 2	16,47
27	DESAPTIARNO ASTRNEDE	X1 IPS 2	16,51
28	ALAN AGVIO	X1 IPS 2	16,55
29	NOFRIMEN	X1 IPS 2	16 59
30	BRIAN	X1 IPS 2	17,03
31	INDRA KARDI	X1 IPS 2	17,08
31	ANNUR RAHMAN	X1 BAHASA	17,12
33	DEKI PUTRA	X1 BAHASA	17,16

MILIK PERPUSTAKAAN
UNIV. NEGERI PADANG

34	FIYAN SUSANTO	X1 BAHASA	17,21
35	HENRI VERDIAN	X1 BAHASA	17,25
36	AKHVIS DINIL HAK	X1 BAHASA	17,28
37	NUR ANAS	X1 BAHASA	17,33
38	SANDER	X1 BAHASA	17,38
39	SIGIT ARYANTO	X1 BAHASA	17,41
40	SUWARDI	X1 IPA 2	17,47
41	YUDHA FRANDIKA	X1 IPA 2	17,50
42	YUDI MINANJAR	X1 IPA 2	17,55
43	AGUS MARDIYANTO	X1 IPA 2	17,59
44	ANAS ZAKARIA	X1 IPA 2	18,04
45	BAYU ADHI SETIA.N	X1 IPA 2	18,07
46	DIDIK PRAYETNO	X1 IPA 2	18,11
47	EGGY HIDAYATULLAH	X1 IPA 2	18,14
48	KOKO NUGRA PRAMBELA	X1 IPA 2	18,18
49	M.USMAN TAWAKAL	X1 IPA 2	18,22
50	MUHAMADFIKRI	X1 IPA 2	18,25
51	MUHAMMAD SAFIK'I	X1 IPA 2	18,28
52	SULISTYONO	X1 IPA 2	18,32
53	TRI YOGA	X1 IPA 2	18,35
54	WIDI BRAMANTO	X1 IPA 2	18,38
55	INDRA KARDI WINATA	X1 IPA 2	18,42
56	AHMAD FIRDAUS	X1 IPA 2	18,47

Lampiran 2

**Daftar Nilai Hasil Belajar Siswa Putra SMA NEGERI I KOTO BARU
KABUPATEN DHARMASRAYA**

No	Nama siswa	Kelas	Hasil Belajar
1	SYAHRU SAPUTRA	XI IPS 1	68,20
2	KUMAYDI	XI IPS 1	68,40
3	WAHYU HIDAYAT	XI IPS 1	67,40
4	OKKY ARDIYANTO	XI IPS 1	68,60
5	HADI EDYAWAN	XI IPS 1	69,40
6	ANDRES PERMADI	XI IPS 1	71,00
7	LATHIF RIDHOFAUZAN	XI IPS 1	69,13
8	M RAZI	XI IPS 1	69,13
9	AGUNG PRAMBUDI.SN	XI IPS 1	71,00
10	IKA YULIA RIZKI	XI IPA 1	69,13
11	IYODHA AMANDA	XI IPA 1	69,27
12	FREDRIC RIZKY	XI IPA 1	67,87
13	RIKI OKTA VENDI	XI IPA 1	66,33
14	FAHMI KHAIRI	XI IPA 1	68,07
15	DENI SASRA YUZA	XI IPA 1	68,87
16	RANGGA FERDYENNIZAR	XI IPA 1	67,20
17	ANGGA DWI PUTRA	XI IPA 1	70,13
18	RYAN AFRANATA	XI IPA 1	64,13
19	FERI FERDIAN SAPUTRA	XI IPA 1	69,10
20	RIAN NURDIANA	XI IPA 1	63,40
21	ARWISMAL	XI IPA 1	64,47
22	BANA KARDIO	XI IPA 1	66,20
23	RINO HIDAYAT	X1 IPS 2	70,40
24	RIPEL ANJAS ASMARA	X1 IPS 2	69,53
25	RUDI HARYANTO	X1 IPS 2	60,40
26	DODIK PRAYITNO	X1 IPS 2	78,13
27	DESAPTIARNO ASTRNEDI	X1 IPS 2	76,88
28	ALAN AGVIO	X1 IPS 2	68,13
29	NOFRIMEN	X1 IPS 2	60,75
30	BRIAN	X1 IPS 2	68,75
31	INDRA KARDI	X1 IPS 2	65,63
31	ANNUR RAHMAN	X1 BAHASA	71,88
33	DEKI PUTRA	X1 BAHASA	72,00
34	FIYAN SUSANTO	X1 BAHASA	73,00
35	HENRI VERDIAN	X1 BAHASA	76,05

36	AKHVIS DINIL HAK	X1 BAHASA	68,60
37	NUR ANAS	X1 BAHASA	69,60
38	SANDER	X1 BAHASA	67,75
39	SIGIT ARYANTO	X1 BAHASA	66,60
40	SUWARDI	X1 IPA 2	73,40
41	YUDHA FRANDIKA	X1 IPA 2	85,00
42	YUDI MINANJAR	X1 IPA 2	71,10
43	AGUS MARDIYANTO	X1 IPA 2	72,20
44	ANAS ZAKARIA	X1 IPA 2	75,00
45	BAYU ADHI SETIA.N	X1 IPA 2	70,00
46	DIDIK PRAYETNO	X1 IPA 2	71,88
47	EGGY HIDAYATULLAH	X1 IPA 2	78,00
48	KOKO NUGRA PRAMBELA	X1 IPA 2	65,40
49	M.USMAN TAWAKAL	X1 IPA 2	65,00
50	MUHAMADFIKRI	X1 IPA 2	76,05
51	MUHAMMAD SAFIK'I	X1 IPA 2	73,15
52	SULISTYONO	X1 IPA 2	69,53
53	TRI YOGA	X1 IPA 2	63,60
54	WIDI BRAMANTO	X1 IPA 2	72,20
55	INDRA KARDI WINATA	X1 IPA 2	73,43
56	AHMAD FIRDAUS	X1 IPA 2	78,25

Frequencies

Statistics

		hasil belajar	kesegaran jasmani
N	Valid	56	56
	Missing	0	0
Mean		69.8875	49.6871
Std. Error of Mean		.60166	1.29661
Median		69.2000	46.2450
Mode		69.13	39.76 ^a
Std. Deviation		4.50239	9.70294
Variance		20.272	94.147
Range		24.60	28.33
Minimum		60.40	39.76
Maximum		85.00	68.09
Sum		3913.70	2782.48

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

kesegaran jasmani

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 39.76	1	1.8	1.8	1.8
39.93	1	1.8	1.8	3.6
40.07	1	1.8	1.8	5.4
40.17	1	1.8	1.8	7.1
40.27	1	1.8	1.8	8.9
40.41	1	1.8	1.8	10.7
40.51	1	1.8	1.8	12.5
40.61	1	1.8	1.8	14.3
40.75	1	1.8	1.8	16.1
40.89	1	1.8	1.8	17.9
40.99	1	1.8	1.8	19.6
41.13	1	1.8	1.8	21.4
41.23	1	1.8	1.8	23.2
42.76	1	1.8	1.8	25.0
42.90	1	1.8	1.8	26.8
43.07	1	1.8	1.8	28.6
43.17	1	1.8	1.8	30.4
43.38	1	1.8	1.8	32.1
43.48	1	1.8	1.8	33.9
43.65	1	1.8	1.8	35.7
43.82	1	1.8	1.8	37.5
43.92	1	1.8	1.8	39.3
44.06	1	1.8	1.8	41.1
44.23	1	1.8	1.8	42.9
44.37	1	1.8	1.8	44.6
44.51	1	1.8	1.8	46.4
44.68	1	1.8	1.8	48.2
46.18	1	1.8	1.8	50.0
46.31	1	1.8	1.8	51.8
46.45	1	1.8	1.8	53.6
46.59	1	1.8	1.8	55.4
46.72	1	1.8	1.8	57.1
46.86	1	1.8	1.8	58.9
47.00	1	1.8	1.8	60.7
47.20	1	1.8	1.8	62.5
47.58	1	1.8	1.8	64.3
47.71	1	1.8	1.8	66.1
50.00	1	1.8	1.8	67.9
53.00	1	1.8	1.8	69.6
53.14	1	1.8	1.8	71.4
54.61	1	1.8	1.8	73.2
54.74	1	1.8	1.8	75.0
59.97	1	1.8	1.8	76.8
60.14	1	1.8	1.8	78.6
60.85	1	1.8	1.8	80.4
61.02	1	1.8	1.8	82.1
61.13	1	1.8	1.8	83.9
66.76	1	1.8	1.8	85.7
66.86	1	1.8	1.8	87.5
67.13	1	1.8	1.8	89.3
67.27	1	1.8	1.8	91.1

kesegaran jasmani

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 67.41	1	1.8	1.8	92.9
67.54	1	1.8	1.8	94.6
67.65	1	1.8	1.8	96.4
67.85	1	1.8	1.8	98.2
68.09	1	1.8	1.8	100.0
Total	56	100.0	100.0	

Par Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		hasil belajar	kesegaran jasmani
N		56	56
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	69.8875	49.6871
	Std. Deviation	4.50239	9.70294
Most Extreme Differences	Absolute	.115	.241
	Positive	.115	.241
	Negative	-.067	-.153
Kolmogorov-Smirnov Z		.859	1.807
Asymp. Sig. (2-tailed)		.452	.003

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

neway

ANOVA

kesegaran jasmani

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	4609.622	47	98.077	1.380	.331
Within Groups	568.461	8	71.058		
Total	5178.083	55			

Regression

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	kesegaran jasmani ^a		Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: hasil belajar

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.239 ^a	.057	.040	4.41225

a. Predictors: (Constant), kesegaran jasmani

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	63.665	1	63.665	3.270	.076 ^a
	Residual	1051.270	54	19.468		
	Total	1114.935	55			

a. Predictors: (Constant), kesegaran jasmani

b. Dependent Variable: hasil belajar

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	75.397	3.103		24.297	.000
	kesegaran jasmani	-.111	.061	-.239	-1.808	.076

a. Dependent Variable: hasil belajar

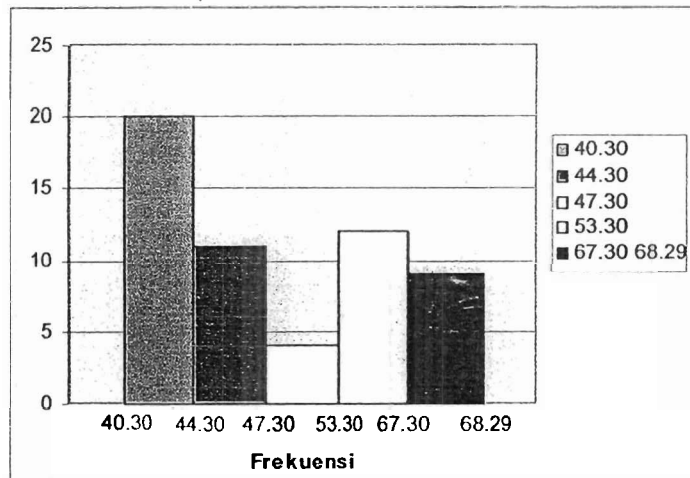
Correlations

Correlations

		hasil belajar	kesegaran jasmani
hasil belajar	Pearson Correlation	1	-.239
	Sig. (2-tailed)		.076
	N	56	56
kesegaran jasmani	Pearson Correlation	-.239	1
	Sig. (2-tailed)	.076	
	N	56	56

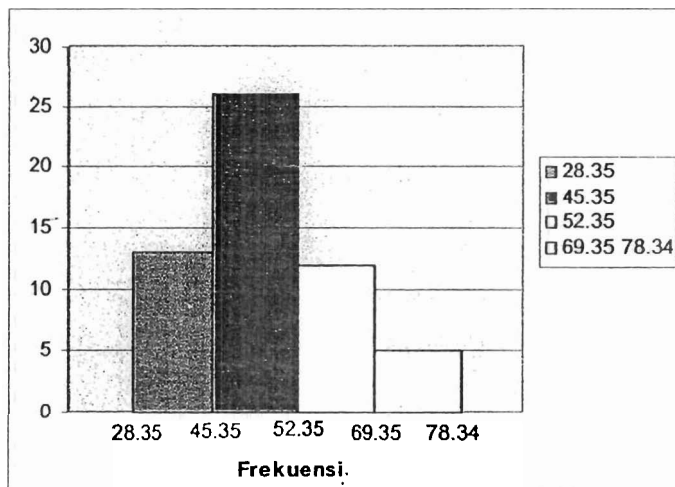
Lampiran 4

Histogram



Kesegaran Jasmani (X)

Histogram



Hasil belajar (Y)

Lampiran: Homogen Data Kesehatan Jasmani Sebelum Diolah dengan SPSS

Dengan Rumus T-Score X : $X_i = 50 - 10 \left[\frac{X_i - X}{s} \right]$

Mean = 15,69

SD = 2,93

Sampel	X	Y	T Score	X ²	Y ²	X.Y
1	10.27	68.2	67.27	4,525.20	4651,24	4587.814
2	10.41	68.4	67.13	4,506.85	4678,56	4591.692
3	10.45	67.4	66.76	4,456.59	4542,76	4499.624
4	10.56	68.6	60.14	3,616.40	4705,96	4125.604
5	12.5	69.4	59.97	3,595.91	4816,36	4161.918
6	12.55	71.0	53.14	2,823.85	5041.0	3772.94
7	14.55	69.13	47.2	2,227.97	4778,96	3262.936
8	16.29	69.13	47.0	2,208.68	4778,96	3249.11
9	16.35	71.0	68.09	4,636.08	5041.0	4834.39
10	10.17	69.13	67.85	4,603.60	4778,96	4690.471
11	10.24	69.27	67.65	4,575.85	4798,33	4686.116
12	10.3	67.87	67.54	4,562.01	4606,34	4583.94
13	10.33	66.33	67.41	4,543.59	4399,67	4471.305
14	10.37	68.07	66.86	4,470.27	4633,52	4551.16
15	10.53	68.87	61.13	3,736.42	4743,08	4210.023
16	12.21	67.2	61.02	3,723.92	4515,84	4100.544
17	12.24	70.13	60.85	3,703.12	4918,22	4267.411
18	12.29	64.13	54.74	2,996.91	4112,66	3510.476
19	14.08	69.1	54.61	2,981.98	4373,18	3773.551
20	14.12	63.4	53.0	2,809.36	4019,56	3360.2
21	14.59	64.47	47.71	2,276.56	4156,38	3075.864
22	16.14	66.2	47.58	2,263.55	4382,44	3149.796
23	16.18	70.4	46.86	2,195.87	4956,16	3298.944
24	16.39	69.53	46.72	2,183.09	4834,42	3248.442
25	16.43	60.4	46.59	2,170.35	3648,16	2814.036
26	16.47	78.13	46.45	2,157.65	6104,30	3629.139
27	16.51	76.88	46.31	2,144.99	5910,53	3560.313
28	16.55	68.13	46.18	2,132.36	4641,70	3146.243
29	16.59	60.75	44.68	1,995.92	3690,56	2714.31
30	17.03	68.75	44.51	1,980.71	4726,56	3060.063
31	17.08	65.63	44.37	1,968.57	4307,30	2912.003
32	17.12	71.88	44.23	1,956.48	5166,73	3179.252
33	17.16	72.0	44.06	1,941.41	5184.0	3172.32
34	17.21	73.0	43.92	1,929.40	5329.0	3206.16
35	17.25	76.05	43.82	1,920.41	5783,60	3332.511
36	17.28	68.6	43.65	1,905.49	4705,96	2994.39

MILIK PERPUSTAKAAN
UNIV. NEGERI PADANG

37	17.33	69.6	43.48	1,890.62	4844,16	3026.208
38	17.38	67.75	43.38	1,881.72	4590,06	2938.995
39	17.41	66.6	43.17	1,864.00	4435,56	2875.122
40	17.47	73.4	43.07	1,855.17	5387,56	3161.338
41	17.5	85.0	42.9	1,840.50	7225.0	3646.5
42	17.55	71.1	42.76	1,828.80	5055,21	3040.236
43	17.59	72.2	41.23	1,699.80	5212,84	2976.806
44	18.04	75.0	41.13	1,691.37	5625.0	3084.75
45	18.07	70.0	40.99	1,680.16	4900.0	2869.3
46	18.11	71.88	40.89	1,671.78	5166,73	2939.173
47	18.14	78.0	40.75	1,660.63	6084.0	3178.5
48	18.18	65.4	40.61	1,649.52	4277,16	2655.894
49	18.22	65.0	40.51	1,641.22	4225.0	2633.15
50	18.25	76.05	40.41	1,632.93	5783,60	3073.181
51	18.28	73.15	40.27	1,621.92	5350,92	2945.751
52	18.32	69.53	40.17	1,613.68	4834,42	2793.02
53	18.35	63.6	40.07	1,605.47	4044,96	2548.452
54	18.38	72.2	39.93	1,594.54	5285,29	2882.946
55	18.42	73.43	39.76	1,580.94	5391,97	2919.577
56	18.47	78.25	50	2,500.43	6123,06	3912.5
Jumlah	866.25	3913.7	2782.48	143432.6	274304.46	193886.4

//

TABEL V
TABEL NILAI-NILAI r PRODUCT MOMENT

N	Taraf Signif		N	Taraf Signif		N	Taraf Signif	
	5%	1%		5%	1%		5%	1%
3	0,997	0,999	26	0,388	0,496	55	0,266	0,345
4	0,950	0,990	27	0,381	0,487	60	0,254	0,330
5	0,878	0,959	28	0,374	0,478	65	0,244	0,317
6	0,811	0,917	29	0,367	0,470	70	0,235	0,306
7	0,754	0,874	30	0,361	0,463	75	0,227	0,296
8	0,707	0,834	31	0,355	0,456	80	0,220	0,286
9	0,666	0,798	32	0,349	0,449	85	0,215	0,278
10	0,632	0,765	33	0,344	0,442	90	0,207	0,270
11	0,602	0,735	34	0,339	0,436	95	0,202	0,263
12	0,576	0,708	35	0,334	0,430	100	0,195	0,256
13	0,553	0,684	36	0,329	0,424	125	0,176	0,230
14	0,532	0,661	37	0,325	0,418	150	0,159	0,210
15	0,514	0,641	38	0,320	0,413	175	0,148	0,194
16	0,497	0,623	39	0,316	0,408	200	0,138	0,181
17	0,482	0,506	40	0,312	0,403	300	0,113	0,148
18	0,468	0,590	41	0,308	0,398	400	0,098	0,128
19	0,453	0,575	42	0,304	0,393	500	0,088	0,115
20	0,444	0,561	43	0,301	0,389	600	0,080	0,105
21	0,433	0,549	44	0,297	0,384	700	0,074	0,097
22	0,423	0,537	45	0,294	0,380	800	0,070	0,091
23	0,413	0,526	46	0,291	0,376	900	0,065	0,086
24	0,404	0,515	47	0,288	0,372	1000	0,062	0,081
25	0,396	0,505	48	0,284	0,368			
			49	0,281	0,364			
			50	0,279	0,361			



DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI PADANG

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA

Alamat : Kampus UNP Air tawar Padang Telp 59901 Psw 268

Nomor : 257/H35.1.8.3/KM.5/2008

18 Nopember 2008

Lamp : --

Hal : Pemberitahuan

Kepada : Yth. Sdr.
di
Padang.

Dengan hormat,

Berhubung adanya mahasiswa Penjaskesrek FIK-UNP yang akan menulis tugas akhir mengambil Skripsi

N a m a : ABDIMEN KAPERI

BP/NIM : 2007 / 91173

Judul : TINJAUAN TERHADAP VO2 MAX SISWA SMUN I KOTO BARU
KAB. DHARMASRAYA

maka Saudara ditunjuk sebagai Dosen pembimbing mahasiswa tersebut.

Pembimbing I : Dra. Rosmaneli. M.Pd

Pembimbing II : Drs. Zarwan. M.Kes

Demikianlah kami sampaikan, atas kesediaan dan kerjasama saudara diucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan PO

Drs. Zarwan. M.Kes

NIP 131 791113

SK. No. 254/H35.1.8.3/LL/2008

TM. 16 Nopember 2008



DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Jln. Prof. Dr. Hamka Air Tawar Padang Telp. (0751) 7059901

Nomor : 041/H35.1.8.3/TU/2009
Hai : Izin Penelitian

16 Januari 2009

Yth Sdr. Kepala Dinas Pendidikan
Kab. Dharmasraya
di
Koto Baru

Dengan hormat,

Bersama ini kami mohon kesediaan Saudara untuk memberi izin melaksanakan penelitian mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang :

Nama : Abdimen Kaperi
BP/NIM : 07/91117
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Tempat Penelitian : SMA Negeri I Kota Baru Kab. Dharmasraya
Judul : "HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR
SMA NEGERI I KOTO BARU KABUPATEN DHARMASRAYA "

Waktu : Januari s/d. Maret 2009

Demikianlah kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasama saudara kami aturkan terima kasih.

a.n Dekan,
Pembantu Dekan I,



Tembusan : Yth

1. Kepala SMA Negeri I Koto Baru Kab. Dharmasraya
2. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga
3. Yang bersangkutan



PEMERINTAH KABUPATEN DHARMASRAYA
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 KOTO BARU



Alamat : Jln. Ampalu - Koto Baru . Telp. (0754) 71405. Kode Pos. 27581. Webside. www.smansakobar.sch.id

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

NO.800/108/08/SMA.1-2009

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala sekolah SMA Negeri I Koto Baru Kabupaten Dharmasraya, dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : ABDIMEN KAPERI
Pekerjaan : Mahasiswa
Fakultas : Ilmu keolahragaan
Alamat : Seberang Piruko Timur
Nim/BP : 91173/2007
Jenjang : program (SI)


Maksud Judul Penelitian :

“Hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa pada SMA Negeri I Koto Baru Kabupaten Dharmasraya”

Lokasi penelitian : Di SMA Negeri I Koto baru, Kabupaten Dharmasraya

Waktu penelitian : Januari / maret 2009

Telah selesai melaksanakan penelitian di Sma Negeri I Koto Baru Kabupaten Dharmasraya
Demikianlah surat keterangan kami buat untuk dapat di pergunakan sebagai mana mestinya.

Koto Baru, 14 Februari 2009
Kepala SMA Negeri 1 Koto Baru

Drs. SYAHARUDIN
DHARMASRAYA 131843540



**PEMERINTAH PROPINSI SUMATERA BARAT
DINAS KOPERASI PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN
UPTD BALAI METROLOGI**

Jalan Aur No. 1 Tel/Fax. (0751) 22296 - P A D A N G

Kode Pos : 25114

KETERANGAN HASIL PENGUJIAN

Nomor : 46/Met-02/APV/III/2009

UTTP Yang Diuji : 1 (satu) unit Stop Watch
Merek / Buatan : ROX / --
Model / Tipe : SW8360
Daya Baca : 0,001 s
P e m i l i k : ABDIMEN KAPERI
A l a m a t : Universitas Negeri Padang
Di uji Oleh : AA. Kamaluddin dan Delfison, S.H.
T a n g g a l : 18 Maret 2009
H a s i l : Baik dapat digunakan untuk penelitian

DAFTAR KOREKSI STOP WATCH

No	Interval (s)	Koreksi (s)
1	0 - 10	0,0
2	0 - 20	- 0,011
3	0 - 30	- 0,001
4	0 - 60	- 0,001
5	0 - 90	- 0,014
6	10 - 120	- 0,041

Catatan : 1. Nilai sebenarnya = Penunjukan alat + Koreksi
2. Pengujian memakai standar kerja yang mampu telusur ke standar Nasional pada Direktorat Metrologi di Bandung.

**DISAHKAN BERDASARKAN UNDANG-UNDANG RI NOMOR 2
TAHUN 1981 TENTANG METROLOGI LEGAL
DENGAN MEMBUBUHKAN TANDA TERA SAH DAN JAMINAN**



Padang, 18 Maret 2009

Kepala Balai Metrologi,

Dis. Buchari R

NIP. 070003411



**PEMERINTAH PROPINSI SUMATERA BARAT
DINAS KOPERASI PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN
UPTD BALAI METROLOGI**

Jalan Aur No. 1 Tel/Fax. (0751) 22296 - P A D A N G

Kode Pos : 25111

KETERANGAN HASIL PENGUJIAN

Nomor : 97 / Met-02/APV/III/2009

UTTP Yang Diuji : 1 (satu) unit Ukuran Panjang
Kapasitas : 30 m
Skala Terkecil : 1 mm
Merek / Buatan : ---
Model / Tipe : ---
No. Seri : ---
P e m i l i k : ABDIMEN KAPERI
A l a m a t : Universitas Negeri Padang
Diuji Oleh : AA. Kamaluddin dan Delfison, S.H.
T a n g g a l : 18 Maret 2009
H a s i l : Baik dapat digunakan untuk penelitian

DATA HASIL PENGUJIAN

No	Penunjukan meter (m)	Penunjukan Standar (m)	Koreksi (mm)
1	0 - 10	9,997	- 3
2	0 - 20	19,997	- 3
3	0 - 30	29,9982	- 1,8

Catatan : 1. Nilai sebenarnya = Penunjukan-alat + Koreksi
2. Pengujian memakai standar kerja yang mampu telusur ke standar Nasional pada Direktorat Metrologi di Bandung.

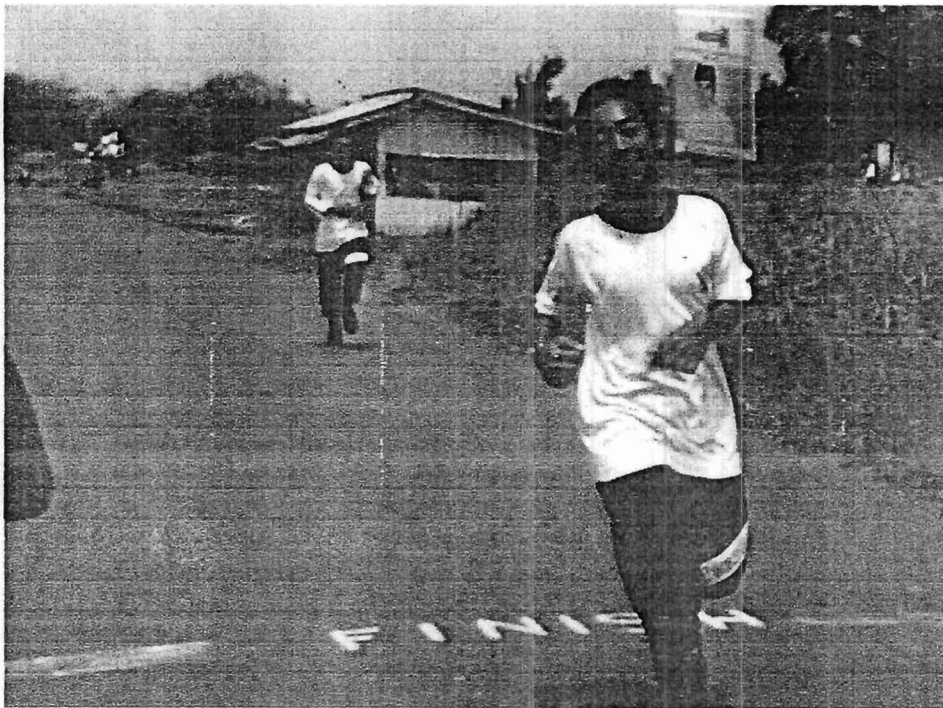
**DISAHKAN BERDASARKAN UNDANG-UNDANG RI NOMOR 2
TAHUN 1981 TENTANG METROLOGI LEGAL.
DENGAN MEMBUBUHKAN TANDA TERA SAH DAN JAMINAN**

Padang, 18 Maret 2009
Kepala Balai Metrologi,
[Signature]
Drs. Buchari R
NIP. 070003411

DOKUMENTASI



Start Lari 2,4 Km

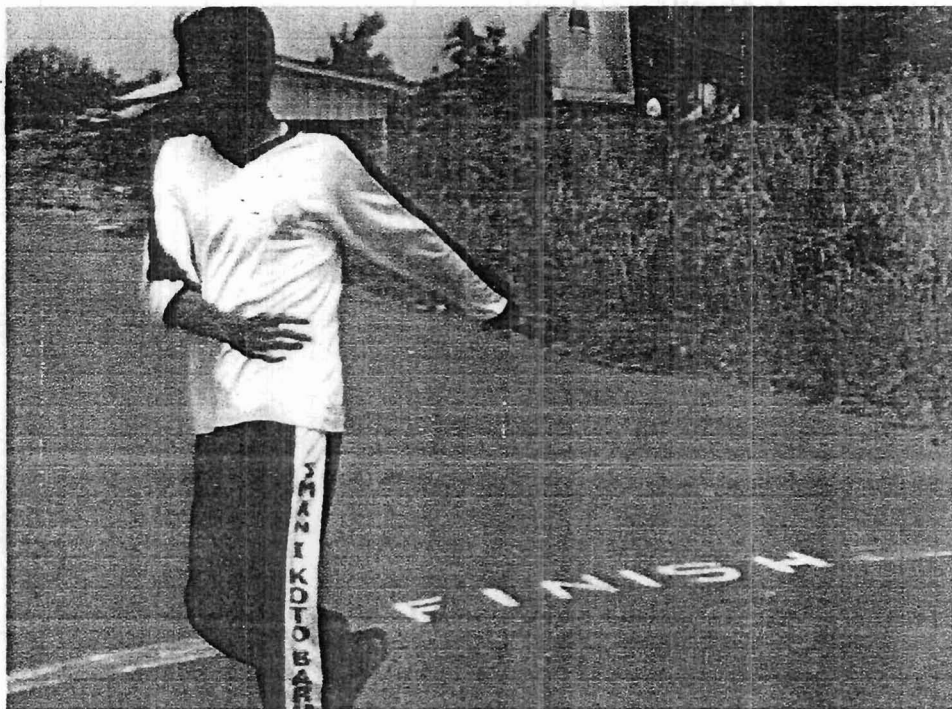


Finish Lari 2,4 Km

MILIK PERPUSTAKAAN
UNIV. NEGERI PADANG



Start Lari 2,4 Km



Finish Lari 2,4 Km