

**HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR  
SISWA SDN 08 TANJUNG MEDAN KECAMATAN LINGGO  
SARI BAGANTI KABUPATEN PESISIR SELATAN**

**SKRIPSI**



**OLEH:**

**ETILIANA**  
**NIM: 08943/2008**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2012**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Siswa SDN 08 Tanjung Medan Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan

Nama : Etiliana

NIM : 08943

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

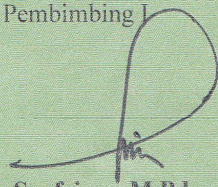
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang , Desember 2011

Disetujui Oleh:

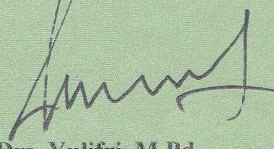
Pembimbing I



**Drs. Syafrizar, M.Pd**

NIP. 19600919 198703 1 003

Pembimbing II

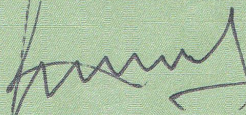


**Drs. Yulifri, M.Pd.**

NIP. 19590705 198503 1 002

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



**Drs. Yulifri, M.Pd.**

NIP. 19590705 198503 1 002

PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas  
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Siswa SDN 08 Tanjung Medan Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan

Nama : Etiliana

NIM : 08943

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang , Desember 2011.

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Syafrizal. M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Yulifri. M.Kes
3. Anggota : Drs. Zarwan. M. Kes
4. Anggota : Drs. Darni. M.Pd
5. Anggota : Drs. Kibadra

1. ....  
2. ....  
3. ....  
4. ....  
5. ....

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan Nama Allah Yang Maha Pengasih Maha Penyayang

"Ya Tuhanku ! anugerahkanlah aku ilham untuk tetap mensyukuri nikmat-Mu yang telah Engkau anugerahkan kepadaku dan kepada kedua orang tuaku dan agar aku mengerjakan kebajikan yang Engkau ridhoi dan masukkanlah aku dengan rahmat-Mu ke dalam golongan hamba-hamba-Mu yang shaleh". ( QS. An Naml : 19 )

"Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman dan berilmu pengetahuan diantaramu beberapa derajat". ( QS. Al Mujadalah : 13 )

Ya Allah...

Samudera ilmu-Mu Yang Maha Luas  
Adalah rahasia terbesar yang Kau tabur pada umat-Mu  
karena Rahman-Mu  
Dan kini setitik ilmu yang ku dapat dari-Mu  
Telah ku genggam, ku mohon Ya Rabbi  
jadikanlah ilmu ini penuh manfaat dunia dan akhirat.

Ayahanda Zubir (almarhum) dan ibunda Roslan  
Tiada kata yang mampu melukiskan terima kasihku kepadamu.  
Atas segala do'a, kasih sayang dan pengorbanan  
yang senantiasa mengiringi setiap langkahku.  
Hingga mampu ku gapai cita dan harapan yang kau titipkan.

Kepada Suami tercinta Jafrial  
Serta Ananda Alya , Nando, Tika, Fifi dan Azuqri  
Serta saudara - Saudaraku yang ku sayangi.  
Terimalah karya ini sebagai tanda penghargaan  
dan terima kasihku atas segala kasih sayang  
serta dorongan semangat demi tercapainya keberhasilan ini.

Kepada bapak / Ibuk Dosen  
Kau laksana sungai yang senantiasa mengalir  
Do'a serta keikhlasanmu membimbingku tiada hertepi  
Semoga kontribusi yang kau berikan padaku adalah  
Sesuatu yang bernilai ibadah di sisi Rabbil 'Alamin.

Khusus Untuk sahabat Karibku Zelnia  
Terima kasih yang sebesar-besarnya  
Atas bantuan baik moril maupun materil yang telah kau berikan  
Semoga kontribusi yang kau berikan padaku bernilai ibadah disisinya  
Untuk Kepala sekolah dan teman-teman seperjuanganku  
di SDN NO. 08 Tj Medan  
Teruslah mengabdikan untuk membangun Bangsa



## ABSTRAK

**Etiliana , (2011): Hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa SD Negeri 08 Tanjung Medan Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.**

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi penulis ditemui di lapangan, ternyata hasil belajar siswa SD Negeri 08 Tanjung Medan Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan masih jauh dari harapan, ini terlihat dari nilai siswa Semester sebelumnya, banyak siswa yang remedial. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa SD Negeri 08 Tanjung Medan Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri 08 Tanjung Medan Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 53 orang dengan menggunakan teknik *total sampling* di mana semua populasi dijadikan sampel yaitu 53 orang, 25 orang putera dan 28 orang puteri, untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes TKJI, dan hasil belajar siswa. Data yang diperoleh dianalisis dengan *product moment* sederhana.

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan bahwa Terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani (X) terhadap hasil belajar (Y) siswa putra SDN 08 Tanjung Medan Kecamatan Linggo Sari baganti, yang diperoleh  $r_{hitung} = 0,85 > r_{tabel} = 0,396$   
Terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani (X) terhadap hasil belajar (Y) siswa putri SDN 08 Tanjung Medan Kecamatan Linggo Sari baganti , yang diperoleh  $r_{hitung} = 0,75 > r_{tabel} = 0.374$ .

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum wr.wb

Puji sykur alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas rahmat dan kurnia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa SDN 08 Tanjung Medan Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan".

Selama penulisan ini tentunya banyak kesulitan dan hambatan yang penulis hadapi baik dari segi moril maupun materil. Namun berkat bantuan dan bimbingan dari semua pihak, alhamdulillah penulis dapat menyelesaikannya. Dengan segala keridohan hati penulis ucapkan terima kasih serta penghargaan setinggi-tingginya.

Dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari rekan-rekan mahasiswa dari alumni Universitas Negeri Padang . Penulis mengucapkan terima kasih yang tak hingga, semoga amal baik yang telah diberikan mendapat pahala yang berlipat ganda di dunia maupun di akhirat nanti. Mudah-mudahan segala gagasan yang telah dikemukakan di dalam penulisan skripsi ini senantiasa dalam ridho dan magfirah Allah SWT. Amin.....

Wassalamu'alaikum wr.wb

Air Haji, 2011

Penulis

## DAFTAR ISI

**HALAMAN JUDUL**

**ABSTRAK**

**KATA PENGANTAR**

**DAFTAR ISI**

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	6

### **BAB TINJAUAN KEPUSTAKAAN**

A. Kajian Teori .....	7
1. Kesegaran Jasmani.....	7
2. Hasil Belajar .....	14
B. Kerangka Konseptual .....	19
C. Hipotesis Penelitian .....	21

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
B. Populasi dan Sampel.....	22
C. Jenis dan Sumber Data.....	23
D. Teknik dan Alat Pengumpul Data.....	24
E. Instrumen Penelitian.....	24
F. Teknik Analisa Data.....	35

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Analisis Deskriptif.....	37
B. Pengujian hipotesis.....	42
C. Uji hipotesis.....	44
D. Pembahasan .....	46

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	48
B. Saran.....	48

### **DAFTAR PUSTAKA**

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum wr.wb

Puji sykur alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas rahmat dan kurnia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa SDN 08 Tanjung Medan Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan".

Selama penulisan ini tentunya banyak kesulitan dan hambatan yang penulis hadapi baik dari segi moril maupun materil. Namun berkat bantuan dan bimbingan dari semua pihak, alhamdulillah penulis dapat menyelesaikannya. Dengan segala keridohan hati penulis ucapkan terima kasih serta penghargaan setinggi-tingginya.

Dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari rekan-rekan mahasiswa dari alumni Universitas Negeri Padang . Penulis mengucapkan terima kasih yang tak hingga, semoga amal baik yang telah diberikan mendapat pahala yang berlipat ganda di dunia maupun di akhirat nanti. Mudah-mudahan segala gagasan yang telah dikemukakan di dalam penulisan skripsi ini senantiasa dalam ridho dan magfirah Allah SWT. Amin.....

Wassalamu'alaikum wr.wb

Air Haji, 2011

Penulis



## DAFTAR ISI

**HALAMAN JUDUL**  
**ABSTRAK**  
**KATA PENGANTAR**  
**DAFTAR ISI**

**BAB I PENDAHULUAN**

G. Latar Belakang Masalah .....	1
H. Identifikasi Masalah .....	4
I. Pembatasan Masalah.....	5
J. Rumusan Masalah .....	5
K. Tujuan Penelitian.....	5
L. Manfaat Penelitian.....	6

**BAB TINJAUAN KEPUSTAKAAN**

D. Kajian Teori .....	7
1. Kesegaran Jasmani.....	7
2. Hasil Belajar .....	14
E. Kerangka Konseptual .....	19
F. Hipotesis Penelitian .....	21

**BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

G. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
H. Populasi dan Sampel.....	22
I. Jenis dan Sumber Data.....	23
J. Teknik dan Alat Pengumpul Data.....	24
K. Instrumen Penelitian.....	24
L. Teknik Analisa Data.....	35

**BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

E. Analisis Deskriptif.....	37
F. Pengujian hipotesis.....	42
G. Uji hipotesis.....	44
H. Pembahasan .....	46

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

C. Kesimpulan.....	48
D. Saran.....	48

**DAFTAR PUSTAKA**

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Penelitian adalah salah satu bidang yang memegang peranan penting untuk membangun Indonesia seutuhnya. Pendidikan Nasional berdasarkan Undang-Undang Dasar 1945 bertujuan meningkatkan kualitas manusia yang sehat jasmani dan rohani. Dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, dikemukakan bahwa "Pendidikan Nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang bertaqwa pada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis dan bertanggung jawab". (UU SPN, 2003:7).

Pendidikan di Indonesia merupakan salah satu usaha untuk Meningkatkan Sumber Daya Manusia (SDM). Di samping itu juga berfungsi untuk mengembangkan kepribadian peserta didik agar mampu menyerap pelajaran yang mereka dapat di sekolah. Melalui proses pendidikan siswa atau peserta didik mampu mengembangkan potensi yang ada pada diri mereka demi memenuhi kebutuhan hidup bermasyarakat dan bernegara di masa yang akan datang.

Untuk menjawab tantangan di masa yang akan datang, maka peningkatan sumber daya manusia melalui proses pendidikan yang berkualitas menjadi kebutuhan yang sangat diperlukan. Kebijakan meningkatkan mutu pendidikan harus menjadi sasaran yang utama. Melalui peningkatan mutu

pendidikan diupayakan tercapainya manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik, jasmani dan rohani.

Pendidikan jasmani yang dilaksanakan dewasa ini berorientasi pada kurikulum. Kurikulum sebagai salah satu perangkat atau sarana untuk mencapai tujuan pendidikan. Sesuai dengan perkembangan ilmu dan teknologi serta perkembangan pembangunan bangsa, maka perangkat untuk mencapai tujuan harus sejalan dengan tuntutan kemajuan itu sendiri, seperti yang dijelaskan dalam Undang-Undang No. 20 tentang Sistem Pendidikan Nasional (2005:1) bahwa:

”Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportivitas, spiritual, sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang”.

Dari kutipan di atas dapat dikemukakan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting yaitu memberikan kesempatan pada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar ini diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Jadi mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan wajib dilaksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan, untuk

membantu meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan anak didik. Pembinaan kebugaran jasmani dan kesehatan di sekolah, perlu mempertimbangkan aspek seperti kurikulum pendidikan sekolah dasar, sarana dan prasarana, guru sebagai pendidik, pendidikan dan status ekonomi orangtua, lingkungan sekolah, hasil belajar siswa, kebugaran jasmani dan perhatian siswa dalam pembelajaran di kelas maupun di lapangan.

Seseorang yang kondisi fisiknya baik akan lebih efisien dalam menjalankan tugasnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih mempunyai cadangan tenaga untuk keperluan yang lain, seperti yang dikemukakan oleh Kosasih (1984:10) bahwa "seseorang dalam keadaan fit (memiliki kebugaran jasmani) ialah orang yang cukup mempunyai kekuatan (strength), kemampuan (ability), kesanggupan daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti".

Mengingat pentingnya kebugaran jasmani, maka gerakan-gerakan olahraga perlu ditingkatkan dan disebarluaskan dalam suatu masyarakat, sehingga dapat dikatakan bahwa tiada hari tanpa olahraga. Dari sini diharapkan akan tumbuh manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani dan dapat menyumbangkan tenaga pikiran terhadap pembangunan yang telah dilaksanakan.

Kebugaran jasmani yang baik maka sangat mendukung terhadap prestasi belajar siswa, seperti yang dikemukakan oleh Sudarno (1992:14), tingkat kebugaran jasmani erat hubungannya dengan kemampuan anak dalam

menyelesaikan tugas sehari-hari dan hasil belajar di sekolah, karena secara tidak langsung anak akan dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik dan lancar.

Dari uraian di atas terlihat bahwa untuk mencapai hasil belajar yang baik, banyak faktor yang mempengaruhi diantaranya adalah tingkat kesegaran jasmani anak. Berdasarkan hasil Ujian Akhir Nasional (UAN) tahun 2008-2009 kelas VI nilai hasil belajar belum mengembirakan dengan nilai rata-rata 7,63 sedangkan nilai rata-rata sekolah untuk mata pelajaran Penjasorkes cukup baik, oleh sebab itu penulis tertarik untuk meneliti "Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 08 Tanjung Medan Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan".

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, masalah dapat diidentifikasi:

1. Kurikulum pendidikan Sekolah Dasar
2. Sarana dan prasarana
3. Guru sebagai pendidik
4. Pendidikan dan status sosial ekonomi orang tua
5. Lingkungan sekolah
6. Hasil belajar siswa
7. Kesegaran jasmani
8. Perhatian siswa

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat luasnya permasalahan yang tercakup dalam penelitian ini, maka penulis merasa perlu membatasi masalah yang akan dibahas, yaitu:

1. Kesegaran jasmani
2. Hasil belajar siswa

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka perumusan masalah ini adalah: "Apakah Terdapat Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 08 Tanjung Medan Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan".

### **E. Tujuan Penelitian**

1. Mengetahui kesegaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 08 Tanjung Medan Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Mengetahui hasil belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 08 Tanjung Medan Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Mengetahui hubungan kesegaran jasmani dan hasil belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 08 Tanjung Medan Kecamatan Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan.

## **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1. Bagi peneliti sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan.
2. Sebagai pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang keolahragaan.
3. Sebagai bahan bagi siswa untuk meningkatkan hasil belajar di sekolah.
4. Guru Penjasorkes SD sebagai bahan acuan untuk melaksanakan kegiatan belajar di SD.
5. Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai bahan masukan bagi pengembangan penelitian lebih lanjut.
6. Untuk memotivasi siswa lebih memperhatikan kesegaran jasmaninya.
7. Masyarakat dan orang tua sebagai bahan pertimbangan untuk menentukan kebijakan dalam rangka meningkatkan prestasi belajar.