

**HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR
PENJASORKES SISWA SD NEGERI 27 SAGO KECAMATAN
IV JURAI KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

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



Oleh

**EZA MARNILA
NIM. 06738**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

PERSETUJUAN SKRIPSI

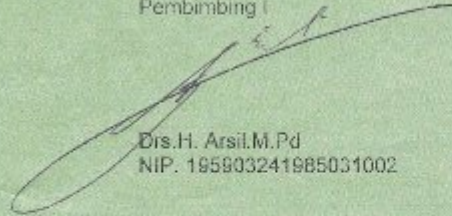
HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR
PENJASORKES SISWA SD NEGERI 27 SAGO KECAMATAN
IV JURAI KABUPATEN PESISIR SELATAN

Nama : Eza Marnila
NIM : 06738
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

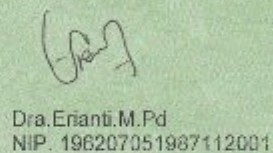
Disetujui Oleh:

Pembimbing I




Drs.H. Arsil.M.Pd
NIP. 195903241985031002

Pembimbing II



Dra.Erianti.M.Pd
NIP. 196207051987112001

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan kesegaran jasmani Dengan Hasil Belajar
Penjasorkes Siswa SD Negeri 27 Sago Kecamatan
IV Juru Kabupaten Pesisir Selatan

Nama : Eza Mamila

NIM : 06738

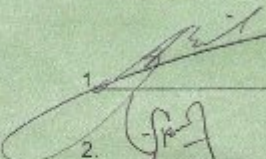
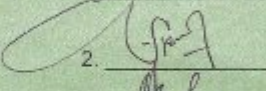



Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. H. Arsil, M.Pd	1. 
2. Sekretaris : Dra. Erianti, M.Pd	2. 
3. Anggota : Drs. Yasindo, MS	3. 
4. Anggota : Drs. H. Zulman, M.Pd	4. 
5. Anggota : Dra. Rosmaneli, M.Pd	5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, 15 Januari 2012

Yang menyatakan,



Eza Marnila

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

“ Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada Tuhan Mu lah engkau berharap.”

{Q.S Al –insyirah: 6-8}

“ .. Tetapi bolrh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu ,padahal itu baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu tidak baik bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.”

{Q.S AL-baqarah :216}

Ya...Allah Puji Syukur atas segala nikmat yang telah engkau limpahkan , Sungguh tak mampu hamba tuk menghitungnya.

Kupersembahkan kebahagiaan ini untuk kedua orang tua tercinta, Yang selalu berharap dengan usaha dan do'a agar anak-anaknya lebih baik lagi dari mereka...

Kakak (ni eka, bg engki, ni esy) Dan adik-adikku (mutia, santi, onna, lola, isdah, ice, novi, weni, dini) semoga tercapai apa yang dicita-citakan.

Teristimewa...My soulmate ananda tersayang @rdi yang telah memberikan dukungan yang begitu berarti.

Ucapan terima kasih kepada Bpk. Drs. H. Arsil M.Pd , Dra. Erianti. M. Pd & Staf Pengajar FIK-UNP yang telah membimbing hingga selesainya sripsi ini.

Thank"s To : sahabat-sahabat ku..{novi. adek, dice, dika, aisyah, iwel} dan Rekan –rekan Prodi Penjaskesrek 2008 yang tak disebutkan satu persatu . semoga silaturahmi kita tetap terjalin...

Eza Marnifa

ABSTRAK

Eza Marnila, 06738: Hubungan Kesegaran jasmani Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SD Negeri 27 Sago Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi yang penulis lakukan, ternyata hasil belajar penjasorkes siswa untuk mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan masih rendah. Banyak faktor yang menyebabkan rendahnya hasil belajar tersebut diantaranya adalah kesegaran jasmani. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 27 Sago Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis penelitian adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar Negeri 27 Sago Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan kelas IV, V, dan VI yang putera saja yang berjumlah sebanyak 91 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 31 orang,. Untuk memperoleh data kesegaran jasmani diperoleh dari hasil tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI). Sedangkan hasil belajar penjasorkes diperoleh dari rapor semester ganjil. Data dianalisis dengan menggunakan korelasi *product moment*.

Berdasarkan hasil analisis data ditemukan bahwa kesegaran jasmani mempunyai hubungan secara signifikan dan berkontribusi sebesar 17,81% terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 27 Sago Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan dan diterima kebenarannya secara empiris.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Kesegaran jasmani Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SD Negeri 27 Sago Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan”. Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Kedua orang tua ku yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil serta dukungan dan kesetiaan yang selalu mendampingi penulis, sehingga skripsi ini dapat di selesaikan
2. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang dan sekaligus sebagai pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk penulis untuk memberikan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Drs. Yulifri, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Dra. Erianti, M.Pd pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril yang sangat berarti kepada penulis
5. Drs. Yaslindo, M.S, Drs. H. Zulman, M.Pd dan Dra. Rosmaneli, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
6. Pihak Sekolah Dasar Negeri 27 Sago Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, Desember 2012

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	
1. Hasil Belajar Penjasorkes	7
2. Kesegaran jasmani	14
B. Kerangka Konseptual	20
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	24
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	24
E. Teknik Analisa Data.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	36
B. Uji Persyaratan Analisis.....	40
C. Uji Hipotesis	40
D. Pembahasan	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	47
B. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA.....	48
LAMPIRAN	50

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	23
2. Sampel Penelitian	24
3. Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Siswa Putera	33
4. Norma Tes Kesegaran Jasmani.....	34
5. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kesegaran jasmani	37
6. Distribusi Frekuensi Data Hasil Belajar Penjasorkes	38
7. Rangkuman Uji Normalitas Data	40
8. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara Kesegaran dengan Hasil Belajar Penjasorkes	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	21
2. Posisi Star Lari 40 Meter.....	25
3. Tes Gantung Siku Tekuk.....	26
4. Sikap Permulaan Baring Duduk	27
5. Sikap Menentukan Raihan Tegak	30
6. Sikap Awalan Loncat Tegak.....	30
7. Gerakan Loncat Tegak	31
8. Posisi Star Lari 600 Meter.....	32
9. Histogram Kesegaran Jasmani	37
10. Histogram Hasil Belajar Penjasorkes	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Norma Nilai Tes Kesegaran Jasmani.....	50
2. Rekap Data Kesegaran Jasmani.....	51
3. Rekap Data Hasil Belajar Penjasorkes.....	52
4. Uji Normalitas Data Variabel Kesegaran Jasmani.....	53
5. Uji Normalitas Data Hasil Belajar Penjasorkes.....	54
6. Uji Hipotesis Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar	55
7. Tabel Luas Standar Normal	57
8. Tabel Uji Lilliefors.....	58
9. Tabel Nilai r Product Moment.....	59
10. Tabel Nilai Distribusi t	60
11. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	61
12. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari SD Negeri 27 Sago Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pessel.....	62
13. Dokumentasi Penelitian	63

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Nasional berdasarkan Pancasila bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehat jasmani dan rohani, dalam usaha pengembangan mata pelajaran yang dimuatkan dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Sekolah Dasar merupakan sebagian dari pendidikan dasar 9 tahun yang mempersiapkan peserta didiknya dari dini untuk melanjutkan pendidikan pada jenjang yang lebih tinggi.

Gusril (2006:1) mengatakan bahwa, "Sekolah Dasar adalah suatu lembaga pendidikan yang memberikan kepada siswa untuk dapat melanjutkan pendidikannya kejenjang yang lebih tinggi". Untuk itu perlu dibenahi dengan baik agar dapat mencapai tujuan-tujuannya, antara lain menghasilkan lulusan yang berakhlak terpuji dan mencapai sumber daya manusia yang handal, sehingga nantinya pendidikan tersebut berguna bagi dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara.

Pendidikan di Sekolah Dasar memiliki peranan yang sangat penting dan strategi dalam upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia, karena di Tingkat Sekolah Dasar merupakan suatu pendidikan formal pertama yang mempunyai tugas dan tanggung jawab menanamkan kepada murid

dasar-dasar pengetahuan (kognitif), sikap (efektif), kemauan dan keterampilan (psikomotorik) yang baik dan berkualitas sebagai bekal dalam mengikuti pendidikan pada tingkat yang lebih tinggi sesuai dengan keinginan mereka.

Salah satu pendidikan yang merupakan mata pelajaran wajib yang harus diajarkan di Sekolah Dasar adalah mata pelajaran pendidikan olahraga dan kesehatan. Dalam UU Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, dalam pasal 18 ayat 2 dinyatakan bahwa “Olahraga pendidikan (penjas) diselenggarakan sebagai proses pendidikan dan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun non formal melalui kegiatan intrakurikuler dan atau ekstrakurikuler”. Depdiknas (2006:513) menjelaskan bahwa tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan ini untuk:

- 1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga, 2) meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, 3) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, 4) meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, 5) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, demokratis, 6) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri, orang lain dan lingkungan, 7) memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif.

Berdasarkan kutipan di halaman sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan sangat

penting artinya bagi seseorang siswa. Artinya melalui pendidikan penjasorkes dapat mengembangkan berbagai keterampilan dan kemampuan aktivitas gerak yang berhubungan dengan fisik siswa, sehingga perkembangan dan pertumbuhan fisiknya menjadi lebih baik. Di samping itu dapat meningkatkan kebugaran jasmani serta kesehatan serta mampu menegembangkan sikap sportifitas, disiplin, jujur, mampu bekerja sama dengan orang lain dan sebagainya.

Puncak dari suatu proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah hasil belajar, artinya hasil belajar diperoleh siswa setelah adanya proses belajar. Menurut Dinata (2003:179) hasil belajar atau *achievement* adalah “merupakan realisasi atau pemekaran dari kecakapan-kecakapan potensial atau kapasitas yang dimiliki seseorang”. Dengan demikian hasil belajar dapat diartikan sebagai pengembangan dari kecakapan-kecakapan yang dimiliki seorang siswa, sehingga siswa merasakan adanya perubahan tingkah laku yang terjadi dalam dirinya ke arah yang lebih baik.

Berdasarkan observasi dan informasi yang penulis dilapangan yang diperoleh dari guru penjasorkes, ternyata hasil belajar Penjasorkes siswa SD Negeri 27 Sago Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan masih ada yang rendah, terutama yang penulis lihat hanya hasil belajar penjasorkes siswa putera yang duduk di kelas IV, kelas V dan kelas VI pada semester yang lalu yaitu Januari-Juni tahun 2011, dari 91 orang ditemukan sebanyak lebih kurang 35 orang siswa nilai hasil belajar penjasorkes di bawah nilai rata-rata kelas.

Untuk memperoleh hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan siswa dengan hasil yang baik, tentunya banyak faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar tersebut antara lain adalah kebugaran jasmani siswa, kreatifitas guru dalam mengajar, ketersediaan sarana dan prasarana, metode pembelajaran, status gizi, sosial ekonomi orang tua siswa, media pembelajaran, motivasi siswa dalam belajar, lingkungan belajar dan perhatian dan pengawasan orang tua terhadap anaknya dalam belajar.

Melihat kenyataan di atas, maka pada kesempatan ini penulis tertarik dan ingin melakukan suatu penelitian untuk mengungkapkan apakah memang hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 27 Sago Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan, masih banyak yang rendah dan faktor apa yang dominan yang menyebabkannya. Karena banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes tersebut seperti yang diuraikan di atas, namun penulis beranggapan atau berpraduga bahwa salah satu faktor penyebab rendahnya hasil belajar penjasorkes siswa adalah kebugaran jasmani mereka yang belum baik. Karena ketika penulis melakukan observasi dilapangan ketika mereka mengikuti prosese pembelajaran, tampilan fisik mereka kurang segar. Hal ini dilihat ketika mereka melakukan gerakan, sedikit saja bergerak sudah lelah, mukanya agak pucat, ada yang malas melakukan gerakan, kesannya ngantuk saja dan cepat tersinggung serta lain-lain sebagainya. Dengan demikian judul penelitian ini adalah “Hubungan kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjasorkes siswa Sekolah Dasar 27 Sago Kecamatan IV jurai Kabupaten Pesisir Selatan”.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, yang dapat mempengaruhi hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 27 Sago Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan, maka dapat dikemukakan identifikasi masalah yakni sebagai berikut:

1. Sarana dan prasarana
2. Metoda dan media pembelajaran
3. Minat dan intelegensi
4. Kemampuan dan kreaktifitasan guru penjasorkes
5. Kesegaran Jasmani siswa
6. Motivasi siswa dalam belajar
7. Status gizi
8. Lingkungan belajar
9. Perhatian dan pengawasan orang tua

C. Pembatasan Masalah

Melihat begitu banyaknya variabel yang berpengaruh terhadap masalah yang teridentifikasi maka pada penelitian ini permasalahan dibatasi pada variabel kesegaran jasmani dan hubungannya dengan hasil belajar penjasorkes siswa Sekolah Dasar Negeri 27 Sago Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan.

D. Perumusan Masalah

Dari batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah yaitu :Seberapabesar hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes

siswa Sekolah Dasar Negeri 27 Sago Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan tentang hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa Sekolah Dasar Negeri 27 Sago Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan.

F. Kegunaan penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan berguna bagi:

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Pendidikan olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru, dapat dijadikan sebagai pedoman bahwa pentingnya kesegaran jasmani untuk meningkatkan hasil belajar siswa.
3. Sekolah, dapat dijadikan acuan atau bahan pertimbangan dalam meningkatkan hasil belajar penjasorkes.
4. Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai bahan untuk memperkaya literature hasil-hasil penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa.
5. Mahasiswa sebagai bahan bacaan dan bahan kajian di Perpustakaan.
6. Peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.