

**HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SISWA
SEKOLAH DASAR NEGERI 22 LUBUK MINTURUN
KECAMATAN KOTO TANGAH
KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai salah
satu persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**RIKO HERDIANTO
NIM. 89989**

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

PENGESAHAN SKRIPSI

*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 Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 22 Lubuk Minturun Kecamatan Koto Tengah, Padang

Nama : Riko Herdianto

Nim : 89989

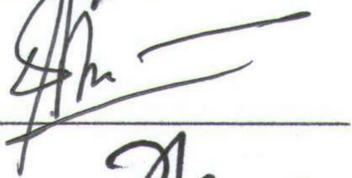
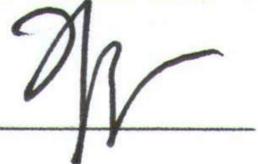
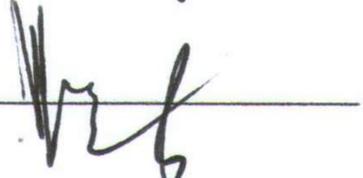
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 04 Februari 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	
2. Sekretaris	: Dra. Darni, M.Pd	
3. Anggota	: Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO	
4. Anggota	: Drs. Nirwandi, M.Pd	
5. Anggota	: Drs. Zarwan, M.Kes	

PERSETUJUAN SKRIPSI

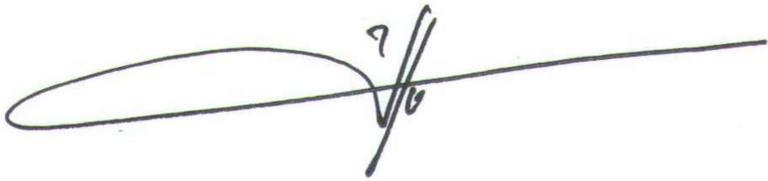
**HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SISWA
SEKOLAH DASAR NEGERI 22 LUBUK MINTURUN
KECAMATAN KOTO TANGAH
PADANG**

Nama : Riko Herdianto
Nim : 89989
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 04 Februari 2011

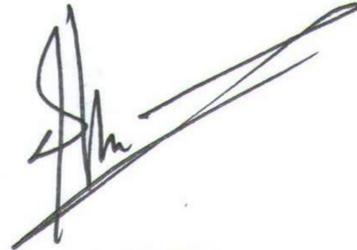
Disetujui oleh

Pembimbing I,



Drs. Edwarsyah, M.Kes
Nip. 19591231 198803 1 019

Pembimbing II,



Dra. Darni, M.Pd
NIP. 19601225 198403 2 001

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

ABSTRAK

Riko Herdianto. 89989 : Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Sekolah Dasar Negeri 22 Lubuk Minturun Kecamatan Koto Tengah Kota Padang.

Penelitian ini berawal dari kenyataan di lapangan, ternyata ditemukan rendahnya hasil belajar siswa pada akhir semester. Banyak hal yang mempengaruhi rendahnya hasil belajar siswa diantaranya adalah tingkat kesegaran jasmani. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kesegaran jasmani (X) dengan hasil belajar siswa Sekolah Dasar Negeri 22 L.B Minturun Kecamatan Koto Tengah (Y) sebagai variabel terikat.

Jenis penelitian ini tergolong Penelitian Korelasional yaitu untuk melihat tingkat hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SDN 22 L.B Minturun Kec. Koto Tengah Kota Padang kelas I sampai dengan kelas VI yang terdaftar pada tahun ajaran 2010/2011 sebanyak 198 orang. Sample penelitian ini adalah siswa kelas IV dan kelas V yang berjumlah 34 orang. Dikarenakan siswa kelas I, II dan III belum paham dalam pelaksanaan tes serta kelas VI mengikuti ujian akhir Nasional, maka teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive* sampling. Penelitian ini dilakukan pada Bulan Januari 2011 di SDN 22 L.B Minturun Kec. Koto Tengah, Kota Padang. Pengambilan data tingkat kesegaran jasmani dilakukan dengan Tes Kesegaran Jasmani Siswa. Sedangkan hasil belajar diperoleh dari nilai rata-rata rapor siswa. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan dibantu dengan program pengolahan data SPSS versi 12.

Berdasarkan analisis data dan hipotesis yang dikemukakan dapat diperoleh hasil yaitu "Terdapatnya hubungan yang berarti antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa Sekolah Dasar Negeri 22 L.B Minturun Kecamatan Koto Tengah" ditandai dengan perolehan $r_{hitung} (0,375) > r_{tabel} (0,339)$ atau dengan tingkat persentase = 37,5% pada taraf uji signifikan $\alpha = 0,05$.

Kata Kunci : Kesegaran Jasmani, Hasil Belajar

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah diucapkan kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan untuk dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SDN 22 Lubuk Minturun, Kecamatan Koto Tengah Padang”. Selanjutnya syalawat beserta salam semoga disampaikan Allah kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan dalam setiap sikap dan tindakan kita sebagai seorang intelektual muslim. Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan Pendidikan (S-1/Akta IV) di jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, maka dari itu penulis mengharapkan saran dan kritikan yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Prof. Dr. Z.Mawardi Efendi, M.Pd, selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs. H. Syahrial Bakhtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri.
4. Drs. Edwarsyah, M.Kes dan Dra. Darni, M.Pd selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.
5. Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO, Drs. Nirwandi, M.Pd dan Drs.Zarwan, M.Kes, selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kedua orang tuaku tercinta yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat di selesaikan.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Rekan-rekan Penjasorkes angkatan 2007 yang tidak bisa penulis sebutkan namanya satu persatu “Nan Sanasib Sapananggungan” terima kasih atas semuanya.

Akhir kata penulis mengharapkan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan karunianya kepada kita.Amin.

Padang, 04 Februari 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	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Hasil Belajar.....	7
2. Kesegaran Jasmani	12
B. Kerangka Konseptual	18
C. Hipotesis Penelitian.....	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu, dan Tempat Penelitian.....	21
B. Populasi dan Sampel.....	21
C. Jenis dan Sumber Data.....	23
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	23
E. Teknik Analisa Data	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	35
B. Uji Persyaratan Analisis	37

C. Uji Hipotesis	39
D. Pembahasan	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	43
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA.....	44

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan yang dilaksanakan oleh pemerintah terutama dalam bidang pendidikan bertujuan untuk menciptakan manusia Indonesia seutuhnya, beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, cerdas, sehat jasmani dan rohani serta memiliki sikap perilaku dan kepribadian kreatif dan inovatif. Melalui pendidikan manusia diharapkan dapat melahirkan penemuan baru dan meningkatkan kualitas hidup manusia itu sendiri.

Dalam UU RI No 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (2005:6) bahwa :

Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan 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 pengembangan olahraga yang baik serta menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar

melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis dan sesuai dengan kurikulum yang ada.

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani olahraga, dan rekreasi merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib disekolah mulai dari tingkat Dasar sampai pada tingkat Atas bahkan pada perguruan tinggi. merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, serta penalaran tindakan moral melalui kegiatan jasmani dan olahraga. Tidak ada pendidikan yang mempunyai sasaran pedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, karena gerak sebagai aktifitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman (Depdiknas, 2003:1).

Usaha mencapai tingkat kebugaran jasmani tidak terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya antara lain adalah (a) sumber makanan dan gizi yang dikonsumsi, (b) waktu istirahat dan tidur yang dilakukan, (c) aktifitas gerak dan olahraga, dan (d) lingkungan siswa bertempat tinggal. Dalam hal ini kebugaran jasmani yang baik akan meningkatkan belajar. Disamping itu hasil belajar juga dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal seperti intelegensi, perhatian, minat, bakat, motivasi, dan kematangan dan faktor eksternal adalah seperti sosial budaya, kurikulum, program, sarana prasarana, dan guru. Apabila kedua faktor diatas

berjalan dengan baik, maka tujuan dari pendidikan jasmani akan tercapai sehingga pada aktifitas perkembangan dan pertumbuhan siswa berjalan dengan baik, dan hasil belajar yang diharapkan dapat tercapai dengan baik.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sangat memberi pengaruh yang besar pada proses pembelajaran di sekolah, berdasarkan pengamatan yang penulis jumpai, dalam hal ini hasil belajar siswa di SD Negeri 22 L.B Minturun Kecamatan Koto Tangan, Padang tergolong rendah, hal ini dibuktikan dari hasil Ujian Akhir Nasional dan Ujian Sekolah tahun ajaran 2009/2010. Selain itu informasi yang penulis terima dari guru-guru bahwa masih banyak siswa yang mendapat nilai kurang atau dibawah standar kelulusan dalam ujian semester, sehingga guru harus melakukan atau memberikan ujian remedial untuk memperbaiki nilai siswa tersebut. Jika dilihat dari tingkat kebugaran jasmani siswanya kemungkinan tingkat kebugaran jasmaninya bervariasi. Mata pelajaran penjasorkes diberikan hanya sekali dalam seminggu tidak sebanding dengan kegiatan-kegiatan yang dilakukan siswa sehari-hari. Hal ini terlihat jelas sekali disaat proses pembelajaran penjasorkes, ada diantara mereka yang cenderung malas mengikuti pembelajaran. Begitu juga pada mata pelajaran lain mereka mempunyai alasan-alasan lain agar tidak mengikuti proses belajar, ada yang mengikuti namun tidak serius.

Sesuai dengan hasil pengamatan penulis, masalah yang ditemui dilapangan yaitu rendahnya hasil belajar siswa pada ujian semester, hal ini mungkin disebabkan oleh kurangnya kebugaran jasmani anak yang membuat

penulis tertarik untuk melakukan penelitian terhadap masalah tersebut dengan judul “Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Di SD Negeri 22 L.B Minturun, Kecamatan Koto Tengah, Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka masalah yang ada dapat di identifikasikan sebagai berikut:

1. motivasi
2. Sarana dan prasaran.
3. Guru.
4. Aktifitas fisik / aktifitas yang dilaksanakan.
5. Metode pembelajaran.
6. gizi
7. kebiasaan
8. Kesegaran jasmani.
9. Hasil belajar Penjasorkes

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan dalam hasil belajar yang dapat diidentifikasi seperti yang diatas, karena keterbatasan waktu dan kemampuan penulis, dan agar penelitian ini lebih terarah maka penulis membatasi masalah pada: “Tingkat Kesegaran Jasmani yang akan dilihat Hubungannya dengan

hasil belajar Penjasorkes siswa SD Negeri 22 L.B Minturun, Kecamatan Koto Tangah Kota Padang”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut yaitu:

1. Bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SDN 22 Lubuk Minturun Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.
2. Bagaimana Hasil Belajar Siswa SDN 22 L.B Minturun kecamatan Koto Tangah Kota Padang.
3. Seberapa Besar Hubungan antara Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SD N 22 L.B Minturun, Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 22 L.B Minturun Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.
2. Mengetahui hasil belajar Penjasorkes siswa SD Negeri 22 L.B Minturun Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.
3. Mengetahui hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar Penjasorkes siswa SD Negeri 22 L.B Minturun Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan yang telah di kemukakan terdahulu, diharapkan penelitian ini berguna untuk:

1. Bagi penulis sebagai syarat dalam mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.
2. Sebagai bahan informasi bagi siswa dalam upaya meningkatkan hasil belajar di sekolah.
3. Sebagai bahan masukan bagi guru dalam dalam melaksanakan proses belajar mengajar di sekolah.
4. Untuk memotifasi siswa agar lebih memperhatikan kesegaran jasmaninya.
5. Sebagai bahan masukan bagu guru dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa di sekolah.
6. Bahan referensi bagi mahasiswa di pustaka fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
7. Sebagai pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang keolahragaan.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAN

A. Kajian Teori

1. Hasil Belajar

Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya (Slameto, 1995:2). Hilgarh dan Bower (2003:155) menyatakan bahwa:

“Belajar berhubungan dengan perubahan tingkah laku seorang terhadap situasi tertentu yang disebabkan oleh pengalamannya yang berulang-ulang dalam situasi itu, dimana perubahan tingkah laku ini dapat dijelaskan atas dasar kecenderungan respon pembawaan, kematangan, atau keadaan-keadaan sesaat seseorang”.

Menurut Gagne dalam Ratna Willias Dahar (1984) “belajar dapat didefinisikan sebagai suatu proses dimana suatu organisme berubah prilakunya akibat pengalaman”. Dalam rangka merubah perilaku tersebut banyak hal yang harus dipersiapkan oleh guru dan siswa agar proses pembelajaran bisa berjalan, misalnya guru mempersiapkan rancangan pembelajaran, metode yang digunakan dalam mengajar, konsentrasi yang penuh dan lain sebagainya. Menurut Galloway dalam Toeti Soekamto (1992:27) menyatakan belajar merupakan suatu proses internal yang mencakup ingatan, retensi, pengolahan informasi, emosi dan faktor-faktor lain berdasarkan pengalaman-pengalaman sebelumnya.

Berdasarkan pendapat diatas, maka dapat kita simpulkan bahwa belajar adalah suatu stimulus bersama dengan ingatan mempengaruhi siswa sedemikian rupa sehingga perbuatannya berubah dari waktu ia mengalami situasi itu ke waktu sesudah ia mengalami situasi tadi. Banyak sekali perubahan yang terjadi dalam diri manusia khususnya pada siswa, seperti sifat dan jenisnya. Tidak semua perubahan yang terjadi dalam belajar terjadi secara berkesinambungan dan tidak statis, satu perubahan yang terjadi akan menyebabkan satu perubahan berikutnya, perubahan inilah yang disebut dengan hasil belajar.

Menurut Dimiyati dan Mudjiono, hasil belajar merupakan hal yang dapat di pandang dari dua sisi yaitu sisi siswa dan sisi guru, dari sisi siswa, hasil belajar merupakan tingkat perkembangan mental yang lebih baik dibandingkan saat sebelum belajar. Tingkat perkembangan mental tersebut terwujud pada jenis-jenis ranah kognitif, afektif dan, psikomotor. Sedangkan dari sisi guru, hasil belajar merupakan saat terselesainya bahan pelajaran.

Berbicara tentang belajar pada dasarnya berbicara tentang bagaimana tingkah laku seorang berubah sebagai akibat pengalaman (Snelbeker 1974 dalam Toeti 1992 : 10). Dari pengertian diatas disimpulkan bahwa supaya terjadi proses belajar atau terjadinya perubahan tingkah laku sebelum proses belajar mengajar terlaksana di kelas guru perlu menyiapkan atau merencanakan berbagai pengalaman belajar yang akan di berikan kepada siswa dan pengalaman belajar tersebut

harus sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Proses belajar itu sendiri terjadi secara internal dan bersifat pribadi dalam diri siswa.

Agar tujuan dari proses belajar itu tercapai sebagaimana yang ada dalam kurikulum maka seorang guru harus merencanakan dengan seksama dan sistematis berbagai pengalaman belajar yang memungkinkan perubahan tingkah laku siswa sesuai dengan apa yang diharapkan. Aktifitas guru untuk menciptakan kondisi yang memungkinkan proses belajar siswa berlangsung optimal disebut dengan kegiatan pembelajaran. Pembelajaran itu sendiri adalah kegiatan membuat orang belajar. Guru bertugas membantu orang belajar dengan cara manipulasi lingkungan sehingga siswa dapat belajar dengan mudah, artinya guru harus mengadakan pemilihan terhadap berbagai strategi pembelajaran yang ada, yang paling memungkinkan proses belajar siswa berlangsung optimal. Dalam pembelajaran proses belajar tersebut terjadi secara bertujuan dan terkontrol (Arif Sukardi 1984: 8). Tujuan-tujuan pembelajaran telah dirumuskan dalam kurikulum yang berlaku. Peran guru disini adalah sebagai pengelola proses belajar mengajar (PBM). Dalam sistem pendidikan kita (UU. No. 2 Tahun 1989), seorang guru tidak saja dituntut sebagai pengajar yang bertugas menyampaikan materi pelajaran tertentu tetapi juga harus dapat berperan sebagai pendidik yang pada akhirnya dapat meningkatkan keberhasilan belajar siswa.

Sukmadinata (2003: 179) mengemukakan hasil belajar merupakan realisasi dari kecakapan-kecakapan potensial atau kapasitas yang dimiliki

seseorang. Penguasaan hasil belajar seseorang dapat dilihat dari perilakunya, baik dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan berpikir, maupun keterampilan motorik. Hasil belajar disekolah khususnya sekolah dasar dilambangkan dengan angka dan huruf.

Keberhasilan siswa di pengaruhi banyak faktor, faktor tersebut dapat bersumber dari dirinya atau dari luar dirinya sendiri. Menurut Depdikbud (1993 : 6) “ di pengaruhi oleh faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal siswa itu sendiri”.

a) Faktor Internal

Faktor internal mempengaruhi hasil belajar siswa dapat dikelompok menjadi 2 (dua) kelompok;

1) Kondisi fisiologis.

Kondisi fisiologis pada umumnya sangat berpengaruh terhadap kemampuan belajar seseorang. Orang yang dalam keadaan segar jasmaninya akan berlainan belajarnya dari orang yang dalam keadaan kelelahan. Anak-anak yang kurang gizi ternyata kemampuan belajarnya dibawah anak-anak yang tidak kekurangan gizi mereka lekas lelah, mudah mengantuk, dan tidak mudah menerima pelajaran. Selain kondisi fisiologis umum itu, hal yang tidak kalah pentingnya adalah kondisi panca indera, terutama penglihatan dan pendengaran.

2) Kondisi psikologis.

Faktor psikologis yang mempengaruhi keberhasilan belajar meliputi segala hal yang berkaitan dengan kondisi mental seseorang.

Beberapa kondisi psikologis yang berpengaruh terhadap proses belajar adalah minat, kecerdasan, motivasi, dan kemampuan kognitif.

Dari uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa kondisi fisiologis dan kondisi psikologis sangat berpengaruh terhadap kegiatan proses belajar mengajar dan kepada kondisi fisik anak didik.

b) Faktor Eksternal

Selain faktor internal diatas hasil belajar juga di pengaruhi oleh faktor eksternal. Menurut Depdikbud (1993:6) faktor eksternal dapat dikelompokkan menjadi 2 (dua) kelompok:

1) Faktor-faktor lingkungan

- *Lingkungan keluarga*

Faktor lingkungan rumah atau keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama pula dalam menentukan keberhasilan belajar seseorang. Suasana lingkungan rumah yang cukup tenang, adanya perhatian orang tua terhadap perkembangan proses belajar dan pendidikan anak-anaknya maka akan mempengaruhi keberhasilan belajarnya

- *Lingkungan Sekolah*

Selain lingkungan keluarga, lingkungan sekolah sebagai tempat terjadinya proses belajar mengajar sangat berpengaruh terhadap keberhasilan belajar siswa. Hal yang sangat mempengaruhi keberhasilan belajar siswa disekolah mencakup metode mengajar, kurikulum, relasi guru, dengan siswa relasi siswa dengan siswa,

pelajaran, waktu sekolah, tata tertib atau disiplin yang ditegakkan secara konsekuen dan konsisten.

- *Lingkungan masyarakat*

Masyarakat merupakan faktor yang juga berpengaruh untuk menunjang keberhasilan belajar siswa di samping lingkungan dirumah dan lingkungan di sekolah. karena keberadannya ditengah masyarakat. Lingkungan yang dapat menunjang keberhasilan belajar diantaranya adalah lembaga-lembaga pendidikan nonformal, seperti kursus bahas asing, bimbingan tes, pengajian remaja dan lain-lainnya.

2) Faktor Sarana-Prasarana

Faktor saran dan prasarana adalah pengadaaan dan penggunaanya dirancang sesuai dengan hasil yang diharapkan. Menurut Depdikbud (1993;7) faktor ini dapat berwujud gedung, perlengkapan belajar, alat-alat pratikum dan sebagainya.

2. Kesegaran Jasmani

a) Pengertian

Kesegaran jasmani sering juga disebut dengan istilah kebugaran jasmami (*Physical fitness*). Yang dimaksud dengan kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam dalam melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibelitas. Kebugaran itu dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan teratur dan kemampuan yang melekat pada diri seseorang (kebugaran yang terkait dengan performa,

kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power dan waktu reaksi) (Lutan, 2001: 16).

Secara fisiologis, seseorang dikatakan memiliki kesegaran jasmani yang baik apabila kondisi fisiknya mampu mengatasi keadaan lingkungan yang memerlukan kerja otot. Ada 3 (tiga) hal yang menjadi penting dalam kebugaran jasmani, yaitu: 1. Fisik, berkenaan dengan otot, tulang, dan bagian lemak, 2. Fungsi organ, berkenaan dengan efisiensi jantung, pembuluh darah, paru-paru dan pernafasan. 3. Respon otot, berkenaan dengan kelenturan, kekuatan, kecepatan, dan kelemahan. Semakin bagus fungsi dan kerja ketiga hal diatas maka tingkat kebugaran jasmani seseorang akan lebih baik. Kesegaran jasmani yang baik dipengaruhi oleh kerja (aktifitas fisik) serta lamanya waktu istirahatnya seseorang.

Menurut Sudarno (1992 ; 9) mengatakan bahwa: “ kesegaran jasmani adalah saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dengan efisien tanpa kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak maupun untuk menikmati waktu senggang rekreasi yang aktif”.

Sedangkan Hairy (2002 : 35) mengatakan bahwa: “kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan cukup intensif dan kesiagaan penuh tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dengan energi yang cukup, baik untuk menikmati waktu luang dan menjalani situasi-situasi yang tidak terduga”. Kesegaran jasmani lebih bertitik berat pada *phyhological fitness*.

Sedangkan menurut Prof. Soejatmo Soewardoyo, menyatakan kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat tubuhnya dalam batas fisiologis, terkadang lingkungan (ketinggian, kelembaban suhu, dan sebagainya) atau kerja fisik dengan cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan. Kesegaran jasmani menurut Purmono Ananto (2000: 25) adalah kesegaran jasmani dapat di definisikan sebagai kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan lelah berlebihan dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menikmati waktu luang dan kegiatan yang bersifat mendadak.

Dari beberapa pernyataan yang dikemukakan diatas dapat disimpulkan secara umum pengertian kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang menjalankan kehidupan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktifitas senggang dan rekreasi aktif.

Tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan kegiatan fisik atau kegiatan sehari-hari. Tingkat kesegaran jasmani yang tinggi diperlukan oleh semuaorang termasuk anak usia sekolah mulai dari tingkat Taman Kanak-Kanak samapi dengan Sekolah Tingkat Atas (SLTA/Sederajat) hingga perguruan tinggi. Dengan dimilikinya tingkat kesegaran jasmani yang tinggi, siswa mampu melakukan kegiatan sehari-hari dengan waktu lebih lama dibandingkan dengan siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah. Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi

oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari. Semakin banyak aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga, akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi Oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani.

b) Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani

Lycholat (1978 : 13) mengemukakan kompone kebugaran jasmani di kelompokkan ke dalam dua kelompok, yaitu: “(1) komponen yang berhubungan dengan kesehatan (Health Related Fitness) meliputi ; daya tahan otot, kekuatan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh, (2), komponen yang berhubungan dengan keterampilan (skillrelated) meliputi ; kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, tenaga atau daya dan, waktu reaksi. Hairy dan Ahady (1982 : 80) mengemukakan unsur-unsur kebugaran jasmani adalah: “(a) kekebalan terhadap penyakit, (b), kekuatan dan ketahanan otot, (c), ketahanan kardiorespiratory, (d), daya otot (muscular power), (e), kelenturan (fleksibility), (f), kecepatan, (g), kelincahan, (h), koordinasi, (i), keseimbangan dan, (j), ketepatan.

Berdasarkan kutipan diatas terlihat bahwa komponen-komponen kebugaran jasmani berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan (skil). Kemudian menurut Depdiknas (2002 : 2) ada 10 (sepuluh) komponen kebugaran jasmani: (1) daya tahan kardiovaskuler (*cardiovascular*

endurance), 2), daya tahan otot (*muscular endurance*), 3) kekuatan otot (*muscle strength*), 4), kelenturan (*flexibility*), 5) komposisi tubuh (*body komposision*), 6), kecepatan gerak (*speed of movement*), 7), kelincahan (*agility*), 8), keseimbangan (*balance*), 9) kecepatan reaksi (*reaksion time*), 10), koordinasi (*coordinasion*).

c) Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Tingkat kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain adalah:

1. Umur

Tingkat kesegaran jasmanianak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan menjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, bila rajin berolahraga maka penurunan tingkat kesegaran jasmani tersebut akan dikurangi sepenuhnya.

2. Jenis kelamin dan genetik.

Sampai pubertas biasanya biasanya tingkat kebugaran jasmani anak laki-laki hamper sama dengan anak perempuan, tetapi setelah pubertas anak laki-laki memiliki tingkat kebugaran jasmni jauh lebih besar dari anak perempuan. Genetik atau faktor keturunan juga sangat berpengaruh dalam tingkat kesegaran jasmani seseorang seperti berpengaruh terhadap fungsi jantung, paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/ sel darah dan serat otot.

3. Makanan.

Jika kita mengonsumsi karbohidrat tinggi maka daya tahan akan meningkat. Diet tinggi protein terutama untuk memperbesar otot dan untuk olahraga yang memerlukan kekuatan otot yang besar.

4. Tidur dan Istirahat.

Beristirahat dan tidur dengan teratur dapat memulihkan keadaan tubuh yang telah melakukan aktifitas fisik seperti berolahraga dan aktifitas sehari-hari lainnya. Hal ini berguna untuk mengembalikan tenaga yang hilang dari aktifitas fisik tersebut.

5. Lingkungan

Lingkungan adalah di mana tempat seseorang tinggal dalam waktu lama, yang menyangkut adalah lingkungan fisik, sosial ekonomi, nilai dari daerah, pekerjaan dan lain sebagainya.

Dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan seseorang dalam melakukan berbagai aktifitas dalam kehidupan, kegiatan itu dapat berupa pekerjaan sehari-hari dan untuk keperluan mendadak atau kegiatan yang dilakukan dalam waktu senggang atau rekreasi. Bagi siswa Sekolah Dasar kesegaran jasmani berguna untuk belajar dan bermain.

Kesegaran jasmani akan berbeda dan tergantung atas beberapa faktor diantaranya yaitu: jenis kelamin, umur, status gizi, jenis pekerjaan, keadaan kesehatan. Aktifitas yang dilakukan misalnya saja seseorang yang aktif

melakukan olahraga setiap harinya, itu akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmaninya. Begitu juga siswa yang beraktifitas, baik disekolah dalam pembelajaran maupun aktifitas mereka setelah pulang sekolah.

B. Kerangka Konseptual

Kerangka kesegaran jasmani yang baik dapat membantu seorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari tidak menimbulkan kelelahan berarti, karena semakin tinggi pula kesanggupan dan kemampuan bagi siswa yang sedang berkembang dan tumbuh, dan hal ini dapat meningkatkan kemampuan belajar dengan baik.

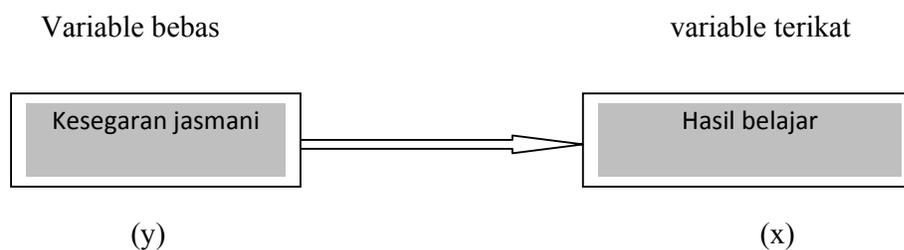
Menurut Direktorat jenderal olahraga dan pemuda Depdikbud RI (1973 : 21) tentang pentingnya kesegaran jasmani bagi pelajar adalah “. . . apa yang di hadapi dalam bidang akademis ada hubungan erat dengan kondisi badan, telah terbukti bahwa pelajar yang tingkat kesegaran jasmaninya di atas rata-rata pencapaian akademisnya bagus”. Oleh karena itu tingkat kesegaran jasmani sangat perlu bukan hanya untuk melaksanakan pekerjaan sehari-hari tapi bagi pelajar juga berguna untuk meningkatkan kemampuan daya pikir dalam belajar. Selanjutnya Slameto (1995 : 54) menyatakan bahwa: proses belajar seseorang akan terganggu jika kesehatan seseorang selain juga ia akan lebih cepat lelah, kurang bersemangat, mudah pusing, mengantuk jika badannya lemah, selain cacat tubuh juga mempengaruhi hasil belajar. Siswa yang cacat hasil belajarnya terganggu, jika hal ini terjadi maka hendaknya ia belajarnya pada lembaga pendidikan khusus atau diusahakan alat bantu agar dapat menghindari atau mengurangi kecacatannya itu mengingat pentingnya

peranan kesegaran jasmani bagi seseorang, hal itu penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah aktifitas fisik dan latihan olahraga secara teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energy, tubuh tidak menyimpan oksigen, oksigen harus diambil disalurkan keorgan-organ tubuh dan jaringan yang membutuhkan energi.

Menurut Sadoso (2000 : 19):

“Tujuan peningkatan kesegaran jasmani bagi seseorang berbeda-beda seperti bagian karyawan pabrik adalah untuk meningkatkan kualitas produksi kerja, bagi orang yang sakit berguna untuk merehablitas kesehatan dan olahragawan untuk meningkatkan prestasi olahraga, bagi mahasiswa dan siswa untuk meningkatkan kemampuan belajar dan prestasi akademik”.

Hasil belajar masing-masing siswa tidaklah sama, selain itu hasil belajar siswa sangat di pengaruhi oleh banyak faktor antara lain kesegaran jasmani, keadaan lingkungan sekolah, gizi siswa dan lain-lain. Dapat dinyatakan disini bahwa semakin baik kesegaran jasmani siswa maka akan baik pula hasil belajarnya. Dengan demikian akan terdapat pengaruh kesegaran jasmani terhadap hasil belajar. Untuk lebih jelasnya pola hubungan tersebut dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1: Kerangka konseptual

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir diatas maka hipotesis penelitian adalah “Terdapat Hubungan Yang Berarti Antara Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Sekolah Dasar Negeri 22 Lubuk Minturun Kecamatan Koto Tangah Kota Padang”.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan yaitu, “terdapatnya hubungan yang berarti antara tingkat kebugaran jasmani (X) dengan hasil belajar Penjasorkes siswa Sekolah Dasar Negeri 22 L.B Minturun Kecamatan Koto Tangah Kota Padang (Y)” ditandai dengan perolehan $r_{hitung} (0,375) > r_{tabel} (0,339)$ atau dengan tingkat persentase = 37,5% pada taraf uji signifikan $\alpha = 0,05$.

B. Saran-saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan hasil belajar, yaitu :

1. Bagi guru di sekolah diharapkan dapat memberikan pendidikan kesehatan ke arah peningkatan kualitas belajar siswa.
2. Bagi siswa disarankan agar dapat meningkatkan hasil belajar dengan cara meningkatkan kesehatan tubuhnya dengan beolahraga dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
3. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi atau sampel yang lebih besar serta di daerah yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (1998). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arsil (1999) *Pembinaan Kondisi Fisik*, 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani & Olahraga*. Padang : Suka Bina Offset
- Depdikbud. (1993). *Garis-Garis Besar Haluan Negara*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Dept. P dan K.
- Depdiknas. (2003). *Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Bp. Cipta Daya
- Hadi, Sutrisno (2000). *SPSS*. Yogyakarta
- Lycolat. (1987). *Komponen-komponen Kesegaran Jasmani*. Jakarta: PT. Gramedia
- Peraturan Menteri. (2006). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Mata Pelajaran Penjasorkes*.
- Slameto. (1995). *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukmadinata. (2003). *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*, Bandung: PT Remaja Resda.
- Undang-undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005. Bandung: Cintra Umbara