

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

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**JHON P YOSEF**  
NIM. 09105

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2011**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa di SD Negeri 14 Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat

Nama : Jhon P Yosef

NIM : 09105

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

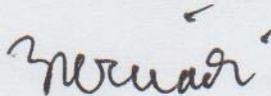
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2011

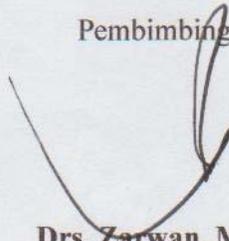
Disetujui :

Pembimbing I



**Drs. Willadi Rasyid, M.Pd**  
NIP.19591121 198602 1 006

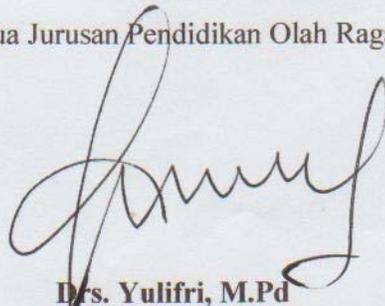
Pembimbing II



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

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 : Jhon P Yosef  
NIM : 09105  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2011

Tim Penguji :

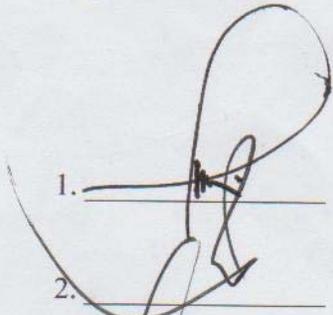
1. Ketua : Drs. Syafrizar, M.Pd

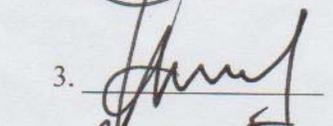
2. Sekretaris : Drs. Zarwan, M.Kes

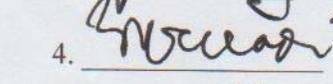
3. Anggota : Drs. Yulifri, M.Pd

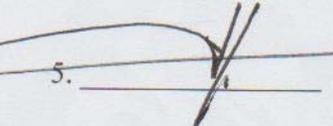
Drs. Willadi Rasyid, M.Pd

Drs. Edwarsyah, M.Kes

1. 

2. 

3. 

4. 

5. 

## **ABSTRAK**

### **Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa di SD Negeri 14 Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat**

**OLEH : John P Yosef**

Hasil belajar di SD Negeri 14 Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat kurang berjalan dengan baik, banyak faktor yang mempengaruhi siswa dalam pembelajaran penjas diantaranya minat siswa, materi yang diajarkan, kemampuan guru penjas, sarana dan prasarana, lingkungan, penguasaan metode dalam pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran dan dukungan orang tua.

Penelitian ini adalah penelitian korelasional yang bertujuan untuk menentukan tingkat hubungan antara tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa di SD Negeri 14 Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat. Populasi dalam penelitian adalah siswa SD Negeri 14 Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat Tahun Ajaran 2011/2012 yang terdiri dari siswa kelas IV sebanyak 26 orang dan kelas V sebanyak 30 orang serta kelas VI sebanyak 32 orang. Total populasi keseluruhan adalah sebanyak 88 siswa. Sampel dalam penelitian diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dimana sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV yaitu sebanyak 14 orang dan siswa kelas V sebanyak 16 orang sehingga total sampel sebanyak 30 orang siswa. Instrumen yang digunakan adalah wawancara terbatas, observasi ke lapangan, tes kesegaran jasmani dan hasil belajar praktek siswa.

Dari analisis data didapat kesimpulan bahwa : Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar. Tingkat kesegaran jasmani siswa yang semakin baik akan meningkatkan hasil belajarnya.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa di SD Negeri 14 Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana pada Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs. Willadi Rasyid, M.Pd selaku Pembimbing I dan Drs. Zarwan, M.Kes selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.

4. Drs. Yulifri, M.Pd, Drs. Nirwandi, M.Pd dan Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku Tim Penguji yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Buat teman-teman yang senasib dan seperjuangan yang tidak disebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Desember 2011

Penulis

## **DAFTAR ISI**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI**

**ABSTRAK** ..... i

**KATA PENGANTAR**..... ii

<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>BAB I    PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Asumsi .....	5
F. Tujuan Penelitian .....	5
G. Kegunaan Penelitian .....	5
<b>BAB II    TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kerangka Teori .....	6
1. Kesegaran Jasmani.....	6
2. Hasil Belajar.....	10
B. Kerangka Konseptual.....	13
C. Hipotesis .....	13
<b>BAB III    METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	14
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	14
C. Populasi dan Sampel .....	14
D. Variabel dan Data.....	16
E. Definisi Operasional .....	17

F. Instrumen Penelitian .....	17
G. Teknik Analisa Data.....	19
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	22
B. Uji Normalitas.....	27
C. Uji Hipotesis .....	28
D. Pembahasan.....	29
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	31
B. Saran-saran.....	31

**DAFTAR PUSTAKA**

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian .....	15
2. Sampel Penelitian.....	16
3. Distribusi Frekuensi Waktu Lari 2,4 km.....	23
4. Distribusi Tingkat Kesegaran Jasmani.....	24
5. Distribusi Frekuensi Nilai Hasil Belajar .....	26
6. Uji Normalitas Distribusi Data dengan <i>Kolmogorov-Smirnov Test</i> .....	27
7. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi $X_2 - Y$ .....	28

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual .....	13
2. Histogram waktu Lari 2,4 km .....	23
3. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani.....	25
4. Histogram Nilai Hasil Belajar.....	26

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan salah satu bidang yang memegang peranan penting untuk membangun manusia seutuhnya. Hal ini sesuai dengan UUD RI Nomor 20 tahun 2003, pasal 3 tentang sistem pendidikan nasional yang menyatakan bahwa : “ Pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, Berakhlak mulia, sehat , berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokrasi dan bertanggung jawab”, (Depdiknas,2003:98).

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia tersebut adalah melalui pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program pendidikan keseluruhan yang disempurnakan, juga merupakan suatu proses melalui aktifitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan untuk membentuk watak serta nilai dan sikap positif bagi setiap warga Negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Sebagai mana yang tercantum dalam garis-garis besar program pengajaran (GBPP) yaitu, “Pendidikan jasmani adalah mata pelajaran

yang merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktifitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dan pengembangan jasmani, serasi dan seimbang”, (Depdikbud,1999:02).

Dari kutipan diatas jelas bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang pembelajarannya melalui aktifitas jasmani dan membiasakan hidup sehat yang mengacu pada pertumbuhan dan perkembangan jasmani secara baik, kemudian secara rinci bahwa tujuan pendidikan jasmani menurut Depdikbud (1999:02).

“1. Memantapkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani yang serasi, selaras dan seimbang, 2. Memantapkan perkembangan sikap, mental, sosial, dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang, 3. Memberikan kemampuan untuk dapat menjelaskan manfaat pendidikan jasmani serta memenuhi hasrat bergerak, 4. Meningkatkan Perkembangan dan aktivitas sistem peredaran darah, Pencernaan, pernafasan dan saraf, 5. Memberikan kemampuan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani.

Berdasarkan kutipan di atas jelas bahwa pendidikan Jasmani mendidik atau menjadikan manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohaninya disisi lain untuk mencapai tujuan tersebut diatas perlu proses pembelajaran penjas dilaksanakan secara efektif dan efisien di sekolah-sekolah.

Gerak atau aktifitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman. Selama ini telah terjadi kecendrungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terabaikannya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, psikomotor serta *life skill*. Dengan

diterbitkannya Undang-Undang Nomor 22 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standarisasi Nasional Pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Keberhasilan pembelajaran penjasorkes akan tergambar pada kemampuan dan keterampilan guru dalam mengaplikasikan semua bentuk materi pelajaran yang sudah dirancang sebelumnya dengan sistematis agar siswa tertarik dan senang melakukan olahraga. Untuk dapat menghasilkan hal tersebut maka perlu adanya metode pembelajaran yang tepat. Dengan pembelajaran yang tepat yang sifatnya spesifikasi dan menarik tentunya akan dapat menarik minat dan meningkatkan motivasi siswa untuk mengikuti kegiatan pembelajaran penjasorkes.

Dengan demikian agar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mencapai hasil yang maksimal, maka pelaksanaan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah harus dilaksanakan sebaik dan semenarik mungkin.

Guru pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah seharusnya berusaha dengan sebaik mungkin bagaimana agar pembelajaran yang diberikan di lapangan dapat berpengaruh positif terhadap siswa. Dalam hal ini, pembelajaran tersebut dapat meningkatkan kesegaran jasmani, motivasi, pertumbuhan dan perkembangan fisik, perkembangan intelektual,

pembentukan kerjasama sosial dan emosional, prestasi belajar dan kondisi fisik disamping menimbulkan kesenangan, kegembiraan bagi siswa.

Keberhasilan proses belajar mengajar penjas tentunya sangat tergantung kepada kemampuan guru penjas dalam menguasai setiap materi pembelajaran penjas sesuai dengan apa yang ada dalam kurikulum. Berdasarkan beberapa kajian yang mendukung jelas pembelajaran Penjas sangat bermanfaat untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa-siswa disekolah. Namun Kenyataan hasil belajar di SD Negeri 14 Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat kurang berjalan dengan baik, banyak faktor yang mempengaruhi siswa dalam pembelajaran penjas diantaranya minat siswa, materi yang diajarkan, kemampuan guru penjas, sarana dan prasarana, lingkungan, penguasaan metode dalam pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran dan dukungan orang tua.

Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini tentang “Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa di SD Negeri 14 Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar Belakang Masalah di atas, Maka Identifikasi Masalah sebagai berikut:

1. Hubungan tingkat Kesegaran Jasmani terhadap hasil belajar siswa SD Negeri 14 Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat.
2. Sarana dan prasarana yang memadai dapat meningkatkan hasil belajar siswa.
3. Dukungan orang tua berpengaruh terhadap hasil belajar siswa.
4. Proses belajar mengajar yang baik dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang Masalah dan identifikasi masalah diatas dengan mengingat dana, waktu yang terbatas maka penulis hanya meneliti tentang hubungan tingkat kesegaran jasmani (X) terhadap hasil belajar (Y) Penjaskes Siswa di SD Negeri 14 Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan Pembatasan Masalah, Maka Perumusan masalahnya adalah bagaimanakah hubungan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa di SD Negeri 14 Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat?

### **E. Asumsi**

Asumsi dalam penelitian ini adalah semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani akan semakin baik hasil belajar yang diperolehnya.

### **F. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar.

### **G. Kegunaan Penelitian**

1. Untuk Kepala Sekolah lebih memperhatikan kesegaran jasmani siswa.
2. Untuk Penulis Sendiri Sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Sebagai bahan Perbandingan bagi peneliti selanjutnya.

4. Sebagai bahan masukan bagi siswa supaya lebih meningkatkan lagi kesegaran jasmani.