HUBUNGAN KESEGARAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR PENJASORKES SISWA DI SMP N 3 PADANG PANJANG

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Untuk Mendapatkan Serjana Pendidikan Di Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang

Oleh :

JOS APRIADI
NIM. 85512

PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2011

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul	:Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Di SMP N 3 Padang Panjang
Nama	: Jos Apriadi
NIM	: 85512
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan	: Pendidikan Kepelatihan
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Yendrizal, M.Pd	Drs.Masrun,M.Kes,AIFO
NIP. 196111131987031004	NIP.196311041987031002

Mengetahui
Ketua Jurusan
Pendidikan Kepelatihan

Drs. Yendrizal, M. Pd
NIP. 196111131987031004

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : **Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Di SMP N 3 Padang Panjang**

Nama : **Jos Apriadi**
NIM : **85512**
Program studi : **Pendidikan Kepelatihan Olahraga**
Jurusan : **Pendidikan Kepelatihan**
Fakultas : **Ilmu Keolahragaan**

Padang, Agustus 2011

Tim penguji

Nama		**Tanda Tangan**
1. Ketua	:Drs.Yendrizal, M.Pd	1. .....
2. Sekretaris	: Drs.Masrun, M.Kes,AIFO	2. .....
3. Anggota	: Drs. Argantos, M.Pd	3. .....
4. Anggota	: Donie, S.Pd, M.Pd	4. .....
5. Anggota	: Roma Irawan, S.Pd, M.Pd	5. .....

ABSTRAK

Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa di SMP N 3 Padang Panjang.

OLEH : JOS APRIADI /2011

Penelitian ini Bertujuan untuk mengetahui tingkat hubungan kesegaran jasmani (X_1) dengan hasil belajar penjasorkes (Y) siswa SMP N 3 Padang Panjang.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional. Populasi penelitian ini adalah siswa SMP N 3 Padang Panjang berjumlah 476 orang. Sampel yang diambil dalam penelitian menggunakan teknik *Purposive Sampling* yang berjumlah 34 orang. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan antara Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjasorkes siswa di SMPN 3 Padang Panjang

Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa yang meliputi tes lari 50 meter, tes gantung angkat tubuh, tes loncat tegak, tes baring duduk dan lari 1000 meter. Sedangkan data hasil belajar penjasorkes siswa diambil dari nilai hasil belajar penjasorkes siswa itu sendiri. Dari analisis data dapat diperoleh hasil bahawasannya terdapat hubungan yang berarti antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes sisiwa SMP N 3 Padang Panjang dengan koofesien korelasi sebesar 0,435.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada penulis sehingga telah dapat mengyelesaikan skripsi yang berjudul " Hubungan Kesegaran jasmani Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa di SMPN 3 Padang Panjang ". Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu pada Progran Pendidikan kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak dapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Sehingga pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Yendrizal, M.Pd Selaku Ketua jurusan Pendidikan Kepelatihan sekaligus Pembimbing I, yang telah banyak memberikan masukan, dorongan, koreksi serta petunjuk dalam pembuatan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Masrun, M,Pd. Sebagai Pembimbing II, yang telah meluangkan waktunya dalam membimbing penulis dan memberikan masukan dalam pembuatan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Argantos, M. Pd, Donie,S,Pd,M.Pd, Roma Irawan, S.Pd, M.Pd selaku tim Penguji yang telah memberikan kontribusi dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh Staf Pengajar Jurusan Pendidikan kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kepala Dinas Pendidikan Kota Padang Panjang yang telah memberikan izin penelitian di SMPN 3 Padang Panjang.
7. Kepala Sekolah, Guru Penjasorkes dan Guru-Guru di SMPN 3 Padang Panjang yang telah memberikan izin penelitian disekolah.
8. Teristimewa Kedua orang tuaku, Ayahanda ..... dan Ibunda ....., serta seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan moril maupun materil selama penulis dalam masa pendidikan.
9. Spesial seseorang yang selalu menemani dikala suka dan duka, serta semangat dan pengorbanan yang diberikan.
10. Sahabat-sahabat dekat yang telah membantu dan memberi semangat dalam kelancaran skripsi ini.
11. Seluruh rekan-rekan Pendidikan Kepelatihan Khususnya Bp 2007, yang sama-sama berjuang dalam menggapai cita-cita.
12. Untuk semua pihak yang telah memberikan dukungan, semangat, motivasi, dan para sahabat yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga amal baik Bapak dan Ibu serta semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini mendapat balasan yang berlipat ganda oleh Allah SWT.

Akhirnya Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, untuk itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang bermanfaat dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik dan hidayah-Nya kepada kita semua. Amin…

Padang, Juni 2011

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBARAN PENGESAHAN

ABSTRAK

KATA PENGANTAR …….. i

DAFTAR ISI iv

DAFTAR TABEL..... vi

DAFTAR GAMBAR..... vii

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Identifikasi Masalah 4

C. Pembatasan Masalah 5

D. Perumusan Masalah..... 5

E. Tujuan Penelitian..... 5

F. Manfaat Penelitian..... 6

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakekat Kesegaran Jasmani 7

2. Hakekat Hasil Belajar Penjasorkes 15

B. Kerangka Konseptual 21

C. Hipotesis Penelitian 22

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian 23

B. Waktu dan Tempat Penelitian 23

C. Populasi dan Sampel..... 23

D. Jenis dan Sumber Data 25

E. Defenisi Operasional..... 26

F. Alat dan Teknik Pengumpulan Data..... 26

G. Instrumen Penelitian..... 26

H. Teknik Analisis Data 40

BAB IV. HASIL PENELITIAN

A. Analisis Deskriptif…… 41

1. Kesegaran Jasmani…….. 41

a. Tes Lari 50 Meter…….. 41

b. Tes Gantung Angkat Tubuh…….. 43

c. Tes Baring Duduk 60 Menit…….. 45

d. Tes Loncat Tegak…….. 47

e. Tes Lari 100 Meter…….. 49

2. Hasil Belajar PenjasOrkes…….. 51

B. Uji Normalitas…….. 52

C. Uji Hipotesis…….. 53

D. Pembahasan …….. 54

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan…….. 58

B. Saran-saran…….. 59

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

3.1 Populasi SMPN 3 Padang panjang 24

3.2 Sampel SMPN 3 Padang Panjang 25

3.3 Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Usia 13-15 Tahun Putera 38

3.4 Norma Tes Kesegaran Jasmani 39

4.1 Distribusi frekuensi kesegran jasmani berdasarkan tes lari 50 meter……. 42

4.2 Distribusi frekuensi kesegaran jasmani berdasarkan tes gantung angkat tubuh……. 44

4.3 Distribusi frekuensi kesegaran jasmani berdasarkan tes baring duduk……. 46

4.4 Distribusi frekuensi kesegaran jasmani berdasarkan tes loncat tegak……. 48

4.5 Distribusi frekuensi kesegaran jasmani berdasarkan tes lari 1000 meter……. 50

4.6 Distribusi frekuensi hasil belajar penjasorkes SMPN 3 Padang Panjang……. 51

4.7 Rangkuman uji normalitas data……. 50

4.8 Analisis korelasi kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjasOrkes siswa di SMPN 3 Padang panjang……. 54

DAFTAR GAMBAR

2.1 Kerangka konseptual penelitian ..... ….22

3.1 Pelaksanaan Lari 50 Meter..... ….29

3.2 Posisi tangan pelaksanaan tes angkat tubuh pada sikap permulaan gantung angkat tubuh putra..... ….31

3.3 Pelaksanaan angkat tubuh untuk putra sikap dagu menyentuh/melewati palang tunggal ..... ….31

3.4 Sikap permulaan baring duduk..... ….33

3.5 Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha ..... ….33

3.6 Gerakan baring menuju sikap duduk..... ….33

3.7 Sikap menentukan raihan tegak ..... ….35

3.8 Sikap awalan loncat tegak dan melakukan lompatan setinggi mungkin ..... ….36

3.9 Posisi start lari 1000 Meter ..... ….37

3.10 Posisi finish lari 1000 meter *Stopwatch* dimatikan saat pelari melintasi garis finish..... ….38

4.1 Distribusi frekuensi kesegran jasmani berdasarkan tes lari 50 meter..... ….42

4.2 Distribusi frekuensi kesegaran jasmani berdasarkan tes gantung angkat tubuh..... ….44

4.3 Distribusi frekuensi kesegaran jasmani berdasarkan tes baring duduk..... ….46

4.4 Distribusi frekuensi kesegaran jasmani berdasarkan tes loncat tegak..... ….48

4.5 Distribusi frekuensi kesegaran jasmani berdasarkan tes lari 1000 meter..... ….50

4.6 Distribusi frekuensi kesegaran jasmani siswa SMPN 3 Padang Panjang..... ….52

4.6 Distribusi frekuensi hasil belajar penjasorkes SMPN 3 Padang Panjang..... ….54

DAFTAR LAMPIRAN

A. Lampiran 1……63

B. Lampiran 2……64

C. Lampiran 3……65

D. Lampiran 4……66

E. Lampiran 5……67

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan salah satu bidang yang memegang peranan penting untuk membangun manusia seutuhnya. Hal ini sesuai dengan UUD RI Nomor 20 tahun 2003, Pasal 3 tentang sistem pendidikan nasional yang menyatakan bahwa: ''Pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokrasi dan bertanggung jawab", (Depdiknas,2003:98).

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan nasional adalah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia tersebut adalah melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasokes).

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program pendidikan keseluruhan yang disempurnakan, juga merupakan suatu proses melalui aktifitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematik, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan untuk membentuk watak serta nilai dan sikap positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan pada Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut: Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani dan olahraga yang terpilih, meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung didalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, dan bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis, mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan, memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga dilingkungan yang bersih sebagai informasi untuik mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran,terampil, serta memiliki sikap yang positif".

Pusat Kurikulum BALITBANG DEPDIKNAS (2006:649) Kesegaran jasmani menurut Gatchell dalam Gusril (2004:2) menyatakan : Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi–fungsi fisiologis, yang kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal. Menurut Sutarman dalam Arsil (1999:9) :

> " Kesegaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran penyeluruh (total fitness), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankanyang hidup produktif dan dapat menguasai diri dari pada tiap perubahan fisik (phisical stress) yang layak ". Kesegaran Jasmani juga

merupakan cermin diri dari kemampuan fungsi sistim – sistim dalam tumbuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik. Pentingnya pencapaian tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam bentuk Hasil Belajar yang tinggi.

Kesegaran jasmani juga tidak terlepas dari faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangun sel-sel tubuh, komponem biokatalisator dan metabolisme. Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif. kuantitatif maksudnya perbandingan jumlah karbohidrat, lemak dan protein yang dimakan harus sesuai dengan aktivitas seseorang. Pada orang yang normal karbohidrat diberikan 55-60 %, lemak diberikan 25-30% dari total kalori dan protein dibutuhkan 1 gr / kg berat badan, sedangkan pada atlet dapat diberikan 10-15 % dari total kalori. Selanjutnya secara kualitatif maksudnya adalah bahan-bahan yang selalu ada dalam makanan (karbohidrat,lemak, protein, vitamin, mineral dan air) dan jumlahnya dapat lebih banyak jika diperlukan (Lamb, 1984).

Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga teratur dan aktivitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Sehubungan dengan itu, perlu digiatkan lagi pendidikan jasmani dan kesehatan disekolah. Jadi, mata pelajaran pendidikan jasmani Olahraga dan kesehatan perlu dilaksanakan disetiap sekolah.

Berdasarkan pengamatan penulis dalam proses pembelajaran penjasorkes di SMPN 3 Padang panjang, ternyata banyak terlihat anak yang

lesu , lelah dan loyo dalam belajar, sehingga sebagian mereka dalam pembelajaran terkesan tidak bisa mengikuti pembelajaran dengan serius. Di samping itu ada siswa yang terlihat mukanya pucat atau kurang sehat, hal ini mungkin disebabkan karena mereka kurang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik dan penulis beranggapan hal ini bisa berakibat terhadap Hasil Belajar Penjasorkes siswa menjadi rendah.

Dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes, tingkat Kesegaran Jasmani penting dimiliki siswa, karena Kesegaran Jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kemudian gizi juga sebagai faktor yang dapat mempengaruhi kesiapan anak dalam belajar, dengan perut kosong atau kurang gizi mana mungkin anak bisa serius dalam belajar. Hal ini akan dapat mempengaruhi hasil belajar penjasorkes mereka, karena dalam pembelajaran Penjasorkes banyak menuntut kerja fisik.

Berdasarkan anggapan dan informasi yang dikemukakan diatas, belum lah dapat ditentukan secara pasti, benar atau tidak rendahnya Hasil Belajar Penjasorkes di sebabkan oleh faktor antara lain Kesegaran Jasmani mereka yang kurang baik. Untuk itu, perlu dilakukan penelitian tentang " Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjasorkes Pada Siswa di SMPN 3 Padang Panjang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran positif tentang Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjasorkes Pada Siswa di sekolah tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, banyak faktor yang mempengaruhi Hasil Belajar Penjasorkes siswa, yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kesegaran Jasmani
2. Kemampuan guru dalam mengajar
3. Metode pembelajaran
4. Kondisi Lingkungan
5. Pengawasan dan perhatian Orang Tua
6. Latar Belakang Ekonomi
7. Media pembelajaran
8. Motivasi Belajar

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah yang terdapat pada identifikasi di atas, maka penulis membatasi masalahnya yaitu Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa di SMPN 3 Padang Panjang

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana Kesegaran Jasmani siswa di SMPN 3 Padang Panjang?
2. Bagaimana Hasil Belajar Pejasorkes siswa di SMPN 3 Padang Panjang?
3. Apakah terdapat hubungan antara Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjasorkes siswa di SMPN 3 Padang Panjang ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang :

1. Kesegaran Jasmani siswa di SMPN 3 Padang Panjang.
2. Hasil Belajar Penjasorkes siswa di SMPN 3 padang panjang.
3. Besar kecilnya hubungan antara Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjasorkes siswa di SMPN 3 padang panjang.

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Sebagai syarat untuk memperoleh Strata Satu (S1) Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai pedoman untuk meningkatkan metode pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan secara bervariasi dan berkualitas.
3. Sebagai bahan masukan bagi siswa supaya meningkatkan pembelajaran Penjasorkes.
4. Sebagai salah satu bahan acuan untuk kegiatan penelitian selanjutnya dengan ruang lingkup yang lebih luas lagi.
5. Sebagai bahan referensi Perpustakaan kuhususnya perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

BAB II

KAJIAN TEORI dan KERANGKA KONSEPTUAL

A. Kajian Teori

1. Hakekat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan gambaran tentang kondisi fisik tubuh. Sutoso dalam Arsil (1999 : 1) mengemukakan bahwa "kesegaran jasmani lebih menitik beratkan kepada physical fitness yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat dalam fisiologi terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembagaan, suhu dan sebagainya)".

Silvia dalam Efwilza, (2002 : 9) mengatakan "kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dengan giat dan penuh kesiapsiagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba-tiba."

Sutarman dalam Gusril (2004) mengatakan bahwa "kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri tiap perbedaan fisik (*physical stress)* yang layak".

Berdasarkan pendapat di atas bahwa kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik. Semakin banyak

aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan seseorang, maka akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Melakukan aktivitas fisik dan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal. Jika tubuh telah mampu meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani.

Demikianlah dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. Kegiatan itu dapat berupa pekerjaan sehari-hari dan untuk keperluan mendadak yaitu untuk kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang. Semakin tinggi kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang, maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan semakin besar pula untuk menikmati kehidupan. Penjelasan diatas dapat dikatakan bahwa kualitas suatu fisik berhubungan erat dengan kualitas hidup seseorang.

b. Komponen Kesegaran Jasmani

Menurut Gusril (2004:65) komponen kesegaran jasmani terdiri dari dua yaitu:

a. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan *(health relatetd fitness)* terdiri dari daya tahan jantung, paru *(cardiorespiratory)*,kekuatan otot,daya tahan otot, fleksibelitas, dan komposisi tubuh.

b. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan *(skil related)* yaitu terdiri dari : kecepatan, power, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi.

Getchel dalam Gusril (2004:66) menyatakan komponen-komponen kesegaran jasmani terdiri dari daya tahan jantung, paru, kekuatan daya tahan otot, kekuatan dan komposisi tubuh.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen pokok dengan kesegaran jasmani, yaitu:

a) Kesanggupan dan kemampuan (kapasitas) seseorang dalam melakukan tugas sehari-hari. b) Meningkatkan daya kerja terutama fungsi jantung, peredaran darah, paru, dan otot. c) Tanpa mengalami kelelahan yang berarti yakni : adanya pemulihan kembali. d) Masih memiliki cadangan energi. e) Secara umum masih membantu peningkatan kualitas hidup seseorang.

Selanjutnya Moeloek dalam Arsil (1999: 14) mengelompokkan unsur-unsur kesegaran jasmani sebagai berikut: "a) kekebalan terhadap penyakit. b) kekuatan dan ketahanan otot. c) ketahanan *kardorespiratory*. d) daya otot (*muscular power*). e) fleksibelitas. f) kecepatan. g) kelincahan h) koordinasi. i) kesimbangan. j) ketepatan".

Berdasarkan pendapat di atas dapat dijelaskan unsur-unsur sebagai berikut yaitu

a. Kekuatan otot adalah kualitas yang memungkinkan terjadinya kontraksi sekelompok otot .secara mksimal daya tahan otot adalah kualitas yang membuat seseorang mengarahkan kekuatan dan tenaga sekelompok otot secara berulang kali (dinamis), dibawah maksimal atau mempertahankan kontraksi dalam waktu tertentu.
b. Ketahanan *kardiofascular respiratory* dapat ditaksirkan sebagai kualitas fisik (sistem jantung, paru, peredaran darah pernafasan) yang membua seseorng

mampu melaksanakan secara terus manerus .suatu pekerjaan yang cukup berat tanpa merasa lelah sebelum waktunya.

c. Daya otot adalah kemampuan otot mengeluarkan daya maksimal dalam waktu tercepat.daya otot yang besar dimiliki oleh orang-orang yang mempunyai :(a)kekuatan besar;(b)kecepatan tinggi;(c) kecepatan mengiteraksi kecepatan dan kekuatan.

d. Fleksibelitas adalah kualitas yang memungkinkan terjadinya peregangan otot secara maksimal tanpa cidera pada persendian ditempat otot tersebut berada. kecepatan adalah kemampuan untuk memindahkan sebagian atau seluruh tubuh pada jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya .ditambah kecepatan merupakan sejumlah gerakan perurut waktu.

e. Kelincahan diartikan sebagai kemampuan seseorang merubah arah atau posisi. kecepatan merupakan unsur yang penting dalam kelincahan disamping itu perlu adanya koordinasi yang baik.

f. Koordinasi adalah kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam suatu tugas kerja yang kompleks. Kebanyakan ketangkasan digunakan pada olah raga yang memerlukan koordinasi. Dalam koordinasi diperlukan kelincahan dan keseimbangan.

g. Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengontrol alat-alat organisasi yang bersifat *neuromuscular* seperti : pelaksanaan berdiri dangan tangan *(hand stand).*

h. Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengontol gerakan-gerakan valunter untuk mencapai tujuan.

Dari semua unsur-unsur di atas kekebalan terhadap penyakit merupakan tempat yang paling penting. Seseorang yang sedang sempurna kesegaran jasmaninya berarti tubuhnya kebal terhadap semua penyakit keturunan dan penyakit yang sedang menjangkit disekitar lingkungannya, disamping itu juga ditentukan oleh faktor makanan, pakaian, istirahat, rekreasi, aktifitas fisik, dan keberhasilan. Gusril (2004:123) mengemukakan:

> Kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor yang berasal dari dalam dan luar yang selalu berpengaruh pada kesegaran jasmani. Selain itu jenis kelamin ikut menentukan. Sedangkan ciri-ciri atau gejala seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang kurang atau rendah antara lain.Fisik yang tidak efisien *(physical inefficiensi)*,emosi yang tidak stabil, mudah lelah, tidak sanggup menangani tantangan fisik dan emosi.

Berdasarkan pendapat di atas kesegaran jasmani tidak terlepas dari factor dalam dan luar yang selalu berpengaruh pada kesegaran jasmani.

c. Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga, semakin banyak aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan, maka akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal, apabila tubuh telah mampu meningkatkan konsumsi secara maksimal, maka akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani seseorang.

Kesegaran jasmani dipengaruhi oleh keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan serta kebiasaan seseorang. Unsur kekebalan terhadap penyakit merupakan faktor yang sangat penting, seseorang yang kesegaran jasmaninya baik, maka kekebalan tubuhnya akan baik pula, juga akan dipengaruhi oleh

faktor keturunan, makanan, pakaian, dan kebersian. Unsur kesegaran jasmani meliputi kemampuan sistem jantung dan peredaran darah serta pernapasan dan keterampilan gerak.

Peningkatan kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: 1) keadaan lingkungan sekolah. 2) keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari. 3) keadaan lingkungan. 4) keadaan fisik dan olahraga. 5) jarak sekolah.

d. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani

Sekarang ini setiap ada kesempatan banyak sekali orang melakukan olahraga untuk meningkatkan kesegaran jasmani, bentuk kegiatan yang dilakukan dalam pembinaan kesegaran jasmani adalah dengan melakukan berbagai macam kegiatan dan aktifitas fisik seperti yang dikemukakan oleh Depdikbud (1999:18): "lari, jogging, jalan cepat, bersepeda, berenang, latihan senam kesegaran jasmani, aerobic, dan senam lainnya yang mudah dilaksanakan serta cocok untuk peserta didik dan latihan atletik".

Seseorang yang berkeinginan untuk sehat dan bugar, akan memikirkan dan mengusahakan langkah-langkah yang dirasa perlu untuk pembinaan kesehatan dan kesegaran jasmani. Kegiatan olahraga yang dilakukan secara rutin dan teratur akan menambah dan meningkatkan kesegaran jasmani tetapi juga didukung oleh pengaturan gizi makanan yang menunjang terhadap kegiatan dan menjaga kegiatan agar terhindar dari gangguan penyakit yang dapat menghambat peningkatan Kesegaran Jasmani disamping itu tak kalah pentingnya adalah pengaturan keseimbangan antara aktivitas dan istirahat.

Dari hal di atas jelas sekali bahwa banyak hal yang dapat kita lakukan dalam meningkatkan dan memperahankan kesegaran jasmani, demi menjaga kebugaran tubuh dalam melakukan berbagai aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien.

e. Fungsi Kesegaran Jasmani

Fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Menurut Ismaryenti (2008 : 40) fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu:

1. Fungsi umum yaitu kesegaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan daya kreasi dan day a tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam kehidupan sehari-hari.
2. Fungsi khususyaitu kesegaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing, yang dibedakan menjadi tiga golongan yaitu berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar,dan mahasiswa.golongan yang berdasarkan keadaan misalnya ibu hamil untuk menghadapi saat kelahiran, penyandang cacat untuk rehalibitasi. Keadaan tubuh pada remaja untuk pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan prestasi belajar.

Berdasarkan pendapat di atas hal yang paling penting untuk peningkatan kesegaran jasmani adalah aktifitas fisik dan olahraga yang teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksikan energi Karena tubuh tidak menyimpan oksigen. oksigen harus diambil dan disalurkan organ tubuh dan jaringan yang memerlukan energi. kemampuan tubuh untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung pada tingkat kesegaran jasmani yang dimilikinya, bagi orang yang memiliki Kesegaran Jasmani yang baik akan mudah melakukan pengambilan oksigen yang diperlukan oleh tubuh

sedangkan orang yang tingkat jasmaninya rendah hal ini merupakan kesulitan yang berarti.

Lamb dalam Arsil (1999:8) menyatakan ”orang yang banyak memerlukan aktifitas fisik dan olah raga secara teratur maka tingkat kesegaran jasmaninya bertambah baik dibanding orang yang kurang melakukan aktivitas fisik dan olah raga secara teratur” selain itu Lamb dalam Arsil (1999:10) “ untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik juga dipengaruhi oleh faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan untuk sumber energi, pembangun sel tubuh, komponen biakatalisator dan metabolisme. selain itu kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh kesehatan lingkungan, untuk itu perlu diperhatikan masalah disekitar kita seperti kotoran dan pencemaran lingkungan”.

Faktor yang mempengaruhi kesehatan lingkungan adalah tindakan manusia itu sendiri, sikap indifidu atau kelompok yang disiplin dalam menjaga kebersihan lingkungan dan dalam pengelolaan lingkungan sekolah sebab lingkungan sangat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani. Pekerjaan yang memerlukan tenaga besar akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani, jadi jelas bahwa orang yang banyak melakukan aktivitas fisik dan latihan olahraga yang teratur tingkat kesegaran jasmaninya akan bertambah baik jika dibandingkan dengan orang yang tidak pernah atau jarang melakukan aktivitas fisik dan latihan olah raga yang teratur.

f. Ciri-Ciri Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani yang rendah adalah sanggup melakukan tugas sehari-hari tetapi dengan kesukaran, mengalami kelelalahan dan kekurangan energi. Johnson (1977) mengemukakan bahwa tingkat kesegaran jasmani yang berada dibawah nilai yang minimal ditandai antara lain: "a) kemampuan fisik yang tidak efisien. (physical inefficiensy) b) emosi yang tidak stabil. c) mudah lelah dan d) tidak sanggup mengatasi tantangan fisik dan emosi".

Sedangkan tingkat kesegaran jasmani yang cukup adalah sanggup melakukan tugas sehari-hari tanpa lelah dan mempunyai cadangan energi. Ciri-ciri orang yang memiliki kesegaran jasmani rendah menurut Cooper dan Brown dalam Arsil (2009:13) adalah sebagai berikut: "a) menguap dimeja kerja. b) perasaan malas dan mengantuk sepanjang 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. h) mudah cemas dan sedih. i) mudah tersinggung".

2. Hakikat Hasil Belajar Penjasorkes

a. Pengertian Hasil Belajar Penjasorkes

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. Elida Prayitno (1973 : 35) mengatakan :

"Hasil belajar yaitu sesuatu yang diperoleh, dikuasai atau merupakan hasil dari adanya belajar. Hasil belajar dapat memberikan informasi kepada

lembaga dan kepada siswa itu sendiri, bagaimana dan sampai dimana dan penguasaan bahan serta kemampuan yang dicapai siswa tentang materi pelajaran yang diberikan. Hasil belajar merupakan tolak ukur yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat keberhasilan siswa dalam memahami suatu materi pelajaran. Hasil belajar itu dapat diperoleh dengan mengadakan evaluasi itu merupakan bagian dari kegiatan belajar mengajar".

Seseorang dapat dikatakan berhasil dalam belajar apabila terjadi perubahan tingkah laku dalam dirinya, baik dalam bentuk pengetahuan dan keterampilan maupun dalam bentuk sikap dan nilai positif. Menurut Wetherington dalam Sukmadinata (2003 : 155) mengemukakan bahwa belajar adalah suatu perubahan di dalam kepribadian yang dimanifestasikan sebagai pola-pola respon yang baru berbentuk keterampilan, sikap kebiasaan, pengetahuan dan kecakapan. Pendapat lain yang dikemukakan oleh Hilgard dan Bower dalam Purwanto (2003 : 84) menyatakan bahwa :

> "Belajar berhubungan dengan tingkah laku seseorang terhadap suatu situasi tertentu yang disebabkan oleh pengalaman yang berulang-ulang dalam situasi itu, dimana perubahan tingkah laku itu tidak dapat dijelaskan atau dasar kecenderungan respon pembawaan, kematangan, atau keadaan-keadaan sesaat seseorang misalnya mengalami kelelahan, pengaruh obat dan sebagainya".

Dari pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa belajar adalah suatu situasi stimulus bersama dengan ingatan mempengaruhi pola pikir siswa sedemikian rupa sehingga perbuatannya berubah dari waktu sebelum ia mengalami situasi itu sampai sesudah ia mengalami situasi itu. Perubahan yang terjadi dalam diri siswa banyak sekali, baik sifat maupun jenisnya karena setiap perubahan dalam diri seseorang merupakan perubahan dalam arti belajar. Perubahan yang terjadi dalam belajar akan menyebabkan perubahan yang berikutnya, perubahan itu disebut hasil belajar.

Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Ini berarti bahwa hasil pencapaian tujuan pendidikan banyak tergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa sebagai anak didik. Hasil belajar merupakan tolak ukur yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat keberhasilan siswa dalam memahami suatu materi pelajaran. Hasil belajar siswa dalam memahami suatu materi pelajaran. Hasil belajar siswa itu dapat diperoleh dengan mengadakan evaluasi, dimana evaluasi itu merupakan bagian dari kegiatan belajar mengajar.

Sardiman (2004:26) mengatakan bahwa hasil belajar tersebut meliputi: a) hal ikhwal keilmuan dan pengetahuan, konsep atau fakta (kognitif), b) hal ikhwal personal, kepribadian atau sikap (afektif), c) hal ikhwal kelakuan, keterampilan atau penampilan (psikomotorik). Dengan demikian hasil belajar dapat diartikan sebagai ikwal dari ilmu pengetahuan, keterampilan atau penampilan psikomotorik secara konsep dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang mengaktualisasikan aktivitas manusia berupa sikap, isi dan arah untuk menuju kebulatan kepribadian sesuai dengan cita-cita kemanusiaan (Depdikbud RI).

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan ataupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan

dan pembentukan watak (menurut Menteri Kesehatan dan Menteri Pemuda Olahraga No. 207 Tahun 1985)

Baley dan Field mendefinisikan Pendidikan Jasmani adalah proses yang menguntungkan dalam penyesuaian dan belajar organik, neupro, musculer, intelektual, sosial kebudayaan, ekonomi dan etika sebagai akibat yang timbul melalui pilihan dan aktivitas kekuatan otot.

Menurut J.b Nash Pendidikan Jasmani adalah sebuah aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang menggunakan dorongan untuk mengembangkan fitness, organik, kontrol neuromusculer, kekuatan intelektual dan kontrol emosi.

Aspek-aspek pendidikan menurut J.b Nash (1984) :

1. Alat pencapai tujuan pendidikan
2. Alat pembantu perkembangan dan pertumbuhan anak
3. Alat komunikasi, emosional anak

Tujuan pendidikan (J.b Nash, 1984) :

1. Meningkatkan produktivitas dalam belajar agar berprestasi
2. Untuk memacu pertumbuhan dan perkembangan yang optimal sesuai dengan potensi anak didik
3. Untuk menanamkan nilai disiplin, kerja sama, sportifitas dan percaya diri secara individu ataupun secara bersama dari anak didik.
4. Menanamkan prinsip-prinsip sehat dan pencegahan penyakit

a. Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar Penjasorkes

Untuk mengetahui tingkat keberhasilan belajar dapat diukur dengan menggunakan tes. Tes hasil ini digunakan untuk melihat hasil belajar yang dicapai siswa dalam mempelajari suatu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah. Di sekolah hasil belajar dalam mata pelajaran dilambangkan dengan angka-angka atau huruf , seperti angka 10-100 pada pendidikan dasar dan menengah, huruf A, B, C, D, dan E pada perguruan tinggi. Keberhasilan belajar banyak dipengaruhi banyak faktor. Faktor-faktor dapat bersumber dari diri dan dari luar dirinya. Depdikbud (1993:6) menjelaskan bahwa hasil belajar dapat di pengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor eksternal dan faktor Internal siswa itu sendiri. Selanjutnya kedua faktor ini dapat diuraikan secara rinci, antara lain :

1. Faktor Internal

Menurut Depdikbud (1993:6) faktor internal yang mempengaruhi hasil belajar siswa dikelompokkan menjadi dua kelompok yaitu :

a) Kondisi fisiologis

Kondisi fisiologis pada umumnya sangat berpengaruh terhadap kemampuan belajar seseorang. Orang yang sehat jasmaninya akan berbeda belajarnya dengan orang yang sedang kelelahan. Anak-anak yang kurang gizi ternyata kemampuan belajarnya di bawah anak-anak yang baik gizinya, selain kondisi fisiologis umum juga tak kalah pentingnya adalah kondisi panca indra yaitu penglihatan dan pendengaran.

b) Kondisi psikologis

Kondisi ini merupakan faktor yang berpengaruh terhadap proses belajar seperti : minat, kecerdasan, bakat, motivasi dan kemampuan kognitif.

2. Faktor Eksternal

Selain faktor internal yang diuraikan di atas, faktor eksternal juga berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Depdikbud (1993:6) menyatakan bahwa faktor eksternal ini dapat di kelompokkan menjadi dua yaitu:

a) Faktor lingkungan

Faktor lingkungan dapat berupa lingkungan alami dan lingkungan sosial. Lingkungan alami seperti keadaan suhu, kelembaban udara, dimana di Indonesia orang cendrung berpendapat bahwa belajar pada pagi hari akan lebih baik hasilnya dari pada belajar pada sore hari.

b) Faktor instrumental

Faktor instrumental adalah faktor yang pengadaan dan penggunaanya dirancang sesuai dengan hasil belajar yang diharapkan. Faktor ini diharapkan dapat berfungsi sebagai untuk mencapai tujuan belajar yang direncanakan.

3. Kaitan Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjasorkes

Dalam mengikuti proses pembelajaran Penjasorkes, siswa banyak melakukan aktivitas yang berhubungan dengan kerja fisik, tentu didukung oleh tingkat Kesegaran Jasmani yang baik. Menurut Sadoso (1980:105) memberikan pendapat bahwa kesegaran jasmani adalah " kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa terasa lelah yang berlebihan untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak".

Tentunya hal ini menjadi bahan perhatian dan pertimbangan bagi orang tua, pihak sekolah dan siswa dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes lebih serius, karena hal ini akan dapat meningkatkan aktivitas gerak Jasmani. Lutan (2001:7) menyatakan Kesegaran Jasmani adalah "Kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas". Artinya dengan kesegaran jasmani yang baik , siswa akan mampu melakukan tugas-tugas belajar yang diberikan guru Penjasorkes dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan tersebut. Jadi semua ini merupakan tanggung jawab bersama, baik siswa sebagai peserta didik, guru penjasorkes sebagai pendidik atau tenaga kependidikan yang bertanggung jawab dalam melaksanakan pembelajaran di sekolah, maupun orang tua dalam memberikan dorongan dan perhatian pada anaknya dalam belajar, sehingga Hasil Belajar Penjasorkes mereka dapat ditingkatkan karena Tingkat Kesegaran Jasmani berkaitan dengan Hasil Belajar Penjasorkes. Siswa untuk mendapatkan Hasil Belajar Penjasorkes, terlebih dahulu mereka harus mengikuti proses pembelajaran dengan baik.

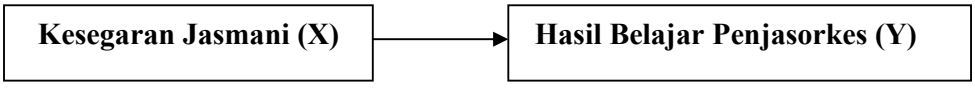
B. Kerangka Konseptual

Peningkatan kesegaran jasmani pada hakekatnya adalah untuk peningkatan daya tahan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dan kegiatan olah raga dan kesegaran jasmani yang baik dapat membantu seseorang menyelesaikan tugasnya sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. karena semakin tinggi Kesegaran Jasmani seseorang maka semakin tinggi kesanggupan dan kemampuanya.

Selanjutnya Keberhasilan belajar dipengaruhi banyak faktor. Faktor-faktor tersebut dapat bersumber dari diri dan dari luar dirinya. Seseorang yang tidak memiliki Kesegaran Jasmani yang baik akan mudah lelah dan capek sewaktu melakukan aktivitas sebelum waktunya. Sehingga disini jelas merupakan kerugian yang sangat berarti dalam efisiensi waktu kerja atau belajar mereka akan mudah jatuh sakit dan tidak konsentrasi dalam menghadapi proses belajar mengajar, emosional yang tidak stabil, jadi hal ini jelas berdampak langsung terhadap Hasil Belajar Penjasorkes mereka.

Dari uraian di atas, maka jelaslah bahwa Kesegaran Jasmani dapat mempengaruhi dan mempunyai hubungan dengan Hasil Belajar Penjasorkes. Untuk lebih jelasnya keterkaitan antara variabel tersebut dapat dilihat pada gambar 1 Kerangka Konseptual berikut ini :

Hubungan Kesegaran Jasmani (X) dengan Hasil Belajar Penjasorkes (Y)



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Penelitian

B. Hipotesis

Berdasarkan Kajian Teori dan Kerangka Konseptual yang telah diajukan maka hipotesis dalam penelitian ini adalah Terdapat hubungan antara Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjasorkes Pada siswa di SMPN 3 Padang Panjang.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa :

1. Kesegaran jasmani siswa SMP N 3 Padang Panjang yang diukur dengan tes lari 50 meter, tes gantung angkat tubuh, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak dan tes lari 1000 meter secara keseluruhan teramasuk katagori sedang.
2. Terdapat hubungan yang berarti antara kesegaran jasmani dengan dengan hasil belajar penjasorkes sisiwa SMP N 3 Padang Panjang dengan koofesien korelasi sebesar 0,435.

B. Saran-saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Kepada siswa agar meningkatkan kesegaran jasmaninya dengan latihan yang teratur serta mengkonsumsi makanan-makanan yang bergizi tiap harinya sehingga akan membuat hasil belajar akan menjadi lebih baik pula.
2. Bagi guru agar dapat meningkatkan materi pelajran yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa sehingga hasil belajarnya juga ikut meningkat.
3. Bagi orang tua siswa diharapkan selalu memperhatikan dan meningkatkan kecukupan kebutuhan konsumsi gizi anak dalam kesehariannya.

4. Kepada peniliti yang ingin melakukan studi lebih mendalam tentang hasil belajar siswa agar lebih memperluas bahasan tentang faktor-faktor yang diduga dapat mempengaruhinya.

DAFTAR PUSTAKA

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

Arsil. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga* : FIK UNP

Depdikbud.1993 (Suplemen GBPP) *Penyempurnaan/Penyesuaian Kurikulum* 1994. Jakarta: Depdikbud

Depdiknas, 2003. *Pedoman Penyelenggaraan Pendidikan Terpadu*. Jakrta: Depdiknas.

Depdiknas, 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta.

Efwilsa. 2002. Skripsi. "*Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Murid SD 16 Kawasan Pertambangan Batu Bara Ombilin Dengan Murid SD Nomor 12 Luar Kawasan Batu Bara Ombilin Kabupaten Sawah Lunto*. Padang : FIK UNP.

Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak.* Interval : Dirjen Olahraga Depdiknas.

Gusril. 2004. *Beberapa Faktor Yang Berkaitan Dengan Kemampuan Motorik Siswa SD Negeri Kota Padang*. Desertasi – Jakarta: UNJ.

Hadi, Sutrisno. 1993. *Statistik Pendidikan*. Jakarta Gramedia

Ismaryenti. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Surakarta; UNS Surakarta.

Lutan, Rusli. 2001. *Asas-Asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Dirjen Olahraga

Lycholat. 1987. *Komponen –komponen kegaran jasmani*. Jakarta : PT. Gramedia

Nash, J. B. 1984. *Physical Education Interprestation and Objectives. New york the Roland Press Company*

Prayitno, Elida, 1973. *Pengantar Psikologi Pendidikan*, Padang : PMPT IKIP

Purwanto, 2003, *Psikologi Pendidikan* , Bandung : PT Remaja Rusda Karya

Sardiman, 2007. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Sudjana. 1992. *Teknik Analisis Regresi dan Korelasi.* Bandung : Tarsito