

**HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR
SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 06 PULAU AIR
KECAMATAN LUBUK BEGALUNG KODYA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd)*



Oleh :
Mairi Yosnaldi
NIM. 89786

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2011

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**HUBUNGAN KESEGRAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR
SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 06 PULAU AIR
KECAMATAN LUBUK BEGALUNG KODYA PADANG**

Nama : Mairi Yosnaldi
NIM : 89786
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Jurusan : Konsentrasi PGSD-PENJASKES
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Edwarsyah, M.Kes
NIP: 195912311988031019

Drs. Qalbi Amra, M.Pd
NIP: 196304221988031008

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
NIP. 196205201987031002

ABSTRAK

Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Pulau Air Kecamatan Lubuk Begalung Kotamadya Padang

OLEH : Mairi Yosnaldi /89958:

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar siswa SD Negeri 06 Pulau Air Kecamatan Lubuk Begalung Padang, dikarenakan banyak hal, namun peneliti melihat dari sisi kesegaran jasmani siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa di SD Negeri 06 Pulau Air Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas I-VI yang berjumlah 198 dengan sampel kelas IV sebanyak 35 orang siswa, yaitu 17 orang siswa putra dan 18 orang siswa putri, dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik analisis data adalah menggunakan analisis korelasi product moment.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa putra, dan ini dibuktikan dari $r_{hitung} = 0,652 > r_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05 = 0,482$. Jadi kesimpulannya terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa putra SD Negeri 06 Pulau Air Kecamatan Lubuk Begalung. 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa putri, dan ini dibuktikan dari $r_{hitung} = 0,525 > r_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05 = 0,468$. Jadi kesimpulannya terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa putri SD Negeri 06 Pulau Air Kecamatan Lubuk Begalung

Kata Kunci: Kesegaran jasmani, Hasil Belajar

DAFTAR ISI

LEMBARAN PENGESAHAN

DAFTAR ISI

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	7

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori	8
1. Kesegaran Jasmani.....	8
a. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	8
b. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani (kondisi Fisik)...	9
c. Penjasorkes (Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)..	13
2. Hakekat Motivasi.....	16
a. Pengertian Motivasi.....	16
b. Jenis-jenis Motivasi dan Faktor yang Mempengaruhi Motivasi	17

3. Hasil Belajar.....	25
a. Pengertian Hasil Belajar.....	25
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar.....	27
B. Kerangka Konseptual.....	29
C. Hipotesis	30

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	32
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	32
C. Populasi dan Sampel.....	32
D. Jenis dan Sumber Data.....	34
E. Teknik Pengumpulan Data.....	34
F. Instrumen Penelitian	34
G. Teknik Analisis Data	49

DAFTAR PUSTAKA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu kebutuhan manusia, karena dengan pendidikan manusia dapat memperoleh berbagai macam pengetahuan baik berupa sikap, nilai, skill ataupun keterampilan. Melalui hasil pendidikan tersebut manusia dapat cerdas, kreatif dan mampu melaksanakan serta memahami hidup menjadi lebih baik. Selain dari pada itu, pendidikan merupakan salah satu faktor yang amat penting penentu keberhasilan dan bekal suatu bangsa dalam menghadapi globalisasi saat ini hingga di masa yang akan datang. Menurut undang-undang Sistem Pendidikan Nasional pada bab II pasal 3 UU RI No.20 tahun 2003 yaitu:

Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa pada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. (UUSPN 2003: 7)

Maksud dari Undang-undang diatas adalah pendidikan nasional bertujuan untuk membentuk generasi penerus berwatak cerdas, berakhlak mulia, beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Tuntutan dan tantangan di masa depan dalam pendidikan semakin tinggi. Oleh sebab itu kebijakan dan peningkatan mutu dan kualitas pendidikan tentunya harus ditingkatkan pula. Mutu pendidikan akan dapat ditingkatkan apabila diawali

dengan proses yang baik. Seperti dalam proses belajar mengajar, guru dan siswa harus mengikuti proses belajar mengajar dengan pelaksanaan yang disiplin, sistematis dan bersenambungan. Selain dari pada itu, siswa harus selalu mengikuti peraturan-peraturan di sekolah seperti rajin belajar, mengerjakan semua tugas-tugas dari guru dan bertingkah laku yang baik. Tentu saja guru juga harus berbuat semaksimal mungkin dalam melaksanakan kegiatan mendidik dan mengajar, pemberian nilai yang jujur dan adil.

Namun apa yang dicita-citakan di Republik Indonesia saat ini, yaitu memajukan pendidikan dan sumber daya manusianya belum terwujud. Rendahnya kualitas sumber daya manusia di Indonesia tentunya dipengaruhi oleh masih rendahnya mutu pendidikan mulai dari jenjang pendidikan dasar sampai perguruan tinggi. Seperti yang diungkapkan oleh Imam Haryadi (Bid. Keluarga Sejahtera dan Pemberdayaan Keluarga BKKBN Pusat: 2005) bahwa tingkat kualitas SDM Indonesia berada pada posisi di atas seratus dari 177 negara yang ada di dunia. Pada tahun 2009 dari 183 negara di dunia, Indonesia menduduki rangking 111.

Rendahnya kualitas pendidikan juga dialami oleh siswa SD Negeri 06 Pulau Air Kecamatan Lubuk Begalung Kodya Padang, ini terbukti pada saat penulis melakukan observasi pada hasil ujian semester I tahun ajaran 2009/2010. Selama penulis melakukan observasi di sekolah tersebut, masih terdapat kesenjangan pada beberapa siswa, dimana ada siswa yang kurang termotivasi untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Kurang bersemangatnya siswa dalam mengikuti pembelajaran,

terlihat dari beberapa siswa cepat mengantuk dan selalu seperti kelelahan. Sehingga pelajaran yang diarahkan oleh guru-guru sulit dicerna, mengakibatkan tidak tercapainya standar yang harus dipenuhi dalam kurikulum. Sedangkan lingkungan belajar baik itu sarana maupun prasarana sebaiknya juga harus mendukung dan tidak mengurangi faktor penunjang proses pembelajaran yang maksimal.

Menurut Depdikbud (1993: 5), hasil belajar siswa dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang dimaksud adalah kondisi fisiologi (kesegaran jasmani, gizi dan panca indra) dan faktor psikologis (minat, bakat, motivasi, kecerdasan dan kemampuan kognitif). Sedangkan faktor eksternal yaitu faktor lingkungan dan faktor instrumental. Jadi, agar pendidikan dapat tercapai dengan baik maka kedua faktor tersebut harus dipenuhi oleh setiap siswa. Terutama pada kesegaran jasmani siswa dalam mengikuti kegiatan pendidikannya di sekolah.

Dari uraian di atas terlihat bahwa untuk dapat mencapai hasil belajar yang maksimal, maka sebaiknya siswa-siswa tersebut harus mempunyai kesegaran jasmani yang baik, agar selalu semangat dalam pembelajaran penjasorkes sehingga hasil belajar dengan mudah dicapai dengan maksimal.

Faktor kesegaran jasmani belajar siswa merupakan beberapa faktor penting dari beberapa faktor lainnya untuk mencapai hasil belajar yang baik. Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk meneliti keterkaitan atau “Hubungan

Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Pulau Air Kecamatan Lubuk Begalung Kodya Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah, banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa, antara lain adalah :

1. Guru.
2. Siswa.
3. Motivasi
4. Sarana dan Prasarana
5. Kesegaran Jasmani.
6. Lingkungan Belajar.
7. Kurikulum

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang mempengaruhi hasil belajar, maka penulis membatasi pada Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Pulau Air Kecamatan Lubuk Begalung Kodya Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut:

1. Bagaimana kesegaran jasmani siswa putra dan putri dalam pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 06 Pulau air Kecamatan Lubuk Begalung Kodya Padang?
2. Bagaimana hasil belajar penjasorkes siswa putra dan putri di SD Negeri 06 Pulau air Kecamatan Lubuk Begalung Kodya Padang?
3. Bagaimana hubungan antara kesegaran jasmani siswa terhadap hasil belajar siswa putra dalam pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 06 Pulau air Kecamatan Lubuk Begalung Kodya Padang?
4. Bagaimana hubungan antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa putri di SD Negeri 06 Pulau air Kecamatan Lubuk Begalung Kodya Padang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menemukan jawaban terhadap pertanyaan berikut:

1. Untuk mengetahui kesegaran jasmani siswa putra dalam pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 06 Pulau air Kecamatan Lubuk Begalung Kodya Padang.

2. Untuk mengetahui hasil belajar penjasorkes siswa putra di SD Negeri 06 Pulau air Kecamatan Lubuk Begalung Kodya Padang.
3. Untuk mengetahui hubungan antara kesegaran jasmani siswa terhadap hasil belajar siswa putra dalam pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 06 Pulau air Kecamatan Lubuk Begalung Kodya Padang.
4. Untuk mengetahui hubungan antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa putri di SD Negeri 06 Pulau air Kecamatan Lubuk Begalung Kodya Padang.

5. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian yang akan dilakukan ini akan bermanfaat untuk :

1. Mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pengembangan ilmu pengetahuan dibidang kesegaran jasmani siswa agar mencapai hasil belajar yang lebih maksimal dalam proses pembelajaran.
3. Dijadikan sebagai salah satu bahan acuan dalam kegiatan penelitian selanjutnya dalam ruang lingkup yang lebih luas lagi.
4. Menjadi bahan kajian selanjutnya dalam mempedomani mengembangkan kesegaran jasmani siswa agar memenuhi hasil belajar penjasorkes yang baik di sekolah, bagi mahasiswa di perpustakaan FIK UNP.
5. Pihak sekolah sebagai bahan masukan untuk lebih meningkatkan partisipasi dalam aktivitas penjaosorkes.

6. Guru penjas sebagai bahan masukan dan pertimbangan dalam usaha dan upaya meningkatkan kesegaran jasmani siswa, khususnya dalam kegiatan pembelajaran penjasorkes.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Menurut Soedjatmo Soemowerdoyo ahli Fisiologi berpendapat bahwa kesegaran jasmani lebih dititik beratkan pada *Physiological Fitness* yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas – batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat kreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya. Disisi lain Soetarman mendefenisikan kesegaran jasmani sebagai salah satu aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (total fitness) yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap perbedaan fisik yang layak (Dirjen Dikti, 1994: 1995). Sementara itu, Muthohir (1999:40) sebagai ahli pendidikan jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan yang berarti. Kesegaran jasmani yang dimaksud tidak hanya mencakup tubuh fisik, tetapi juga mental, sosial budaya dan emosional sehingga merupakan kesegaran atau kebugaran total (Total Fitness).

Hal ini berarti bahwa kebugaran jasmani 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 kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas.

b. Komponen-komponen kebugaran jasmani (kondisi fisik)

Arsil (2000:2) salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumberdaya manusia maka kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya sekedar memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat agar masyarakat Indonesia memiliki jiwa dan raga yang sehat dan segar jasmani, tetapi lebih dari itu adalah agar mencapai prestasi yang maksimal dalam kerja maupun olahraga. Moeloek (1984:3) mengemukakan komponen-komponen kebugaran jasmani yaitu:

1. Kekuatan

Merupakan kemampuan otot mengatasi beban atau tahanan. Kekuatan merupakan kemampuan dasar kondisi fisik tanpa kekuatan orang tidak bisa melompat, mendorong, menarik, menahan, mengangkat dan lain sebagainya.

➤ Jenis kekuatan

- a. Kekuatan maksimal adalah merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan secara maksimal.
- b. Kekuatan kecepatan adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban tahanan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi.
- c. Daya tahan kekuatan adalah kemampuan otot untuk mempertahankan atau mengatasi kelelahan yang disebabkan pembebanan kekuatan dalam waktu yang relatif lama.

2. Kecepatan (speed)

Merupakan kemampuan yang berdasarkan kelentukan (fleksibilitas). Proses sistem persyarafan dan alat-alat otot untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu.

➤ Jenis kecepatan

- a. Kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk menjawab rangsangan akustik, optik dan rangsangan tekstil secara cepat. (Jonath dan Krempel, 1981).
- b. Reaksi sederhana adalah suatu reaksi yang menuntut suatu rangsangan tertentu atau dengan kata lain reaksi yang ditimbulkan oleh suatu signal tertentu.
- c. Reaksi kompleks adalah reaksi kompleks atlet atau seseorang tidak dapat mengantisipasi gerakan yang akan dilakukan secara pasti. Oleh karena itu banyak kemungkinan-kemungkinan gerakan yang akan terjadi yang harus diantisipasi sebelumnya.

3. Daya tahan

Merupakan kemampuan mengatasi kelelahan. Namun secara devenisi dayatahan merupakan kemampuan organisme tubuh untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan yang berlangsung relatif lama.

➤ Jenis daya tahan

- a. Daya tahan umum adalah kemampuan organisme tubuh mengatasi kelelahan akibat gerakan-gerakan yang lebih banyak melibatkan kelompok-kelompok otot besar.
- b. Daya tahan lokal adalah kemampuan sekelompok kecil otot mengatasi kelelahan akibat pembebanan yang relatif agak lama.
- c. Daya tahan aerobik umum dinamis adalah kemampuan mengatasi kelelahan pada kerja dinamis yang melibatkan 1/6 sampai 1/7 dari keseluruhan kerangka dengan intensitas gerakan lebih dari 50% lama beban antara 3 sampai 5 menit.
- d. Daya tahan aerob umum dinamis adalah mengatasi kelelahan pada kerja dengan melibatkan kelompok otot besar.
- e. Daya tahan anaerob umum dinamis adalah kemampuan mengatasi kelelahan kerja anaerob secara dinamis dengan intensitas submaksimal atau maksimal.
- f. Daya tahan anaerob umum statis adalah kemampuan mengatasi kelelahan pada kerja anaerob secara statis dengan intensitas beban submaksimal atau maksimal.

4. Kelentukan (flexibility)

Kelentukan merupakan kemampuan pergelangan/persendian untuk dapat melakukan gerakan-gerakan ke semua arah secara optimal. Istilah lain yang seringkali dikonosasikan sama dengan kelentukan adalah keluesan dan fleksibilitas.

➤ Jenis kelentukan

- a. Kelentukan aktif adalah kelentukan dimana gerakan-gerakannya dilakukan sendiri seperti senam kalistenik atau gerakan-gerakan senam pergelangan yang biasa dilakukan dalam pemanasan.
- b. Kelentukan pasif adalah dimana gerakan-gerakannya dilakukan dengan bantuan orang lain seperti senam atau stretching (peregangan) berpasangan.
- c. Kelentukan dinamis adalah latihan kelentukan dengan menggerak-gerakkan persendian secara berulang-ulang.
- d. Kelentukan statis adalah latihan kelentukan dengan tidak melakukan pengulangan gerakan dalam waktu dan hitungan tertentu. Misalnya latihan peregangan pada waktu melakukan pemanasan.

5. Koordinasi.

Koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan secara kerjasama persarafan pusat.

- Bentuk-bentuk koordinasi
 - a. Koordinasi otot inter, merupakan koordinasi antara otot-otot, yang bekerjasama dalam melakukan suatu gerakan yang terarah.
 - b. Koordinasi otot intra, koordinasi yang terjadi dalam otot. Koordinasi otot intro tidak dapat diamati, prosesnya terjadi dalam otot.

c. Penjasorkes (Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)

Zalfendi dan hendri (2010:179-181) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan integral dari usaha pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan disekolah memiliki peranan yang sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan

pengalaman belajar itu di arahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap jika tanpa pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Selama ini telah terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terabainya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, seni, psikomotor, serta life skill. Dengan diterbitkannya Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional dan peraturan pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 Tentang Standar Nasional Pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, ketrampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembinaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Tujuan Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan:

- a) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
- b) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
- c) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
- d) Memahami konsep aktifitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran terampil, serta memiliki sikap yang positif.
- e) Membantu siswa untuk perbaikan derajat kesehatan dan kesegaran jasmani melalui pengertian pengembangan sikap positif dan keterampilan gerak dasar.

Gusril (2006:5) Pendidikan jasmani mempunyai kepuasan intelektual dan dapat melaksanakan apresiasi keindahan. Dalam pendidikan jasmani terdapat peraturan-peraturan, strategi-strategi, teknik-teknik, prinsip-prinsip kinesosiologi, sejarah olahraga, arti kebudayaan olahraga, dan peraturan-peraturan latihan yang dapat dipelajari. Hal ini tentu jelas akan membantu untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa untuk belajar dengan sungguh-sungguh, giat dan semangat sehingga akhir semester hasil belajar bisa terpenuhi dengan yang diharapkan secara maksimal.

2. Hasil Belajar siswa

a. Pengertian 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 peserta didik. Hasil belajar merupakan tolak ukur yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat keberhasilan siswa dalam memahami suatu materi pembelajaran, misalnya saja dalam memahami materi pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SD Negeri 06 Pulau air Kecamatan Lubuk Begalung Kodya Padang.

Menurut Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1980) “Hasil belajar siswa tersebut dapat diperoleh dengan mengadakan Evaluasi, dimana evaluasi itu merupakan bagian dari kegiatan belajar mengajar”. Seseorang dapat dikatakan berhasil dalam belajar apabila terjadi perubahan tingkah laku di dalam dirinya, baik dalam bentuk pengetahuan dan keterampilan maupun dalam bentuk sikap dan nilai positif. Ahli pendidikan modern merumuskan belajar sebagai suatu bentuk pertumbuhan atau perubahan dalam diri seseorang yang dinyatakan dalam cara-cara bertingkah laku yang baru berkat pengalaman dan latihan. Belajar adalah setiap perubahan dari tingkah laku, yang bukan merupakan pendewasaan/pematangan, atau yang disebabkan oleh kondisi sementara dari organisasi. Dan juga merupakan aktivitas yang menghasilkan perubahan pada diri individu orang yang belajar baik aktual maupun potensial. Belajar adalah suatu proses yang

mengarah pada kemungkinan perubahan tingkah laku yang hasilnya bertahan relative lama, berdasarkan pada penerimaan dan pengolahan informasi.

Dari pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa belajar adalah suatu situasi stimulus bersama dengan ingatan mempengaruhi pola pikir siswa sedemikian rupa sehingga perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil dari pengalamannya sendiri dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Dapat juga diartikan perbuatannya berubah dari waktu sebelum ia mengalami situasi itu kepada waktu sesudah ia mengalami interaksi.

Perubahan yang terjadi dalam diri siswa banyak sekali, baik sifat maupun jenisnya karena itu sudah tentu setiap perubahan dalam diri seseorang merupakan perubahan dalam arti belajar. Perubahan yang terjadi dalam belajar akan menyebabkan perubahan yang berikutnya, perubahan ini disebut hasil belajar.

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.

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Keberhasilan seseorang dalam belajar dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor-faktor tersebut dapat bersumber dari dalam diri atau dari luar dirinya. Menurut Depdikbud (1993:6) belajar di pengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor eksternal dan faktor internal siswa itu sendiri. Selanjutnya kedua faktor ini dapat diuraikan secara rinci, sebagai berikut:

1. Faktor Internal

Faktor internal yang mempengaruhi hasil belajar siswa dapat di kelompokkan menjadi dua kelompok yaitu:

a) Kondisi Fisiologis

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

b) Kondisi Psikologis

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

2. Faktor Eksternal

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

a) Faktor-faktor Lingkungan

Faktor-faktor lingkungan dapat berupa lingkungan alami dan lingkungan sosial. Lingkungan alami seperti keadaan suhu, kelembaban udara, dimana di Indonesia orang cenderung 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 penggunaannya dirancang sesuai dengan hasil belajar yang diharapkan. Faktor ini diharapkan dapat berfungsi sebagai sarana untuk mencapai tujuan belajar yang direncanakan.

Jadi, jelas jika kesegaran jasmani sudah mendukung untuk beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengalami kelahan yang berarti, begitu juga untuk mengikuti penjasorkes, tentu saja bias dilakukan dengan leluasa, sehingga siswa-siswi akan lebih termotivasi lagi untuk melakukan berbagai bentuk gerakan dalam penjasorkes, dan pencapaian hasil belajar lebih maksimal lagi, begitu juga untuk pencapaian tujuan pendidikan nasional, dimana mengembangkan aspek kebugaran jasmani,

keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan, tentu lebih efektif dan efisien lagi untuk diterapkan.

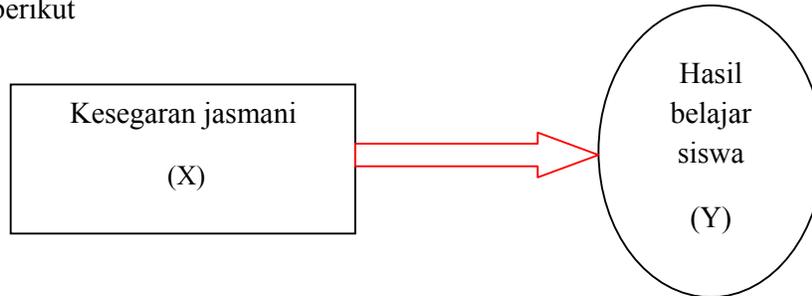
B. Kerangka Konseptual

Tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat membantu seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan berarti, karena semakin tinggi pula kesanggupan dan kemampuan bagi siswa yang sedang berkembang dan tumbuh, peranan kesegaran jasmani bukan saja untuk dapat melakukan tugas, tetapi untuk meningkatkan kemampuan belajar dengan baik.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa antara kesegaran jasmani siswa terhadap hasil belajar siswa mempunyai keterkaitan atau hubungan yang erat sekali. Semakin baik tingkat kesegaran jasmani seorang siswa, otomatis siswa tersebut lebih mudah melakukan aktivitasnya. Sehingga hasil belajarnya pun semakin baik pula. Sebaliknya, semakin kurang baik tingkat kesegaran jasmani seorang siswa, semakin buruk pula hasil belajarnya.

Untuk itu perlu kiranya hal itu menjadi perhatian bagi semua guru dalam meningkatkan kualitas dan kuantitas mutu pendidikan, khususnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SDN. 06 Pulau air Kecamatan Lubuk Begalung Kodya Padang.

Untuk lebih jelasnya hubungan kesegaran jasmani siswa terhadap hasil belajar penjasorkes siswa dalam pembelajaran tersebut dapat dilihat pada gambar 1 berikut



Gambar 1. Hubungan kesegaran jasmani siswa terhadap hasil belajar siswa

C. Hipotesis

Berdasarkan kejitian teori dan kerangka konseptual yang telah dikemukakan diatas, maka hipotesis penelitian ini adalah:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani siswa dengan hasil belajar siswa putra dalam pembelajaran penjasorkes di SDN 06 Pulau air Kecamatan Lubuk Begalung Kodya Padang.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan secara bersama-sama hasil belajar penjasorkes siswa putri di SDN 06 Pulau air Kecamatan Lubuk Begalung Kodya Padang.
- 3.

0,468. Sedangkan $t_{hitung} = 2,47$ dan $t_{tabel} = 2,12$. Berarti dalam hal ini tingkat hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar signifikan dengan taraf kepercayaan 5%, dengan demikian semakin baik kebugaran jasmani seseorang maka semakin baik pula hasil belajar.

Dari hasil analisis di atas dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar. Kebugaran jasmani yang dimiliki sampel juga akan lebih baik dengan adanya latihan sehingga dengan proses latihan diharapkan kebugaran jasmaninya semakin meningkat dan memberi pengaruh yang besar terhadap hasil belajar.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari hasil pengujian korelasional menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar, ini dibuktikan $r_{hitung} = 0,652 > r_{tabel} = 0,482$, pada $\alpha = 0,05$, dan $t_{hitung} = 3,33 > t_{tabel} = 2,13$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Temuan ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa putra.
2. Dari hasil pengujian korelasional menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Kebugaran Jasmani dengan hasil belajar, ini dibuktikan $r_{hitung} = 0,525 > r_{tabel} = 0,468$, pada $\alpha = 0,05$, dan $t_{hitung} = 2,47 > t_{tabel} = 2,12$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Temuan ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa putri.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kebugaran jasmani untuk meningkatkan hasil belajar, yaitu:

1. Kepada guru disarankan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa untuk dapat meningkatkan hasil belajar.

2. Kepada guru disarankan untuk lebih memperhatikan lagi tentang faktor kesegaran jasmani anak dalam proses belajar mengajar, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang hasil belajar.
3. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya hasil belajar, peneliti menyarankan pada para guru olahraga untuk memberikan latihan-latihan khusus yang dapat mengembangkan hasil belajar siswa.
4. Para siswa agar meningkatkan kesegaran jasmani agar dapat mencapai hasil belajar yang lebih baik.
5. Bagi para peneliti lain disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kesegaran jasmani dan hasil belajar.

DAFTAR PUSTAKA