HUBUNGAN STATUS KESEGARAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR PENJAS ORKES SISWA SMPN 1 SUNGAI BEREMAS KABUPATEN PASAMAN BARAT

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Mencapai Gelar
Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)

Oleh :

RENDRA HARDI
2004/49084

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2008

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Status Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Penjas Orkes Siswa SMPN 1 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat

Nama : Rendra Hardi

BP/NIM : 2004/49084

Jenjang Program : S1

Program Studi : Penjaskesrek

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2008

Disetujui oleh:

Pembimbing I,	Pembimbing II,
Drs. Zarwan, M.Kes	**Drs. Zulman**
NIP. 131791113	NIP. 131416001

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes
NIP. 131668605

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan tim penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

HUBUNGAN STATUS KESEGARAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR PENJAS ORKES SISWA SMPN 1 SUNGAI BEREMAS KABUPATEN PASAMAN BARAT

Nama : Rendra Hardi
BP/NIM : 2004/49084
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2008

Tim Penguji

Nama		Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Zarwan, M.Kes	_____
Sekretaris	: Drs. Zulman	_____
Anggota	: 1. Drs. Mawardi, M.S.	_____
	2. Drs. Yulifri	_____
	3. Drs. Edwarsyah, M.Kes	_____

ABSTRAK

Hardi, Rendra. 2008. HUBUNGAN STATUS KESEGARAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR PENJAS ORKES SISWA SMPN 1 SUNGAI BEREMAS KABUPATEN PASAMAN BARAT

Permasalahan yang dihadapi adalah terlihat kesenjangan dalam proses pelaksanaan pembelajaran Penjas Orkes. Observasi yang dilakukan pada SMPN 1 Sungai Beremas terlihat banyak siswa yang malas dalam pelaksanaan pembelajaran Penjas Orkes, dan juga adanya siswa yang mengantuk, dan kurang bersemangat saat pembelajaran teori. Permasalahan lain yang ditemukan yaitu, umumnya siswa yang rajin mengikuti pembelajaran Penjas Orkes hasil belajar Penjas Orkesnya belum tentu baik, dan siswa yang malas mengikuti pembelajaran belum tentu hasil belajar Penjas Orkesnya rendah.

Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Status Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjas Orkes Siswa SMPN 1 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat.

Hipotesis penelitian ini yaitu, terdapat hubungan yang berarti antara status kesegaran jasmani dengan hasil belajar Penjas Orkes siswa SMPN 1 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional, dimana antara variabel kesegaran jasmani dihubungkan dengan hasil belajar Penjas Orkes siswa SMPN 1 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat.

Populasi penelitian ini berasal dari kelas VII dan VIII SMPN 1 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat. Populasi pada penelitian ini berjumlah 402 orang siswa. Dari jumlah populasi ini diambil sampel dengan proporsi 21%. Dengan menggunakan teknik *stratified propotional random sampling* sehingga didapat jumlah sampel 84 siswa.

Data kesegaran jasmani siswa diperoleh dengan menggunakan 5 butir tes kesegaran jasmani untuk usia 13-15 tahun Depdikbud. Data penilaian hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan siswa diperoleh dari rapor semester genap tahun ajaran 2007/2008. Data diolah dan dianalisis dengan menggunakan formulasi *Corelation Product Moment*.

Berdasarkan hasil analisis data, dinyatakan terdapat hubungan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar Penjas Orkes siswa dengan perolehan r sebesar 0,27971. Kemudian harga r ini dibandingkan dengan nilai ”r” yang ada dalam tabel product moment yaitu 0,278, ternyata r yang diperoleh dari data penelitian ini lebih besar dari pada nilai ”r” yang ada dalam tabel (0, 27971 > 0,278). Hipotesis alternatif yang diajukan terdapat Hubungan yang signifikan antara status Kesegaran Jasmani dengan Hasil belajar siswa SMPN 1 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat diterima dengan tingkat kepercayaan 95%.

Kata kunci: Kesegaran jasmani, hasil belajar Penjas Orkes

KATA PENGANTAR

Beriring puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas semua limpahan rahmat dan hidayahNya bagi penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah ini. Salawat berangkaikan salam untuk junjungan Nabi Muhammad SAW, yang membawa pencerahan bagi umat manusia di dunia.

Skripsi ini diberi judul "Hubungan Status Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjas Orkes Siswa SMPN 1 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat". Dalam penulisannya, skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Penulis sangat mengharapkan saran yang bersifat membangun demi kelengkapan dan kesempurnaan skripsi ini.

Bantuan, bimbingan dan arahan, baik berupa moril maupun materil yang penulis dapat dari berbagai pihak telah membuat suatu perubahan yang positif bagi penulis. Untuk itu perkenankanlah penulis mengucapkan terima kasih yang setulusnya kepada:

1. Bapak Drs. Syahrial Bakhtiar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Hendri Neldi, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan kemudahan dalam rangka penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes, selaku pembimbing I serta Bapak Drs. Zulman selaku pembimbing II sekaligus Penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan, bantuan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.

4. Bapak Drs. Mawardi, M.S., Drs. Yulifri dan Drs. Edwarsyah, M.Kes, selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan yang cukup berarti dalam penyelesaian Skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang berguna kepada penulis.
6. Ayahanda dan Ibunda serta keluarga besar yang telah berjasa dalam penyelesaian studi dan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada teman-teman seperjuangan, serta semua pihak yang belum dapat disebutkan namanya satu persatu, atas bantuan, bimbingan dan sarannya. Semoga bantuan, bimbingan serta saran yang diberikan mendapat balasan yang berlipat ganda disisi Allah SWT, amin.

Padang, Agustus 2008

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK i

KATA PENGANTAR ii

DAFTAR ISI iv

DAFTAR TABEL vi

DAFTAR LAMPIRAN vii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Identifikasi Masalah 5

C. Perumusan Masalah 6

D. Pembatasan Masalah 6

E. Tujuan Penelitian 6

F. Manfaat Penelitian 7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori 8

1. Hakikat Kesegaran Jasmani 8

a. Pengertian Kesegaran Jasmani 8

b. Komponen Kesegaran Jasmani 10

c. Fungsi Kesegaran Jasmani 12

d. Cara Membina dan Meningkatkan Kesegaran Jasmani 14

2. Definisi Hasil Belajar 14

a. Belajar 14

b. Hasil Belajar 16

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar 17

B. Kerangka Konseptual 18

C. Hipotesis 19

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian 20

B. Populasi dan Sampel 20
1. Populasi 20
2. Sampel 21
C. Jenis dan Sumber Data 21
1. Jenis Data 21
2. Sumber Data 22
D. Teknik dan Alat Pengumpul Data 22
E. Defenisi Operasional 29
F. Teknik Analisi Data 29
1. Uji Persyaratan Analisis 29
2. Analisis Korelasi 31
BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN
A. Deskripsi Data 32
1. Kesegaran Jasmani 32
2. Hasil Belajar 33
3. Uji Persyaratan Analisis 33
B. Pengujian Hipotesis 35
C. Pembahasan 37
BAB V PENUTUP
A. Kesimpulan 38
B. Saran 38
DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

a. Tabel 1. Populasi siswa SMPN 1 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat 20

b. Tabel 2. Jumlah Populasi dan Sampel 20

c. Tabel. 3 Uji Normalitas Variabel Kesegaran Jasmani Siswa dan Hasil Belajar Penjas Orkes Kelas VII Dan VIII 34

d. Tabel. 4 Uji Homogenitas 34

e. Tabel. 5 Hasil analisis korelasi variabel status kesegaran jasmani dengan hasil belajar Penjas Orkes 35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Hasil Tes Kesegaran Jasmani dan Hasil Belajar Penjas Orkes Siswa SMPN 1 Sungai Beremas 42
2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 13-15 Tahun Putra, Putri, dan Jumlah Nilai 46
3. Uji Normalitas (Liliefors) Status Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII .. 47
4. Uji Homogenitas Status Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII dan VIII ... 48
5. Uji Normalitas (Liliefors) Nilai Semester Penjas Orkes Kelas VII 49
6. Uji Normalitas (Liliefors) Nilai Semester Penjas Orkes Kelas VIII 50
7. Uji Homogenitas Hasil Belajar Penjas Orkes Kelas VII dan VIII 51
8. Uji Normalitas (Liliefors) Status Kesegaran Jasmani Siswa Putra 52
9. Uji Normalitas (Liliefors) Status Kesegaran Jasmani Siswa Putri 53
10. Uji Normalitas (Liliefors) Nilai Semester Penjas Orkes Putra 54
11. Uji Normalitas (Liliefors) Nilai Semester Penjas Orkes Siswa Putri 55
12. Uji Homogenitas 56
13. Korelasi Siswa Putra 57
14. Korelasi Siswa Putri 59
15. Korelasi Antara Status Kesegaran Jasmani dan Hasil Belajar Penjas Orkes 61
16. Foto pelaksanaan 5 butir tes kesegaran jasmani 64
17. Nilai kritis L untuk uji Liliefors 66
18. Daftar analisis data 67
19. Surat keterangan pemeriksaan 72
20. Surat izin penelitian 74

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan bidang yang memegang peranan penting dalam usaha membangun manusia Indonesia seutuhnya. Hakekat pembangunan dibidang pendidikan adalah agar bangsa Indonesia menjadi cerdas, terampil dan berbudi pekerti luhur, serta sehat jasmani dan rohani. Pendidikan di Indonesia diarahkan dan ditujukan untuk mewujudkan masyarakat yang adil, makmur dan merata secara materi maupun spiritual yang dilaksanakan melalui peningkatan mutu sumber daya manusia yang berkualitas. Dalam UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan:

> "Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar jadi manusia yang mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab".

Untuk mewujudkan pembangunan pendidikan di Indonesia, salah satunya adalah dengan memberikan pendidikan yang berkualitas dan ditunjang kualitas sumber manusia. Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia adalah dengan meningkatkan kesegaran jasmani, rohani, dan alam lingkungannya. Ketiga unsur tersebut dapat diwujudkan dengan memberikan aktivitas fisik dan bermain, gizi yang baik, pendidikan keagamaan, serta pengadaan sarana dan prasarana yang memadai.

Pelaksanaan proses belajar mengajar di sekolah harus betul-betul dilaksanakan secara profesional oleh seorang guru. Pelaksanaan tersebut sesuai dengan tujuan Pendidikan Nasional, yakni menumbuhkan dan mengembangkan potensi peserta didik secara maksimal. Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar di sekolah, selain ditunjang tenaga pendidik yang profesional, sarana dan prasarana pendidikan yang lengkap, juga tidak terlepas dari kesiapan peserta didik itu sendiri untuk menerima pelajaran yang diberikan pendidik. Kesiapan peserta didik dalam menyerap dan mengaplikasikan pelajaran tergantung dari aspek yang ada dalam diri peserta didik itu sendiri, seperti; faktor kognitif, afektif, dan psikomotor. Salah satu upaya mewujudkan aspek-aspek tersebut adalah melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Dalam UU no. 3 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, olahraga dapat dibedakan menjadi 3, yaitu: 1) olahraga pendidikan, 2) olahraga rekreasi, dan 3) olahraga prestasi. Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan. Olahraga prestasi adalah olahraga yang

membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Peningkatan kesegaran jasmani siswa merupakan tujuan utama dari pendidikan jasmani. Banyak penelitian mengemukakan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa yang tinggi hasil belajarnya juga baik. Kesegaran jasmani sangat diperlukan terutama bagi siswa usia sekolah, karena kesegaran jasmani sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk dapat mencapai kondisi kesegaran jasmani yang baik, seorang anak perlu mendapatkan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar.

Pendidikan memegang peranan penting dalam mempersiapkan sumber daya manusia yang berkualitas. Oleh karena itu, pendidikan hendaknya dikelola dengan baik, baik secara kualitas maupun kuantitas. Hal tersebut bisa tercapai bila para peserta didik dapat menyelesaikan pendidikan tepat pada waktunya dengan ditunjang oleh hasil atau prestasi belajar yang baik.

Hasil belajar merupakan suatu puncak atau suatu perolehan nilai dari proses belajar. Hasil belajar tersebut terjadi terutama berkat evaluasi guru yang dinilai berdasarkan proses pembelajaran selama satu semester. Hasil belajar dapat berupa dampak pengajaran dan dampak pengiring, kedua dampak tersebut bermanfaat bagi guru sebagai bahan pertimbangan dan evaluasi, serta bermanfaat juga bagi siswa. Hasil belajar juga merupakan gambaran tingkat penguasaan siswa terhadap sasaran dan tujuan belajar, hasil belajar tersebut diukur berdasarkan sasaran belajar. Selain itu hasil belajar siswa sangat ditentukan oleh berbagai faktor yang mempengaruhinya.

Kecamatan Sungai Beremas merupakan salah satu kecamatan di Kabupaten Pasaman Barat yang cukup berkembang dalam bidang pendidikan. Perkembangan itu terlihat dengan ditambahnya 2 sekolah, yaitu 1 SMP dan 1 SMA. Ditambahnya 1 SMP tersebut menjadikan jumlah SMP yang ada di Kecamatan Sungai Beremas menjadi 2 buah, kedua SMP tersebut terdiri dari SMPN 1 Air Bangis dan SMPN 2 Silawai.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di SMPN 1 Sungai Beremas tentang pelaksanaan kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani, olahraga dan Kesehatan, ditemukan kenyataan bahwa kurangnya pencapaian tujuan pembelajaran. Hal ini terlihat dari siswa yang umumnya malas dan kurang bersemangat saat melakukan kegiatan pembelajaran yang diinstruksikan guru. Siswa sering kurang bisa saat melakukan kegiatan yang telah diinstruksi guru Penjas Orkes. Selain itu ditemukan juga siswa yang

mengantuk pada saat pembelajaran teori. Keadaan ini mungkin diakibatkan kurangnya kesegaran jasmani siswa.

Permasalahan lain yang penulis temukan yaitu, diantara siswa yang rajin mengikuti pelajaran Penjas Orkes belum tentu akan memperoleh hasil belajar yang baik atau kurang, selain itu juga siswa yang malas, serta kurang menunjukkan sikap positif terhadap pembelajaran Penjas Orkes, belum tentu hasil belajar Penjas Orkesnya akan kurang atau baik. Kesegaran jasmani yang tinggi atau pun kesegaran jasmani yang rendah belum tentu akan mempengaruhi baik atau tidaknya hasil belajar Penjas Orkes.

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan di atas, penulis berpendapat bahwa perlu dilakukan penelitian. Penelitian yang dilakukan sehubungan dengan tingkat kesegaran jasmani siswa. Dari penelitian mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut, akan diteliti juga seberapa besar pengaruh kesegaran jasmani siswa terhadap hasil belajar Penjas Orkes pada SMPN 1 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat.

B. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah yang dimunculkan sehubungan dengan hubungan status kesegaran jasmani dengan hasil belajar Penjas Orkes siswa antara lain:

1. Bagaimana pelaksanaan proses pembelajaran Penjas Orkes di SMPN 1 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat?
2. Bagaimana status kesegaran jasmani siswa pada SMPN 1 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat?

3. Bagaimana hasil belajar siswa SMPN 1 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat pada pelajaran Penjas Orkes?
4. Bagaimana hubungan status kesegaran jasmani siswa SMPN 1 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat dengan hasil belajar Penjas Orkes?

C. Pembatasan Masalah

Perumusan masalah yang telah diuraikan pada identifikasi masalah di atas penulis dibatasi untuk lebih fokusnya penelitian ini. Sehubungan dengan hal itu, maka penulis membatasi penelitian ini pada Bagaimana Hubungan Status Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjas Orkes Siswa SMPN 1 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat.

D. Perumusan Masalah

Adapun perumusan masalah yang dapat dipaparkan berdasarkan latar belakang masalah dikemukakan di atas adalah Bagaimana hubungan status Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Penjas Orkes Siswa SMPN 1 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam pelaksanaan penelitian ini adalah untuk mengetahui status kesegaran jasmani siswa SMPN 1 di Kecamatan Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat. Hasil penelitian ini, kemudian dihubungkan dengan perolehan Hasil Belajar Penjas Orkes siswa tersebut.

F. Manfaat Penelitian

Beberapa manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian yang akan penulis lakukan adalah:

1. Mengetahui status kesegaran jasmani siswa SMPN 1 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat.
2. Mengetahui hasil belajar Penjas Orkes siswa SMPN 1 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat.
3. Mengetahui seberapa besar pengaruh status kesegaran jasmani siswa terhadap hasil belajar Penjas Orkes pada SMPN 1 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat.
4. Untuk dapat menerapkan dan memberikan informasi kepada Dinas Pendidikan, kepala sekolah, guru Penjas Orkes dan serta bagi siswa itu sendiri, tentang bagaimana sebenarnya status kesegaran jasmani SMPN 1 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat.
5. Memperkaya khasanah ilmu pengetahuan penulis.
6. Melatih kemampuan untuk melakukan penelitian secara ilmiah dan menuangkan hasil-hasil dari penelitian tersebut dalam bentuk tulisan, serta untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani pada hahekatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehar-hari secara efisien dan efekif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktifitas lainnya. Dari segi medis dinyatakan bahwa kesegaran jasmani menunjukkan kapasitas fungsional seseorang menghadapi satu tugas. Kesegaran jasmani tergantung pada potensi biodinamika seseorang, dan terdiri dari potensi fungsional dan potensi metabolik. Tes kesegaran jasmani terbaik hendaknya mengungkapkan kemampuan seseorang menghadapi tuntutan biologis yang berat. Kesegaran jasmani menunjukkan bahwa tubuh mampu menunaikan tugasya dengan memuaskan.

Kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan aerobik dan anaerobik. Kemampuan fisik tersebut dapat dilatih melalui program

latihan. Kemampuan aerobik antara lain dapat diketahui dari kemampuan sistem kardiorespirasi untuk menyediakan kebutuhan oksigen sampai kedalam mitokondria, sedangkan kemampuan anaerobik dapat diukur dengan kemampuan ambang anaerobik dan kekuatan kontraksi otot.

Menurut Getchell (1983:3), kesegaran jasmani adalah suatu hal yang lebih menitik beratkan pada fungsi fisiologis yaitu: kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot berfungsi secara efisien dan optimal. Kemampuan kerja seseorang yang memiliki tingkat kebugaran yang tinggi tidak sama dengan orang yang memiliki tingkat kebugaran yang rendah. Pada orang yang memiliki tingkat kebugaran yang tinggi akan mampu bekerja selama 8 jam dengan kemampuan kerja 50% dari kapasitas aerobik, sedangkan pada orang yang tingkat kebugaran yang rendah hanya mampu menggunakan 25% dari kapasitas aerobik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kebugaran jasmani yang tinggi dapat menunjang tingkatan kerja yang baik.

Selanjutnya Cooper dan Brown (1985) mengemukakan, ciri-ciri dari tingkat kesegaran jasmani yang berada di bawah standar adalah:

1) Menguap di meja kerja
2) Perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari
3) Cenderung bertingkah marah
4) Merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal
5) Terlalu capek untuk melakukan aktifitas senggang
6) Penggugup dan mudah terkejut
7) Sukar rileks
8) Mudah cemas dan sedih
9) Mudah tersinggung

Kesegaran jasmani juga tidak terlepas dari faktor gizi dan makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangun sel-sel tubuh, komponen biokatalisator dan metabolisme. Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Kuantitatif maksudnya adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemah dan protein yang dimakan harus disesuaikan dengan aktifitas seseorang. Selanjutnya kualitatif maksudnya bahan-bahan yang selalu ada dalam makanan seperti; karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air.

Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik dipengaruhi oleh aktifitas fisik serta waktu istirahat seseorang. Di samping itu kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan serta kebiasaaan seseorang.

b. Komponen Kesegaran Jasmani

Ada kalanya kesegaran jasmani didefinisikan dengan menujukkan komponen-komponennya. Secara umum komponen atau unsur-unsur dari kesegaran jasmani itu adalah sebagai berikut:

a. Daya tahan

1) Daya tahan kardiovaskuler

Daya tahan kardiovasuler adalah kesanggupan sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkan ke jaringan yang aktif sehingga dapat dipergunakan pada proses metabolisme tubuh.

2) Daya tahan otot

Daya tahan otot adalah kemampuan atau kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntut atau berulang-ulang terhadap suatu beban dalam jangka waktu tertentu.

b. Kekuatan otot

Kekuatan otot merupakan tenaga/gaya atau tegangan yang dapat dihasilkan otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi maksimal. Sedangkan daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kerja berulang-ulang dengan beban sub maksimal. Seseorang mungkin mempunyai kekuatan otot besar di sekelompok otot tertentu, tetapi belum tentu pada kelompok otot yang lainnya.

c. Kecepatan

Kecepatan dibagi atas kecepatan gerak dan kecepatan reaksi.

1. Kecepatan gerak

Kecepatan gerak adalah kemampuan untuk melaksanakan gerak yang sama atau tidak sama secepat mungkin.

2. Kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi adalah waktu yang dibutuhkan untuk memberi jawaban gerak setelah menerima suatu rangsangan.

Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh/bagian tubuh tanpa gangguna pada keseimbangan.

d. Kelenturan

Kelenturan adalah keleluasaan gerak tubuh pada persendian yang sangat dipengaruhi oleh elastisitas otot, tendon dan ligamen sekitar sendi dan sendi itu sendiri.

e. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahanan sikap tubuh/bagian tubuh tanpa gangguna pada keseimbangan.

f. Koordinasi

Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan.

g. Komposisi tubuh

Komposisi tubuh digambarkan dengan berat badan tanpa lemak dan berat lemak. Berat badan tanpa lemak terdiri atas massa otot (40 - 50%), tulang (16 – 18%) dan organ-rgan tubuh (29 – 39%). Berat lemak dinyatakan dalam persentasenya terhadap berat badan total.

c. Fungsi Kesegaran Jasmani

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

a) Fungsi umum

Fungsi umum kesegaran jasmani untuk mengambangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan daya rekasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan Negara.

b) Fungsi khusus

Fungsi khusus dari kesegaran jasmani bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan prestasi belajar.

Hal yang paling penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah aktivitas fisik dan latihan olahraga yangteratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi karena tubuh tidak menyimpan oksigen. Oksigen harus diambil dan disalurkan keseluruh organ tubuh dan jaringan yang memerlukan energi. Kemampuan tubuh untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung pada tingkat kesegaran jasmani yang baik. Tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen yang diperlukan oleh tubuh, sedangkan orang yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah akan sulit dalam melakukan hal tersebut.

Untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik juga dipengaruhi oleh keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari. Kebutuhan gizi bagi anak-anak bervariasi dan tergantung pada ukuran tinggi dan berat badan, umur, iklim, jenis pekerjaan/aktivitas, seks dan keadaan individu.

d. Cara Membina dan Meningkatkan Kesegaran Jasmani

Untuk membina dan meningkatkan kesegaran jasmani maka diperlukan latihan kesegaran jasmani. Latihan pembinaan kesegaran jasmani banyak dilakukan bermacam golongan masyarakat baik tua maupun yang muda, laki-laki ataupun perempuan. Umumnya mereka melakukan latihan dengan cara berlari, jogging, bersepeda, jalan cepat bahkan banyak yang hanya sekedar berjalan-jalan atau jalan santai saja. Sayangnya tidak semua yang berlatih dengan memperhatikan tujuan dan sasaran, sehingga hasil latihannya tidak nyata. Latihan kesegaran jasmani harus benar dan berdaya guna bagi tubuh. Agar benar dan memberi manfaat bagi tubuh latihan harus berdasarkan pada prisip latihan, yaitu: 1) prinsip beban berlebihan, 2) prinsip kekhususan, 3) prinsip berkebalikan.

2. Definisi Belajar dan Hasil Belajar

a. Belajar

Belajar merupakan salah satu kebutuhan manusia dalam usahanya untuk mempertahankan hidup dan mengembangkan dirinya dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Belajar memiliki peranan dalam usaha manusia untuk menyesuaikan diri dengan linkungan hidup dan menjalankan pola kehidupan yang senantiasa berubah. Belajar juga merupakan suatu kebutuhan yang dirasakan suatu keharusan yang harus dipenuhi sepanjang usia manusia.

Menurut Suparmo (2000:2), Belajar merupakan hal yang sangat dasar bagi manusia dan merupakan proses yang tidak henti-hentinya. Belajar merupakan proses yang berkesinambungan yang mengubah pebelajar dalam berbagai cara.

Dalam pengertian yang umum, belajar merupakan suatu aktifitas yang menimbulkan perubahan yang relatif permanen sebagai akibat dari upaya-upaya yang dilakukannya. Perubahan-perubahan tersebut tidak disebabkan faktor kelelahan (*fatigue*), kematangan, ataupun karena mengkonsumsi obat tertentu.

Belajar berhubungan dengan perubahan tingkah laku seseorang yang terjadi pada diri individu. Perubahan tersebut terjadi diakibatkan oleh adanya latihan dan pengalaman belajar. Perubahan-perubahan dalam belajar dapat disimpulkan sebagai berikut:

b. Terjadinya perubahan individu yang belajar bukan disebabkan oleh pertumbuhan atau kematangan, kelelahan, obat-obatan dan perubahan fisik lainnya
c. Perubahan pada diri individu yang belajar pada dasarnya merupakan kemampuan baru yang mencakup pengetahuan, perubahan, keterampilan, watak dan sikap yang berlaku dalam waktu relatif lama
d. Perubahan dalam belajar terjadi karena usaha

b. Hasil Belajar

Menurut S. Nasution (1983:3), hasil belajar atau prestasi siswa adalah hasil yang telah dicapai dalam bentuk perubahan kelakuan anak berdasarkan pengalaman dan pelatihan. Sedangkan menurut Sumartono (1976:8) tes hasil belajar adalah "suatu nilai yang menunjukkan hasil tertinggi dalam belajar yang dapat dicapai menurut kemampuan anak dalam bidang studi tertentu".

Prestasi belajar merupakan suatu objek yang sering menjadi pusat perhatian baik bagi guru maupun orang tua. Prestasi belajar mempunyai kaitan yang erat dengan inteligensi atau kecerdasaran. Selain itu prestasi belajar juga dipengaruhi faktor lain yang mempunyai sumbangan terhadap tinggi rendahnya prestasi belajar peserta didik.

Hasil belajar peserta didik dapat diklasifikasi ke dalam tiga ranah, yaitu:

1) Ranah kognitif

   Domain kognitif yaitu pengetahuan atau yang mencakup kecerdasan bahasa dan kecerdasan logika – matematika.

2) Ranah afektif

   Domain afektif yaitu sikap dan nilai atau yang mencakup kecerdasan antarpribadi dan kecerdasan intrapribadi, dengan kata lain kecerdasan emosional.

3) Ranah psikomotor

Domain psikomotor yaitu keterampilan atau yang mencakup kecerdasan kinestetik, kecerdasan visual-spasial, dan kecerdasan musikal.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Keberhasilan belajar baik dalam proses maupun hasil belajar itu sendiri dipengaruhi oleh 2 faktor, yaitu faktor dari internal dan faktor dari eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi hasil belajar mencakup antara lain :

1) Faktor fisiologis

Faktor fisiologis ini meliputi kondisi panca indera dan fisik umumnya.

2) Faktor psikologis

Faktor psikologis juga memiliki pengaruh terhadap hasil atau prestasi belajar individu yang meliputi:

a) Variabel kognitif, seperti: minat, motivasi dan kepribadian, serta

b) Kemampuan kognitif, seperti: kemampuan khusus (bakat) dan kemampuan umum (intelegensi)

Sedangkan faktor eksternal yang berpengaruh terhadap hasil belajar individu antara lain:

1) Fisik, seperti kondisi tempat belajar, sarana dan prasana belajar, materi pelajaran, dan suasana lingkungan belajar.

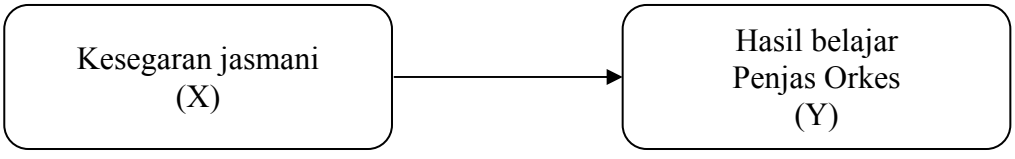
2) Sosial, seperti dukungan lingkungan sosial baik keluarga maupun masyarakat serta pengaruh budaya.

B. Kerangka Konseptual

Kesegaran jasmani yang baik dapat membantu seseorang dalam melaksanakan dan menyelesaikan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk dapat mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima, seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar.

Bagi siswa-siswa SMP yang sedang tumbuh dan berkembang, peranan kesegaran jasmani bukan saja untuk dapat melakukan tugas tetapi untuk meningkatkan kemampuan belajar dengan baik. Untuk mengetahui kategori atau tingkat kesegaran jasmani siswa, maka pelaksanaan tes kesegaran jasmani harus dilakukan. Hasil dari pelaksanaan tes kesegaran jasmani tersebut akan menggambarkan status kesegaran jasmani siswa, yang dalam kasus penelitian ini adalah siswa SMPN 1 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat. Kesegaran jasmani juga memiliki hubungan terhadap hasil belajar terutama hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar mempunyai keterkaitan. Keterkaitan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar Penjas Orkes tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



C. Hipotesis

Dari uraian tentang kajian teori dan kerangka konseptual di atas, maka hipotesis yang dapat dimunculkan dalam penelitian ini adalah: "Terdapat hubungan yang berarti antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar Penjas Orkes siswa SMPN 1 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat".

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian tentang Hubungan antara status kesegaran jasmani dengan hasil belajar Penjas Orkes siswa SMPN 1 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat, didapat kesimpulan bahwa berdasarkan r_{tabel} pada pada α = 0,005, df = 80 r_{tabel} = 0,283, dan r_{tabel} 90 = 0,267, karena jumlah sampel pada penelitian ini adalah 84 orang, maka df = n-1 = 84-1 = 83, dengan r_{tabel} = 0,278. Oleh karena r_{hitung} dengan nilai 0,27971 lebih besar nilainya dari r_{tabel} (0,278), maka terdapat korelasi antara kesegaran jasmani dan hasil belajar Penjas Orkes. Dari data dan hasil pembahasan penelitian ini, maka hipotesis penelitian ini dapat diterima kebenarannya.

B. Saran

Dari kesimpulan yang telah dikemukakan, penulis menguraikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada pihak sekolah tempat dilaksanakan penelitian ini umumnya, agar apat meningkatkan pelaksanaan pembinaan olahraga terhadap siswa dalam upaya peningkatan status kesegaran jasmani siswanya.
2. Kepada siswa, diharapkan untuk lebih meningkatkan kesegaran jasmani sehingga tercipta situasi belajar yang aktif, sehat dan bersemangat, serta memotivasi diri untuk mencapai prestasi belajar yang baik.

3. Peneliti juga mengharapkan adanya studi lebih lanjut sehubungan dengan permasalahan status kesegaran jasmani dilihat dari faktor yang berbeda, baik dari faktor sarana, gizi, ekonomi, lingkungan yang dihubungkan terhadap hasil belajar Penjas Orkes siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Alimunar. 2004. *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Padang: UNP

Arikunto, Suharsimi. 1999. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta

Arikunto, Suharsimi. 2003. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta

Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: UNP

Depdikbud. 1997. *Pusat Pelaksanaan Pola Umum Pembinaan Dan Pengembangan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi

Dimyati, Mudjiono. 2002. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT. Rineka Cipta

Djuharie, O. Setiawan. 2001. *Pedoman Penulisan Skripsi, Tesis, Disertasi*. Bandung: Yrama Widya

Ilyas, Asnelly. 2006. *Evaluasi Pendidikan*. Batusangkar: STAIN Batusangkar Press

Liza Putra, Andreas. 2006. *Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani di SMAN 1 Padang Sago Kabupaten Padang Pariaman*. Padang: FIK UNP

Makmun, Abin. 2000. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya

Nurhasan. 2001. Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-prinsip dan Penerapannya. Jakarta: Dirjen Olahraga Depdiknas

Rillando, Idho. 2006. *Perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa-siswi SMPN 1 dengan SMPN19 Kota Jambi*. Padang: FIK UNP

Sudarno. 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Depdikbud

Sudjana. 2002. *Metoda Statistika*. *Edisi VI*. Bandung: Tarsito

Surjadji. 1996. *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Depdikbud