

**HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL
BELAJAR SISWA DI SD NEGERI NO 02 SUNGAI
BEREMAS KECAMATAN SUNGAI BEREMAS
KABUPATEN PASAMAN BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelara Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**SARIDAYATI
NIM. 08997**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar
Penjasorkes Siswa di SD Negeri 02 Sungai Beremas
Kecamatan Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat

Nama : Saridayati

NIM : 08997

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

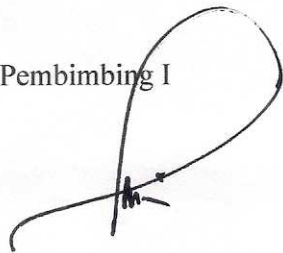
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2011

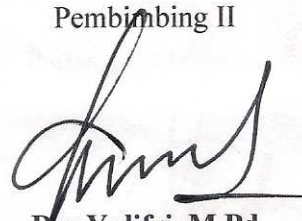
Disetujui :

Pembimbing I



Drs. Syafrizar, M.Pd
NIP. 19600919 198703 1 003

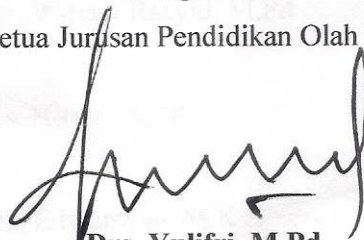
Pembimbing II



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olah Raga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA DI SD NEGERI 14 KECAMATAN LUHAK NAN DUO KABUPATEN PASAMAN BARAT

Nama : Saridayati
NIM : 08997
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2011

Tim Penguji :

1. Ketua : Drs. Yulifri, M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Zarwan, M.Kes
3. Anggota : Drs. Willadi Rasyid, M.Pd

Drs. Nirwandi, M.Pd

Drs. Edwarsyah, M.Kes

1.

2.

3.

4.

5.

ABSTRAK

SARIDAYATI, 08997. Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa di SD Negeri 02 Sungai Beremas Kecamatan Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat.

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi di SD Negeri 02 Sungai Beremas Kecamatan Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat, bahwa hasil belajar Penjasorkes cenderung rendah. Masalah inilah diduga disebabkan karena beberapa faktor, yang salah satunya adalah rendahnya kemampuan tingkat kesegaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan Hubungan antara Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa di SD Negeri No 02 Sungai Beremas Kecamatan Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat.

Metode penelitian ini adalah metode korelasional. Penelitian ini akan dilaksanakan pada November 2011. Adapun tempat penelitian adalah di SD Negeri No 02 Sungai Beremas Kecamatan Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat. Populasi penelitian berjumlah 145 orang, teknik pengambilan sampel diambil dengan *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 35 orang siswa putra. Data tes kesegaran Jasmani diambil dengan TKJI 2010 untuk umur 10-12 tahun, sedangkan hasil belajar Penjasorkes, diambil dengan studi dokumentasi. Teknik analisis data yaitu dengan rumus korelasi *product moment*.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: Terdapat hubungan antara kesegaran jasmani (X) dengan hasil belajar siswa (Y), ini ditandai dengan hasil ini ditandai dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu $t_{hitung} = 2,970 > t_{tabel} = 2,042$, dengan nilai $r = 0,459$ didapat $r^2 = 0,211$. Dengan demikian kesegaran jasmani pada seorang siswa sangat dibutuhkan dalam mencapai hasil belajar yang diinginkan. Kontribusi antara kesegaran jasmani (X) dengan hasil belajar siswa (Y), adalah sebesar $r^2 \times 100 \% = 0,459 \times 100 \% = 21,1 \%$.

Kata kunci: Kesegaran Jasmani, Hasil Belajar

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **”Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa di SD Negeri 02 Sungai Beremas Kecamatan Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat .”**

Penulisan skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa di SD Negeri 02 Sungai Beremas Kecamatan Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat .

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya skripsi ini.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Syafrizar, M.Pd dan Drs. Yulifri, M.Pd, selaku pembimbing dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah SWT. Amin.

Padang, Desember 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR GRAFIK	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	8
1. Kesegaran Jasmani	8
2. Hasil Belajar Siswa	12
B. Kerangka Konseptual	18
C. HIpotesis Penelitian	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	19
B. Waktu dan Tempat Penelitian	19
C. Populasi dan Sampel	19
D. Jenis dan Sumber Data	21
E. Teknik Pengumpulan Data.....	21
F. Instrumen Penelitian.....	21
G. Teknik Analisis Data.....	28

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Deskriptif.....	30
B. Pengujian Hipotesis	34
C. Pembahasan	36

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	38
B. Saran	38

DAFTAR PUSTAKA.....	40
----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	20
2. Sampel Penelitian.....	21
3. Penilaian TKJI.....	27
4. Norma TKJI	28
5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kesegaran Jasmani	31
6. Deskripsi Data Hasil Belajar Siswa	33
7. Hasil Korelasi Antar Variabel X dan Y	34
8. Rangkuman Hasil Korelasi Antar Variabel X dan Y	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	18
2. Posisi Start Lari 40 Meter	22
3. Sikap Bargantung Siku Tekuk	23
4. Baring Duduk	24
5. Loncat Tegak.....	25
6. Posisi Start Lari 600 Meter	26

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 1 : Histogram Data Kesegaran Jasmani	32
Grafik 2 : Histogram Data Hasil Belajar Siswa.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil TKJI SDN 20 Sungai Beremas	42
2. Data Hasil Belajar	43
3. Data Penelitian	44
4. Frekuensi dan Deskripsi Data	45
5. Pengujian Hipotesis.....	48
6. Surat-Surat Izin Penelitian	50

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur, pemerintah Indonesia melakukan pembangunan di segala bidang, termasuk diantaranya pembangunan bidang pendidikan dan olahraga. Dengan pendidikan, manusia hidup lebih maju, sejahtera dan bermartabat. 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 perilaku yang terpuji. Sedangkan pembangunan dalam bidang olahraga bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, disiplin, sportifitas, prestasi dan lain sebagainya.

Dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional (2005 : 6) bahwa:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin dan membina persatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat martabat 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

perkembangan olahraga yang baik serta menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas, tanpa kesegaran jasmani tidak akan bisa tercapai tujuan tersebut untuk menciptakan manusia Indonesia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, cerdas, sehat jasmani dan rohani serta memiliki sikap perilaku dan kepribadian yang inovatif dan kreatif.

Kebugaran/kesegaran jasmani memiliki peranan penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, karena kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan oleh siswa baik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun mencapai prestasi diluar sekolah. Secara umum kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Sadoso (2000:34-37) “orang yang sehat belum tentu fungsi jantung dan paru-paru (kardiorespiratori) berfungsi secara efisien dan efektif. Berdasarkan kutipan diatas, dapat dijelaskan bahwa siswa yang memiliki kesegaran jasmani baik maka fungsi kardiorespiratori dapat secara efektif dan efisien.

Untuk mencapai fungsi kardiorespiratori berfungsi secara efektif efisien siswa perlu meningkatkan kesegaran jasmaninya. Hal ini sesuai dengan pendapat Sadoso (2002:21) “kesegaran jasmani yang dilakukan secara kontiniu dapat berpengaruh terhadap efektivitas dan efisien jantung dan paru dalam melakukan fungsional”. Apabila jantung dan paru telah dapat melakukan fungsinya secara efektif dan efisien dalam kehidupan sehari-hari

maka kesegaran jasmani siswa akan lebih baik sehingga sangat mendukung mengikuti proses belajar.

Penyebab rendahnya hasil belajar siswa adalah minat, setelah dilihat banyak siswa yang kurang berminat untuk mengikuti pelajaran di sekolah, hal ini dapat dilihat dengan banyaknya siswa yang sering terlambat datang ke sekolah sehingga menyebabkan mereka sering mendapatkan teguran dan hukuman di sekolah. Selain dari minat kurikulum yang berpengaruh terhadap hasil belajar siswa, setelah sering terjadinya perubahan-perubahan dalam kurikulum dalam waktu yang singkat, sehingga guru-guru sering meninggalkan sekolah untuk mengikuti pelatihan perubahan dalam kurikulum maka gizi juga berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Karena gizi merupakan suatu kebutuhan yang harus dipenuhi setiap manusia terutama untuk anak-anak yang masih dalam pertumbuhan, termasuk para siswa. Anak yang kurang gizi akan mempengaruhi terhadap hasil belajarnya, karena akan cepat lelah, letih dan lesu.

Di samping itu hasil belajar juga dipengaruhi oleh guru dalam menyampaikan materi pelajaran pada siswa yang kurang mengerti dan memahami materi pelajaran yang disampaikan, karena perangkat dan program pengajaran yang disebut oleh guru banyak yang perlu atau tidak jelas apa yang harus dicapai dalam materi pelajaran tersebut. Dan tidak kalah pentingnya adalah hasil belajar juga dipengaruhi oleh kesegaran jasmani, karena anak yang segar jasmaninya akan memperoleh nilai akademik yang bagus.

Mata pelajaran pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran wajib di sekolah-sekolah. Tujuan kurikulum berbasis kompetensi untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan disamping itu juga memberi kesadaran kepada siswa agar mereka dapat melakukan penjas secara terprogram di luar sekolah. Akan tetapi pada sekarang ini, banyak guru yang kurang menguasai kurikulum sehingga proses pembelajaran yang dilakukan kurang optimal. Dengan pengajaran yang tidak optimal dari seorang guru akan sangat berpengaruh kepada siswa dalam belajar dan peningkatan kesegaran jasmani siswa tersebut.

Faktor yang paling mempengaruhi hasil belajar dapat dilihat baik yang bersifat eksternal maupun internal menurut departemen pendidikan dan kebudayaan (Depdikbud) (1993:5) “faktor yang mempengaruhi hasil belajar meliputi sosial budaya kurikulum, program, sarana dan fasilitas guru”. Selanjutnya Slameto (1995:54) menambahkan bahwa “faktor-faktor internal yang mempengaruhi seseorang dalam belajar adalah: intelegensi, perhatian, minat, bakat, motivasi, kematangan dan kesegaran jasmani”.

Dari uraian di atas terlihat jelas bahwa untuk mencapai hasil belajar yang baik, maka pihak-pihak sekolah harus memiliki sarana dan prasarana yang memadai, sehingga dapat mempermudah guru dalam menjalankan tugasnya secara profesional dan dapat menarik perhatian serta minat siswa dalam melaksanakan proses belajar mengajar yang akhirnya standar yang harus dipenuhi dalam kurikulum dapat diterapkan sebagaimana mestinya.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di SD Negeri 02 Sungai Beremas Kecamatan Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat tentang tinjauan tingkat kesegaran jasmani dan hasil belajar, di temukan kenyataan bahwa kurangnya pencapaian tujuan pembelajaran. Hal ini terlihat dari siswa yang kurang berminat dan bersemangat saat melakukan pembelajaran yang diinstruksikan guru, siswa sering kurang bisa saat melakukan kegiatan yang telah diinstruksikan guru penjasorkes. Selain itu ditemukan juga siswa yang mengantuk pada saat pembelajaran teori. Keadaan ini mungkin diakibatkan kurangnya kesegaran jasmani siswa.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa suatu faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa adalah faktor kesegaran jasmani. Oleh karena itu penulis ingin meneliti permasalahan tersebut dalam Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa di SD Negeri 02 Sungai Beremas Kecamatan Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, terdapat banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Minat
2. Kurikulum
3. Program
4. Guru sebagai pendidik

5. Gizi
6. Sarana dan prasarana
7. Kesegaran jasmani

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa, seperti yang diidentifikasi di atas, sesuai dengan keterbatasan kemampuan penulis dan waktu yang tersedia, maka penulis hanya membatasi variabel kesegaran jasmani dan hasil belajar Penjasorkes siswa di SD Negeri 02 Sungai Beremas Kecamatan Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat.

D. Perumusan Masalah

Berdasar latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah yang terdapat dalam penelitian ini “Apakah terdapat Hubungan yang signifikan antara Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa di SD Negeri 02 Sungai Beremas Kecamatan Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui tingkat kesegaran jasmani Siswa SD Negeri 02 Sungai Beremas Kecamatan Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat.
2. Mengetahui hasil belajar Penjasorkes Siswa SD Negeri 02 Sungai Beremas Kecamatan Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat.

3. Mengetahui hubungan kesegaran jasmani dan hasil belajar Penjasorkes Siswa SD Negeri 02 Sungai Beremas Kecamatan Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini berguna untuk:

1. Bahan informasi bagi Siswa dalam upaya meningkatkan hasil belajar.
2. Bahan masukan bagi guru dalam melaksanakan proses belajar mengajar di sekolah.
3. Salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan olahraga.
4. Bahan informasi bagi Siswa di pustaka fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Pengembangan penelitian selanjutnya.