

**HUBUNGAN ANTARA KESEGERAN JASMANI
DENGAN HASIL BELAJAR SISWA
PADA SMK NEGERI 1 LUBUK BASUNG KABUPATEN AGAM**

SKRIPSI

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



oleh

**NELSON EDI
2006 / 80411**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2008

HALAMAN PERSETUJUAN SKIPSI

Judul : **HUBUNGAN ANTARA KESEGERAN JASMANI DENGAN
HASIL BELAJAR SISWA PADA SMK NEGERI 1 LUBUK
BASUNG KABUPATEN AGAM**

Nama : Nelson Edi.

Nim / Bp : 2006 / 80411

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2008

Disetujui Oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Jaslindo, M.S
NIP. 131 584 099

Drs. Edwarsyah, M.Kes
NIP. 131 791 114

Mengetahui

Ketua Jurusan

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Drs. Hendri Neldi, M.Kes
NIP. 131 668 605

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKIPSI

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

“ Hubungan Antara Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa “ *Pada SMK N 1 Lubuk Basung Kabupaten Agam*

Nama : Nelson Edi
NIM / Bp : 2006 / 80411
Program Studi : Stara Satu (S 1)
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolaragaan

Padang, 19 Desember 2008

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Jaslindo,M.S	
Sekretaris	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	
Anggota	: Drs. Hendri Neldi, M.Kes	
	Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd	
	Drs. Deswandi, M.Kes	

ABSTRAK

Nelson Edi 2008 Hubungan Antara Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa
(Pada SMK N 1 Lubuk Basung Kabupaten Agam)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa SMK Negeri 1 Lubuk Basung Kabupaten Agam oleh karena ada kecederongan siswa dalam melakukan kegiatan pendidikan jasmani terlihat kurang bersemangat, sehingga dipradugai bahwa hasil belajar siswa juga rendah . Hipotesis yang diajukan tidak terdapat pengaruh yang berarti antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa. Jumlah populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa laki laki kelas satu disebabkan siswa kelas tiga akan menghadapi ujian akhir dan kelas dua akan melaksanakan praktek kerja industri ke kantor kantor yang ada di Kabupaten Agam, Bukittinggi, Padang Pariaman, Pasaman dan Padang.. Penarikan sampel diambil seluruh siswa laki- laki yang berjumlah 32 orang siswa dengan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah : (1) Tes lari 2,4 Km untuk mengukur variabel kesegaran jasmani siswa, (2) Nilai rapor semester genap tahun ajaran 2007 / 2008 untuk mengukur variabel hasil belajar siswa. Kemudian data tersebut dianalisis dengan analisis statistik korelasi. Temuan penelitian menunjukkan tidak terdapat pengaruh yang berarti antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa putra dengan hasil **r hitung** = 0,017, sedangkan **r tabel** pada **alfa** 0,05 = 0,353, sehingga **r hitung** lebih kecil dari **r tabel** . Dengan demikian **H₀** diterima.

Kata kunci : Kesegaran jasmani, Hasil belajar siswa.

KATA PENGANTAR

Puji yukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas berkah, rahmat, taufik dan hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa “ (*Pada S M K Negeri 1 Lubuk Basung Kabupaten Agam*). 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 mengharapkan 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 mengucapkan terima kasih dan rasa hormat yang sebesar-besarnya kepada :

1. Drs. H. Syahrial Bakhtiar, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Jaslindo, M.S dan Drs. Edwarsyah, M.Kes sebagai Pembimbing I dan Pembimbing II yang telah membimbing, mengarahkan dan memberikan masukan yang berharga bagi penyelesaian skripsi ini.
4. Staf pengajar pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang tempat penulis menimba ilmu.
5. Yuli Musnar.S.Pd, Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Lubuk Basung Kabupaten Agam.
6. Untuk Yunidar dan Yones Rama Nugraha, isteri dan anak tercinta yang telah banyak berjasa dalam memberikan dukungan baik moril, pikiran, tenaga dan selalu setia mengiringi penulis dengan doa 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 sebesar-sebesarnya dari Allah SWT. Akhirnya, segala kekurangan dalam penelitian ini supaya menjadi perhatian peneliti berikutnya.

Padang , Desember 2008

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN ABSTRAK	iv
DAFTAR ISI	v
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	2
C. Pembatasan Masalah	3
D. Perumusan Masalah	3
E. Tujuan Penulisan	4
F. Kegunaan Penelitian.	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Pustaka	5
1. Hasil Belajar	5
2. Kesegaran Jasmani	8
B. Kerangka konseptual	15
C. Hipotesis	16
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	17
B. Tempat Pengumpulan Data	17
C. Populasi dan Sampel	17
1. Populasi	17
2. Sampel	18
D. Jenis dan Sumber data	18
E. Teknik Pengumpulan Data	19
F. Instrumen Penelitian	19
G. Definisi Operasional Variabel Penelitian	21
H. Teknik analisa Data	22

1. Analisa Korelasi	22
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Verikasi Data	23
B. Deskripsi Data	23
C. Pembahasan	26
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	30
B. Saran	30
 LAMPIRAN	
DAFTAR PUSTAKA	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.

Pendidikan adalah salah satu bidang yang memegang peranan penting untuk membangun Indonesia seutuhnya. Pendidikan Nasional berdasarkan Undang – Undang Dasar 45 bertujuan meningkatkan kualitas manusia yang sehat jasmani dan rohani.. Dalam Undang – Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional di kemukakan bahwa,“ Pendidikan Nasional 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).

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa pendidikan di Indonesia merupakan salah satu usaha untuk meningkatkan sumber daya manusia, di samping itu juga berfungsi untuk mengembangkan kepribadian peserta anak 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 bernegara dimasa yang akan datang.

Untuk menjawab tantangan di masa akan datang, maka peningkatan sumber daya manusia dengan melalui proses pendidikan yang berkualitas menjadikan kebutuhan yang sangat diperlukan. Kebijakan meningkatkan mutu pendidikan harus menjadi sasaran yang utama. Melalui peningkatan mutu pendidikan diupayakan tercapainya pembentukan manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik,jasmani dan rohani.

Hasil belajar siswa di SMK Negeri 1 Lubuk Basung Kabupaten Agam masih tergolong rendah, ini terbukti dari hasil Ujian Akhir Nasional tahun ajaran 2006 / 2007,. Selain itu penulis memperoleh informasi dari guru – guru bahwa masih banyak siswa yang mendapat nilai kurang atau di bawah standart ketuntasan, dalam ujian semester, sehingga guru harus melakukan atau memberi ujian remedial untuk memperbaiki nilai siswa tersebut

Hasil belajar siswa dipengaruhi beberapa hal yang sangat berpotensi dalam kegiatan belajar mengajar di suatu sekolah dalam hal ini dapat kita lihat tingkat kemampuan intelegensi, cara belajar, motifasi belajar, fasilitas atau sarana prasarana kegiatan belajar dan tingkat kesegaran jasmani.

Kondisi rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa akan berpengaruh pada terhimpas terhadap aktivitas dan hasil belajar yang dlakukannya, dan dalam jangka waktu yang lama akan berpengaruh terhadap tingkat kualitas hidup, etos kerja serta daya kreasi dalam kehidupan masyarakat

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa adalah faktor kesegaran jasmani. penulis tertarik untuk meneliti hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar yang di capai oleh seorang siswa dalam belajar.

B. Identifikasi Masalah

Bedasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka masalah yang ada dapat di identifikasi sebagai berikut:.

- 1 Apakah sarana dan prasarana untuk menunjang proses belajar mengajar telah di manfaatkan sebagaimana mestinya. ?
- 2 Apakah guru telah melaksanakan tugasnya secara profesional ?.
- 3 Bagaimana tingkat perhatian siswa dalam melakukan proses belajar mengajar ?
- 4 Bagaimanakah aktivitas fisik siswa SMK Negeri 1 Lubuk Basung Kabupaten Agam ?
5. Bagaimana pengaruh kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa SMK Negeri 1 Lubuk Basung Kabupaten Agam ?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan dalam hasil belajar yang dapat diidentifikasi seperti ditemukan di atas, maka untuk lebih memfokuskan penelitian, penulis membatasi masalah pada kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa SMK Negeri 1 Lubuk Basung Kabupaten Agam.

D. Perumusan Masalah.

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah maka perumusan masalah penelitian ini adalah : “ **Apakah terdapat hubungan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa SMK Negeri 1 Lubuk Basung Kabupaten Agam** “

E. Tujuan Penelitian

Penelitian bertujuan untuk ;

1. Mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa – siswi SMK N 1 LubukBasung Kabupaten Agam.
2. Mengetahui hasil belajar siswa – siswi SMK N 1 Lubuk Basung Kabupaten Agam
3. Mengetahui hubungan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa – siswi SMK Negeri 1 Lubuk Basung Kabupaten Agam.

F. Kegunaan Penelitian.

Kegunaan penelitian ini antara lain adalah :

- 1 Sebagai bahan informasi bagi siswa dalam upaya meningkatkan hasil belajar di sekolah.
2. Sebagai bahan masukan untuk guru dalam pelaksanaan proses belajar mengajar disekolah
3. Untuk memotivasi siswa agar lebih memperhatikan kesegaran jasmaninya.
4. Sebagai bahan masukan bagi guru dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani siswa di sekolah.
5. Salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan.
6. Bahan referensi bagi mahasiswa di pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Sebagai pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang keolahragaan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A.Kajian Pustaka.

1. Hasil Belajar.

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

Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungan (Slameto,1995 : 2)

Hilgarh dan Bower (2003:155) menyatakan bahwa :

“ Belajar berhubungan dengan perubahan tingkah laku seorang terhadap suatu situasi tertentu yang disebabkan oleh pengalamannya yang berulang - ulang dalam situasi itu, dimana perubahan tingkah laku ini tidak dapat dijelaskan atas dasar kecenderungan respon pembawaan, kematangan, atau keadaan – keadaan sesaat seseorang ”.

Berdasarkan pendapat di atas, maka disimpulkan bahwa belajar adalah suatu stimulus bersama dengan ingatan mempengaruhi siswa sedemikian rupa sehingga perbuatannya berubah dari waktu ia mengalami situasi ke waktu sesudah ia mengalami situasi tadi. Perubahan yang terjadi dalam diri siswa banyak sekali, baik sifat maupun jenisnya karena itu sudah tentu tidak setiap perubahan dalam diri seseorang merupakan perubahan dalam arti belajar. Perubahan yang terjadi dalam belajar berlangsung secara

berkesinambungan dan tidak statis. Satu perubahan yang terjadi akan menyebabkan perubahan berikutnya, perubahan inilah yang disebut hasil belajar.

Hasil belajar siswa di SMK Negeri 1 Lubuk Basung Kabupaten Agam masih tergolong rendah, ini terbukti dari hasil UAN tahun ajaran 2006/2007 masih ada nilai di bawah nilai sekolah lain yang negeri atau swasta yang sederajat di Kecamatan Lubuk Basung. Selain itu penulis memperoleh informasi dari guru-guru yang mengajar bahwa masih banyak siswa yang mendapat nilai kurang di bawah standart ketuntasan saat melakukan ujian semester, sehingga guru harus melakukan atau memberikan ujian remedial untuk memperbaiki nilai siswa tersebut.

Keberhasilan siswa dipengaruhi banyak faktor, faktor tersebut dapat bersumber dari dirinya atau dari luar dirinya sendiri. Menurut Depdikbud (1993:6) “ dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal siswa itu sendiri “

a. Faktor Internal;

Faktor internal mempengaruhi hasil belajar siswa dapat dikelompokkan menjadi dua kelompok :

1) Kondisi fisiologis

Kondisi fisiologis pada umumnya sangat berpengaruh terhadap kemampuan belajar seseorang . Orang yang dalam keadaan segar jasmaninya akan berlainan belajarnya dari orang yang dalam keadaan kelelahan. Anak-anak yang kurang gizi ternyata kemampuan belajarnya di bawah anak-anak yang tidak kekurangan gizi, mereka lekas lelah, mudah mengantuk, dan tidak mudah menerima pelajaran. Selain kondisi fisiologis umum itu, hal yang tidak kalah pentingnya adalah kondisi panca indra, terutam penglihatan dan pendengaran.

2. Kondisi psikologis

Beberapa kondisi psikologis yang berpengaruh terhadap proses belajar adalah minat, kecerdasan, motivasi dan kemampuan kognitif.

Dari uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa keadaan kondisi fisiologis dan kondisi psikologis sangat berpengaruh terhadap kegiatan proses belajar mengajar dan kepada kondisi fisik anak didik.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal ini dapat dikelompokkan menjadi dua kelompok :

1. Faktor-faktor lingkungan

Faktor lingkungan dapat saja berupa lingkungan alami dan lingkungan sosial. Lingkungan alami seperti keadaan suhu, kelembapan udara, dimana di Indonesia orang cenderung berpendapat bahwa belajar pada pagi hari akan lebih baik hasilnya dari pada belajar sore hari. Selain itu juga lingkungan sosial, baik yang berwujud manusia dan representasinya maupun yang terwujud hal-hal lain, dimana seorang sedang belajar memecahkan soal akan terganggu bila ada orang yang mondar mandir di dekatnya atau keluar masuk kamarnya.

2. Faktor instrumental

Faktor instrumental adalah faktor yang perbedaan dan penggunaan dirancang sesuai dengan hasil belajar yang diharapkan. Faktor-faktor ini diharapkan dapat berfungsi sebagai sarana untuk mencapai tujuan-tujuan belajar yang telah direncanakan pula.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa, salah satu faktor penting yang mempengaruhi hasil belajar siswa adalah tingkat kesegaran jasmani siswa. Hal ini dikarenakan berkaitan langsung dengan ketahanan siswa dalam mengikuti pelaksanaan proses belajar mengajar. Sehingga sering kita lihat ada siswa yang tahan belajar lama atau terus menerus, tetapi ada juga siswa hanya tahan belajar hanya beberapa

Hal ini dikarenakan setiap siswa memiliki kondisi fisik yang berbeda, oleh sebab itu tingkat kesegaran dapat dikatakan erat kaitannya dengan hasil belajar seorang siswa.

2. Kesegaran Jasmani

a. Pengertian

Menurut Sudarno (1992 : 9) mengatakan bahwa “kesegaran jasmani adalah saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien tanpa kelemahan yang berarti dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak maupun untuk menikmati waktu senggang rekreasi yang aktif“. Sedangkan Hairy (2002 : 35) mengatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melaksanakan tugas sehari – hari dengan cukup intensif dan kesiagaan penuh, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dengan energi yang cukup baik untuk menikmati waktu luang dan menjalani situasi – situasi yang tidak terduga“.

Hal ini berarti bahwa kesegaran merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melaksanakan tugas dalam kehidupan sehari – hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menghadapi keadaan darurat yang datang tiba – tiba. Dengan kata lain bahwa kesegaran jasmani merupakan fungsi sistem – sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik.

Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari – hari. Semakin banyak aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang, 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, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani

Kesegaran jasmni diberi arti sebagai aspek kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan keadaan status kesehatan jasmani yang positif. Kesegaran jasmani ini merupakan sari utama atau cikal bakal dari kesegaran secara umum, jadi apabila seseorang dalam keadaan segar salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian juga halnya, seseorang tidak dapat mencapai kesegaran secara menyeluruh atau umum tanpa disadari oleh keadaan kesegaran jasmani yang baik.

b. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani

Menurut pentingnya kesegaran jasmani seseorang, maka perlu dilihat komponen-komponen dari kesegaran jasmani itu sendiri. Lycholat(1987:13) mengemukakan komponen kesegaran jasmani dikelompokkan dalam dua kategori yaitu :

(1) Komponen yang berhubungan dengan kesehatan (helth related fitness) meliputi: daya tahan otot, kekuatan otot, kelenturan, komposisi tubuh. (2) Komponen yang berhubungan dengan keterampilan (skillrelated) meliputi: kelincahan, kesehingan, koordinasi, kecepatan, tenaga atau daya, waktu reaksi

Berdasarkan kutipan di atas terlihat bahwa komponen-komponen kebugaran jasmani berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan (*skill*). Selanjutnya Hairy dan Ahady (1982:80) mengelompokkan unsur-unsur kebugaran jasmani adalah:“ (a) Kekebalan terhadap penyakit,(b) Kekuatan dan ketahanan otot, (c) Ketahanan kardiorespiratory, (d) Daya otot (*muscular power*), (e) Kelenturan (*fleksibility*), (f) Kecepatan, (g) Kelicahan, (h) Koordinasi, (i) Keseimbangan dan (j) Ketepatan. Sedangkan Moeloek dalam Arsil (1999:14) mengatakan bahwa :

“ Komponen – komponen kebugaran jasmani meliputi: (1) Daya tahan (*endurance*), (2) Daya otot (*muscle explosive power*), (3) Kekuatan otot (*muscle strength*), (4) Kelenturan (*fleksibility*), (5) Kecepatan (*speed*), (6) Kelincahan (*agility*), (7) Keseimbangan (*balance*), (8) Koordinasi (*koordinasi*), dan (9) Ketepatan (*accuracy*) “

Berdasarkan pendapat di atas terlihat komponen - komponen kebugaran jasmani meliputi kemampuan dari sistem jantung dan peredaran darah serta pernapasan.

1) Daya Tahan (Endurance)

Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktifitas fisik, dan salah satu komponen yang penting dari kebugaran jasmani.

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

Menurut Manual (1990:35) “ daya tahan adalah kemampuan otot maksimum yang bisa menampilkan kontraksi berulang”. Sedangkan Wahjoedi (2001:59)” daya tahan otot adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban maksimal dalam rangka

waktu tertentu”.Selanjutnya Darwis (1992:116) “ daya tahan adalah kemampuan organisme atlet untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan aktifitas tuuh berolahraga dalam waktu lama”. Pendapat lain yang dikemukakan oleh Lutan (2001:65) “ daya tahan otot adalah kemampuan untuk mengerakkan daya terhadap objek diluar tubuh selama beberapa kali “ Dari beberapa pengertian daya tahan di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi berulang-ulang tanpa timbul kelelahan. Sedangkan daya tahan kardioraspiratori adalah kemampuan seluruh tubuh untuk melakukan aktifitas pada jangka waktu yang lama tanpa timbulnya kelelahan.

Menurut Darwis (1992:116), daya tahan itu ada beberapa jenis diantaranya adalah

- a) Daya tahan umum yaitu, kemampuan daya tahan lama dari organisme atlet untuk mengatasi kelelahan yang timbul akibat kegiatan latihan yang dilakukan dengan intensitas rendah.
- b) Daya tahan special (*special endurance*) yaitu, kemampuan daya tahan lama organisme atlet mengatasi kelelahan yang timbul akibat latihan maksimal intensitasnya.
- c) Daya tahan otot lokal (*local muscular endurance*) yaitu kemampuan daya tahan lama organisme atlet mengatasi kelelahan yang timbul akibat latihan sub maksimal intesitasnya.
- d) Stamina yaitu, kemampuan daya tahan lama oganisme atlet untuk mengatsi kelelahan dalam batas waktu yang tertentu dengan intensitanya

Sedangkan Bompa (1983:237) mengklasifikasikan daya tahan menjadikan dua jenis yaitu :

- a) Daya tahan umum (*general endurance*) yaitu kemampuan kelompok otot, sistem saraf pusat (CNS), jantung dan pernafasan atau cardiorespiratory.
- b) Daya tahan khusus yaitu menyangkut karakteristik cabang olahraga yang diklasifikasikan sebagai berikut:
 - (1) Daya tahan dalam waktu yang paling panjang (*long duration endurance*)
 - (2) Daya tahan dalam waktu yang sedang (*median duration endurance*)
 - (3) Daya tahan dalam waktu yang singkat (*short duration endurance*).
 - (4) Daya tahan otot (*muscular endurance*).
 - (5) Daya tahan kecepatan (*speed endurance*)

Daya tahan secara lokal mengandung daya tahan otot yang dikenal dengan istilah muscular endurance, sedangkan daya tahan umum dikenal sebagai daya tahan jantung dan paru (*cardiorespiratory endurance*) atau aerobik endurance. Daya tahan umum akan melibatkan aktifitas otot-otot yang luas serta diarahkan pada daya tahan jantung dan pernafasan yang lazim disebut daya tahan kardiovaskuler

2) Daya tahan Kardiovaskuler (*cardiovascular endurance*)

Menurut Sadoso (2000:34-37) “ orang yang sehat belum tentu fungsi jantung dan paru (*kardiorespiratori*) berfungsi secara efisien dan efektif”. Berdasarkan kutipan diatas dapat dijelaskan bahwa siswa yang memiliki kesehatan jasmani yang baik sudah pasti siswa tersebut sehat, karena siswa yang tingkat kesehatan jasmani baik maka fungsi kardiorespiratori dapat berfungsi secara efektif dan efisien.

Dengan kata lain daya tahan kardiovaskuler merupakan jumlah maksimum kekuatan kerja seorang yang dapat dilakukannya secara terus menerus dengan menggunakan sejumlah otot besar dan tergantung pada kemampuan tubuh untuk memakai oksigen secara efisien. Semakin banyak tubuh untuk menggunakan oksigen, semakin banyak pekerjaan yang dapat dilakukannya. Misalnya lari, naik tangga banyak memerlukan oksigen karena otot tadi, serta mempercepat pembuangan sisa - sisa pembakaran seperti asam laktat (*lactic acid*) dan karbon dioksida.

Selanjutnya Sadoso (2000:21) “ olahraga yang dilakukan secara kontiniu dapat mempengaruhi terhadap efektifitas dan efisien jantung dan paru dalam melakukan fungsinya”. Jadi dengan demikian keefektifan dan efisiensi kerja jantung da paru maka kesegaran jasmani siswa akan lebih baik sehingga sangat mendukung dalam proses belajar mengajar. Dalam hal ini dapat dicapai dengan memiliki berbagai macam latihan seperti berenang, jogging, hiking dan lain-lain yang lebih berat, yang penting adalah bahwa latihan tersebut harus benar-benar merangsang jantung untuk berdenyut sampai batas yang ditentukan.

Denyut jantung seseorang akan meningkat disebabkan ada peningkatan kerja dari orang itu. Peningkatan denyut jantung orang yang mempunyai kondisi fisik yang kurang baik akan lebih cepat dari pada orang yang mempunyai kondisi fisik yang baik dan terlatih. Peningkatan denyut jantung orang yang tidak terlatih dalam posisi berdiri tegak lebih cepat dari pada orang yang terlatih. Bagi orang yang terlatih pada waktu melakukan kerja kenaikan frekuensi denyut jantungnya

lebih lama dari pada orang yang tidak terlatih akan lebih cepat kembali normal dari pada orang yang tidak terlatih, setelah melakukan suatu pekerjaan.

3) Aerobik.

Menurut Cooper (1982:38) aerobik berarti “ dengan oksigen “. Inilah dasar dari semua latihan jasmani, di atas landasan inilah seharusnya setiap program latihan jasmani dibangun. Dari penyelidikannya selama empat tahun meletakkan dua prinsip dasar:

- a. Bila program latihan hanya terbatas pada latihan selama 12 – 20 menit perhari, maka latihan harus cukup berat untuk menimbulkan frekuensi denyut jantung 120 kali per menit atau lebih.
- b. Bila latihan tidak cukup berat untuk menghasilkan frekuensi denyut jantung 150 kali permenit, latihan diteruskan lebih lama dari 120 menit.

Olahraga yang berlangsung secara kontiniu lebih dari 4 menit dan dilakukan dengan intensitas rendah termasuk golongan aerobik, tetapi masih banyak jenis olahraga lain, seperti jogging, bersepeda, berenang, jalan cepat dan lintas alam. Latihan aerobik juga sering disebut sebagai general endurance, yaitu latihan aerobik menghirup oksigen tanpa menimbulkan hutang oksigen yang tidak dibayar.

Bentuk latihan aerobik dilakukan dengan intensitas rendah, sehingga dapat menimbulkan efisiensi kerja dari organ-organ tubuh, yaitu jantung dan paru-paru, serta sistem pernafasan. Dengan meningkatnya kapasitas aerobik maka cadangan tenaga menjadi lebih besar sehingga tubuh akan lebih mampu mempertahankan

kondisi fisik pada suatu aktifitas. Hal itu disebabkan pada latihan aerobik, sistem pemasukan oksigen berlangsung secara terus menerus dan seimbang dengan kebutuhan pembentukan energi.

Peningkatan kebutuhan oksigen bagi otot-otot yang bekerja selama latihan dipenuhi dengan jalan meningkatkan aliran darah ke otot-otot tersebut. Hal ini dimungkinkan dengan adanya kenaikan jumlah darah yang dipompakan jantung setiap menit. Perubahan- perubahan fisiologis pada hakekatnya bersifat menunjang peningkatan kegiatan daya tahan fisik seseorang dan sangat dipengaruhi oleh besar kecilnya konsumsi oksigen maksimum. Apabila sebagian otot bekerja, misalnya pada lari menanjak, kebutuhan oksigen pada penyediaan energi akan meningkat dan mencapai tingkat maksimal pada oksigen yang dikonsumsi, hal ini dinyatakan sebagai maksimum oksigen intake atau maksimum oksigen uptake disingkat dengan **VO 2 Max**

B. Kerangka Konseptual

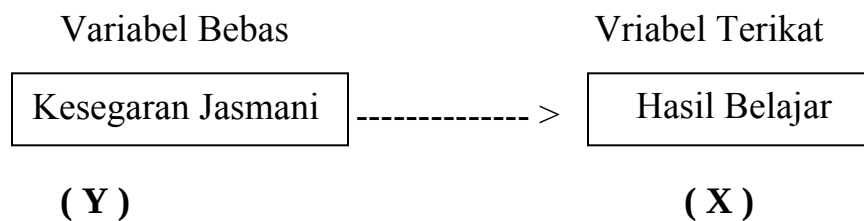
Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik, sudah tentu kesehatan yang dimilikinya semakin baik, karena seluruh organ tubuh dapat berfungsi dengan normal. Tetapi bila seseorang itu sehat belum tentu kesegaran jasmani yang dimilikinya baik. Bila kesegaran jasmani seseorang menurun, maka akan mempengaruhi terhadap kesehatannya sehingga daya pikirnya dapat terganggu.

Menurut Sadoso (2000:19) :

“ Tujuan meningkatkan kesegaran jasmani bagi seseorang berbeda – beda seperti bagi karyawan pabrik adalah untuk meningkatkan kualitas produksi kerja , bagi orang sakit

berguna untuk merehabilitasi kesehatannya dan bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi olahraga, bagi mahasiswa dan siswa untuk meningkatkan kemampuan belajar dan prestasi akademik “.

Hasil belajar yang diperoleh masing siswa tidaklah 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 semakin 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.

C. Hipotesis.

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir yang telah dikemukakan di atas maka hipotesis penelitian adalah “ **Terdapat hubungan yang berarti antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa SMK N 1 Lubuh Basung Kabupaten Agam “.**

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa putra SMK Negeri 1 Lubuk Basung Kabupaten Agam, maka dapat disimpulkan bahwa dari hasil pengujian hipotesis menunjukkan tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa putra antara lain :

1. Hasil belajar siswa laki-laki kelas I SMK N 1 Lubuk Basung tidak ada yang mempunyai hasil belajar berada pada kategori amat kurang, kurang, cukup dan kategori istimewa, sedangkan hasil belajar siswa laki-laki SMK N 1 Lubuk Basung kelas I berada pada kategori baik dan amat baik.
2. Hasil kesegaran jasmani siswa laki-laki kelas I SMK N 1 Lubuk Basung tidak ada yang mempunyai kesegaran jasmani kategori sangat kurang, baik, baik sekali dan terlatih, sedangkan kesegaran jasmani siswa berada pada kategori kurang dan cukup.
3. Hubungan antara hasil belajar dengan kesegaran jasmani tidak terdapat hubungan yang berarti

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 kesegaran jasmani misalnya dukungan orang tua, saran dan prasarana, sistem penilaian guru dan lain – lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahady,Muchtar,Hairy,Junusul.1982.**Kesegaran Jasmani**.Padang ; FPOK IKIP Padang.
- Asril.1999. **Pembinaan Kondisi Fisik**. Padang: FIK UNP.
- Bompa TO.1983. **Theory and Methodologi Of Training**: The key to athletic performance. 2nd edition, Iowa: Kendall/Hunt Pub. Company.
- Cooper,Kenneth. 1982. **Aerobic**. Jakarta; PT. Gramedia.
- Darwis, Ratinus. 1992. **Olahraga Pilihan Sepak Takraw**. Jakarta; Depdikbud.
- Depdikbud. 1993. **Psikologi Pendidikan**, Jakarta; Depdikbud.
- Depdiknas.1993. **Undang – undang Sistem Pendidikan Nasional**. Jakarta; BP Cipta Jaya.
- Dinata, Marta. 2003. **Senam aerobik dan Peningkatan Kesegaran Jasmani**. Lampung; Cerdas Jaya.
- Fox, Edwar L, Kirby,Timothy E dan Fox, Ann Robert. 1987. **Bases of Fitness**.New York; Mecomillan Publishing company.
- Getchell, Bud.1983. **Physical Fitness A Way of Life**. New York; Jhon Willey & Sons.
- Lutan, Rusli. 2001. **Asas – asas Pendidikan Jasmani**. Jakarta; Dirjen OR.
- Lycholat, Yori. 1987. Shape **Your Body Shape Your Life**. New York; Patrick Stephans.
- Manual, Coach's. 1990. **Beginning Coaching**. Australian; Sport Cemmisin.
- Slameto. 1995. **Belajar dan Fakto – faktor Yang Mempengaruhi**. Jakarta; PT. Rineka Cipta.
- Sudarno. 1992. **Pendidikan Kesegaran Jasmani**. Depdikbud; Jakarta.
- Sudjana. 1992. **Teknik Regresi Dan Korelasi**. Bandung; Penerbit Tarsito.
- Sukmadinata. 2003. **Landasan Psikologi Proses Pendidikan**. **Bandung**; PT. Remaja Rosada Karya
- Sumosardjono, sudoso. (2000). **Kesehatan Olahraga**. Jakarta; PT.Erlangga.
- Wirna Sanjaya, 2007. Strategi Pembelajaran, Jakarta, Kencana.