HUBUNGAN KESEGARAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 01 TARUNG-TARUNG KECAMATAN RAO KABUPATEN PASAMAN

SKRIPSI

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

O l e h :

MUHAMMAD JONI
NIM. 10320

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

2011

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus setelah dipertahankan didepan 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 Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Tarung-Tarung Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman**

Nama : **Muhammad Joni**

BP/NIM : 2008/10320

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Yulifri, M.Pd 1. _____

2. Sekretaris : Drs. Willadi Rasyid, M.Pd 2. _____

3. Anggota : Dra. Rosmawati, M.Pd 3. _____

4. Anggota : Drs. Zalfendi, M.Kes 4. _____

5. Anggota : Drs. Kibadra 5. _____

PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN KESEGARAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 01 TARUNG-TARUNG KECAMATAN RAO KABUPATEN PASAMAN

Nama	: **Muhammad Joni**
BP/NIM	: 2008/10320
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	: Pendidikan Olahraga
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Disetujui oleh:

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Yulifri, M.Pd	**Drs. Willadi Rasyid, M.Pd**
NIP. 195907051985031002	NIP. 195911211986021006

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga
Program Studi Penjaskesrek

Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
NIP.196205201987031002

ABSTRAK

Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Tarung-Tarung Kecamatan Rao Kabupaten pasaman

OLEH : Muhammad Joni /2011

Penelitian ini didasari kenyataan di lapangan khususnya Sekolah Dasar Negeri 01 Tarung-Tarung Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman bahwa masih banyak siswa yang kurang bersemangat mengikuti proses belajar mengajar yang berdampak pada hasil belajar. Banyak faktor yang menyebabkan hal tersebut, salah satunya diduga adalah rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar, khususnya penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 01 Kecamatan rao Kabupaten Pasaman.

Jenis penelitian yang digunakan adalah korelasional. Populasi penelitian ini siswa putra kelas IV, V dan VI Sekolah Dasar Negeri 01 Kecamatan Rao yang berjumlah 120 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* sebesar 25% dari populasi, sehingga sampel berjumlah 30 orang. Penelitian ini menggunakan data primer yaitu diperoleh dari rangkaian tes kesegaran jasmani untuk putra usia 10-12 tahun yaitu lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak dan lari 600 meter dan data sekunder dari arsip sekolah.

Data dianalisis dengan statistik korelasional melalui proses komputerisasi dengan program SPSS versi 10.0. Hasil penelitian menyatakan korelasi kesegaran jasmani dan hasil belajar siswa putra sebesar (r_{xy}) 0.380 > r_{tab} (0.361). Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara tingkat kesegaran jasmani dan hasil belajar siswa putra di Sekolah Dasar Negeri 01Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman

Kata Kunci : Kesegaran Jasmani, Hasil Belajar

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat ALLAH, karena berkat ridhoNYA penulis dapat menyelesaikan penelitian ini hingga menjadi sebuah skripsi dengan judul "**Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Tarung-Tarung Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman"** . Salawat beriring salam penulis ucapkan kepada junjungan nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari dunia kebodohan hingga berilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan pada saat ini.

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Z. Mawardi Effendi, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan menimba ilmu kepada penulis.
2. Drs. H. Syahrial, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang kepada penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO selaku ketua dan Drs. Zarwan, M.Kes selaku sekretaris jurusan Pendidikan Olahraga yang telah membantu dan membimbing penulis selama menimba ilmu.
4. Drs. Yulifri, M.Pd selaku pembimbing I dan Drs. Willadi Rasyid, M.Pd selaku pembimbing II yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Dra. Rosmawati, M.Pd, Drs. Zalfendi, M.Kes, dan Drs. Kibadra selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Dosen-dosen Jurusan Pendidikan olahraga yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
7. Staf administrasi dan pegawai pustaka Universitas Negeri Padang, Khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan.
8. Kepala Sekolah Dasar Negeri 01 Tarung-Tarung Kecamatan Rao yang telah memberikan izin penelitian bagi penulis
9. Bapak/ibu guru Sekolah Dasar Negeri 01 Kecamatan Rao yang telah mau membantu dan bekerjasama dalam pelaksanaan penelitian ini
10. Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Kecamatan Rao, khususnya yang terpilih sebagai sampel penelitian yang telah bekerjasama dalam pelaksanaan penelitian ini.
11. Ibunda dan ayahanda tercinta yang selalu memberikan doa serta semangat dan dorongan baik moril maupun materil kepada penulis.
12. Istri tercinta dan anakku tersayang yang selalu memberikan doa serta semangat kepada penulis.
13. Seluruh keluarga besar yang selalu memberikan doa dan motivasi serta bantuan kepada penulis baik moril maupun materil.
14. Rekan-rekan seperjuangan yang selalu bersama-sama menjalani hari-hari di FIK yang telah membantu dan mendorong menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, maka penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan terutama bagi penulis sendiri.

Padang, Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL ..... **i**
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI ..... **ii**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **iii**
ABSTRAK ..... **iv**
KATA PENGANTAR ..... **v**
DAFTAR ISI ..... **viii**
DAFTAR TABEL ..... **x**
DAFTAR GAMBAR ..... **xi**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xii**

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang 1
B. Identifikasi Masalah 3
C. Pembatasan Masalah 3
D. Perumusan Masalah 3
E. Tujuan 4
F. Manfaat Penelitian 4

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori 5
   1. Hakikat Pendidikan Jasmani 5
   2. Hasil Belajar 8
   3. Hubungan Kesegaran Jasmani dan Hasil Belajar 11
B. Kerangka Konseptual 11
C. Hipotesis Penelitian 11

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian 12
B. Tempat dan Waktu Penelitian 12
C. Populasi dan Sampel 12
   1. Populasi 12
   2. Sampel 12
D. Jenis dan Sumber Data 13
   1. Jenis Data 13
   2. Sumber Data 13
E. Teknik dan Alat Pengumpul Data 14
F. Teknik Analisis Data 22

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian 24
   1. Tingkat Kesegaran Jasmani 24
   2. Hasil Belajar 25
B. Pengujian Persyaratan Analisis 26
   1. Uji Normalitas 26
C. Analisis dan Hasil Penelitian 27
D. Pembahasan 28

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan 33
B. Saran 33

DAFTAR PUSTAKA 35
LAMPIRAN 36
DOKUMENTASI PENELITIAN

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel

1. Populasi Penelitian 12
2. Sampel Penelitian 13
3. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmnai Indonesia untuk anak Umur 10-12 Tahun (Putra) 22
4. Deskripsi Data Penelitian 24
5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 01 Tarung-Tarung Kec.Rao 25
6. Distribusi Frekuensi Data Hasil Belajar 26
7. Uji Normalitas Data Penelitian 27
8. Analisis Korelasi Data Penelitian 27

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar

1. Kerangka Konseptual 11
2. Posisi Star 40 Meter 15
3. Sikap Permulaan Gantung Siku Tekuk 16
4. Sikap Bergantung Siku Tekuk 16
5. Sikap Permulaan Baring Duduk 17
6. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk 18
7. Gerakan Baring Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha 18
8. Sikap Menentukan Raihan Tegak 19
9. Sikap Awal Loncat Tegak 20
10. Gerakan Meloncat Tegak 20
11. Posisi Start lari 600 Meter 21
12. Stop Watch Dimatikan Pada Saat Garis Finish 22
13. Histogram Data Tingkat Kesegaran Jasmani 25
14. Histogram Data Hasil Belajar 26

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran

1. Data Penelitian 36
2. Uji Normalitas Data Penelitian 38
3. Analisis Korelasi Data Penelitian 39
4. Tabel Harga-Harga Kritis dalam Test Kolmogorov Smirnov..... 40
5. Tabel Nilai-Nilai r Product Moment..... 41
6. Izin Melaksanakan Penelitian dari FIK UNP..... 42
7. Surat Keterangan/Rekomendasi dari Dinas Pendidikan TK/SD dan PLS SD Negeri 01 Tarung-Tarung Kecamatan Rao..... 43
8. Dokumentasi Penelitian 44

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan wahana pokok bagi pengembangan kualitas sumber daya manusia, karena itu upaya peningkatan mutu pendidikan dasar perlu mendapat parhatian sungguh sungguh terutama sekolah dasar yang merupakan pondasi bagi seluruh jenjang pendidikan, karena di sekolah dasar, dasar dasar ilmu,kecakapan dan perilaku di berikan, sehingga di sekolah dasar perlu mendapatkan perhatian dan pembinaan seksama dengan senantiasa meningkatkan kualitasnya melalui suatu pola pembinaan wawasan keunggul.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral bagi pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kesegaran jasmani, keterampilan barpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga.Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran pedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman (Depdiknas,2003:1)

Pembinaan kesegaran jasmani yang diberikan pada para pelajar di Indonesia sudah tercantum dalam kurikulum sekolah sesuai dengan jenjang pendidikannya. Departemen pendidikan dan kebudayaan menjelaskan bahwa seirama dengan derap pembagunan bangsa dan negara, masyarakat sekolah

seharusnya dikondisikan secara sosial kultural, seperti misalnya dapat memberikan nilai yang tinggi dan rasional terhadap arti suatu kesegaran jasmani. pembangunan bangsa dan negara, sekolah kesegaran jasmani, maka yang menjadi objek utamanya adalah anak anak sekolah, yang kelak akan meneruskan pembagunan nasional bangsa.

Berdasarkan observasi lapangan bahwa pelaksanaan bidang studi pendidikan jasmani pada SD Negeri 01 Tarung-Tarung Rao kurang berjalan lancar. Sampai saat ini belum ada penelitian yang khusus di SD Negeri 01 Tarung-Tarung Rao yang menyelidiki sebab-sebab timbulnya masalah tersebut.

Menurut pengamat dan pembina pendidikan berpendapat hal ini terjadi karena pengetahuan dan keterampilan guru yang ada belum menunjang pelaksanaan yang dimaksud. Sebagian lainnya berpendapat kurangnya sarana dan prasarana pelajaran yang tersedia.

Pembina dan pengamat pendidikan yang lain beranggapan kurang lancarnya pelaksanaan bidang studi pendidikan jasmani ini karena kurangnya bimbingan dan pengarahan yang diberikan oleh para pengawas kepada guru pendidikan jasmani yang ada. Terlepas dari faktor-faktor yang menyebabkan kurang lancarnya pelaksanaan penerapan bidang studi pendidikan jasmani seperti digariskan dalam silabus bidang studi ini, jelas dirasakan bahwa pencapaian tujuan kurikulum dan daya serap bidang studi dimaksud akan relatif rendah. Dengan kata lain dapat dinyatakan bahwa tujuan kurikuler dan tujuan instruksional dari bidang studi pendidikan jasmani di SD Negeri 01 Tarung-Tarung Rao ini belum tercapai sebagaimana yang diharapkan.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa di SD Negeri 01 Tarung-Tarung Rao Tahun 2010.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka banyak fator yang mempengaruhi hasil belajar siswa SD Negeri 01 Tarung-Tarung Rao antara lain :

1. Sarana dan prasarana
2. Kualitas guru
3. Kemampuan guru di dalam melakukan pengajaran
4. Perencanaan atau persiapan pengajaran
5. Metoda belajar
6. Pengaplikasian kurikulum

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, mengingat kemampuan dan dana yang tersedia, maka masalah dalam penelitian in dibatasi mengenai hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa SD Negeri 01 Tarung-tarung Rao.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan msalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah terdapat hubungan siginifikan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa SD Negeri 01 Tarung-tarung Rao.

E. Tujuan

1. Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa SD Negeri 01 Tarung-Tarung Rao

2. Tujuan Khusus

a. Diketahui gambaran kesegaran jasmani siswa SD Negeru 01 Tarung-Tarung Rao

b. Diketahui gambaran hasil belajar siswa SD Negeri 01 Tarung-tarung Rao

c. Diketahui hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa SD Negeri 01 Tarung-tarung Rao

F. Manfaat Penelitian

1. Memberikan informasi kepada pihak sekolah tentang hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar di sekolah
2. Menambah pengetahuan dan pengalaman peneliti tentang kesegaran jasmani serta hubungannya dengan hasil belajar
3. Bagi masyarakat sekolah agar memperhatikan kesegaran jasmani dan kesehatan anak dalam upaya pembangunan generasi yang sehat dan berkualitas.

BAB II
TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Hakikat Pendidikan Jasmani

Menurut Singer (1999) tentang pendidikan jasmani sebagai pendidikan yang berbentuk suatu sistem atau program aktifitas jasmani yang intensif melibatkan otot-otot besar dirancang untuk merangsang organ-organ tubuh agar manfaat kesehatan sebagai akibat dari aktivitas itu dapat diperoleh pelakunya. Salah satu tujuan pendidikan jasmani yaitu untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan. Menurut Foltmer (1999) pendidikan jasmani merupakan suatu proses dimana perhatian dan perubahan individu diarahkan ke arah pengalaman bergerak. Tujuan pendidikan jasmani tidak hanya kearah perkembangan fisik tetapi juga memperhatikan pendidikan manusia secara keseluruhan.

Nixon (1998:51) mengemukakan beberapa tujuan pendidikan jasmani diantaranya :

a. Membuat anak gembira
b. Anak dapat menikmati kerjasama dengan teman-teman sebayanya, dapat membuat kelompok
c. Dapat mengembangkan kekuatan dan daya tahan
d. Meningkatkan fisik dan perhatian

Dari batasan diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu proses melalui aktifitas jasmani yang dirancang dan disusun

secara sistematis untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan sikap positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Hasil akhir yang ingin dicapai pelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan di sekolah menurut Abdoellah (1998) adalah individu yang berpendidikan jasmani.

Menurut Muhadi (1991:5) ruang lingkup pengajaran pendidikan jasmani untuk diajarkan di SD melalui dari kelas I sampai kelas VI pada setiap semesternya ditekankan pada usaha pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial. Sedangkan jenis-jenis yang diajarkan meliputi kegiatan pokok dan kegiatan pilihan. Kesegaran jasmani pada pokoknya merupakan kegiatan yang diarahkan pada pengembangan kemampuan jasmani, melalui cabang senam, atletik dan permainan. Sedangkan kegiatan pilihan merupakan bentuk kegiatan jasmani yang dimaksudkan untuk meningkatkan prestasi optimal sesuai dengan bakat dan kegemarannya. Siswa yang mengikuti kegiatan ini sudah mengarah kepada kegiatan pembinaan prestasi olahraga.

Pendidikan jasmani adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan melalui aktifitas jasmani yang disusun secara sistematik untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya. Pola pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan total, merupakan pergaulan paedagogik dalam bidang gerak dan kebugaran, dan merupakan pendidikan aktifitas jasmani . Tiga pilar gerak tubuh:

a. Bermain : aktifitas yang dilakukan untuk memperoleh kesenangan
b. Olahraga : kegiatan yang terorganisasi dan bentuk bermain yang bersifat kompetitif
c. Pendidikan jasmani : aktifitas yang mengandung unsur bermain dan olahraga yang dilakukan secara seimbang, kompetitif, efektif dan prestatif.

Tujuan pendidikan jasmani adalah membentuk anak didik agar dapat mengaktualisasi gerak, sikap serta perilakunya secara spontan, alami dan asli serta membentuk anak didik agar dapat mengembangkan empat ranah (fisik, psikomotorik, afektif dan kognitif).

Secara sederhana tujuan pendidikan jasmani adalah memperoleh dan mempertahankan derajat kesegaran dan kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar. Adapun komponen kesegaran jasmani terdiri dari :

a. Daya tahan kardiovaskuler atau daya tahan jantung dan paru-paru
b. Daya tahan otot
c. Kekuatan otot
d. Kelentukan k

e. Komposisi tubuh

f. Kecepatan gerak

g. Kelincahan

h. Keseimbangan

i. Kecepatan reaksi

j. Koordinasi

Sejumlah ahli kesehatan olahraga sependapat bahwa dari 10 komponen tersebut, komponen daya tahan jantung dan paru-paru adalah komponen terpenting dalam menentukan kesegaran jasmani seseorang.

Usaha untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani bagi para peserta didik tidak terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya yaitu :

a. Sumber makanan dan gizi yang dikonsumsi oleh siswa

b. Waktu tidur dan istirahat yang dilakukan

c. Aktifitas gerak dan latihan olahraga

d. Lingkungan tempat tinggal

Apabila semua faktor tersebut sudah terpenuhi pelajar akan dapat dengan mudah merespon pelajaran yang diberikan oleh guru.

2. Hasil belajar

Menurut Skinner (dalam Ade Rusliana 2007:40) “ belajar adalah proses perubahan tingkah laku yang harus dapat diukur, bila pembelajaran berhasil dilaksanakan, maka respon bertambah, tetapi bila tidak belajar banyaknya respon berkurang sahingga secara formal hasil belajar harus bisa diamati dan diukur”.

Jelaslah bahwa dengan belajar seseorang dapat berobah tingkah lakunya dari yang tidak tahu menjadi tahu, sehingga pembelajaran berhasil dilaksanakan dan hasil belajarnya dapat diamati dan diukur.

Andorson (3/4/08) menyatakan bahwa belajar adalah suatu proses perubahan yang relatif menetap menjadi dalam tingkah laku potensial sebagai hasil dan pengalaman. Hasil belajar merupakan suatu tolak ukur untuk menentukan tingkat keberhasilan siswa dan mengetahui serta memahami suatu mata pelajaran. Hasil belajar pada dasarnya adalah suatu kemampuan yang berupa keterampilan dan perilakku baru sebagai akibat latihan/ pengalaman.

Dalam hal ini Soedirjo (2010) mendefenisikan hasil belajar sebagai tingkat perekaan suatu pengetahuan yang dicapai oleh siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Hasil belajar adalah suatu yang diperoleh dari suatu kegiatan pembelajaran berlangsung. Hasil belajar biasanya dinyatakan dalam bentuk angka, huruf/ kata-kata baik, sedang dan kurang. Hasil belajar merupakan tolak ukur yang digunakan untuk menentukan tingkat keberhasilan siswa dalam memahami konsep dalam belajar. Sebagaimana yang dikemukakan Hamalik (2008:2) yaitu: “hasil belajar adalah tingkah laku yang timbul misalnya dari yang tidak tahu menjadi tahu, timbul pertanyaan baru, perubahan dalam tahap kebiasaan, keterampilan, kesanggupan menghargai, perkembangan sikap sosial, emosional, dan pertumbuhan jasmani”.

Dari pendapat diatas dipahami hasil belajar melibatkan tiga hal yaitu:

1. Hasil Belajar melibatkan perubahan tingkah laku.
2. Perubahan yang terjadi karena belajar bersifat relatif permanen.
3. Perubahan tersebut disebabkan oleh hasil latihan atau pengalaman bukan oleh proses pertumbuhan atau perubahan kondiSi fisik.

Jadi dapat disimpulkan bahwa hasil belajar merupakan prestasi yang diperoleh siswa setalah melakukan proses pembelajaran.Menurut Dimyati dan Mudjiono hasil belajar merupakan hal yang dapat dipandang dari dua sisi yaitu sisi siswa dan sisi guru. Dari sisi siswa hasil belajar merupakan tingkat perkembangan mental yang lebih baik bila dibandingkan pada saat sebelum belajar. Tingkat perkembangan mental terserbut terwujud pada jenis-jenis ranahkognitif, afektif dan psikomotor. Sedangkan dari sisi guru, hasil belajar adalah saat terselesaikannya bahan pelajaran.

Menurut Oemar Hamalik hasil belajar adalah bila seseorang telah belajar maka akan terjadi perubahan tingkah laku orang tersebut. Misalnya dari tidak tahu menjadi tahu, dan dari tidak mengerti menjadi mengerti. Hasil belajar merupakan kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya. Hasil belajar digunakan oleh guru untuk dijadikan ukuran atau kriteria dalam mencapai suatu tujuan pendidikan. Hal ini dapat tercapai apabila siswa sudah memahami belajar dengan diiringi perubahan tingkah laku yang lebih baik lagi.

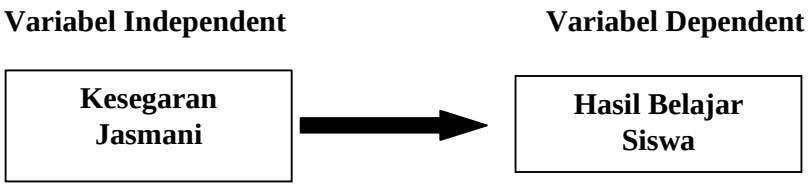
Berdasarkan pengertian diatas maka dapat disintesiskan bahwa hasil belajar adalah suatu penilaian akhir dari proses dan pengenalan yang telah dilakukan berulang-ulang. Serta akan tersimpan dalam jangka waktu

lama atau bahkan tidak akan hilang selama-lamanya karena hasil belajar turut serta dalam membentuk pribadi individu yang selalu ingin mencapai hasil yang lebih baik lagi sehingga akan merubah cara berfikir serta menghasilkan perilaku kerja yang lebih baik.

3. Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar

Bila dilihat hubungan prestasi belajar dengan tingkat kesegaran jasmani, maka dapat dilihat dari bagaimana siswa dapat belajar dengan baik. Bila siswa tersebut mempunyai kesegaran jasmani, maka ia akan dapat melakukan gerakan-gerakan dengan baik dan lancar. Begitu juga dengan konsentrasinya akan lebih baik lagi dan ia akan cepat dapat mengerti dengan apa yang dije1askan oleh gurunya. Sebaliknya bila seorang siswa tidak dalam keadaan segar dan bugar atau malahan sakit, maka ia tidak dapat menerima pelajaran dengan baik.

B. Kerangka Konseptual



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis Penelitian

Sesuai dengan kajian teori diatas, maka hipotesis penelitian adalah Terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa SD Negeri 01 Tarung-Tarung Rao.

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Tarung-Tarung Rao Kabupaten Pasaman, maka dapat disimpulkan : Dari 30 orang siswa putra menunjukkan terdapatnya hubungan berarti antara kesegaran jasmani dan hasil belajar, yang dibuktikan koefisien korelasi (r_{xy}) 0.380 > r_{tab} (0.361).

B. Saran

Bertitik tolak pada uraian terdahulu serta kesimpulan di atas, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Kepada pihak sekolah dan instansi terkait agar dapat meningkatkan kemampuan dan profesional guru untuk meningkatkan mutu pendidikan dimasa yang akan datang
2. Kepada guru penjasorkes untuk dapat membina dan meningkatkan kondisi jasmani dan hasil belajar dengan melakukan olahraga secara teratur, memotivasi siswa dalam belajar, meningkatkan minat siswa dalam belajar serta melengkapi sarana penunjang proses belajar mengajar.
3. Kepada masyarakat, khususnya yang tinggal disekitar sekolah untuk dapat berpartisipasi dalam usaha menunjang terlaksananya program sekolah, terutama yang merujuk pada peningkatan kesegaran jasmani dan hasil belajar siswa. Salah satunya dengan cara memperhatikan kebiasaan buruk

siswa di lingkungan yang akan menganggu kesehatan pribadi siswa tersebut.

4. Guru dan orang tua bekerja sama memberikan arahan kepada anak untuk hidup teratur, sehat dan melakukan kegiatan olahraga untuk meningkatkan kesegaran jasmani.
5. Kepada para peneliti lainnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih banyak atau variabel lain yang belum diteliti

DAFTAR PUSTAKA

Abdoellah. 1998. *Pendidikan Jasmani.* Jogyakarta. FPOK IKIP Yogya

Arikunto, Suharsimi. 1998. *Metode Penelitian Pendidikan.* Jakarta : Rineka Cipta

Banathy. 1996. *Instructional System*. Belmount. Fearon Publisher

Depdiknas. 2003. *Kurikulum Standar Kompetensi.* Jakarta. Depdiknas

Depdiknas. 2007. *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir / SkripsL* UNP Dirjen Dikdasmen (2006). *Pedium Pengembangan Silabus Penjas SMP* Hadi (1993). *Manajemen Penelitian.* Jakarta : Melton Putra

Muhadi. 1991. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga.* Bandung. FPOK

Muhadi. 1991. *Tujuan Pendidikan Jasmani.* Jakarta. Diakses dari http://googleleads.g.doubleclick.net tanggal 20 Desember 2010