

**HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR  
SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI NO. 15 JATI TANAH TINGGI  
KECAMATAN PADANG TIMUR  
PADANG**

**SKRIPSI**

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



**Oleh :**

**NELDA NOVITA SARI  
NIM. 94827**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2011**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR  
SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI NO.15 JATI TANAH TINGGI  
KECAMATAN PADANG TIMUR**

**Nama** : Nelda Novita Sari  
**NIM** : 94827  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Jurusan** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

**Padang, Agustus 2011**

Disetujui Oleh:

**Pembimbing I**



**Dra. Rosmawati, M.Pd**  
NIP. 19610311 198403 2001

**Pembimbing II**



**Drs. Nirwandi, M.Pd**  
NIP. 195809 141981 021001

**Menyetujui**

**Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga**



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

**HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI**

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

**HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR  
SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI NO. 15 JATI TANAH TINGGI  
KECAMATAN PADANG TIMUR**

**Nama : Nelda Novita Sari**  
**NIM : 94827**  
**Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**  
**Jurusan : Pendidikan Olahraga**  
**Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

**Padang, Agustus 2011**

**Tim Penguji,**

	<b>Nama</b>	<b>Tanda Tangan</b>
1. Ketua	: Dra. Rosmawati, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Nirwandi, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Prof. Dr. Syafrudin, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Ali Asmi, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Atradinal, S.Pd. M.Pd	5. 



*Dalam hidup yang sederhana*

*Dalam cerita berbaur duka*

*Kucoba meraih cita....*

*Walau perjuangan yang penuh duri dan jiwa terus merintik....*

*Namun aku tetap tabah dan tawakal*

*Serta bersyukur kepada-Nya*

*Semoga keberhasilan ini merupakan titik awal*

*Untuk melangkah kemasa mendatang yang lebih cerah*

*Tak terlupakan rekan-rekan/sobatku tercinta yang tak dapat disebutkan*

*Semuanya. (Thank's doanya) Kamu telah memberikan arti paling besar dalam*

*Ketegangan dan kenangan manis yang telah kita lalui bersama*

*Merupakan kekayaan pengalaman hidup kita*

*Yang terlalu berharga untuk saya lupakan*

*Terima kasih atas pengertian dan semua*

*Pengorbanan yang telah kau sisikan untukku*

*Pelajarilah ilmu sesungguhnya mempelajari ilmu*

*Adalah Khasanah, menuntutnya adalah ibadah, menelaahnya adalah tasbih,*

*Menggalinya adalah jihad, mengajarkannya bagi yang tidak tahu adalah suatu sedekah,*

*Sedangkan menyebarkaninya adalah suatu pendekatan kepada Allah SWT.*

*(Mu'adzbin jabal)*

*By : Nelda Novita Sari*

## ABSTRAK

**Nelda Novita Sari, 2011 : Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri No. 15 Jati Tanah Tinggi Kecamatan, Padang Timur**

Masalah penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar siswa SD Negeri 15 Jati Tanah Tinggi Kecamatan, Padang Timur, Masalah penelitian ini dikarenakan banyak hal, namun peneliti melihat dari sisi kesegaran jasmani siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa SD Negeri 15 Jati Tanah Tinggi Kecamatan, Padang Timur.

Penelitian ini tergolong kepada jenis penelitian *korelasional* atau menggunakan *teknik korelasional*. Populasi adalah seluruh siswa SD Negeri 15 Jati Tanah Tinggi Kecamatan, Padang Timur yang berjumlah sebanyak 195 orang. Sampel diambil dengan teknik *Purposive sampling*, dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang, siswa puteri Kelas IV dan siswa puteri Kelas V SD Negeri No.15 Jati Tanah Tinggi Kecamatan, Padang Timur. Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah data primer yaitu berupa pengukuran terhadap kesegaran jasmani siswa dilakukan tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) dan data sekunder yaitu data yang diperoleh dari dokumentasi rapor siswa SD Negeri No. 15 Jati Tanah Tinggi Kecamatan, Padang Timur yang terpilih sebagai sampel. Data dianalisis dengan menggunakan analisis *korelasi product moment*.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa kesegaran jasmani (X) dengan hasil belajar (Y) siswa menunjukkan hubungan yang signifikan. Besarnya sumbangan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa adalah 42,25%. Disarankan kepada Guru Penjas, agar melakukan pengukuran terhadap tingkat kesegaran jasmani anak, minimal satu kali dalam satu semester karena akan berpengaruh terhadap hasil belajar siswa.

**Kata kunci : Kesegaran Jasmani, Hasil Belajar Penjas Orkes.**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, atas rahmat dan kerunia-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri No. 15 Jati Tanah Tinggi Kecamatan, Padang Timur”** Skripsi ini ditulis untuk memenuhi sebagai persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulisan Skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih dan rasa hormat yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Syahril Bakhtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan saya kesempatan untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan menyelesaikan Study di FIK
3. Dra. Rosmawati, M.Pd selaku pembimbing I dan Drs. Nirwandi, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah memberikan arahan dan dorongan serta waktunya kepada penulis sehingga Skripsi dapat diselesaikan dengan baik
4. Teristimewa kepada Suami dan Anak tercinta yang telah memberikan bantuan baik secara moril maupun materil serta do'a yang tulus kepada penulis.

5. Terutama sekali kepada Ibunda tersayang serta kakak-kakakku yang telah membesarkan, membimbing serta memberikan pemahaman tentang arti kehidupan ini.
6. Rekan-rekan mahasiswa dan seluruh pihak yang telah banyak membantu baik langsung maupun tidak langsung kepada penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini

Semoga bantuan yang telah diberikan menjadi amal dan mendapat pahala yang sebesar- besarnya dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, Oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan masukan dari pembaca demi kesempurnaan tulisan ini.

Padang, April 2011

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Kegunaan Penelitian.....	6
<b>BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori .....	7
1. Kesegaran Jasmani .....	7
a. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani .....	8
b. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani.....	13
2. Hasil Belajar .....	15
B. Kerangka Konseptual .....	19
C. Hipotesis.....	20
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian .....	21
B. Populasi dan Sampel .....	21
C. Jenis dan Sumber Data .....	22
D. Prosedur Pengambilan Data .....	23
E. Instrumen Penelitian.....	23
1. Alat-alat pengumpul data .....	23
2. Ketentuan Tes.....	24

3. Petunjuk Tes .....	25
4. Petunjuk Pelaksanaan Tes .....	26
F. Analisis Data .....	38

#### **BAB IV. HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data .....	39
a. Kesegaran Jasmani .....	39
b. Hasil Belajar .....	40
B. Uji Persyaratan .....	42
1. Uji Normalitas Data .....	42
C. Uji Hipotesis .....	43
D. Pembahasan .....	44

#### **BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	46
B. Saran .....	46

#### **DAFTAR PUSTAKA LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian .....	22
2. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 10-12 Tahun Puteri.....	37
3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	38
4. Distribusi Frekuensi Kategori Kesegaran Jasmani .....	39
5. Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Belajar .....	41
6. Rangkuman Uji Normalitas Data .....	42
7. Rangkuman Uji Signifikan Koefisien Korelasi Antara X dengan Y....	43

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Skema Kerangka Konseptual .....	20
2. Posisi Star Lari 40 Meter .....	27
3. Tes Gantung Siku Tekuk .....	29
4. Sikap Permulaan Baring Duduk.....	30
5. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk.....	31
6. Sikap Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha .....	31
7. Papan Loncat.....	33
8. Sikap Menentukan Raihan Tegak .....	33
9. Sikap Awalan Loncat Tegak.....	34
10. Gerakan Loncat Tegak.....	34
11. Posisi Star Lari 600 Meter .....	36
12. Pencatat Hasil.....	37
13. Histogram Kesegaran Jasmani Puteri .....	40
14. Histogram Hasil Belajar Puteri .....	41

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Belajar kelas IV .....	51
2. Hasil Belajar kelas V .....	52
3. Hasil Tes Kesegaran Jasmani kelas IV .....	53
4. Hasil Tes Kesegaran Jasmani kelas V .....	54
5. Uji Normalitas Dengan Uji <i>Lilliefors</i> Data Kesegaran jasmani siswa.....	55
6. Uji Normalitas Dengan Uji <i>Lilliefors</i> Data Hasil belajar siswa.....	59
7. Analisa Korelasi Siswa dan Uji t .....	63
8. Tabel Kritis Uji Lilifors .....	66
9. Tabel Nilai Z .....	67
10. Tabel Distribusi t.....	68
11. Dokumentasi Penelitian.....	69
12. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	72
13. Surat Izin Dari Pemerintahan Kota Padang .....	73
14. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian Dari Sekolah Dasar Negeri No. 15 Jati Tanah Tinggi Kecamatan, Padang Timur.....	74
15. Surat Pemerintah Propinsi Sumatra Barat Dinas Koperasi Perindustrian Dan Perdagangan UPTD Balai Metrologi.....	75

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Demi mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur, pemerintah melakukan pembangunan di segala bidang, termasuk pembangunan di bidang pendidikan dan Olahraga. Pembangunan di bidang pendidikan bertujuan untuk menciptakan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas, berilmu pengetahuan, memiliki keterampilan, serta jasmani dan rohani serta mempunyai sikap dan perilaku yang terpuji. Sedangkan pembangunan dalam bidang olahraga bertujuan untuk meningkatkan kesegaran dan kesehatan jasmani, disiplin, sportifitas, prestasi dan lain sebagainya.

Dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional (2005 : 6) dinyatakan bahwa :

Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin dan membina persatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat martabat bangsa.

Berdasarkan kutipan di atas, kesegaran jasmani merupakan salah satu bagian penting dalam sistem Keolahragaan Nasional. Kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dalam mencapai pembinaan dan pengembangan olahraga yang baik serta menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas. Pendidikan jasmani olahraga dan rekreasi yang diajarkan disekolah memiliki peranan penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat walaupun dalam berbagai pengalaman belajar, karena dengan adanya

aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis dapat mempengaruhi perubahan fisik yang lebih baik sehat jasmani dan rohani.

Sudarsono (1992:14) mengemukakan : “Kesegaran jasmani erat hubungannya dengan kemampuan anak dalam menyelesaikan tugas sehari-hari dan prestasi hasil belajar disekolah, karena secara tidak langsung anak akan dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik dan lancar”.

Dari uraian diatas, dapat dijelaskan bahwa kesegaran jasmani diperlukan oleh tiap-tiap individu terutama mengikuti pembelajaran khususnya dalam meningkatkan prestasi guna tercapainya prestasi maksimal. Sadoso (2002:21) “Kesegaran jasmani yang dilakukan secara kontiniu dapat berpengaruh terhadap efektivitas dan efesien jantung dan paru dalam melakukan fungsional”. Apabila jantung dan paru telah dapat melakukan fungsinya secara efektif dan efesien dalam kehidupan sehari-hari maka kesegaran jasmani siswa akan lebih baik sehingga sangat mendukung mengikuti proses belajar.

Selama kegiatan observasi yang dilakukan di SD Negeri 15 Jati Tanah Tinggi Kecamatan, Padang Timur ditemukan bahwa ada beberapa siswa yang terlihat malas melakukan kegiatan olahraga, akan tetapi memperoleh hasil belajar yang bagus. Setelah ditelusuri dapat diketahui bahwa siswa tersebut aktif dalam mengikuti pelajaran tambahan diluar sekolah.

Hasil belajar siswa juga dipengaruhi oleh berbagai faktor menurut Depdikbud (1993:6-7) yang secara garis besar dapat dikelompokkan atas dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi hasil belajar siswa adalah intelegensi, perhatian, minat, bakat, motivasi,

kematangan dan kesegaran jasmani sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi hasil belajar siswa meliputi lingkungan sekolah, lingkungan belajar, kurikulum, program, sarana dan fasilitas dan guru. Salah satu faktor internal yang sangat berpengaruh terhadap hasil belajar adalah kesegaran jasmani.

Berdasarkan Observasi di Sekolah Dasar Negeri No.15 Jati Tanah Tinggi Kecamatan, Padang Timur. ditemukan masih rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa. Hal ini masih banyak siswa yang malas mengikuti pembelajaran penjas dengan alasan sakit, demam, menstruasi, dan lain sebagainya. Padahal beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani berkorelasi positif dengan hasil belajar. Dengan kata lain bahwa semakin baik tingkat kesegaran jasmani seseorang, maka semakin baik pula hasil belajar yang diperolehnya.

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar memiliki kaitan yang sangat erat. karena jika siswa memiliki kesegaran jasmani yang baik, maka akan dapat membantu siswa tersebut dalam menghadapi proses pembelajaran dengan penuh semangat tanpa merasa lesu dan ngantuk. Sebaliknya apabila kesegaran jasmani siswa rendah maka merasa tidak konsentrasi dalam menghadapi pelajaran dan itu diakibatkan oleh rasa ngantuk, lelah, letih dan lesu yang mereka alami.

Apabila ini terjadi maka siswa tersebut akan susah memahami dan menyerap materi yang diberikan guru, itu akan mengakibatkan rendahnya hasil belajar yang diperoleh siswa. Rendahnya kualitas pendidikan juga

dialami oleh SD Negeri 15 Jati Tanah Tinggi Kecamatan, Padang Timur. Ini terbukti banyaknya siswa yang gagal dalam ujian akhir nasional (UAN). Melihat data dari bagian kesiswaan dan tata usaha di SD Negeri 15 Jati Tanah Tinggi Kecamatan, Padang Timur. Tingkat kelulusan pada ujian akhir nasional (UAN) tahun ajaran 2008/2009 yang mencapai 92% selain itu nilai ujian semester I(satu) pada tahun ajaran 2009/2010 masih dibawah rata-rata atau dibawah standar kelulusan, sehingga banyak siswa yang melakukan remedial pada mata pelajaran yang gagal tersebut. Sekitar 9,72% siswa mengikuti ujian remedial pada beberapa mata pelajaran, begitu juga hasil rata-rata siswa terlihat masih rendah. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan masalah yang dikemukakan pada latar belakang masalah, banyak faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar Penjasorkes siswa SD Negeri 15 Jati Tanah Tinggi Kecamatan, Padang Timur antara lain:

1. Kurikulum Penjas Orkes
2. Motivasi siswa
3. Intelegensi siswa
4. Program Pembelajaran dari guru
5. Tingkat kesegaran jasmani
6. Sarana dan Prasarana
7. Lingkungan Belajar

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat berbagai keterbatasan yang ada pada penulis, maka tidak semua masalah yang diidentifikasi di atas dapat diteliti secara menyeluruh, melainkan dibatasi pada 2 faktor :

1. Kesegaran jasmani siswa SD Negeri 15 Jati Tanah Tinggi Kecamatan, Padang Timur.
2. Hasil belajar siswa SD Negeri 15 Jati Tanah Tinggi Kecamatan, Padang Timur.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah yang ada, maka masalah yang dapat dirumuskan yaitu: “Bagaimanakah hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa di SD Negeri 15 Jati Tanah Tinggi Kecamatan, Padang Timur”

### **E. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 15 Jati Tanah Tinggi Kecamatan, Padang Timur.
2. Untuk mengetahui hasil belajar siswa SD Negeri 15 Jati Tanah Tinggi Kecamatan, Padang Timur.
3. Untuk mengetahui hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa SD Negeri 15 Jati Tanah Tinggi Kecamatan, Padang Timur.

**F. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi:

1. Penulis untuk menyelesaikan pendidikan dan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP Padang.
2. Siswa sebagai masukan dalam upaya meningkatkan hasil belajar dengan memperhatikan kesegaran jasmani.
3. Guru sebagai bahan masukan dalam pelaksanaan proses belajar mengajar di sekolah.
4. Dinas Pendidikan sebagai panduan untuk mengetahui bagaimana tingkat pendidikan di SD Negeri 15 Jati Tanah Tinggi Kecamatan, Padang Timur.
5. Mahasiswa sebagai bahan referensi di perpustakaan FIK UNP dan Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang.

## **BAB II**

### **TINJAUAN KEPUSTAKAAN**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas atau pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Gethell (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 efektif”. Selanjutnya Ichsan (1988:54) menerangkan bahwa :

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan penuh kesungguhan dan tanggung jawab, tanpa rasa lelah dan penuh semangat untuk menikmati penggunaan waktu luang dan menghadapi kemungkinan berbagai bahaya yang datang tidak terduga.

Dengan kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari. Semakin banyak aktivitas dan latihan yang dilakukan seseorang, maka semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktivitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan secara maksimal. Apabila tubuh sudah mampu meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani.

Disamping itu kesegaran jasmani dapat dipengaruhi oleh kegiatan fisik atau fisik yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari seperti

bekerja, olahraga, bermain dan kegiatan lainnya yang membuat tubuh kita bergerak aktif. Dan kesegaran Jasmani dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang teratur dan terprogram.

Kesegaran Jasmani diberi arti sebagai aspek kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan keadaan status kesehatan jasmani yang positif. Jadi apabila seseorang dalam keadaan segar, salah satu aspek yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaniahnya. Dengan demikian, maka seseorang tidak akan mendapatkan kesegaran secara menyeluruh atau umum tanpa disadari oleh jasmani yang baik.

a. Komponen-komponen kesegaran jasmani

Lycholat dalam Gusril (2004:119) mengemukakan komponen kesegaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua kelompok yaitu:

a) komponen yang berhubungan dengan kesehatan (*Health Related Fitness*) meliputi: daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh. b) komponen yang berhubungan dengan keterampilan meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan kecepatan. Selanjutnya Moeloek dalam Arsil (1999:14) menyatakan bahwa “komponen-komponen kesegaran jasmani meliputi : (1) daya tahan, (2) kekuatan otot, (3) kelentukan, (4) kecepatan, (5) kelincahan, (6) keseimbangan, (7) koordinasi dan (8) ketepatan”.

1. Daya tahan

Daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari

kelelahan. Beberapa para ahli mengemukakan pengertian daya tahan sebagai berikut: Menurut Darwis (1993:116) “daya tahan adalah kemampuan organisme atlet untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan aktivitas olahraga dalam waktu yang lama”. Menurut Fardi (1989:18) mengemukakan bahwa “daya tahan dapat diartikan sebagai kualitas fisik (sistem jantung peredaran darah dan pernafasan) yang membuat suatu kerja fisik yang cukup berarti tanpa merasa lelah sebelum waktunya”.

Dari beberapa pengertian daya tahan yang dikemukakan diatas, dapat disimpulkan bahwa daya tahan adalah lamanya kemampuan seseorang untuk melakukan kontraksi berulang-ulang tanpa menimbulkan kelelahan. Sedangkan daya tahan *cardiovascular* adalah kemampuan seluruh tubuh untuk melakukan aktivitas pada jangka waktu yang lama tanpa menimbulkan kelelahan. Disini nampak sekali daya tahan jantung-paru (*cardiovaskuler*) sangat penting untuk menunjang kerja otot untuk mengambil oksigen dan menyalurkannya ke seluruh jaringan otot yang aktif sehingga dapat digunakan untuk proses metabolisme tubuh.

## 2. Kekuatan otot

Kekuatan otot merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik. Ada para ahli berpendapat bahwa

antara lain : Menurut Jansen (1984:44) “Kekuatan adalah kemampuan maksimal yang dapat digunakan dalam sekali kontraksi maksimal”. Menurut Fox (1988) “kekuatan otot adalah suatu sekelompok otot yang dapat digunakan melawan suatu perlawanan di dalam suatu usaha/upaya maksimal.

Dari pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menerima beban sewaktu bekerja secara maksimal.

### 3. Kelentukan

Kelentukan Menurut Wahjoedi (2001:59-60) “Kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerak melalui ruang gerak sandi atau ruang gerak tubuh secara maksimal”. Kelentukan gerak tubuh pada persendian tersebut sangat dipengaruhi oleh, elastisitas otot, tendon dan ligament di sekitar sendi serta kualitas sendi itu sendiri.

Komposisi tubuh (*body composition*) digambarkan dengan berat badan tanpa lemak dan berat lemak. Berat badan tanpa lemak terdiri dari masa otot, tulang dan organ-organ tubuh. Sedangkan berat lemak dinyatakan dalam persentasenya terhadap berat badan total. Secara umum dapat dikatakan bahwa semakin kecil persentase lemak maka semakin baik pula kinerja seseorang.

#### 4. Kecepatan

Kecepatan gerak merupakan salah satu unsur penting pada beberapa cabang seperti : renang, atletik pada nomor lari, sepak bola, dan sebagainya. Beberapa pendapat mengemukakan pendapatnya antara lain ; Menurut Robinson, dalam Arsil (1999:82) “kecepatan bergerak adalah kualitas yang memungkinkan orang bergerak, melaksanakan gerakan-gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin”. Menurut Jarver (1989), kecepatan adalah kemampuan untuk bergerak dengan sangat baik, tepat dan cepat.

Dari pendapat di atas, dapat dikatakan bahwa kecepatan gerak merupakan kemampuan tubuh mengarahkan semua sistem dan bergerak dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik.

#### 5. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah dengan cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan.

#### 6. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengontrol alat-alat organisasi yang bersifat *neuromuscular* seperti: pelaksanaan berdiri dengan tangan (*hand stand*). Keseimbangan tersebut dapat berupa keseimbangan statis pada saat berdiri

maupun keseimbangan dinamis pada saat melakukan suatu gerakan tertentu.

#### 7. Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan berbagai gerakan menjadi satu kebulatan gerakan yang sempurna.

Menurut Wahjoedi (2001:62) “koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan secara tepat, cermat dan efisien”. Koordinasi menyatakan hubungan berbagai unsur yang terjadi pada setiap gerakan”.

#### 8. Ketepatan

Ketepatan adalah kemampuan dalam mengontrol gerakan-gerakan volunter untuk mencapai tujuan.

Berdasarkan uraian di atas, terlihat unsur-unsur kesegaran jasmani meliputi kemampuan sistem jantung dan peredaran darah serta pernafasan. Disamping itu juga kemampuan dari sistem neuromuscular serta keterampilan gerak dasar. Berarti kesegaran jasmani tidak hanya dipusatkan kepada perkembangan otot yang bebas, menyenangkan karena memancarkan kekuatan yang terselubung di dalamnya. Tetapi itu semua tidaklah mutlak, karena tingkat kesegaran jasmani lebih ditentukan oleh kapasitas metabolic seseorang yang tergantung pada kemampuannya untuk menyalurkan oksigen ke otot.

b. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani

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

Menurut Irianto (2004:27-83) bahwa : “ada beberapa cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani yang terdiri dari latihan daya tahan paru jantung, kekuatan, kelentukan komposisi tubuh dan lain-lain yang mana latihan tersebut harus dilakukan secara teratur dan terprogram”. Hal yang penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi oksigen harus di ambil dan disalurkan ke organ tubuh dan jaringan-jaringan yang membutuhkannya. Kemampuan tubuh untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung dari tingkat kesegaran jasmani seseorang. Bagi orang yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen yang dibutuhkan tubuh. Sedangkan orang yang tingkat kesegaran jasmaninya yang kurang baik akan kesulitan dalam melakukan pengambilan oksigen secara baik dan optimal.

Jika seseorang dikatakan mempunyai *physiological fitness* adalah apabila ia dapat melakukan pekerjaan dengan efisien, tanpa timbul kelelahan yang berarti dan dapat pulih kembali (*recovery*) dengan cepat kalau timbul kelelahan sebagai akibat kegiatan tersebut. Seseorang dikatakan mempunyai *psychological fitness* adalah apabila ia memiliki kestabilan emosi, jika ia melakukan suatu kegiatan bila ia mempunyai sifat-sifat mental yang diperlukan, misalnya kemauan yang besar serta memungkinkan mengatasi atau tidak menghiraukan rasa yang tidak menyenangkan dan sebagainya.

Pada saat sekarang ini banyak sekali cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani, seperti yang kita lihat setiap hari minggu pagi, bermacam-macam kegiatan yang dapat kita lihat seperti : ada yang lari, jogging, bersepeda, jalan cepat, senam dan banyak lagi kegiatan yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani seseorang.

Dari uraian di atas 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. Tingkat kesegaran jasmani yang berada di bawah nilai yang minimal ditandai antara lain seperti : kemampuan fisik yang tidak stabil, mudah lelah, dan tidak sanggup mengatasi tantangan fisik dan emosi.

## 2. Hasil Belajar

Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Ini berarti berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan hanya tergantung kepada bagaimana proses belajar yang alami oleh siswa sebagai peserta didik. Menurut Slameto (1995:2) “Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungan”.

Sedangkan Witherington 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”.

Menurut Gagne dalam Ratna Willias Dahar (1984 : 14) “ belajar dapat didefinisikan sebagai suatu proses dimana suatu organisme berubah perilakunya akibat pengalaman”. Dalam rangka merubah perilaku tersebut banyak hal yang harus dipersiapkan oleh guru dan siswa agar proses pembelajaran bisa berjalan, misalnya guru mempersiapkan rancangan pembelajaran, metode yang digunakan dalam mengajar, konsentrasi yang penuh dan lain sebagainya. Siswa memiliki persiapan dengan membaca materi pelajaran yang akan disampaikan oleh guru sebelum masuk lokal.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dijelaskan bahwa belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku, pola pikir, pengetahuan, pengalaman dan sikap sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungannya.

Hal ini bisa diperoleh dari lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat, keluarga dan lain sebagainya.

Hasil belajar merupakan suatu yang diperoleh, dikuasai atau dimiliki siswa setelah proses pembelajaran berlangsung. Hasil belajar dapat berupa pengetahuan, sikap dan keterampilan. Keberhasilan dalam belajar dapat dilihat dari prestasi belajar yang dicapai siswa. Ada empat istilah yang harus diketahui untuk keberhasilan belajar siswa, yaitu pengukuran, pengujian, penilaian, dan evaluasi.

Munurut pendapat Prayitno (1989:33) menyatakan bahwa, “seseorang dikatakan berhasil dalam belajar apabila telah menjadi perubahan tingkah laku pada dirinya dan perubahan ini terjadi karena latihan dan pengalaman yang dilaluinya”.

Menurut Sudjana (1991:22) “hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki oleh siswa setelah ia mengalami pengalaman belajar”. Kemudian Sukmadinata (2003:179) “hasil belajar merupakan realisasi atau pemekaran dari kecakapan-kecakapan potensial yang dimiliki seseorang”. Selanjutnya Sukmadinata menambahkan lagi bahwa “hasil belajar bukannya berupa penguasaan pengetahuan tetapi kecakapan, keterampilan dan mengadakan pembagian kerja, penguasaan hasil dapat dilihat dari perilakunya, baik perilakunya dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan berfikir maupun keterampilan motorik”.

Benyamin Bloom dalam Sudjana (1991:122) membagi hasil belajar dalam tiga dimensi yaitu;

- 1) Dimensi kognitif berkenaan dengan hasil belajar intelektual yang terdiri dalam beberapa aspek yakni: pengetahuan, pemahaman, aplikasi, analisis dan sintesis.
- 2) Dimensi efektif berkenaan dengan sikap yang terdiri dari lima aspek yaitu; penerimaan, reaksi, penilaian, organisasi, dan internalisasi.
- 3) Dimensi psikomotor berkenaan dengan hasil belajar, keterampilan dan kemampuan bertindak yang terdiri dari enam aspek yakni ; gerakan refleks, keterampilan gerak dasar, kemampuan perceptual, ketepatan, gerakan keterampilan, kompleks dan gerakan ekspresif.

Dari pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa hasil belajar merupakan kemampuan-kemampuan yang diperoleh oleh siswa setelah mengalami proses pembelajaran baik di sekolah maupun diluar sekolah yang bisa dilihat dari tiga dimensi, yaitu dimensi kognitif, afektif, dan psikomotor. (Phillips DA, Honark, JE, 1979)

a. Faktor –faktor yang mempengaruhi hasil belajar

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar menurut Depdikbud (1993:6-7) adalah sebagai berikut:

- 1) Faktor internal
  - a) Kondisi fisiologi

Pada umumnya sangat berpengaruh terhadap kemampuan belajar seseorang dalam keadaan segar akan berbeda hasil belajarnya dengan orang yang sedang dalam keadaan lelah.

b) Kondisi psikologis

Beberapa faktor psikologis yang mempengaruhi terhadap proses belajar adalah minat, kecerdasan, bakat, motivasi, dan kemampuan kognitif.

2) Faktor eksternal

a) faktor lingkungan

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

b) Faktor instrumen

Faktor instrumen adalah faktor yang pengadaan dan penggunaannya direncanakan sesuai dengan hasil belajar yang diharapkan. Faktor-faktor ini diharapkan dapat berfungsi sebagai sarana untuk mencapai tujuan-tujuan belajar yang telah direncanakan.

Faktor-faktor ini dapat berwujud gedung, perlengkapan belajar, alat-alat praktikum, dan sebagainya. Salah satu faktor yang mempengaruhi hasil belajar yang tidak kalah pentingnya adalah faktor jasmaniah, dimana di dalamnya berhubungan dengan faktor kesehatan dan faktor cacat tubuh". (Slameto (1995:54)

Dari pendapat diatas, dikemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar sangat banyak sekali faktor internal dan faktor eksternal. Faktor fisiologi dan psikologis merupakan hal yang sangat

penting sekali yang harus dijaga dan dikembangkan oleh seseorang agar faktor penunjang lainnya dapat berkembang dengan baik.

## **B. Kerangka Konseptual**

Pada hakikatnya, kesegaran jasmani berguna untuk meningkatkan daya tahan tubuh dalam melaksanakan aktifitas fisik. Tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat membantu seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Individu yang memiliki kesegaran jasmani yang baik sudah tentu kesehatan yang dimilikinya semakin baik karena seluruh organ tubuhnya dapat berfungsi secara normal, tetapi orang yang sehat belum tentu kesegaran jasmaninya baik. Bila kesegaran jasmani seseorang menurun, akan berpengaruh terhadap kesehatannya sehingga daya pikirnya dapat terganggu. Proses belajar seseorang akan terganggu jika kesehatan seseorang terganggu, selain itu juga ia akan cepat lelah, kurang bersemangat, mudah pusing, mengantuk, ataupun gangguan kelainan fungsi alat inderanya serta tubuhnya.

Maka antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar seseorang mempunyai keterkaitan atau hubungan, begitu juga dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Dimana semakin baik kesegaran jasmani seorang siswa, maka akan baik pula hasil belajarnya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kesegaran jasmani seorang siswa maka berkemungkinan hasil belajarnya akan rendah juga, sebab siswa tersebut akan ngantuk atau lemas dalam belajar. Kesegaran jasmani merupakan variabel bebas sedangkan variabel terikat adalah hasil belajar siswa. Bila digambarkan

hubungan variabel kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa adalah sebagai berikut:



Gambar 1 : Kerangka Konseptual

### C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan landasan teori dan kerangka konseptual yang telah dikemukakan di atas maka hipotesis di dalam penelitian ini adalah:

- Terdapat hubungan yang signifikan (berarti) antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa puteri SD Negeri 15 Jati Tanah Tinggi Kecamatan, Padang Timur.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan pada hasil penelitian dan uraian temuan, tentang hubungan antara Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Siswa SD Negeri No.15 Jati Tanah Tinggi Kecamatan, Padang Timur dapat disimpulkan :

#### **A. Kesimpulan**

Terdapat hubungan yang signifikan antara Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Siswa SD Negeri No.15 Jati Tanah Tinggi Kecamatan, Padang Timur. Dilihat dari hasil koefisien korelasi antara kesegaran jasmani (X) dengan hasil belajar hasilnya positif yaitu : 0,65 dan ini berarti jika kesegaran jasmani (X) siswa meningkat, maka hasil belajar (Y) juga meningkat. Besar kontribusi variabel kesegaran jasmani (X) terhadap hasil belajar (Y) adalah 42,25% sedangkan 57,75% disebabkan oleh variabel lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa salah satu variabel yang dapat mempengaruhi hasil belajar adalah kesegaran jasmani.

#### **B. Saran**

1. Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar, supaya mengukur dan mengetahui kesegaran jasmani siswa minimal satu sekali dalam satu semester
2. Orang tua siswa dapat memberikan kebebasan pada anak untuk melakukan aktivitas belajar yang dilakukan anaknya, dalam upaya dan usaha untuk meningkatkan hasil belajar anaknya

3. Dinas terkait memberikan sosialisasi pada orang tua atau wali murid tentang pemahaman kesegaran jasmani dan pengaruhnya terhadap perkembangan dan pertumbuhan anak
4. Siswa agar dapat meningkatkan hasil belajarnya dengan lebih giat belajar dan merubah cara belajarnya yang lebih baik, serta mengatur aktivitas bermanfaat dengan aktivitas yang tidak bermanfaat

## DAFTAR PUSTAKA

- Suharsini, Arikunto (1999). Manajemen Penelitian, Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_, (2002). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek, Jakarta: Rineka cipta.
- Arsil, (1999). Pembinaan Kondisi Fisik, FIK UNP, Padang
- Cooper, Kenneth. (1982). Aerobik. Jakarta: PT. Gramedia
- Depdikbud (1993). Psikologi Pendidikan, Jakarta: Depdikbud.
- Depdiknas. (1993). Undang-undang Pendidikan Nasional, Jakarta: BP Citra Jaya.
- Getchell. (1983). *Physical Fitness A Way Of Life*. New York: Jhon Willy and Sons
- Gusril (2004). Perkembangan Motorik pada anak-anak, Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Gagne, (1984), Psikologi Pendidikan. Bandung : PT Gramedia Karya
- Ichsan, M. (1988). Pendidikan Kesehatan dan Olahraga, Jakarta: Depdiknas.
- Irianto, Djoko (2004). Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan. Yogyakarta : Andi Offset.
- Lutan, Rusli. (2001). Asas-Asas Pendidikan Jasmani. Jakarta: irjen Olahraga.
- Nurhasan, Sukardjo. (1986). Test Pengukuran Dalam Olahraga. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen P dan K
- Prayitno (1989). Psikologi Pendidikan. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya
- Ratna, Dahar W. (1988). Teori-Teori Belajar. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Pengembangan Lembaga Pendidikan
- Sadoso (2003) Kesehatan Olahraga, Jakarta: PT. Erlangga
- Slameto. (1995). Belajar dan Faktor Yang Mempengaruhi. Jakarta : PT. Rineka Cipta