

**HUBUNGAN ANTARA KESEGERAN JASMANI
DENGAN HASIL BELAJAR SISWA
PADA SMP NEGERI 6 SOLOK SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



OLEH

**JASRUL
2006 / 79858**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2009**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : **Hubungan Antara Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Siswa Putra Kelas VIII SMPN 6 Solok Selatan**

Nama : **Jasrul**

BP/NIM : 2006 / 79858

Program : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2009

Disetujui oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Yulifri
Nip : 131 460 203

Drs. Jaslindo, MS
Nip : 131 584 099

Mengetahui :
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes
Nip : 131 668 605

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

**Pernyataan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Siswa Putra
Kelas VIII SMPN 6 Solok Selatan**

**Nama : JASRIL
BP/Nim : 2006/79858
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Olahraga**

**Padang, Februari 2009
Tim Penguji**

Nama	Tanda Tangan
Pembimbing I : Drs. Yulifri	1. _____
Pembimbing II : Drs. Jaslindo. M.S	2. _____
Penguji : Drs. Nirwandi, M.Pd	3. _____
Drs. Arsil, M. Pd	4. _____
Drs. Zalfendi, M. Kes	5. _____

ABSTRAK

JASRUL. 2009. “Hubungan Antara Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Ssiwa (Pada SMP Negeri 6 Solok Selatan)”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Siswa SMPN 6 Solok Selatan oleh karena ada kecenderungan siswa dalam melakukan kegiatan pendidikan jasmani, kurang bersemangat, sehingga diperkirakan bahwa hasil belajar siswa juga rendah.

Hipotesisi : Terdapat hubungan yang berarti antara Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar siswa putra SMP Negeri 6 Solok Selatan. Populasi penelitian ini adalah siswa putra SMP Negeri 6 Solok Selatan kelas VIII dengan jumlah kelas tiga kelas dan jumlah siswa putra sebanyak 61 orang. Sedangkan untuk pengambilan sampel digunakan, **“Proporsional Random Sampling”**. Maka ditetapkan jumlah sampel dengan proporsi 25%, sehingga didapat jumlah sampel ideal sebanyak 15 orang. Data Kesegaran Jasmani siswa digunakan tes lari 2,4 km dan untuk nilai hasil belajar siswa diambil dari nilai rapor semester ganjil tahun ajaran 2008/2009. Data diolah dan dianalisis. Dari hasil analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara Kesegaran Jasmani dengan hasil belajar siswa, didiperoleh r_{xy} sebesar 0,282. Kemudian nilai **r tabel** 0,514 ternyata harga r_{xy} yang diperoleh lebih kecil dari pada nilai **“r”** yang ada pada tabel (0,282) 0,514, maka **HO** diterima dan hipotesis yang diajukan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa putra kelas VIII SMPN 6 Solok Selatan diterima kebenaran secara empiris dengan tingkat kepercayaan 95%.

Kata Kunci : Kesegaran Jasmani, Hasil Belajar Siswa.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat ALLAH SWT atas berkah, rahmat, taufik dan hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Hubungan Antara Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Siswa" (Pada SMP N 6 Solok Selatan). Skripsi ini ditulis untuk memenuhi persyaratan dalam meraih gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis megarapkan kritikan dan saran yang bersifat membangun demi penyempurnaan karya tulis ini. Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan yang berbahagia ini penulis ingin mengaturkan terima kasih dan rasa hormat yang sebesar-besarnya kepada :

1. Drs. H. Syahril Bakhtiar, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Uniersitas Negeri padang.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Yulifri dan Drs. Jaslindo, MS sebagai Pembimbing I dan Pembimbig II yang telah membimbing, megarahkan dan memberikan masukan yang berharga bagi penyelesaian skripsi ini.
4. Staf pengajar pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang tempat penulis menimba ilmu.

5. Nofrizon, S.Pd, M.Si Kepala Sekolah SMP N 6 Solok Selatan
6. Untuk Evi Sulita, Rahman, Rahmi, dan Syuryani, Isteri dan Anak tercinta yang telah banyak berjasa dalam memberikan dukungan baik moril, pikiran, tenaga dan selalu setia mengiring penulis dengan do'a dan tenaga agar terselesaikannya penulisan skripsi ini.

Terakhir pada kesempatan ini penulis juga mengucapkan terima kasih kepada karib kerabat, handai tolan dan teman-teman seperjuangan yang telah memberikan dorongan, masukan yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu persatu.

Semoga bantuan yang telah diberikan menjadi amal dan mendapat pahala yang sebesar-besarnya dari ALLAH SWT. Akhirnya, segala kekurangan dalam penelitian ini supaya menjadi perhatian peneliti berikutnya.

Padang, Januari 2009

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN	
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
BAB I PENDAHULUAN	1
1. A.Latar Belakang	1
2. B.Identifikasi Masalah	4
3. C.Pembatasan Masalah	4
4. D.Perumusan Masalah	5
5. E.Tujuan penulisan	5
6. F. Kegunaan Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Hakikat Kesegaran Jasmani	7
B. Hakikat Hasil Belajar	12
C. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar Siswa	15
D. Kerangka Konseptual	17
E. Hipotesis	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	19
A. Jenis Penelitian	19

B. Tempat dan Waktu	19
C. Populasi dan Sampel	19
1. Populasi	21
2. Sampel	21
D. Jenis Dan Sumber Data	21
E. Teknik Dan Pengumpulan Data	22
F. Instrumen Penelitian	22
G. Definisi Operasional Variabel Penelitian	24
1. Kesegaran Jasmani	24
2. Hasil Belajar	24
H. Teknik Analisa Data	24
1. Analisa Korelasi	24
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	26
A. Verikasi Data	26
B. Deskripsi Data	26
C. Pembahasan	32
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	32
A. KESIMPULAN	32
B. SARAN.....	33
LAMPIRAN	
DAFTAR PUSTAKA	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur pemerintah Indonesia melaksanakan pembangunan di segala bidang, salah satunya pembangunan di bidang pendidikan.

Pendidikan adalah salah satu bidang yang memegang peranan penting untuk membangun Indonesia seutuhnya. Pendidikan nasional berdasarkan Undang-Undang Dasar 1945 bertujuan meningkatkan kualitas manusia yang sehat jasmani dan rohani. Dalam usaha pengembangan pelajaran yang dimuat dalam kurikulum Nasional yang bertujuan untuk pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang seimbangan dan serasi. dalam Undang-Undang sistem Pendidikan Nasional pada Bab II pasal 3 Undang-Undang Republik Indonesia No.20 Tahun 2003 yang berbunyi: Bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi Manusia yang bertaqwa pada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga yang demokratis serta bertanggung jawab (UU SPN, 2003:7).

Berdasarkan kutipan diatas dapat dikatakan bahwa pendidikan di Indonesia merupakan salah satu usaha untuk meningkatkan sumber daya manusia, disamping itu juga berfungsi untuk mengembangkan kepribadian peserta didik agar mampu menyerap pelajaran yang mereka dapat di

sekolah. Melalui proses pendidikan siswa atau peserta didik mampu mengembangkan potensi yang ada pada diri mereka demi untuk memenuhi kebutuhan hidup bermasyarakat dan bemegara dimasa yang akan datang.

Untuk menjawab tantangan di masa yang akan datang, maka peningkatan sumber daya meningkatkan mutu pendidikan harus menjadi sasaran yang utama. Melalui peningkatan mutu pendidikan diupayakan tercapainya pembentukan manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik, dan rohani untuk menghadapi tantangan dimasa yang akan datang. Rendahnya Sumber Daya Manusia (SDM) Indonesia dipengaruhi oleh rendahnya mutu pendidikan mulai dari tingkat pendidikan dasar hingga sampai ke perguruan tinggi.

Kualitas pendidikan pada SMPN 6 Solok Selatan memang dirasakan, ini terbukti pada saat penulis melakukan peninjauan pada hasil ujian Pra UN (Try Out I dan II) yang soal dari Kanwil dan Kabupaten tahun ajaran 2007/2008 dari 74 siswa yang ikut ujian 6 dan 8 siswa yang lulus, sedangkan pengawas ujiannya guru itu sendiri dengan persen kelulusan 8% dan 11%.

Hasil belajar siswa di SMPN 6 Solok Selatan masih tergolong rendah ini terbukti dari hasil ujian semester ganjil tahun ajaran 2008/2009 masih banyak siswa yang nilainya dibawah standar, bahkan penulis mendapat informasi dari guru yang mengajar, bahwa masih banyak siswa kelas IX yang hasil ujiannya tidak tuntas dan dibawah standar apalagi pada mata pelajaran yang akan di Ujian Nasionalkan, sehingga guru harus melakukan atau memberikan ujian Remedial untuk memperbaiki nilai siswa tersebut, oleh

sebab itu selama kegiatan observasi setiap siswa berkeinginan untuk berhasil dalam aktifitas belajarnya. Keberhasilan siswa dalam belajar merupakan kebanggaan bagi dirinya orang tua, lingkungan dimana mereka berada. Jadi seorang guru hendaknya tidak pilih kasih dalam memberikan penilaian terhadap hasil belajar siswa.

Disamping itu untuk dapat mencapai hasil belajar yang baik maka pihak-pihak sekolah harus memiliki sarana dan prasarana yang memadai, sehingga dapat mempermudah guru dalam menjalankan tugas secara profesional dan dapat menarik perhatian serta minat siswa dalam melaksanakan proses belajar mengajar dan akhirnya standar yang dipenuhi dalam kurikulum dapat dicapai.

Kondisi rendahnya kualitas kesegaran jasmani siswa akan terhambat, terhadap aktivitas belajar yang dilakukannya, dan dalam jangka waktu yang lama akan berpengaruh terhadap tingkat kualitas hidup, etos kerja serta daya kreasi dalam kehidupan masyarakat.

Hasil belajar siswa dipengaruhi oleh beberapa hal yang sangat berpotensi dalam kegiatan belajar mengajar disuatu sekolah, dalam hal ini dapat kita lihat tingkat kemampuan intelegensi, cara belajar, motivasi belajar, fasilitas atau sarana prasarana kegiatan belajar dan hubungan kesegaran jasmaninya terhadap segala kegiatan yang dilakukan di sekolah dimana siswa itu berada.

Hal yang mempengaruhi hasil belajar adalah kurangnya aktifitas gerak yang dilakukan siswa, karena pengaruh teknologi yang meningkat pesan

sehingga kehidupan manusia menjadi lebih ringan, mudah dan nyaman. Akibatnya orang-orang akan lebih suka naik kendaraan dibandingkan untuk berjalan kaki dan akhirnya aktivitas gerak siswa sangat minim sekali. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa adalah faktor kesegaran jasmani. Penulis tertarik untuk meneliti pengaruh kesegaran jasmani terhadap hasil belajar yang dicapai oleh seorang siswa dalam belajar.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka masalah yang ada dapat diidentifikasi sebagai berikut :

- a. Apakah sarana dan prasarana untuk menunjang proses belajar mengajar sebagaimana mestinya ?
- b. Apakah guru telah melaksanakan tugasnya secara professional ?
- c. Bagaimana tingkat perhatian siswa dalam melakukan proses belajar mengajar ?
- d. Bagaimanakah aktifitas fisik siswa SMPN 6 Solok Selatan ?
- e. Bagaimana pengaruh kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa SMPN 6 Solok Selatan ?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan dalam hasil belajar yang dapat diidentifikasi seperti ditemukan diatas, maka untuk lebih memfokuskan

penelitian, penulis membatasi pada kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa SMPN 6 Solok Selatan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah maka perumusan masalah penelitian ini adalah : **Apakah terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa SMPN 6 Solok Selatan.**

E. Tujuan Penelitian

Penelitian bertujuan untuk :

- a. Mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 6 Solok Selatan.
- b. Mengetahui hasil belajar siswa SMPN 6 Solok Selatan
- c. Mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa-siswi SMPN 6 Solok Selatan

F. Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian ini antara lain adalah

- a. Sebagai bahan informasi bagi siswa dalam upaya meningkatkan hasil belajar di sekolah.
- b. Sebagai bahan masukan untuk guru dalam pelaksanaan proses belajar mengajar di sekolah.
- c. Untuk memotivasi siswa agar lebih memperhatikan kebugaran jasmaninya.

- d. Sebagai bahan masukan bagi guru dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani siswa di sekolah.
- e. Salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.
- f. Bahan referensi bagi mahasiswa dipustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- g. Sebagai pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang keolahragaan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Hakikat Kesegaran Jasmani

Kesegaran Jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya faktor yang sangat dominan adalah aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari. Semakin banyak aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal. Apabila tubuh telah mampu meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani.

Terdapat banyak pengertian serta pendapat para ahli mengenai kesegaran jasmani. Istilah kesegaran jasmani merupakan terjemahan dari Physical Fitness. Physical berarti jasmaniah dan Fitness berarti kecocokan atau kemampuan (Fit = cocok, layak, patut atau mampu). Kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (Total Fitness), yang memberikan kesanggupan pada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (physical stress) yang layak (Sukarman 1975:42). Hal ini berarti bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dan physical fitness yaitu kemampuan tubuh

untuk menyesuaikan fungsi alat-alat dalam fisiologis terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelemahan suhu dan sebagainya). Jika dikatakan hubungan antara kesegaran jasmani dengan pengertian kesehatan secara fisiologis akan saling mengisi, sehingga dapatlah kiranya secara mendasar dikatakan sama. Selanjutnya Getchell (1983: 3) mendefinisikan kesegaran jasmani adalah suatu hal yang lebih menitikberatkan fungsi fisiologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot berfungsi secara efisien dan optimal.

Selanjutnya Fox dan kawan-kawan (1987 : 6) mengatakan kesegaran jasmani adalah suatu kapasitas fisiologis atau fungsional yang memberikan suatu kualitas hidup yang meningkatkan. Di pihak lain O'sullivan (1987:7) menjelaskan kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dan giat dengan penuh kesiapsiagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba-tiba.

Pusat kesegaran jasmani dan rekreasi departemen P dan K (1975) tentang pengertian kesegaran jasmani menjelaskan : "kesegaran jasmani sebagai suatu aspek dari kesegaran yang menyeluruh (Total Fitness) bahwa seseorang dalam keadaan segar (Fit) ia cukup mempunyai kekuatan (Strength), kemampuan ability), kesanggupan daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisiensi yang menimbulkan kelelahan fisik yang berarti, sedangkan yang dimaksud dengan aktifitas jasmani adalah aneka gerakan tubuh yang dihasilkan otot kerangka, dan gerak itu

menghasilkan pengeluaran energi. Aktifitas jasmani ini mencakup ruang lingkup yang luas, yang lazim dilakukan dalam berbagai jenis pekerjaan, kegiatan pengisi waktu senggang dan kegiatan sehari-hari. Kegiatan ini dapat dikategorikan sebagai kegiatan yang memerlukan usaha ringan, moderat, dan berat. Kegiatan ini dapat meningkatkan kesehatan bila dilakukan secara teratur.

Kebugaran jasmani (yang terkait dalam kesehatan) adalah kemampuan seseorang dalam melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Kebugaran ini dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang (kebugaran yang terkait dengan performa: kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power, dan waktu reaksi) (Lutan, 2001:16) komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan aerobik, kekuatan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh yang terkait dengan peningkatan kesehatan. Istilah lazim lainnya yang diterapkan pemakaiannya adalah latihan. Latihan ini adalah aktifitas jasmani yang terencana, terstruktur dan dilaksanakan berupa pengulangan gerakan tubuh dengan maksud untuk menyeinapkan atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran jasmani. Disamping itu kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan serta kebiasaan seseorang. Kesegaran jasmani harus dimulai dari tingkat yang sangat rendah sampai ke tingkat maksimal.

Peningkatan kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain : (a) keadaan lingkungan sekolah, (b) keadaan gizi yang

dikonsumsi sehari-hari, (c) kesehatan lingkungan, (d) kegiatan fisik olahraga. Untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik juga dipengaruhi oleh keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari. Hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan Wilson dalam buku ilmu gizi (Chairudin Hst, 1986:2) bahwa gizi merupakan pelajaran masalah jenis, jumlah dan materi yang harus dicukupi dalam makanan sehari-hari untuk pemeliharaan sel-sel tubuh supaya berfungsi dengan baik.

Pekerjaan yang memaksa fisik seperti kesawah atau ke ladang, mencari kayu, mengembala ternak dan pergi mengaji serta latihan olahraga yang teratur akan mempengaruhi kesegaran jasmani. Hal ini mengacu pada pendapat Effendi (1983:110) yang mengatakan bahwa :

“Pada orang-orang dengan pekerjaan yang berbeda-beda, nilainya dapat berbeda, nilai tertinggi terdapat pada pekerjaan penebang kayu di hutan, disusul oleh pekerja bangunan, pekerja pabrik, pemecah batu, tukang kayu dan buruh tambang. Sedangkan nilai yang terendah dijumpai pada sopir, pegawai kantor pos dan pengawas.”

Jadi disini jelas tergambar bagi orang yang banyak melakukan aktifitas fisik dan olahraga yang teratur, tingkat kesegaran jasmaninya bertambah baik dibandingkan dengan orang yang kurang melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur. Hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Sumarsardjono (1994) antara lain untuk mendapatkan tingkat kesegaran jasmani yang baik, sebaiknya kita melakukan olahraga yang teratur. Sesuai dengan pendapat diatas bahwa semakin banyak aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan oleh seseorang, cenderung akan bertambah baik tingkat kesegaran jasmaninya dan semakin sedikit aktifitas

fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang, maka semakin rendah tingkat kesegaran jasmaninya. Dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik dan mempunyai keterampilan berolahraga yang baik pula maka akan sangat berpengaruh terhadap hasil belajar praktek olahraga dan kinerja sehari-hari.

Untuk mengetahui kategori atau tingkat kesegaran jasmani seseorang, harus menjalani tes yang dapat dilakukan melalui beberapa cara seperti tes lapangan 2400 meter, tes lapangan 12 km, tes jalan cepat 4800 meter, blep tes, multi step fitness tess (MFT), tes lari ditempat dan sebagainya. Demikian bagi orang yang akan tes kesegaran jasmani, dapat memiliki bentuk – bentuk cara tes yang sesuai dengan tujuan yang diinginkannya. Bahkan metoda tes kesegaran jasmani semacam ini sebenarnya tidak memberatkan masyarakat bila ditinjau dari segi peralatan maupun pembiayaan

Dalam penelitian ini tes yang digunakan yaitu tes lari 2,4 km (2400 m) hasil dari tes lari 2,4 km dianalisis dengan analisis korelasi produte moment untuk melihat hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa.

Dengan banyaknya metode-metode tes kebugaran jasmani, maka siswa dapat mengukur tingkat kesegaran jasmaninya dan berusaha untuk memperbaiki tingkat kesegaran jasmani. Dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik, maka siswa dapat lebih fokus dalam belajar sehingga dapat mcningkatkan hasil belajar siswa.

Berdasarkan uraian di atas dapat dijelaskan bahwa untuk meningkatkan kesegaran jasmani bagi seseorang dalam kehidupan sehari-hari dengan melakukan beberapa hal. Hal yang dimaksud antara lain melakukan olahraga

secara kontinu, menjaga kebersihan lingkungan, memperhatikan gizi yang dikonsumsi setiap hari, melakukan pemeriksaan secara dini dan mengadakan rekreasi.

B. Hakikat Hasil Belajar

Proses pembelajaran merupakan suatu, aktifitas yang berlangsung dengan melibatkan banyak komponen yang saling berintegrasi. Siswa dalam proses ini merupakan input mentah (raw input) untuk diberikan pengalaman belajar dengan harapan dapat menjadi keluaran (out put) yang berprestasi baik dengan spesifikasi tertentu, dapat berkembang serta mampu mengatasi tantangan yang selalu muncul. Dengan kata lain perkembangan yang terjadi dalam diri haknya dari hasil belajar, sebagai mana, pendapat, Wasty (1984:12) bahwa: “Belajar adalah dasar dari perkembangan hidup manusia, dengan belajar manusia akan dapat berkembang. Semua aktifitas dan prestasi hidup manusia adalah hasil dari belajar”.

Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok, ini berarti bahwa berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa sebagai anak didik.

Belajar dapat diartikan sebagai suatu proses perubahan tingkah laku akibat adanya interaksi antara individu dengan lingkungan. Menurut Slameto (1991:31) secara umum belajar merupakan : “(1) Perubahan tingkah laku seseorang sebagai hasil dari proses interaksi dengan lingkungan dalam

memenuhi kebutuhan hidupnya. (2) Usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai pengalaman individu dalam interaksinya dilingkungan”.

Menurut Sukmadinata (2003:179) “Hasil belajar atau achievement merupakan realisasi atau pemekaran dari kecakapan-kecakapan potensial atau kapasitas yang dimiliki seseorang. Penguasaan hasil belajar seseorang dapat dilihat dari perilakunya, baik perilaku dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan berfikir maupun keterampilan motorik. Sedangkan hasil belajar penjas adalah pengembangan dari tingkah laku yang dilihat dari psikomotomya.

Prestasi belajar siswa berdasarkan atas performance dalam berbagai bidang yang terdapat dalam Undang-undang Pendidikan RI No. 02 tahun 1989, menetapkan bahwa tujuan pendidikan nasional antara lain menyebutkan “untuk membentuk manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang maha Esa dan berbudi pekerti luhur memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, keperibadian yang mantap mandiri serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebanggan dan memiliki pengetahuan dasar yang fungsional tentang kewarganegaraan dan UUd 1945”.

Di sekolah hasil belajar dalam mata pelajaran dilambangkan dengan angka-angka atau huru-huruf, seperti angka 0 - 10 pada sekolah dasar dan sekolah menengah pertama sedangkan 10 - 100 pada menengah atas dan huruf A, B, C, D pada perguruan tinggi. Selanjutnya Sukamdinata (2003:179) “Menambahkan bahwa hasil belajar bukannya berupa penguasaan

pengetahuan, tetapi kecakapan dan keterampilan dan pembagian kerja.

Bukti nyata dari meningkatnya hasil belajar siswa berasal dari suatu penilaian bidang pendidikan yang dilakukan oleh guru atau dosen setelah siswa melakukan kegiatan belajar, maka berdasarkan hasil penilaian tersebut akan diperoleh informasi yang berkenaan dengan perkembangan atau penguasaan siswa terhadap bahan pembelajaran yang disajikan sesuai dengan kurikulum yang ada. Hasil penilaian belajar menunjukkan kemampuan siswa tersebut ditentukan dalam bentuk angka-angka atau nilai.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar merupakan proses perubahan tingkah laku yang meliputi pengetahuan, keterampilan dan sikap yang merupakan hasil dari efektifitas belajar yang ditunjukkan dalam bentuk angka-angka seperti yang dapat dilihat pada nilai rapor siswa.

Dari nilai yang terdapat pada rapor siswa tersebut dapat dilihat tingkat prestasi yang didapat siswa. Prestasi belajar adalah istilah yang digunakan untuk menunjukkan pada suatu pencapaian keberhasilan terhadap suatu tujuan, keran suatu usaha yang telah dilakukan seseorang. Prestasi menunjukkan pada tingkat keberhasilan yang dicapai dari hasil evaluasi selama mengikuti pendidikan. Dalam belajar prestasi menunjukkan kepada tingkat keberhasilan yang dicapai oleh siswa dalam usaha belajar yang diselenggarakan oleh penyelenggara termasuk guru. Para siswa-siswi bahan-bahan yang diberikan oleh guru, pemberian bahan kepada para siswa ini berlangsung dalam jangka waktu tertentu. Oleh karena itu, dalam pembicaraan ini prestasi belajar

dibatasi sebagai hasil terakhir yang dicapai oleh seseorang siswa secara maksimal dalam jangka waktu tertentu di sekolah.

C. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar Siswa

Usaha dan keberhasilan belajar dipengaruhi banyak faktor. Faktor-faktor tersebut dapat bersumber pada dirinya atau diluar dirinya, namun secara garis besarnya, hasil belajar seorang siswa menurut Depdikbud (1993:5) dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal siswa itu sendiri.

a. Faktor Internal (berasal dari dalam diri siswa)

1. Kecerdasan

Kecerdasan sangat penting sekali untuk menentukan keberhasilan studi siswa, anak yang cerdas memungkinkan sekali prestasi belajarnya baik.

2. Bakat

Bakat adalah kemampuan yang harus dikembangkan melalui belajar, tiap-tiap siswa mempunyai bakat yang berbeda antara siswa yang satu dengan siswa yang lainnya, contoh ada yang berminat ilmu pasti dan ada yang berminat ilmu sosial

3. Minat dan Perhatian

Ada yang menyamakan minat dan perhatian, minat sesungguhnya lebih mendalam jika dibandingkan dengan perhatian, apabila siswa berminat terhadap siswa tersebut cenderung ia akan memperhatikan dan memahami secara mendalam.

b. Faktor-faktor Eksternal (faktor yang berasal dari luar diri siswa)

1. Lingkungan yang terdiri dari lingkungan alam, lingkungan keluarga dan lingkungan masyarakat.

Keadaan lingkungan sangat berpengaruh terhadap prestasi belajar seperti keadaan cuaca (sejuk, panas, dingin, dan ketenangan). Keadaan lingkungan keluarga juga sangat berpengaruh terhadap prestasi belajar, anak-anak yang mendapat perhatian dari keluarganya serta didukung dengan keadaan keluarga yang damai dan tenteram akan dapat meningkatkan prestasi belajar anak. Lingkungan masyarakat juga mempengaruhi anak dengan situasi yang menclukung dengan pergaulan yang mendukung di sekelilingnya.

2. Peralatan Belajar

Dalam kegiatan belajar untuk mencapai prestasi belajar perlu didukung oleh sarana dan prasarana yang menunjang kegiatan belajar mengajar tersebut, dengan peralatan belajar mengajar yang lengkap maka prestasi belajar anak akan meningkat sebab untuk mencapai prestasi yang tinggi dibutuhkan sarana dan prasarana yang lengkap.

Dilihat dari kutipan diatas dapat penulis ambil kesimpulan, semua faktor yang mempengaruhi hasil belajar baik faktor internal maupun eksternal sangat berpengaruh sekali terhadap hasil belajar siswa sehingga membuat siswa tersebut tidak mendapatkan hasil belajar yang diinginkan kalau masih dipengaruhi oleh faktor-faktor diatas. Salah satu faktor penting yang mempengaruhi hasil belajar siswa adalah tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut. Hal ini dikarenakan berkaitan langsung dengan ketahanan siswa dalam mengikuti pelaksanaan proses belajar mengajar. Sehingga sering kita lihat siswa yang tahan belajar lima atau enam jam terus-menerus, tetapi ada juga yang hanya tahan satu dua jam saja. Hal ini dikarenakan setiap siswa memiliki kondisi fisik yang berbeda. Oleh karena itu, tingkat kesegaran jasmani dapat dikatakan berkaitan erat dengan hasil belajar seorang siswa.

D. Kerangka Konseptual

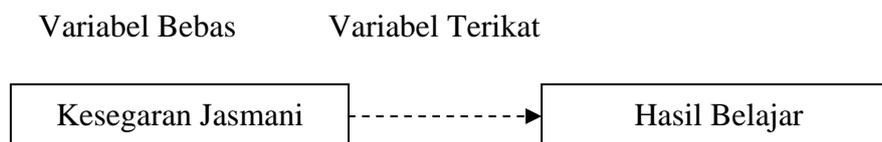
Menurut teori seseorang memiliki kesegaran jasmani yang baik, sudah tentu kesehatan yang dimilikinya semakin baik, karena seluruh organ tubuh dapat berfungsi dengan normal. Tetapi bila seseorang itu sehat belum tentu kesegaran jasmani yang dimilikinya baik. Bila kesegaran jasmani seseorang

menurun, maka akan mempengaruhi terhadap kesehatannya sehubungan daya pikimya dapat terganngu.

Menurut Sadoso (2000:19)

“Tujuan meningkatkan kesegaran jasmani bagi seseorang berbeda-boda seperti bagi karyawan pabrik adalah untuk meningkatkan kualitas produksi kerja, bagi orang sakit berguna untuk merehabilitasi kesehatannya dan bagi olahragawan untuk meningkatkan kemampuan belajar dan prestasi akademik”.

Hasi belajar yang diperoleh masing-masing siswa tidak lah sama, selain itu hasil belajar siswa sangat dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain kesegaran jasmani keadaan lingkungan sekolah, gizi dan lain-lain. Dapat dinyatakan disini bahwa searnakin baik kesegaran jasmani siswa maka akan baik pula hasil belajarnya. Dengan demikian akan terdapat pengaruh kesegaran jasmani terhadap hasil belajar. Untuk jelasnya pola hubungan tersebut dapat dilihat pada gambar 1 berikut



Gambar 1. Hubungan Antara Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar

E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir yang telah dikemukakan diatas maka hipotcsis penelitian “Tidak terdapat hubungan yang berarti antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa SMPN 6 Solok Selatan”.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bagian terdahulu, maka dapat disimpulkan temuan penelitian ini.

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 6 Solok Selatan maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Dari 15 orang siswa menunjukkan bahwa 12 orang siswa atau 80% siswa putra SMP Negeri 6 Solok Selatan mempunyai kebugaran jasmani dalam kategori kurang, 3 orang atau 20% dalam kategori sedang dan tidak ada siswa yang memiliki kebugaran jasmani dalam kategori sangat kurang, baik, baik sekali dan terlatih. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa rata-rata siswa putra kelas VIII SMPN 6 Solok Selatan memiliki kebugaran jasmani kurang (rendah)
2. Dari 15 orang siswa putra kelas VIII SMPN 6 Solok Selatan, sebanyak 4 orang atau 26,67% berada pada kategori cukup, 9 orang atau 60% pada kategori baik dan 2 orang atau 13,3% pada kategori baik dan tidak ada siswa yang memiliki hasil belajar amat kurang, kurang dan istimewa. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa rata-rata siswa putra kelas VIII SMP Negeri 6 Solok Selatan memiliki hasil belajar yang baik.
3. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dapat disimpulkan bahwa tidak

terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa putra kelas VIII SMP Negeri 6 Solok Selatan terdapat hubungan tersebut dengan r hitung (0.282) lebih besar dari “ r ” tabel (0,514) pada taraf signifikan 95%.

B. Saran

1. Kepada pihak sekolah dan instansi terkait agar dapat meningkatkan kemampuan dan profesional guru.
2. Kepada guru agar bisa membina kondisi jasmani siswa putra kearah yang lebih baik agar dimasa mendatang hasil belajarnya dapat ditingkatkan dan dapat membina atau meningkatkan kondisi jasmaninya sendiri dengan melakukan olahraga teratur.
3. Kepada guru diharapkan agar dapat memberi penilaian sesuai dengan kemampuan yang dimiliki oleh anak.
4. Kepada siswa disarankan untuk lebih memberikan apresiasi terhadap mata pelajaran pendidikan jasmani dan meningkatkan minat untuk melakukan aktivitas olahraga diluar jam sekolah.
5. Kepada siswa agar dapat menjaga kesehatan lingkungan dimana mereka tinggal.
6. Kepada masyarakat yang berdomisili dekat dengan lingkungan sekolah agar berpartisipasi dalam usaha menunjang program sekolah.
7. Peneliti juga berharap, kepada peneliti lanjutan agar meneliti selain dari faktor kebugaran jasmani misalnya dukungan orang tua, saran dan prasarana, sistem penilaian guru dan lain-lain

DAFTAR PUSTAKA

- Ahadi, Muchtar, Hairi, Junusual. 1982. *Kesegaran Jasmani*. Padang : FPOK IKIP Padang.
- Bompa TO.1983. *Theory and Methodology of Trining : The Key of Atletik Performance* 2 edition,Lowa : Kendal/Hunt Pup Company.
- Cooper, Kenneth. 1982. *Aerobic*. Jakarta : PT.Gramedia
- Depdikbud.1993. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta:.Depdikbud.
- Depdiknas. 1993. *Undang-Undang pendidikan Nasional*. Jakarta: BP Citra Jaya.
- Fox, Edwar L ,Kirby, Thimoty E dan Fox, Ann Robert. 1987. *Bases Of Fitnes*. New York: Mecmillan publishing company.
- Getchel,Bud. I 1983. *Physikal Fitness a Way of Life*. New York: Jhon Wiley & Sons.
- Hariato, Hendra 2007. Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa Putra Kelas X 1SMA Negeri 2 Propinsi Jambi. (Skripsi). Padang: FIK UNP.
- Lutan, Rusli.2001. *Asas-Asas Pendidikan Jasmani*, Jakarta: Dirjen Olah Raga.
- Slameto.1995. *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sudarno. 1992. *Pendidikan kesegaran Jasmani*. Depdikbud : Jakarta.
- Sudjana. 1992. *Teknik Regresi dan Kolerasi*. Bandung: Penerbit Tarsito.
- Sukma Dinata. 2003. *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung : PT.Remaja Rosada Karya.
- Sumosardjono, Sudoso. 2000. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: PT.Erlangga.