

**KONTRIBUSI KESEGERAN JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR
SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 20 X KOTO DI ATAS
KABUPATEN SOLOK**

SKRIPSI

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



OLEH :

HARCE APRILINA

NIM. 08610

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRPSI

**KONTRIBUSI KESEGERAN JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR
SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 20 X KOTO DI ATAS
KABUPATEN SOLOK**

Nama : Harce Aprilina
NIM : 08610
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2011

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs Nirwandi, M.Pd
NIP. 19580914 198102 1001

Drs. Edwarsyah, M.kes
NIP. 19591231 198803 1019

Menyetujui :

Ketua Jurusan Pendidikan olahraga

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

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Judul : **Kontribusi Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar
Siswa Sekolah Dasar Negeri 20 X Koto Di Atas
Kabupaten Solok**

Nama : Harce Aprilina

NIM : 08610

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Tim Penguji

| | Nama | Tanda Tangan |
|---------------|----------------------------|--------------|
| 1. Ketua | : Drs.Nirwandi, M.Pd | 1. _____ |
| 2. Sekretaris | : Drs. Edwarsyah, M.kes | 2. _____ |
| 3. Anggota | : Dr. H. Syahrial. B, M.Pd | 3. _____ |
| 4. Anggota | : Drs. Qalbi Amra, M.Pd | 4. _____ |
| 5. Anggota | : Dra. Rosmawati, M.Pd | 5. _____ |

ABSTRAK

Kontribusi Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 20 X Koto Di Atas Kabupaten Solok

OLEH : Harce Aprilina /2011

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa sehingga menyebabkan hasil belajar Sekolah Dasar Negeri 20 X Koto Di Atas Kabupaten Solok juga rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kontribusi Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 20 X Koto Di Atas Kabupaten Solok.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas IV kelas V SDN 20 X Koto Di atas Kabupaten Solok yang berjumlah 24 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Jadi sampel dalam penelitian ini adalah 24 orang, terdiri dari 16 orang putra dan 8 orang putri. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment*.

Hasil penelitian menyatakan terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar yaitu, $r_{hitung} = 0.55$ sedangkan $r_{tabel} = 0.52$ dengan $\alpha = 0,05$ berarti $r_{hitung} = (0.55) > r_{tabel} = (0.52)$ sehingga H_a diterima dan H_o ditolak, jadi kesimpulannya terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa di SDN 20 X Koto Di atas Kabupaten Solok. Besarnya sumbangan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar adalah sebesar 30.25% dan 69.75% dipengaruhi oleh faktor lain seperti kurikulum, sarana dan prasarana minat siswa dan motivasi.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur penulis aturkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Kontribusi Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 20 X Koto Di Atas Kabupaten Solok” dapat penulis selesaikan. Penulisan skripsi ini bertujuan untuk melengkapi tugas dan syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan juga untuk mengetahui berapa Kontribusi Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 20 X Koto Di Atas Kabupaten Solok”.

Dalam penulisan skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian penulis menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kesempurnaan dan harapan, hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan penelitian ini di masa yang akan datang.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak menerima bantuan baik moril maupun materil, oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Z. Mawardi Efendi, M.Pd, selaku Rektor Universitas Negeri Padang, telah memberikan kesempatan penulis untuk mengikuti Program Studi Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Drs. H. Arsil, M.Pd, sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan fasilitas selama perkuliahan.
3. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO dan Drs. Zarwan, M.Kes, Ketua dan Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberi kemudahan dan bantuan dalam menyusun skripsi ini.
4. Drs. Nirwandi, M.Pd dan Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku pembimbing I dan II. Yang senantiasa meluangkan waktu, kesempatan, dorongan, semangat dan bimbingan menyelesaikan skripsi ini.

5. Dr. H. Syahrial, B, M.Pd, Drs. Qalbi Amra, M.Pd dan Dra. Rosmawati, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberi saran, nasehat dan ide-ide kreatif dan bermanfaat bagi kesempurnaan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan.
7. Kepada kedua orang tua, serta adik-adik penulis yang telah memberikan dorongan dan doa sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP, yang telah memberikan semangat dan dorongan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Atas semua bantuan yang diberikan kepada penulis, semoga Allah SWT senantiasa membalasnya dengan kebaikan dan pahala yang berlipat ganda. Amin.....

Padang, Juli 2011

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| HALAMAN PERSETUJUAN | |
| HALAMAN PENGESAHAN | |
| 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 | 5 |
| C. Pembatasan Masalah | 5 |
| D. Perumusan Masalah..... | 5 |
| E. Tujuan Penelitian..... | 6 |
| F. Kegunaan Hasil Penelitian | 6 |
| BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN | |
| A. Kajian Teori | 7 |
| 1. Hakekat Kesegaran Jasmani | 7 |
| 2. Komponen Kesegaran Jasmani | 8 |
| 3. Fungsi Kesegaran Jasmani..... | 10 |
| 4. Hakekat Hasil Belajar | 11 |
| B. Kerangka Konseptual | 14 |
| C. Hipotesis..... | 15 |
| BAB III. METODOLOGI PENELITIAN | |
| A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian | 16 |
| B. Definisi Operasional | 16 |
| C. Populasi dan Sampel | 17 |
| D. Jenis dan Sumber Data..... | 18 |

| | |
|--|----|
| E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data | 19 |
| F. Teknik Analisa Data..... | 23 |

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

| | |
|-----------------------------------|----|
| A. Deskripsi Data | 25 |
| B. Uji Persyaratan Analisis | 29 |
| C. Uji Hipotesis | 31 |
| D. Pembahasan | 32 |

BAB V. PENUTUP

| | |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan | 35 |
| B. Saran..... | 35 |

| | |
|-----------------------------|-----------|
| DAFTAR PUSTAKA | 36 |
|-----------------------------|-----------|

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Populasi Penelitian..... | 18 |
| 2. Deskripsi Hasil Penelitian | 25 |
| 3. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Sd Negeri 20 X Koto Di Atas | 26 |
| 4. Deskripsi Hasil Penelitian | 27 |
| 5. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Siswa Sd Negeri 20 X Koto Di Atas | 28 |
| 6. Uji Normalitas Data | 30 |
| 7. Uji Homogenitas Data | 30 |
| 8. Uji Signifikan Koefisien Korelasi Antara Variabel Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar | 31 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Kerangka Konseptual..... | 15 |
| 2. Lari 40 Meter | 20 |
| 3. Gantung Siku Tekuk | 20 |
| 4. Baring Duduk 30 Detik | 21 |
| 5. Loncat Tegak | 22 |
| 6. Lari 600 Meter | 23 |
| 7. Histogram Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 20 X Koto Di Atas | 27 |
| 8. Histogram Hasil Belajar Siswa SD Negeri 20 X Koto Di Atas | 29 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Untuk Anak Usia 10 -12 Tahun Putra Dan Putri Serta Norma Tes Kesegaran Jasmani | 38 |
| 2. Rekap Data Kesegaran Jasmani Siswa Putra SD Negeri 20 X Koto Di Atas Kabupaten Solok..... | 39 |
| 3. Rekap Data Kesegaran Jasmani Siswa Putri SD Negeri 20 X Koto Di Atas Kabupaten Solok..... | 40 |
| 4. Rekap Data Hasil Belajar Siswa Putri SD Negeri 20 X Koto Di Atas Kabupaten Solok | 41 |
| 5. Nilai Kesegaran Jasmani Dengan T-SCORE..... | 42 |
| 6. Nilai Hasil Belajar Dengan T-SCORE | 43 |
| 7. Uji Normalitas Kesegaran Jasmani Siswa | 44 |
| 8. Uji Normalitas Hasil Belajar Siswa | 45 |
| 9. Uji Homogenitas Varians | 46 |
| 10. Uji Hipotesis | 47 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Tujuan pendidikan nasional menurut undang-undang Tahun 2003 adalah untuk mencerdaskan kehidupan bangsa, mengembangkan manusia seutuhnya yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan, keterampilan, sehat jasmani dan rohani, berkepribadian yang mantap dan mandiri serta bertanggung jawab kepada bangsa dan negara. Hal ini sejalan dengan tuntutan undang-undang system pendidikan nasional (UUSPN) no.20 tahun 2003-7 yang berbunyi sebagai berikut

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban 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, mengandung harapan bahwa pendidikan di Indonesia berfungsi untuk mengembangkan kepribadian peserta didik agar mampu menyerap pelajaran yang mereka dapat disekolah baik dalam jam pelajaran kurikuler atau ekstrakurikuler atau aktifitas pengembangan diri diluar jam pelajaran. Melalui proses pendidikan anak didik diharapkan mampu mengembangkan posisi yang ada didalam dirinya demi memenuhi kebutuhan hidupnya, masyarakat dan negara sekarang dan dimasa yang akan datang.

Untuk menjawab tuntutan dan tantangan dimasa datang, maka peningkatan sumber daya manusia dengan melalui proses pendidikan yang berkualitas menjadi kebutuhan yang sangat diperlukan. Kebijakan meningkatkan mutu pendidikan diupayakan terbentuknya profil manusia indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik dan rohani demi menghadapi tantangan dimasa depan.

Rendahnya kualitas SDM Indonesia dipengaruhi oleh masih rendahnya mutu pendidikan mulai jenjang pendidikan dasar sampai perguruan tinggi. Untuk mencapai tujuan Pendidikan Nasional tersebut Sekolah Dasar (SD) merupakan bagian dari sistem pendidikan formal, melaksanakan kegiatan pembelajaran dalam seperangkat mata pelajaran. Salah satu mata pelajaran di Sekolah Dasar adalah pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi (penjaskesrek).

Rendahnya kualitas pendidikan juga dialami oleh siswa SDN 20 X Koto Diatas Kab.Solok. ini terbukti pada saat penulis melakukan observasi pada nilai semester II (nilai rapor rata-rata) tahun aggaran 2010/2011. dari hasil tersebut dapat diketahui faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa SDN 20 X Koto Diatas kab. Solok diantaranya : penerapan kurikulum, sarana untuk menunjang proses belajar mengajar, guru yang professional, tingkat perhatian siswa, minat siswa, motivasi belajar siswa, aktifitas fisik, kesegaran jasmani dan sistem penilaian yang baik.

Setiap siswa berkeinginan untuk berhasil dalam aktivitas belajarnya, keberhasilan siswa dalam belajar akan menjadi kebanggaan bagi diri, orang

tua maupun lingkungan sekitarnya. Salah satu indikator dari keberhasilan siswa dalam proses pembelajaran adalah dengan mendapatkan hasil yang baik. Namun hasil belajar bukanlah semata-mata produk dari ubahan tunggal, melainkan merupakan hasil dari berbagai ubahan yang secara sinergis saling mendukung dalam proses pembelajaran.

Hasil belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik bersifat eksternal maupun bersifat internal. Menurut Depdikbud (1993;5) “ faktor eksternal yang mempengaruhi hasil belajar meliputi sosial budaya, kurikulum, program, sarana, fasilitas dan guru”. Selanjutnya Depdikbud (1993;6) “ faktor-faktor internal yang mempengaruhi seseorang dalam belajar adalah kondisi fisiologis dan psikologis.

Selanjutnya menurut Slameto (1995;2) “ belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru. Secara keseluruhan sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungan“. Menambahkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang dalam belajar intelegensi, perhatian, minat, bakat, motif kematangan dan kesegaran jasmani.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa untuk dapat mencapai hasil belajar yang baik, maka faktor yang mempengaruhi antara lain : kesegaran jasmani siswa, motivasi siswa dalam hasil belajar, sarana dan prasarana yang memadai, metode mengajar, kemampuan dan keterampilan guru dalam menjalankan tugasnya secara professional, lingkungan belajar yang kondusif, gizi siswa dan sosial ekonomi orang tua dan kurikulum dalam

pencapaian hasil belajar siswa yang ada di SDN 20 X Koto Diatas Kabupaten Solok.

Dari uraian kenyataan di atas, pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian tentang rendahnya hasil belajar siswa di SDN 20 Koto Diatas Kabupaten Solok tersebut dalam suatu penelitian dengan judul “ Kontribusi Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa di SDN 20 X Koto Di atas Kabupaten Solok“. Rendahnya aktifitas fisik menyebabkan rendahnya kualitas dari kesegaran jasmani, dan ini akan berimbas terhadap hasil belajar yang dilakukannya, karena orang yang mempunyai kesegaran jasmani rendah cenderung bermalas-malasan, sering ngantuk, tidak bergairah dan lain sebagainya. dengan demikian tentu sangat berpengaruh terhadap hasil belajar seseorang dan dalam jangka waktu yang lama akan berpengaruh juga terhadap tingkat kualitas hidup, etos kerja serta daya kreasi dalam kehidupan masyarakat.

Dari latar belakang masalah yang diungkapkan di atas salah satu faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar adalah kesegaran jasmani dan dapat diperoleh dari aktifitas pembelajaran penjaskesrek. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk meneliti “ kontribusi kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa di SDN 20 X Koto Diatas Kabupaten Solok”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka factor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar di SDN 20 X Koto Diatas Kabupaten Solok yang ada dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Penerapan kurikulum
2. Sarana untuk menunjang proses belajar mengajar
3. Guru yang professional
4. Motivasi siswa dalam proses belajar mengajar
5. Minat siswa
6. Aktifitas fisik
7. Kesegaran jasmani
8. Sistem pelajaran yang baik

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor dalam hasil belajar yang dapat diidentifikasi seperti yang ditemukan diatas, maka untuk lebih menfokuskan penelitian, penulis membatasi masalah pada :

1. Kesegaran jasmani
2. Hasil belajar.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah penelitian ini, “ Adakah kontribusi

kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa SD Negeri 20 X Koto Diatas Kabupaten Solok”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Tingkat Kesegaran Jasmani Siwa-Siswi SDN 20 X Koto Diatas Kabupaten Solok
2. Hasil Belajar Siswa-Siswi SDN 20 X Koto Diatas Kabupaten Solok
3. Kentribusi Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa-Siswi SDN 20 X Koto Diatas Kabupaten Solok.

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Kegunaan hasil penelitian antara lain adalah :

1. Sebagai bahan informasi bagi siswa dalam upaya meningkatkan hasil belajar disekolah
2. Sebagai bahan masukan untuk guru dalam pelaksanaan proses belajar mengajar disekolah
3. Sebagai bahan masukan bagi guru dalam upaya meningkatkan aktifitas pengembangan diri siswa disekolah
4. Salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan
5. Bahan referensi mahasiswa diperpustakaan fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang
6. Sebagai pengembangan ilmu dalam bidang keolahragaan.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan syarat penting yang harus dimiliki seseorang. Jika seseorang tidak mempunyai kesegaran jasmani yang baik niscaya produktivitas kerjanya akan menurun. Depdiknas (2002:1), menjelaskan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Getchell (1979:9) mendefinisikan “*Physical fitness is the capability of the heart, blood vessels, lungs, and muscle to at optimal efficiency*”. dapat diartikan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan dari jantung, pembuluh darah, paru-paru, dan otot secara optimal.

Kosasih (1985:21) memberi batasan tentang kesegaran jasmani sebagai berikut:

“Seseorang dikatakan berada dalam keadaan memiliki kesegaran jasmani (*fit*) ialah orang yang cukup mempunyai kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi, dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”.

Dalam hal yang sama Sumosardjuno (1984:19) mengemukakan bahwa:

“Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan yang mendadak”.

Sekarang dapat disimpulkan, bahwa kesegaran jasmani itu adalah aspek kemampuan fisik yang dapat menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktifitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. Kegiatan itu dapat berupa kegiatan sehari-hari dan untuk keperluan mendadak atau pekerjaan itu dilakukan dalam waktu senggang, karena semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang, maka semakin besar pula kemungkinannya untuk dapat menyelesaikan suatu pekerjaan dan semakin pula untuk dapat menikmati kehidupannya.

Sebenarnya kualitas fisik sangat erat kaitannya dengan kualitas hidup seseorang, karena banyak faktor yang mempengaruhi diantaranya : usia, jenis kelamin dan lain-lain, sehingga faktor tersebut akan jelas membedakan tingkat kesegaran jasmani seseorang itu. Sebagaimana yang dikemukakan Gusril (2004:119) bahwa kesegaran jasmani akan berbeda dan tergantung pada :” a) jenis pekerjaan, b) keadaan kesehatan, c) jenis kelamin, d) umur, e) tingkat terlatihnya seseorang dan f) status gizi “.

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan yaitu untuk meningkatkan kesegaran jasmani perlu dilakukan latihan olahraga yang teratur dan melaksanakan pekerjaan sehari-hari yang berguna untuk meningkatkan daya pikir.

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Pada dasarnya komponen kesegaran jasmani terdiri dari dua komponen yaitu yang berhubungan dengan kesehatan dan yang berhubungan dengan keterampilan, menurut Lycholas dalam Gusril (2004;119) mengemukakan sebagai

berikut : “a) komponen yang berhubungan dengan kesehatan (Health Related Fitness) meliputi daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh, b) komponen yang berhubungan dengan keterampilan (Skill Related) meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi kecepatan, tenaga yaitu daya dan waktu reaksi”.

Sedangkan cirri-ciri orang yang mempunyai kesegaran jasmani sebagaimana pendapat Djamil dalam Gusril (2004;123) yaitu sebagai berikut: “ a) Resisten terhadap penyakit, b) memiliki daya tahan gantung (cardio Vaskuler) c) memiliki daya tahan otot umum, d) mempunyai daya tahan otot loka, e) memiliki daya ledak otot, f) memiliki kelentukan, g) memiliki kecepatan, h) memiliki kekuatan dan i) memiliki koordinasi (Coordination) dan kecepatan”.

Kalau dilihat pula ciri-ciri dari tingkat kesegaran jasmani yang berada dibawah standar menurut Cooper dan Brown (1990;18) adalah sebagai berikut : “ a) Menguap dimeja makan, b) Perasaan malas dan mengantuk setiap hari, c) cenderung bertingkah marah, d) merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal e) terlalu capek untuk melakukan aktifitas senggang, f) penggugup dan mudah terkejut, g) sukar rileks, i) mudah lemas dan sedih, dan j) mudah tersinggung”.

Dari kedua pendapat diatas, jelas bahwa kesegaran jasmani sangat berpengaruh terhadap kualitas hidup seseorang, dimana orang yang memiliki kesegaran jasmani yang bagus akan mempunyai kualitas hidup yang lebih bagus pula begitu juga sebaliknya dan dapat dikatakan orang yang memiliki kesegaran jasmani yang buruk seperti ciri-ciri yang dikemukakan diatas tentu sulit mencapai kesuksesan dalam hidup dan memiliki kualitas hidup yang buruk pula.

3. Fungsi Kesegaran Jasmani

Fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi dua bagian :

1) Fungsi Umum

Secara umum kesegaran jasmani berfungsi untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan kesanggupan daya reaksi dan daya tahan setiap manusia untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan Negara.

2) Fungsi Khusus

Secara khusus kesegaran jasmani khususnya bagi anak-anak berfungsi untuk pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan prestasi belajar. Dalam upaya peningkatan kesegaran jasmani Saputro dan Suherman dalam Gusril (2004:124) mengatakan : “Untuk mendapatkan kesegaran jasmani dosis latihannya harus mempertahankan tiga faktor yaitu : a) intensitas latihan, b) lama latihan, dan c) frekuensi latihan, intensitas latihan kesegaran jasmani berkisar antara 72-87 % dari denyut nadi maksimal (220-umur) disebut “ *training zone* “.

Dari pendapat di atas disimpulkan bahwa untuk bisa mendapatkan suatu kesegaran jasmani sangatlah komplis sekali, karena harus melalui beberapa proses latihan yang harus dipertahankan dan dilakukan oleh seseorang itu. Selain komponen yang diuraikan di atas faktor gizi juga sangat mempunyai peranan penting dalam mendapatkan tingkat kesegaran jasmani

yang baik, karena dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi yang tinggi sehari-hari akan dapat merangsang organ tubuh untuk bisa berfungsi secara maksimal dalam Gusril (2004:214) mengatakan:

“Banyak temuan penelitian gizi baru yang mengungkapkan bahwa pentingnya peranan vitamin dan mineral bagi kesehatan manusia. Oleh karena itu makanan bergizi yang dimakan sehari-hari penting untuk kesehatan. Derajat kesehatan yang tinggi akan mempengaruhi organ tubuh untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan kegiatan sehari-hari”.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, vitamin dan mineral sangat berperan penting bagi kesehatan manusia . Tubuh kita sangat membutuhkan makanan yang bergizi setiap hari. Dengan memakan makanan yang bergizi setiap hari maka organ tubuh kita dapat berfungsi secara normal.

4. Hakekat Hasil Belajar

Belajar merupakan salah satu kebutuhan manusia yang vital dalam usahanya untuk memepertahankan hidup dan mengembangkan dirinya dalam kehidupan bermasyarakat dan bernegara. Tanpa belajar manusia akan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya tuntutan hidup, dan kehidupan yang senantiasa berubah. Dengan demikian belajar merupakan suatu kebutuhan yang dirasakan suatu keharusan yang harus dipenuhi sepanjang usia manusia.

Menurut Slameto(1995:2) belajar adalah”suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang secara

keseluruhan, sebagai hasil pengalaman hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya”.

Sedangkan Witheringthon dalam Sukmadinata (2003:155) mengemukakan bahwa belajar adalah “suatu perubahan didalan kepribadian yang dimanifestasikan sebagai pola-pola respon yang baru bentuk keterampilan, sikap kebiasaan, pengetahuan, dan kecakapan”.

Berdasarkan pendapat diatas, maka dijelaskan bahwa belajar adalah suatu perubahan yang sedemikian rupa sehingga perbuatannya berubah dari waktu dari sebelum ia mngalami situasi itu sewaktu sesudah ia mengalami situasi tadi.

Menurut Sukmadinata (2003:179 “Hasil belajar merupakan realisasi atau pemekaran dari kecakapan-kecakapan potensial atau kapasitas yang dimiliki seseorang”. Selanjutnya Sukmadinata menambahkan bahwa hasil belajar bukannya berupa penguasaan dan pengetahuan, tapi kecakapan, keterampilan ,mengadakan pembagian kerja. Penguasaan hasil belajar seseorang dapat dilihat dari prilakunya, baik prilaku dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan berfikir maupun keterampilan motorik”.

Dari pendapat diatas jelas bahwa hasil belajar di sekolah bukan semata-mata penguasaan pengetahuan mata pelajaran saja tetapi juga keterampilan berfikir maupun keterampilan motorik.

a. Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar

Usaha dan keberhasilan belajar dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor – faktor tersebut dapat bersumber pada dirinya atau diluar dirinya. Menurut

Depdikbud (1993) keberhasilan dipengaruhi oleh dua faktor yaitu: (1) faktor eksternal dan (2) faktor internal siswa itu sendiri.

1) Faktor Internal

Menurut Depdikbud (1993;6) faktor internal yang mempengaruhi hasil belajar siswa dapat dikelompokkan menjadi dua kelompok yaitu:“ a) Kondisi Fisiologis, kondisi fisiologis pada umumnya sangat berpengaruh terhadap kemampuan belajar seseorang, orang yang segar jasmaninya akan berbeda cara belajarnya dengan orang yang kelelahan, b) Kondisi Psikologis, beberapa faktor psikologis yang berpengaruh terhadap proses belajar adalah minat, kecerdasan, bakat, motivasi, dan kemampuan kognitif”.

2) Faktor Eksternal

Selain internal yang diuraikan, faktor eksternal juga berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Depdikbud (1993;6) mengatakan bahwa faktor eksternal dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu:

a)Faktor Lingkungan

Faktor-faktor lingkungan dapat saja berupa lingkungan alami seperti kelembaban suhu, kelembaban udara, dimana di Indonesia cenderung berpendapat bahwa belajar pada pagi hari akan lebih baik hasilnya daripada belajar disore hari.

b)Faktor instrumen

Faktor instrumen adalah faktor yang pengadaan dan penggunaannya dirancang sesuai dengan hasil yang diharapkan. Faktor ini diharapkan dapat

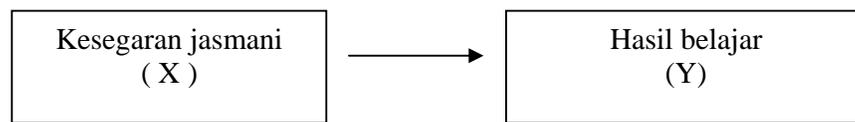
berfungsi sebagai saran untuk mencapai tujuan belajar yang telah direncanakan.

Selanjutnya Slameto (1995;54) menyatakan bahwa “ Salah satu faktor yang mempengaruhi hasil belajar yang tidak kalah pentingnya adalah faktor jasmaniah, yang mana didalamnya berhubungan dengan faktor kesehatan dan faktor cacat tubuh”. Sejalan dengan hal ini, Sukmadinata (2003;162) mengatakan bahwa “ aspek jasmaniah ini mencakup kondisi dan kesehatan jasmani dan individu”.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa, salah satu faktor penting yang mempengaruhi hasil belajar adalah motivasi dan tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut. Hal ini dikarenakan berkaitan langsung dengan motivasi yang berupa keinginan belajar yang datang dari diri individu dan ketahanan siswa dalam mengikuti pelaksanaan proses belajar mengajar. Sehingga sering kita lihat ada siswa yang tahan belajar lima atau enam jam terus menerus, tetapi ada juga hanya tahan satu, dua jam saja. Hal ini dikarenakan tiap siswa memiliki kondisi fisik yang berbeda. Oleh sebab itu aktivitas pembelajaran Penjaskesrek diharapkan dapat meningkatkan kesegaran jasmani maka erat kaitannya dengan hasil belajar penjaskes seorang siswa.

B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori yang dipaparkan diatas, maka dapat dikemukakan bahwa variabel-variabel yang diteliti serta keterkaitan antara variabel tersebut dapatlah penulis gambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir yang telah dikemukakan diatas maka hipotesis penelitian adalah: “ Terdapat Kontribusi Yang Berarti Antar Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar siswa di SD Negeri 20 X Koto Diatas Kabupaten Solok “.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara status gizi dengan hasil belajar, dimana $r_{hitung} (0.55) > r_{tabel} (0.52)$.
2. Besarnya sumbangan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar adalah sebesar 30.25%.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas maka penulisan menyarankan beberapa hal:

1. Kepada Kepala Sekolah dan Guru SDN 20 X Di Atas Kabupaten Solok agar memberikan dorongan kepada siswanya untuk melakukan kegiatan olahraga di luar jam pelajaran Penjaskes di sekolah.
2. Kepada pihak sekolah untuk melengkapi sarana dan prasarana penunjang mata pelajaran Penjaskes di sekolah
3. Kepada para peneliti lain diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi atau dengan variabel-variabel lain yang belum diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Bina Aksara
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: DIP UNP
- Asril dan Bafirman (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*, Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Depdiknas (2004). *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta : Depdiknas
- Direktorat Jenderal Dikdasmen (2004). *Term of Reference*, Jakarta : proyek Pengembangan Lembaga Penjamin Mutu Pendidikan.
- Fardi, Adnan. (1989). “*Kontribusi antara Kemampuan loncat Raihan dan Sport Trust Secara Berselang – selang Terhadap Kemampuan lari 2400 m Pada siswa Putera dan Puteri Kelas Empat dan Lima SDN Kotamadya Padang*“. (tesis) . PPL IKIP Jakarta
- Getchell, Bud (1979). *A way of Live*, New York : John Wiley. Inc.
- Hairy, Junusul (1989). *Fisiologi Olahraga*, Jakarta : Direktorat Pendidikan Tinggi.
- Harahap, Yunus (2000). *Implementasi TKJI dan ACSPFT pada Anak Perkotaan dan Pedesaan*. (Internet. Jurnal Pendidikan. [Http://www/ Diknas Jurnal Pendidikan](http://www/DiknasJurnalPendidikan)).
- Ichsan. M. (1988). *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga* Jakarta : Depdiknas
- Jumadin (1995). *Perbedaan Pengaruh Senam Jantung Sehat seri II dengan Kesegaran Jasmani 1992 Terhadap Peningkatan kebugaran Jasmani Menurut Tes Kesegaran Jasmani Departemen Pendidikan dan Kebudayaan pada Siswa Putra SMA Negeri Medan* (Tesis), Bandung : Universitas Padjajaran.
- Kompas. (2003), *Undang-Undang RI No. 20 tahun 2003 tentang Pendidikan Nasional*. Media Kompas: Jakarta.
- Kosasih, Engkos (1985). *Olahraga Teknik dan Program latihan*, Jakarta : Akademika Pressindo.
- Koesnadi (1995). *Evaluasi Pengajaran* Padang : FPTKI IKIP Padang