

**HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR
PENJASORKES SISWA PUTRA KELAS VIII DI SMPN 1
RANAH BATAHAN KABUPATEN PASAMAN BARAT**

SKRIPSI

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



OLEH

**DHOTTIA FARRIZA
NIM.94826**

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

2011

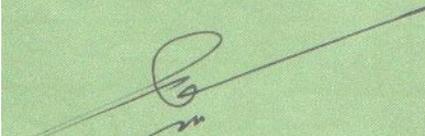
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR
PENJASORKES SISWA PUTRA KELAS VIII SMPN 1
RANAH BATAHAN KAB.PASAMAN BARAT**

Nama : **DHOTTIA FARRIZA**
NIM : 94826
Program Studi : S1-Akta IV Penjaskesrek
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

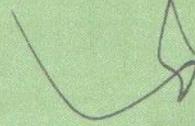
Padang, Agustus 2011

Pembimbing I



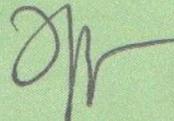
Drs. Kibadra
NIP. 19570118 198503 1 003

Pembimbing II



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Mengetahui
Ketua Jurusan Penjaskesrek



Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO
NIP. 19620520 198703 1 002

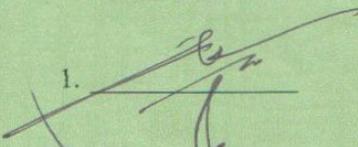
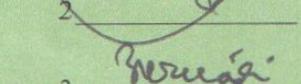
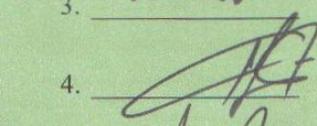
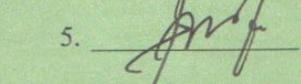
HALAMAN PENGESAHAN

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
Penjasorkes Siswa Putra Kelas VIII SMPN 1 Ranah Batahan
Kab. Pasaman Barat
Nama : Dhottia Farriza
BP/ NIM : 2009/ 94826
Program studi : Penjaskesrek
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Kibadra	1. 
2. Sekretaris : Drs. Zarwan, M.Kes	2. 
3. Anggota : Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	3. 
4. Anggota : Drs. Ali Umar, M.Kes	4. 
5. Anggota : Nurul Ihsan, S. Pd, M.Pd	5. 

ABSTRAK

Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Putra kelas VIII SMPN 1 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat

OLEH : Dhottia Farriza /2011

Masalah dalam penelitian ini adalah tidak tuntasnya hasil belajar Penjasorkes. Banyak faktor yang mempengaruhi tindak tuntasnya hasil belajar Penjasorkes. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa putra kelas VIII SMPN 1 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas VIII SMPN 1 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat yang terdaftar pada tahun ajaran 2010-2011 yang berjumlah 333 orang, teknik sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling* dengan jumlah sampel 35 siswa putera. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan hasil belajar diambil dari nilai rapor penjasorkes. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* secara manual.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes yaitu, $r_{hitung} = 0.43$ sedangkan $r_{tabel} = 0.334$ dengan taraf signifikan 0,05 berarti $t_{hitung} = (0.43) > t_{tabel} = (0.334)$ sehingga H_a diterima dan H_o ditolak, jadi kesimpulannya terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa putra kelas VIII SMPN 1 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunian-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa putra kelas VIII SMPN 1 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat.”.

Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas-tugas dalam memperoleh gelar Sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Didalam 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 mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Drs. H. Arsil , M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan untuk dapat menyelesaikan perkuliahan di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Kibadra selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, pemikirannya demi kesempurnaan skripsi ini.
4. Drs. Zarwan, M.Kes selaku pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.

5. Drs. Willadi Rasyid,M.Pd, dan Drs. Ali Umar, M.Kes, Nurul Ihsan,S.Pd,M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Ayahanda dan Ibunda serta Kakanda dan Adik-adikku tercinta yang selalu memberikan dukungan.
8. Kepala sekolah dan majelis guru serta siswa putra kelas VIII SMPN 1 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat
9. Seluruh teman-teman senasib dan seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis doa kan semoga semua amal yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Juli 2011

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	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	10
1. Hakekat Kesegaran Jasmani	10
2. Hakekat Hasil Belajar Penjasorkes	16
B. Kerangka Konseptual	24
C. Hipotesis	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	26

B. Populasi dan Sampel	26
C. Definisi operasional	28
D. Jenis dan Sumber Data	29
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	29
F. Teknik Analisis Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	46
B. Uji Persyaratan Analisis	49
C. Uji Hipotesis	50
D. Pembahasan	51
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	55
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	57

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	27
2. Sampel Penelitian	28
3. Tes Penjasorkes Indonesia untuk Anak Usia 13–15 Tahun Putera.....	43
4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	44
5. Distribusi Frekuensi Kategori Kesegaran Jasmani	47
6. Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Belajar Penjasorkes	48
7. Uji Normalitas Variabel Kesegaran Jasmani (X) Dan Hasil Belajar (Y)	50
8. Uji Signifikan Koefisien Korelasi Antara Variabel Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Penjasorkes	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	25
2. Posisi star 50 meter	33
3. Palang Tunggal	34
4. Sikap permulaan gantung siku tekuk	35
5. Sikap bergantung angkat tubuh.....	36
6. Sikap permulaan berbaring duduk.....	37
7. Gerakan baring menuju sikap duduk.....	38
8. Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha	39
9. Loncat tegak	39
10. Posisi start lari 1000 meter.....	42
11. Pencatat Penilaian	43
12. Histogram Kesegaran Jasmani Siswa	47
13. Histogram Hasil Belajar Siswa	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap data kesegaran jasmani siswa putra kelas VIII SMPN 1 Ranah Batahan.....	58
2. Rekap data hasil belajar penjasorkes siswa putra kelas VIII SMPN 1 Ranah Batahan	59
3. Uji normalitas kesegaran jasmani siswa putra kelas VIII SMPN 1	60
4. Uji normalitas hasil belajar penjasorkes siswa putra kelas VIII SMPN 1	61
5. Uji hipotesis	62
6. Dokumentasi Penelitian	64
7. Surat Izin Penelitian	66

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang masalah

Dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur pemerintah Indonesia melaksanakan pembangunan di segala bidang , salah satunya pembangunan di bidang pendidikan. Hal ini merupakan kebijakan yang sangat tepat sekali di ambil oleh pemerintah, karena pendidikan merupakan unsur yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Dengan pendidikan manusia dapat hidup lebih maju ,sejahtera dan bermartabat. Kemajuan yang di capai oleh manusia dalam suatu bangsa sangat tergantung dari mutu pendidikan bangsa tersebut apabila mutu pendidikan suatu bangsa itu baik maka manusianya akan memiliki kualitas yang baik pula, sehingga bangunana di segala bidang akan mudah di capai dengan waktu yang relative cepat

Pendidikan manusia akan mengajarkan bagai mana cara memecahkan masalah, serta dapat memprakarsai manusia untuk bisa berpikir kreatif dengan tujuan untuk melahirkan penemuan baru dan peningkatan kualiatas manusia ituu sendiri. Karna pentingnya pendidikan bagi manusia sehingga pemerintahan mendapatkan pendidikan dan pengajaran yang layak .hal ini telah tertuang dalam GBHN oleh dekdikbut (1993) pada pasal 31 ayat 1 dan 2 UUD 1945 bahwa :” (1) Tiap tiap warga Negara berhak mendapat pendidikan

dan pengajaran (2) pemerintah mengasuh-kan suatu sistim pengajaran nasional yang di atur dengan Undang-Undang.”

Pernyataan di atas menunjukkan betapa besarnya perhatian pemerintah terhadap pendidikan. Karanadi dkk (2003;16) menjelaskan pemerintahan dalam Undang - Undang No. 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional bab II pasal 3 menjelaskan fungsi adalah :

“Mengenbangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradapan bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada tuhan Yang Maha Esa ,berakhlak mulia ,sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.”

Berdasarkan kutipan di atas dapat di jelaskan bahwa pembangunan dalam bidang pendidikan yang di laksanakan oleh pemerintah adalah untuk menciptakan manusia Indonesia seutuhnya. Selain itu juga 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.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas maka pendidikan merupakan wadah yang dapat melahirkan tenaga pendidik yang propesional dan bermutu tinggi dan dapat di andalkan di masa yang akan datang, karena maju mundurnya bangsa Indonesia di bidang pendidikan tergantung dari kinerja tenaga pendidik tersebut.

Untuk meningkatkan mutu dan kualitas pendidikan,guru perlu dapat mendapat kesempatan belajar baik di Universitas Negeri Padang (UNP)

sendiri maupun di tempat lain. Di Universitas Negeri Padang (UNP) juga terdapat jurusan penjasokesrek dan pendidikan kepelatihan. Kedua jurusan ini akan mempersiapkan para calon guru yang akan mengajar mata pelajaran penjasorkes di sekolah-sekolah. Selain itu para guru juga di beri kesempatan mengikuti seminar dan penataran-penataran, dan yang lebih penting lagi meningkatkan kesejahteraan mereka agar tugas yang diemban bisa optimal. Dengan pengajaran yang optimal dari seorang guru akan sangat membantu siswa dalam meningkatkan kesegaran jasmaninya.

Kesegaran jasmani memiliki peran penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, karena kesegaran jasmani sangat di perlukan oleh siswa dalam mengikuti proses pengajaran di sekolah.

Untuk mencapai fungsi kardiorespiratori berfungsi secara efektif dan efisien perlu melakukan olahraga secara kontiniu. Hal ini sesuai dengan pendapat Sadoso (2000: 21) "Olahraga yang di lakukan secara kontiniu dapat berpengaruh terhadap efektifitas dan efesiensi jantung dan paru-paru dalam melakukan fungsinya". Jantung dan paru-paru telah dapat melakukan fungsinya secara efektif dan efisien dalam kehidupan sehari-hari akibat melakukan olahraga secara kontiniu, maka kesegaran jasmani siswa akan lebih baik sehingga sangat mendukung dalam mengikuti proses belajar.

Maka pelajaran penjasorkes merupakan salah satu mata pelajaran wajib di sekolah. Tujuan kurikulum KTSP untuk meningkatkan kesegaran jasmani di samping itu juga memberi kesadaran kepada siswa agar mereka dapat melakukan olahraga secara terprogram di luar sekolah. Akan tetapi pada saat

sekarang ini banyak guru yang kurang menguasai kurikulum sehingga proses pembelajaran yang di laksanakan kurang optimal karna tidak sesuai dengan kurikulum yang di pakai. Menurut Hairy (1989:17) kesegaran jasmani adalah “Kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dengan energy yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tidak terduga sebelumnya”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat di jelaska bahwa jika kesegaran jasmani baik akan dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Melalui penjasorkes diharap kan terjadi peningkatan di segala aspek yang mempengaruhi hasil belajar siswa, baik peningkatan kesegaran, kebugaran kognitif, maupun efektif siswa. Peningkatan empat komponen di atas dapat di peroleh dari hasil kegiatan pembelajaran, baik intrakurikuler maupun ekstrakurikuler.

Hasil belajar dipengaruhi dari beberapa faktor, baik yang bersifat eksternal maupun yang bersifat internal. Menurut Dekdikbud (1993:5) faktor eksternal yang mempengaruhi hasil belajar meliputi sosial budaya, kurikulum, program sarana dan fasilitas, dan guru. Selanjutnya Slameto (1995:54) menambahkan bahwa “faktor-faktor internal yang mempengaruhi seseorang dalam belajar adalah intelegensi perhatian, minat, bakat, motif, kematangan dan kesegaran jasmani”.

Dalam upaya meningkatkan mutu pendidikan, pemerintah mengeluarkan beberapa kebijakan. Depdiknas (2004:23) salah satu upaya

untuk meningkatkan mutu pendidikan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) maka departemen Pendidikan Nasional “mengeluarkan pendidikan pengaturan pendidikan yang mengatur tentang syarat lulus bagi siswa dimana dijelaskan siswa dinyatakan tidak lulus bila siswa tersebut memiliki nilai kurang atau sama dengan lima puluh pada mata pelajaran yang diwajibkan. Hal ini bertujuan agar ada standar minimal yang di jadikan batasan minimum kualitas lulusan masing-masing sekolah”

Pada saat sekarang pemerintah telah mencanangkan dan menrevisi kurikulum yang lebih baik dari pada yang sebelumnya yaitu Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) sehingga membuat para siswa untuk lebih banyak belajar sendiri. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan ini merupakan pedoman mengajar bagi guru dan merupakan bahan kegiatan pembelajaran yang perlu di pelajari dan di laksanakan oleh siswa untuk mencapai kompetensi yang di rumuskan. Dengan di terapkannya yang baru pemerintah mengharapkan mutu pendidikan di Indonesia jauh lebih baik dari sebelumnya.

Dengan adanya kurikulum tingkat satuan pendidikan pihak –pihak sekolah sangat membutuhkan sarana dan prasana yang lebih lengkap untuk memenuhi tingkat satuan pendidikan yang diharapkan di kurikulum tersebut sehingga tercapailah hasil belajar yang lebih optimal. Tetapi kenyataan yang ada di lapangan banyak sarana prasarana yang belum memadai di setiap sekolah – sekolah contohnya: lapangan – lapangan olah raga, alat – alat olah

raga, perpustakaan dan banyak yang lainnya yang sangat di perlukan dalam proses pembelajaran penjasorkes.

Sewaktu penulis melakukan praktek lapangan terdapat kesenjangan antara hasil belajar yang di capai dengan praktek penjasorkes itu sendiri. Banyak yang di temui siswa yang rajin mengikuti pelajaran penjasorkes dan kelihatan baik kesegaran jasmaninya tetapi nilai ujiannya tidak tuntas. Sedangkan siswa yang malas mengikuti pelajaran penjasorkes dan kelihatan rendah kesegaran jasmaninya tetapi tinggi nilai yang di dapatnya dan melakukan nya dengan tuntas.

Proses pembelajaran penjasorkes di SMP Negeri 1 ranah bataan kurang sesuai dengan terapan kurikulum tingkat satuan pendidikan. Di mana kurang memadainya sarana dan prasarana olahraga di sekolah tersebut. Dan kurang disiplinnya guru penjasorkes. Yang mana guru penjasorkes memberikan pelajaran hanya di awal jam pelajaran, dan akhirnya guru tersebut duduk sambil memperhatikan siswanya bermain, sehingga ada sebagian kecil siswa malas melakukan kegiatan olahraga seperti: duduk di taman, berbelanja, dan membaca buku di perpustakaan. Hasilnya kurang terlaksananya proses belajar dan mengajar yang baik. Akibatnya siswa memiliki kesenjangan tingkat kebugaran dan kesegaran jasmani'

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat di lihat bahwa sangat banyak faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes siswa. Oleh sebab itu penulis sangat tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan kesegaran jasmani dan hasil belajar penjasorkes yang dicapai oleh siswa.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang di atas banyak faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes siswa kelas VIII SMP 1 Ranah Batahan. Antara lain:

1. Penerapan kurikulum KTSP (kurikulum tingkat satuan pendidikan)
2. Sarana dan prasarana olahraga
3. Proses belajar dan mengajar
4. Tingkat kesegaran jasmani siswa
5. Evaluasi dan penilaian hasil belajar
6. Hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah di jelaskan, mengingat banyaknya faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes, mengingat waktu, dana dan kemampuan penulis untuk itu penelitian ini di batasi pada variabel yang di amati dan di ukur. Penelitian ini hanya membahas hubungan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkas siswa putra kelas VIII SMPN 1 Ranah Batahan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang terdapat pada latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah di jeaskan maka penelitian ini dapat di rumuskan sebagai berikut: “seberapa besar hubungan antara

kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa putra kelas VIII SMPN 1 ranah bataan?”

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas VIII SMPN 1 Ranah Bataan
2. Untuk mengetahui hasil belajar siswa putra kelas VIII SMPN 1 Ranah Bataan
3. Untuk mengetahui hubungan antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa putra kelas VIII SMPN 1 Ranah Bataan.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini nantinya di harapkan berguna untuk kepentingan sebagai berikut:

1. Bahan informasi bagi sekolah umum tingkat pertama tentang peranan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes.
2. Dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi guru-guru dalam kegiatan pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar siswa khususnya dan mutu pendidikan pada umumnya.
3. Bagi penelitian selanjutnya bisa di jadikan sebagai pedoman dan dasar untuk mengikuti masalah yang sama dengan penelitian ini .salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.