

**HUBUNGAN KESEGRAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR
PENDIDIKAN JASMANI DI SMKN 2 PAINAN
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

Skripsi

Diajukan kepada tim pengujian skripsi jurusan pendidikan olahraga sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan strata satu



Oleh

SYAFRIKO
NIM07/85354

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2010**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani di SMKN 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan**

Nama : Syafriko

BP/NIM : 2007/85354

Jenjang Program : S1

Program Study : Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi

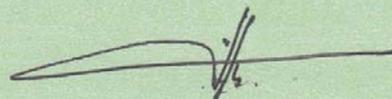
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2010

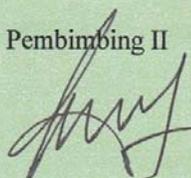
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Drs. Edwarsyah, M.Kes
NIP : 195912311988031019

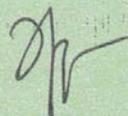
Pembimbing II



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP : 195907051985031002

Mengetahui :

Ketua Jurusan pendidikan Olahraga



Drs. Hendri Neldi, M.Kes
NIP : 196205201987031002

HALAMAN PENGESAHAN

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan didepan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan
Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Judul : **Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil
Belajar Pendidikan Jasmani di SMKN 2
Painan Kabupaten Pesisir Selatan**

Nama : Syafriko

BP/NIM : 2007/85354

Jenjang Program : S1

Program Study : Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2010

Tim penguji :

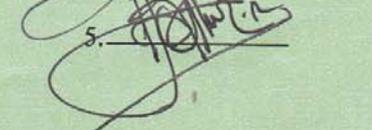
Ketua : Drs. Edwarsyah, M.kes

Sekretaris : Drs. Yulifri, M.Pd

Anggota : 1. Drs. Zarwan, M.kes

2. Drs. Arsil, M.pd

3. Drs. Rosmaneli, M.pd

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

ABSTRAK

Syafriko. 2010. Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani di SMKN 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.

SMKN 2 Painan merupakan sekolah kejuruan yang bergerak dibidang program keahlian Kelautan dan Perikanan, dalam hal ini pelaksanaan proses pembelajaran Penjas di SMKN 2 Painan tidak sesuai dengan kenyataan yang ada dan kurangnya Sarana dan Prasarana dalam menjalankan praktek dilapangan pada waktu proses Proses Belajar Mengajar berlangsung sehingga penelitian ini bertujuan untuk melihat Hubungan antara Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar siswa SMKN 2 Painan kabupaten pesisir selatan.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X sampai dengan kelas XII yang berjumlah 225 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X laki-laki. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Proporsional Random Sampling sebesar 25% yang berjumlah 30 orang. Intrumentasi penelitian adalah melalui Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Depdiknas untuk remaja usia 16 s/d 19 tahun kategori laki-laki dan Hasil Belajar diambil dari guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani. Hipotesis yang diajukan adalah Terdapatnya Hubungan yang berarti antara Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani siswa SMKN 2 Painan. Analisis data menggunakan Korelasi Product Moment pada taraf signifikansi $0,05\alpha$.

Hasil yang diperoleh dari penelitian Terdapatnya Hubungan yang berarti antara Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani. Hal ini untuk sampel putra dibuktikan dengan perolehan $R_{xy} = 0.980 > R_{tab} 0.367$ pada taraf signifikansi 0.05α . berdasarkan analisis diatas dapat disimpulkan bahwa Terdapat hubungan yang berarti antara Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani berarti Hipotesis kerja yang diajukan telah dapat dibuktikan.

Kata kunci : Kesegaran jasmani dan hasil belajar.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim, Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Syukur ALHAMDULILLAH Penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang mana dengan limpahan rahmat dan karunia-Nya jualah Penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini.

Adapun tujuan penulisan dan penyusunan Skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dengan ini Penulis menyajikan Skripsi dengan judul **“Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Di SMKN 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan”**.

Dalam penyusunan Skripsi ini, Penulis menyadari telah banyak bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini Penulis mengucapkan rasa terima kasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Prof. Dr. H. Z. Mawardi Effendi, M.Pd selaku Rektor universitas Negeri Padang.
2. Drs. Syahrial Bachtiar, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberi kesempatan untuk mengikuti pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi yang telah memberi kemudahan dalam rangka menyelesaikan Skripsi ini.

4. Drs. Zarwan, M.Kes selaku sekretaris jurusan pendidikan olahraga sekaligus penguji yang telah banyak memberikan masukan dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Drs. Edwarsyah, M.Kes, Pembimbing I dan Drs. Yulifri, Pembimbing II sekaligus Penasehat Akademis yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan dalam rangka menyelesaikan Skripsi ini.
6. Drs. Arsil, M.Pd selaku penguji yang telah banyak memberikan masukan dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Dra. Rosmaneli, M.Pd selaku penguji yang telah banyak memberikan masukan dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu staf pengajar fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada Penulis.
9. Bapak dan Ibu staf TU dan perpustakaan FIK UNP yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Yang istimewa dan tercinta Ibunda Afrida Nur serta Kakak dan Adik-adikku yang dicintai yang telah memberikan dorongan selalu terhadap ananda dalam menyelesaikan skripsi.
11. Yang istimewa kepada teman-teman senasib dan sepenanggungan dengan penulis dalam menuntut ilmu di FIK UNP yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan semangat dan sokongan dalam segala bidang perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini. Atas segala bantuan, bimbingan, dorongan serta pengorbanan yang telah diberikan mendapat balasan yang berlipat ganda disisi Allah SWT.amiin!.

Namun dalam penulisan Skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan yang disebabkan karena keterbatasan ilmu Penulis, oleh karena itu Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan penulisan Skripsi ini. Walaupun demikian Penulis berharap karya tulis ini dapat bermanfaat bagi para pembaca khususnya dalam bidang ilmu Pendidikan Keolahragaan.

Akhir kata atas segala kekurangan, Penulis ucapkan mohon ma'af yang sebesar-besarnya dan terima kasih.

Padang, Januari 2010

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	6
G. Penjelasan Istilah	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Belajar	8
2. Kesegaran Jasmani	12

B. Kerangka Konseptual	19
C. Hipotesis	21

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	22
B. Tempat dan Waktu	22
C. Populasi dan Sampel	22
1. Populasi	22
2. Sampel	23
D. Jenis dan Sumber Penelitian	24
1. Jenis Data	24
2. Sumber Penelitian	24
E. Teknik Pengumpulan Data	25
F. Instrumen Penelitian	25
G. Definisi Operasional Variabel Penelitian	35
H. Teknik Analisis Data	36

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Data	37
1. Kesegaran jasmani	37
2. Hasil belajar	47
B. Uji Normalitas	50
C. Uji Hipotesis	51
D. Pembahasan	53

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	58
B. Saran	59

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. : Jumlah Populasi Penelitian	23
2. : Sampel Penelitian	24
3. : Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Putra Usia 16 – 19 tahun	35
4. : Norma Tes kesegaran Jasmani Putra dan Putri	35
5. : Klasifikasi TKJI berdasarkan Tes Lari 60meter	38
6. : Klasifikasi TKJI berdasarkan Tes Gantung Angkat Tubuh	40
7. : Klasifikasi TKJI berdasarkan Tes Baring Duduk	41
8. : Klasifikasi TKJI berdasarkan Tes Loncat Tegak	43
9. : Klasifikasi TKJI berdasarkan Tes Lari 1200meter	44
10. : Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia	46
11. : Distribusi Frekuensi Nilai Praktek Pendidikan Jasmani	47
12. : Distribusi Frekuensi Nilai Teori Pendidikan jasmani	48
13. : Disribusi Frekuensi Nilai Hasil Belajar Pendidikan Jasmani	49
14. : Rangkuman Uji Normalitas	51
15. : Rangkuman Hasil Korelasi	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. : Gambar Kerangka Konseptual	21
2. : Gambar Lari 60 meter	27
3. : Gambar Tes Gantung Angkat Tubuh selama 60 detik.....	28
4. : Baring Duduk selama 60 detik	30
5. : Loncat Tegak	32
6. : Lari/Jalan jarak 1200 meter	33
7. : Histogram Klasifikasi TKJI berdasarkan Tes Lari 60 meter	38
8. : Histogram Klasifikasi TKJI berdasarkan Tes Gantung Angkat tubuh	40
9. : Histogram Klasifikasi TKJI berdasarkan Tes Baring Duduk	42
10. : Histogram Klasifikasi TKJI berdasarkan Tes loncat tegak	43
11. : Histogram Klasifikasi TKJI berdsarkan Tes Lari 1200 meter	45
12. : Histogram Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia	46
13. : Histogram Nilai Praktek Pendidikan Jasmani	48
14. : Histogram Nilai Teori Pendidikan Jasmani	48
15. : Histogram Nilai Hasil Belajar Pendidikan Jasmani.....	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. : Data Penelitian Kesegaran Jasmani	61
2. : Data Hasil Belajar Pendidikan Jasmani	63
3. : Uji Normalitas Kesegaran Jasmani.....	64
4. : Uji Normalitas Data Nilai Praktek	65
5. : Uji Normalitas Data Nilai Teori	66
6. : Uji Normalitas Data Hasil Belajar	67
7. : Analisis Korelasi Data Penelitian Nilai Praktek	68
8. : Analisis Korelasi Data Penelitian Nilai Teori.....	70
9. : Analisis Korelasi Penelitian Hasil Belajar Penjas	72
10. : Surat Izin Melaksanakan Penelitian di SMKN 2 Painan	74
11. : Surat Keterangan Izin Melaksanakan Penelitian Dari Dinas.....	75
12. : Surat Izin Penelitian dari SMKN 2 Painan	76
13. : Norma Tes TKJI	77
14. : Tabel Daftar Nilai Kritis Pearson Product Moment	78
15. : Tabel Daftar Uji Normalitas	79
16. : Dokumentasi Penelitian di SMKN 2 Painan	
17. : Dan lain-lain	

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu bidang yang memegang peranan penting untuk membangun Indonesia seutuhnya. Tujuan pendidikan adalah untuk mengembangkan sumber daya manusia sedini mungkin secara terarah, menyeluruh dan optimal serta sehat jasmani dan rohani berlandaskan Pancasila. Dalam usaha pengembangan dan pembangunan disegala bidang pemerintah berupaya melalui penyelenggaraan mata pelajaran yang dimuat dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Didalam UU no 20 tahun 2003 tentang sistim Pendidikan nasional (Depdiknas (2003:128):

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan watak serta peradaban bangsa yang bermartabat, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar jadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Berdasarkan kutipan diatas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui peningkatan mutu pendidikan diupayakan tercapainya pembentukan profil manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik dan rohani demi menghadapi masa depan yang semakin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi. Sebab Salah satu faktor yang sangat menentukan untuk

mewujudkan masyarakat adil dan makmur serta meningkatkan kualitas sumber daya manusia adalah pendidikan yang diselenggarakan secara demokratis dan berkeadilan serta tidak diskriminatif dengan menjunjung tinggi hak azasi manusia, nilai keagamaan, nilai kultural, dan kemajemukan bangsa.

Dalam proses belajar mengajar seorang guru menggunakan berbagai jenis strategi yang bervariasi, maka kelemahan dari strategi yang satu akan diatasi oleh keunggulan strategi yang lain demikian pula sebaliknya. Menurut Mujiono (1991:23) “Guru adalah seorang yang bertindak sebagai pengelola kegiatan belajar mengajar yang memungkinkan berlangsungnya proses belajar yang efektif dan efisien “ .

Berdasarkan kutipan di atas maka seorang guru harus betul-betul profesional, yang bertujuan untuk melaksanakan sistem pendidikan nasional yakni berkembangnya potensi peserta didik menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan akhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, serta menjadi warga Negara yang demokratis dan bertanggung jawab.

Pada saat sekarang pemerintah telah merevisi kurikulum yang lebih baik dari sebelumnya yaitu pengembangan kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) mencakup perencanaan program pengajaran, program semester, dan program tahunan sehingga memudahkan guru dalam menyusun silabus untuk melaksanakan pembelajaran. Kurikulum tingkat satuan pendidikan ini merupakan pedoman mengajar bagi guru dan merupakan bahan

kegiatan pembelajaran yang perlu dipelajari dan dilaksanakan oleh siswa untuk mencapai kompetensi yang dirumuskan.

Dengan adanya kurikulum tingkat satuan pendidikan pihak-pihak sekolah membutuhkan sarana dan prasarana yang lebih lengkap untuk memenuhi standart kompetensi yang diharapkan pada kurikulum tersebut sehingga dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran olahraga akan dapat berjalan dengan lancar yang di lengkapi adanya sarana dan prasarana yang cukup, tanpa adanya sarana dan prasarana yang cukup didalam pendidikan jasmani mustahil tujuan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani akan dapat dicapai, sesuai dengan pendapat Suedijarto dalam Syafrizal (1994:5) yaitu : “kedudukan sarana pendidikan adalah penunjang untuk dapat berjalannya suatu proses belajar mengajar secara efektif dan efisien karena itu sukar untuk dipertanggung jawabkan apabila perlengkapan tidak kita adakan”. Tapi kenyataan yang ada dilapangan banyak sarana dan prasarana yang tidak memadai, contohnya lapangan olahraga, alat-alat olahraga, perpustakaan dan banyak yang lainnya yang diperlukan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Hasil belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang bersifat eksternal maupun yang bersifat internal. Menurut Depdikbud (1993:5) “faktor eksternal yang mempengaruhi hasil belajar meliputi sosial budaya, kurikulum, program, sarana dan fasilitas, serta guru-guru”. Menurut Slameto (1995:4) “menambahkan bahwa faktor-faktor internal yang mempengaruhi seseorang

dalam belajar adalah intelegensi, perhatian, minat, bakat, kematangan dan kesegaran jasmani”.

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar, salah satunya adalah kesegaran jasmani. Artinya proses belajar seseorang akan terganggu jika kesehatan dan kesegaran jasmani seorang terganggu seperti cepat lelah, kurang bersemangat, mudah pusing, ngantuk jika badannya lemah, kurang darah ataupun ada gangguan atau kelainan fungsi alat indera serta tubuhnya.

SMKN 2 Painan merupakan sekolah menengah kejuruan di pesisir selatan khususnya di Painan dalam bidang Perikanan/Kelautan. Sekolah ini juga dikenal sebagai sekolah dengan disiplin yang tinggi ala semi militer. SMK ini terletak di Sago Jalan Raya Padang-Painan, Kec.IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan dengan program keahlian nautika kapal perikanan laut, teknik kapal perikanan laut, teknik mesin, teknik kapal niaga dan budidaya perikanan laut.

Berdasarkan studi pendahuluan yang penulis lakukan pada Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan. terdapat hal-hal seperti: kurangnya sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, kurangnya kompetensi guru dalam melaksanakan proses belajar mengajar yaitu bagaimana perencanaan, pelaksanaan, dan bagaimana mengevaluasi pembelajaran, khususnya pada pelajaran praktek. Dari faktor diatas ditemukan kenyataan bahwa memperlambat pencapaian tujuan yang dilaksanakan mengakibatkan rendahnya hasil belajar. Dan juga

ditemukan asumsi bahwa segarnya jasmani siswa belum tentu nilainya tinggi dan tidak segarnya jasmani siswa belum tentu nilainya rendah.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan diatas penulis tertarik meneliti keterkaitan antara Kesegaran jasmani dan hasil belajar pendidikan jasmani siswa SMKN 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi:

1. Pelaksanaan proses belajar mengajar
2. Penerapan kurikulum
3. Sarana dan Prasarana untuk menunjang Proses Belajar Mengajar
4. Evaluasi Pembelajaran
5. Kesegaran Jasmani siswa
6. Perhatian siswa dalam belajar

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan dalam hasil belajar yang dapat diidentifikasi seperti dikemukakan diatas, maka untuk memfokuskan penelitian, penulis membatasi masalah pada salah satu faktor internal siswa saja, yaitu kesegaran jasmani siswa di SMK Negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan Dan Hasil belajar praktek dan teori pendidikan jasmani siswa SMK Negeri 2 Painan Kabupaten pesisir Selatan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah yang ada maka masalah yang dapat dirumuskan sebagai berikut “Bagaimana hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani siswa SMKN 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan”?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui hasil kesegaran jasmani siswa SMKN 2 Painan.
2. Mengetahui hasil belajar praktek pendidikan jasmani siswa SMKN 2 Painan.
3. Mengetahui hasil belajar teori pendidikan jasmani siswa SMKN 2 Painan.
4. Mengetahui hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani siswa SMKN 2 Painan.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian diharapkan berguna bagi:

1. Penulis untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan jasmani di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Siswa dalam upaya peningkatan hasil belajar pendidikan jasmani di SMK Negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan

3. Guru dalam pelaksanaan proses belajar mengajar di SMKN 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan
4. Penulis untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan jasmani di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kepala Sekolah SMKN 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan.
7. Dinas Pendidikan Kabupaten Pesisir Selatan.

G. Penjelasan Istilah

Untuk menghindari kesalahpahaman dan interpretasi yang berbeda terhadap pengertian-pengertian pemakaian istilah dalam penelitian ini, maka. Adapun istilah-istilah yang dimaksud yaitu:

1. Kesegaran jasmani siswa yang penulis maksud adalah keadaan kesegaran jasmani yang merupakan suatu aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri dari tiap-tiap pembebanan fisik (*physical stress*) yang layak yang dapat diukur dengan test kesegaran jasmani Indonesia untuk putra usia 16 s/d 19 tahun.
2. Hasil belajar pendidikan jasmani yang dimaksud adalah kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotorik yang diperoleh siswa pada semester 2 tahun ajaran 2009/2010 yang terlihat dalam rapor masing-masing siswa SMKN 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Belajar

a. Belajar

Belajar merupakan perubahan tingkah laku yang relatif tetap sebagai hasil adanya pengalaman, namun perolehan tingkah laku tersebut tidak termasuk tingkah laku yang diakibatkan oleh kerusakan/cacat fisik, penyakit, obat-obatan, perubahan karena proses pematangan. Belajar menyebabkan perubahan tingkah laku ini karena bersifat relatif tetap, maka perubahan yang relatif tetap pada diri kita menunjukkan belajar ini pada kesempatan lain.

Belajar adalah istilah kunci yang paling vital dalam kehidupan manusia khususnya dalam setiap usaha pendidikan, sehingga tanpa belajar tidak pernah ada pendidikan. Sebagai suatu proses, belajar hampir selalu mendapat perhatian yang luas dalam berbagai disiplin ilmu yang berkaitan dengan pendidikan.

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 berintegrasi dengan lingkungannya”. Sedangkan Witherington dalam sukmanita (2003:155) mengemukakan belajar adalah

suatu perubahan didalam kepribadian yang dimanifestasikan sebagai pola-pola respon yang baru berbentuk keterampilan, sikap kebiasaan, pengetahuan dan kecakapan. Pendapat lain yang dikemukakan oleh Hilgard dan Bower dan Purwanto (2003:84) menyatakan bahwa belajar berhubungan dengan tingkah laku seseorang terhadap suatu situasi tertentu yang disebabkan oleh pengalamannya yang berulang-ulang dalam situasi itu, dimana perubahan tingkah laku itu tidak dapat dijelaskan atau dasar kecenderungan seseorang (misalnya keletihan dan pengaruh obat atau dasar kecenderungan seseorang misalnya keletihan dan pengaruh obat dan sebagainya). Berdasarkan pendapat di atas, maka dijelaskan bahwa belajar adalah suatu situasi simulasi bersama dengan ingatan mempengaruhi siswa sedemikian rupa sehingga perbuatannya berubah dari waktu sebelum ia mengalami situasi itu sewaktu sesudah ia mengalami situasi tadi.

Perubahan yang terjadi dalam diri siswa banyak sekali, baik sifat maupun jenisnya karena itu tidak setiap perubahan dalam diri seseorang merupakan perubahan arti belajar. Perubahan yang terjadi dalam belajar berlangsung secara berkesinambungan dan tidak statis. Suatu perubahan yang terjadi akan menyebabkan perubahan berikutnya, perubahan inilah yang disebut hasil belajar.

Menurut sukmaninata (2003:179) “Hasil belajar merupakan realisasi atau pemekaran dari kecakapan-kecakapan potensial atau kapasitas yang dimiliki seseorang. Selanjutnya sukmaninata

menambahkan bahwa hasil belajar bukannya berupa penguasaan pengetahuan tetapi kecakapan, keterampilan dan mengadakan pembagian kerja. Penguasaan hasil belajar seseorang dapat dilihat dari perilakunya, baik perilaku dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan berpikir maupun keterampilan motorik .

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar disekolah adalah penguasaan siswa akan mata pelajaran yang ditempuhnya. Aktifitas dan produk yang dihasilkan dari aktifitas belajar ini mendapatkan penilaian.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Prestasi belajar yang dicapai seseorang individu merupakan hasil interaksi antara berbagai faktor yang mempengaruhinya baik dari dalam diri (faktor internal) maupun dari luar diri (faktor eksternal) individu. Pengenalan terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar penting sekali artinya dalam rangka membantu siswa dalam mencapai prestasi belajar yang sebaik-baiknya.

Usaha dan keberhasilan belajar dipengaruhi banyak faktor. Faktor-faktor tersebut dapat bersumber pada dirinya atau diluar dirinya. Menurut Depdikbud (1993) dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu: faktor eksternal dan faktor internal siswa itu sendiri.

1) Faktor internal

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

a) Faktor fisiologis

Kondisi fisiologis pada umumnya sangat berpengaruh terhadap kemampuan seseorang yang dalam segar jasmaninya akan berbeda belajarnya dengan orang yang sedang kelelahan.

b) Kondisi psikologis

Beberapa faktor psikologis yang mempengaruhi terhadap proses belajar terdiri atas: faktor intelektual yang meliputi faktor potensial yaitu kecerdasan dan bakat dan faktor kecakapan nyata yaitu prestasi yang telah dimiliki, faktor non intelektual yaitu unsur-unsur kepribadian tertentu seperti sikap, kebiasaan, minat, kebutuhan, motivasi, emosi dan penyesuaian diri.

2) Faktor eksternal

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

a) Faktor lingkungan

Faktor-faktor lingkungan bisa saja berupa lingkungan alami seperti keadaan suhu, kelembaban udara, di mana di Indonesia orang cenderung berpendapat bahwa belajar pada pagi hari lebih baik hasilnya dari pada belajar sore hari.

b) Faktor instrument

Faktor instrument 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 telah direncanakan.

2. **Kesegaran Jasmani**

a. **Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk dapat mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar. Menurut Sadoso (1989:9) kesegaran jasmani adalah keadaan atau kemampuan seseorang untuk melakukan aktifitas atau tugas-tugas sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan lainnya. Selanjutnya More House dan Miller menyatakan bahwa seseorang dinyatakan fit untuk sesuatu tugas atau aktifitas bila ia mampu mengatasi tugas tersebut cukup efisien, tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, maupun untuk menikmati waktu senggang dan rekreasi

yang aktif. Fox dan kawan-kawan (1987:6) menyatakan kesegaran jasmani adalah suatu kapasitas fisiologis atau fungsional yang memberikan suatu kualitas hidup yang meningkat.

Kesegaran jasmani diberi arti sebagai aspek kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan keadaan status kesehatan jasmani yang positif. Kesegaran jasmani merupakan sari utama atau cikal bakal dari kesegaran secara umum, jadi apabila ada seorang dalam keadaan segar salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya.

b. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani

Komponen atau faktor kesegaran jasmani merupakan satu kesatuan utuh dari komponen kondisi fisik agar seseorang dapat dikategorikan kondisi fisiknya baik, maka status komponen-komponennya harus dalam kondisi baik pula.

Menurut Sudarno (1992:56) kesegaran jasmani terdiri dari beberapa komponen yaitu: (1) Daya tahan kardiovaskuler (*cardiovascular endurance*);(2) daya tahan otot (*muscle endurance*); (3) kekuatan otot (*muscle strenggh*);(4) kelentukan (*flexibility*);(5) komposisi tubuh (*body competition*);(6) kecepatan gerak (*speed of movement*);(7) kelincahan (*agility*);(8) keseimbangan (*balance*);(9) kecepatan reaksi (*reaction time*) dan (10) koordinasi (*coordination*).

Ada kalanya kesegaran jasmani didefinisikan dengan menunjukkan komponen-komponennya, secara umum komponen atau unsur-unsur dari kesegaran jasmani itu adalah:

a. Daya Tahan

Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktifitas fisik, dan salah satu

komponen yang terpenting dalam kesegaran jasmani. Daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari keletihan.

Menurut Johnson (1993:13), daya tahan didefinisikan sebagai “kemampuan untuk menahan kelelahan dan cepatnya pulih asal setelah mengalami kelelahan”. Pendapat lain fardi (1989:18) mengemukakan bahwa “daya tahan dapat ditafsirkan sebagai kualitas fisik terhadap (sistem jantung-peredaran darah dan pernapasan) yang membuat seseorang mampu melaksanakan secara terus menerus suatu kerja fisik yang cukup berat tanpa merasa lelah sebelum waktunya”.

Dari pendapat di atas pengertian daya tahan dapat dijelaskan kemampuan seluruh tubuh dalam melakukan aktivitas yang berulang-ulang pada jangka waktu yang lama tanpa timbulnya kelelahan. Daya tahan dapat dibedakan atas dua macam yaitu:

1) Daya tahan Kardiovaskuler

Daya tahan kardiovaskuler adalah kesanggupan sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkan ke jaringan yang aktif sehingga dapat dipergunakan pada proses metabolisme tubuh.

2) Daya tahan Otot

Daya tahan otot merupakan kemampuan atau kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban dalam jangka waktu tertentu.

b. Kekuatan Otot

Kekuatan otot adalah tenaga atau gaya atau tegangan yang dapat dihasilkan otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi maksimal. Sedangkan daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kerja berulang-ulang dengan beban sub maksimal. Seorang mungkin mempunyai kekuatan otot besar disekelompok otot tertentu, tapi belum tentu pada kelompok otot yang lain.

c. Kecepatan

Kecepatan dibagi atas kecepatan gerak dan kecepatan reaksi.

1) Kecepatan Gerak

Kecepatan gerak adalah kemampuan untuk melaksanakan gerak yang sama atau tidak sama secepat mungkin.

2) Kecepatan Reaksi

Kecepatan reaksi adalah waktu yang dibutuhkan untuk memberi jawaban gerak setelah menerima suatu ransangan.

Kelincahan (agility) adalah kemampuan merubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan.

d. Kelenturan

Kelenturan merupakan keleluasaan gerak tubuh pada persendian yang sangat dipengaruhi oleh elastisitas otot, tendon dan ligament sekitar sendi dari sendi itu sendiri.

e. Keseimbangan

Keseimbangan merupakan kemampuan mempertahankan sikap tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan.

f. Koordinasi

Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan.

g. Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh digambarkan dengan berat badan tanpa lemak dan berat lemak. Berat badan tanpa lemak terdiri atas massa otot (40-50%), tulang (16-18%), dan organ-organ tubuh (29-39%). Berat lemak dinyatakan dalam persentase terhadap berat badan total.

c. Cara Peningkatan Kesegaran Jasmani

Aktifitas jasmani adalah aneka gerakan tubuh yang dihasilkan otot kerangka, dan gerak itu menghasilkan penyaluran energi. Aktifitas ini mencakup ruang lingkup yang luas, yang lazim dilakukan dalam berbagai jenis pekerjaan, kegiatan pengisi waktu senggang dan

kegiatan sehari-hari. kegiatan ini dapat dikategorikan sebagai kegiatan yang memerlukan usaha ringan, moderat, berat. Kegiatan ini dapat meningkatkan kesehatan bila dilakukan secara teratur. Agar berdaya guna bagi tubuh latihan harus dilakukan berdasarkan pada prinsip latihan sebagai berikut, yaitu:

1) Prinsip beban berlebihan (*overload principle*)

Tujuan setiap latihan adalah memberi beban atau stress kepada tubuh sehingga sebagai akibat dari responnya akan timbul adaptasi. Bila adaptasi telah terjadi, artinya tubuh telah terbiasa dengan beban tersebut. Maka tidak akan timbul peningkatan kapasitas lagi kecuali kalau beban ditambah. Jadi setiap kali timbul adaptasi, maka perlu ditambah beban latihannya agar segera timbul adaptasi baru yang telah baik.

2) Prinsip perorangan atau individuality

Karena kita masing-masing adalah individu yang berbeda satu dengan yang lain, maka setiap orang dalam berlatih harus dengan bebannya masing-masing dan disesuaikan dengan kemampuan dan tujuan masing-masing.

3) Prinsip kekhususan atau principle of specificity.

Berdasarkan prinsip kekhususan sebaiknya setiap program latihan disesuaikan dengan tujuan yang akan dicapai. bila ingin meningkatkan kapasitas aerob maksimal maka latihan aerobiklah

yang paling sesuai. Sebaiknya bila kecepatan yang diinginkan maka sebaiknya menggunakan latihan anaerobic.

4) Prinsip berkebalikan atau principle of reversibility.

Prinsip ini menunjang beban berlebihan, dan menekankan bahwa latihan dapat meningkatkan penampilan, sebaliknya ketidakaktifan dan tanpa latihan akan menimbulkan kemunduran.

Untuk mengetahui kategori atau tingkat kebugaran jasmani seseorang harus menjalani tes yang dapat dilakukan melalui beberapa cara seperti tes lari 2 km, tes lari 12 menit, tes jalan cepat 4800 cm, multy step fitness test (MFT), dan test lainnya. Dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani Indonesia bagi anak yang berumur antara 16 s/d 19 tahun putra untuk tingkat SLTA/SMK, hasil dari tes kebugaran jasmani Indonesia ini dianalisis dengan analisis korelasi product moment untuk melihat hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani siswa.

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

Pelaksanaannya adalah dengan cara rombongan peserta tes diberangkatkan dari belakang garis start, gerakan setiap peserta bersiap akan berlari. Pencatatan hasilnya pada saat peserta masuk finish, dalam satuan menit dan detik.

Untuk mengetahui kasifikasi kesegaran jasmani, waktu tes yang ditempuh dicocokkan dengan tabel norma yang berlaku menurut kelompok umur dan jenis kelamin.

B. Kerangka Konseptual

Hubungan kesegaran jasmani Dengan hasil belajar

Kesegaran jasmani merupakan modal utama untuk melaksanakan aktifitas kehidupan manusia, apalagi bagi siswa kesegaran jasmani sangat diperlukan dalam mengikuti kegiatan belajar, bekerja dan berolahraga disekolah, maka perlu melakukan aktifitas fisik yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani agar menjadi lebih baik.

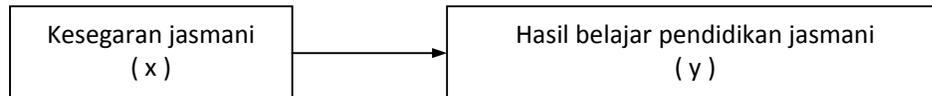
Menurut Direktorat Jenderal olahraga dan pemuda Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (1973:21) tentang pentingnya kesegaran jasmani bagi pelajar adalah: “Apa yang dicapai dalam bidang akademis ada hubungan erat dengan kondisi badan, telah dibuktikan bahwa pelajar-pelajar yang kesegaran jasmaninya diatas rata-rata pencapaian akademisnya bagus”. Maka dari itu tingkat kesegaran jasmani sangat perlu bukan hanya untuk melaksanakan pekerjaan sehari-hari tetapi bagi siswa berguna juga untuk meningkatkan kemampuan daya pikirnya dalam belajar.

Proses belajar seseorang siswa akan terganggu jika kesegaran jasmaninya tidak baik, selain itu juga ia akan cepat lelah, kurang bersemangat, mudah pusing, mengantuk jika badannya lemah, kurang darah ataupun ada gangguan-gangguan kelainan-kelainan fungsi alat inderanya serta tubunya.

Mengingat pentingnya peranan kesegaran jasmani bagi seseorang, hal yang penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah aktivitas fisik dan latihan olahraga yang teratur. Tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi, tubuh tidak menyimpan oksigen. Oksigen harus diambil dan disalurkan ke organ tubuh dan jaringan yang membutuhkan energi. Kemampuan tubuh melakukan hal tersebut tergantung dari tingkat kesegaran jasmani masing-masing tubuh individu.

Bagi orang yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mudah melakukan pengambilan oksigen yang dibutuhkan tubuh. Orang yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah hal ini merupakan kesulitan yang berarti, dengan kata lain bagi orang yang banyak melakukan aktifitas fisik dan olahraga yang teratur maka tingkat kesegaran jasmaninya bertambah baik dibandingkan dengan orang yang kurang melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar seseorang mempunyai keterkaitan atau hubungan. Oleh sebab itu dapat diduga bahwa antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani tersebut dapat digambarkan sebagai berikut :



C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir yang telah dikemukakan diatas, maka hipotesis penelitian ini adalah: “Terdapatnya hubungan yang berarti antara Kesegaran Jasmani dengan hasil belajar siswa SMKN 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kesegaran jasmani siswa dapat di ukur dari tes lari 60meter; tes gantung tubuh; tes baring duduk selama 60 detik; tes loncat tegak; dan tes lari 1200meter. Hasil dari tes ini diperoleh 60% responden mempunyai tingkat kesegaran jasmani dalam kategori sedang. Ini berarti kesegaran jasmani siswa pada umumnya sedang.
2. Hasil pelajaran mata pelajaran pendidikan jasmani diperoleh rata-rata sebesar 40% dan masuk kategori baik sekali. ini berarti kemampuan belajar siswa sudah maksimal dan perlu ditingkatkan lagi.
3. Terdapat hubungan yang berarti antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar mata pelajaran pendidikan jasmani dengan koefisien korelasi sebesar 0,980. Ini berarti kesegaran jasmani siswa yang semakin baik akan dapat meningkatkan hasil belajar.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka saran yang dapat dikemukakan adalah :

1. Untuk siswa agar lebih meningkatkan kesegaran jasmaninya melalui kombinasi latihan yang teratur dan memakan makanan yang bergizi sehingga akan membuat belajar menjadi lebih baik yang pada akhirnya akan dapat meningkatkan hasil belajar siswa.
2. Bagi guru untuk meningkatkan materi pelajaran yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa dalam rangka meningkatkan hasil belajar siswa.
3. Bagi sekolah untuk mengadakan kegiatan-kegiatan yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa yang akan dapat meningkatkan hasil belajarnya.
4. Pemerintah dalam rangka mengadakan kegiatan atau lomba-lomba untuk memacu peningkatan kesegaran jasmani siswa, sehingga kesegaran jasmani siswa yang semakin baik akan membuat hasil belajar dapat meningkat.
5. Kepada peneliti yang tertarik untuk melakukan studi lebih mendalam tentang hasil siswa agar lebih memperluas bahasan tentang faktor-faktor yang diduga dapat mempengaruhinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Abu. (1991). **Psikologi belajar**. Jakarta. Rinata cipta.
- Ahmadi, Abu & Supriyono. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Arsil. (2009). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina.
- _____. (2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Sukabina.
- Depdiknas. (2003). **Tes Kesegaran Jasmani Indonesia**. Jakarta.
- Depdiknas. (2007). **Buku Panduan Penulisan Tesis/Skripsi/Tugas Akhir**. UNP
- Jasrul (ed). (2004). *Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan hasil Belajar Siswa SMPN 6 Solsel*. Padang:.
- Kiram Phil Yanuar. (2007). *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi Universitas Negeri Padang*. Depdiknas, UNP.
- Niknik M. Kuntarto. 2007. *Cermat Dalam Berbahasa Teliti Dalam Berpikir*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Riduwan. (2006). *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru-Karyawan Dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Suwirman. (2006). *Dasar-dasar Penelitian*. Padang: FIK UNP.
- Slameto. (1995). **Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya**. Jakarta; PT Bina Aksara.
- Sukmadinata. (2003). **Landasan psikologi proses pendidikan**. Bandung; PT RemajaRosda Karya.
- Tim mata kuliah statistic. (2009). **Silabus dan Handout Mata Kuliah Statistic Lanjutan 2**. Fik: UNP.
- Zukhria. (2003). **Hubungan antara Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Teori siswa SMPN 1 Kecamatan Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat(skripsi)**. Padang; FIK UNP.