

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
TERHADAP HASIL BELAJAR PENJASORKES SISWA
SEKOLAH DASAR NEGERI KOTO BARU
KECAMATAN RANAH PESISIR
KABUPATEN PESISIR SELATAN**



Oleh :

SYAFRISAL

07 / 89906

**PROGRAM STUDI PGSD PENJASORKES
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

TUGAS
MICRO TEACHING



Oleh :

SYAFRISAL

07 / 89906

PROGRAM STUDI PGSD PENJASORKES
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Tingkat kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa SD N Koto Baru Kecamatan Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan.

Nama : SYAFRISAL

BP/NIM : 2007 / 89906

Program Studi : PGSD Penjas

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2011

Disetujui oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Madri, M. M. Kes. AIFO

NIP. 19610311 198403 1002

Drs. H. Arsil, M. Pd

NIP. 19600317 198602 1002

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga
FIK UNP

Drs. Hendri Neldi, M. Kes. AIFO

NIP. 19620520 198703 1 002

PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

JUDUL : “HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR PENJAS SD NEGERI KOTO BARU KECAMATAN RANAH PESISIR KABUPATEN PESISIR SELATAN”.

NAMA : SYAFRISAL

NIM : 89906

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2011

Tim Penguji :

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Madri. M. M. Kes. AIFO.	1.....
2. Sekretaris : Drs. H. Arsil, M. Pd.	2.....
3. Anggota : Drs. Didin Tohidin, M. Kes.AIFO	3.....
4. Anggota : Prof. Dr. Syafrudin, M. Pd.	4.....
5. Anggota : Nurul Ihsan, S.Pd. M. Pd.	5.....

ABSTRAK

Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa SD Negeri Koto Baru Kecamatan Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan

OLEH : Syafrisal, / 2011:

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar pada siswa SD Negeri Koto Baru Kecamatan Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan belum berjalan dengan baik.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri Koto Baru Kecamatan Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan tahun pembelajaran tahun 2011 sampai 2012 yang berjumlah 42 orang. Seluruh populasi dijadikan sampel (total sampling). Dalam penelitian ini yang menjadi variable bebas adalah kesegaran jasmani, sedangkan variable terikat adalah hasil belajar. Untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa digunakan tes kesegaran jasmani Indonesia tahun 2003 tingkat siswa SD yang diterbitkan oleh Dewan Departemen Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Jakarta Tahun 2003 yang terdiri dari Batrey Tes : lari 40 meter, baring duduk, gantung siku tekuk, loncat tegak dan lari 600 meter. Tes ini memiliki reabilitas dan validitas 0.911 dan 0.884 untuk siswa putra serta 0.942 dan 0.897 untuk siswa putri. Sedangkan untuk mengukur hasil belajar siswa adalah dengan perhitungan nilai rata-rata harian semua mata pelajaran semester I tahun pembelajaran 2011/2012. Data diolah secara manual sengan menggunakan korelasi produk moment dan persen.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar pada siswa SD Negeri Koto Baru Kecamatan Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan adalah koefisien korelasi 0.380 untuk putra dan r_{xy} 0.149 untuk putri. Oleh karena hasil perhitungan didapatkan r hitung lebih kecil dari r table sehingga hipotesis penelitian ditolak.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat petunjuk dan kasih-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Adapun judul skripsi ini : "Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa SD Negeri Koto Baru Kecamatan Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan". Skripsi ini diajukan untuk memenuhi sebahagian syarat memperoleh gelar Sarjana PGSD S1 pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Skripsi ini tidak akan terwujud tanpa bantuan dari berbagai pihak, pada kesempatan ini sepantasnya penulis menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya khususnya kepada Bapak Pembimbing I Drs. Madri.M.M.Kes AIFO dan Bapak Pembimbing II Drs.H. Arsil M.Pd yang telah banyak membantu dan memberikan dorongan dalam penyelesaian studi serta skripsi ini dari awal hingga akhir. Penulis juga tidak lupa mengucapkan terima kasih dan rasa hormat saya kepada

1. Prof. Dr. Z. Mawardi Efendi, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang, terima kasih atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs.H. Syahrial Bahtiar, M.Pd Dekan, serta Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Pembantu Dekan I, Drs. Arsil, M.Pd Pembantu Dekan II dan Drs. Asril.B,

3. Drs.madri,M.Kes, AIFO yang telah membantu dan membimbing dalam penulisan sikripsi ini.
4. Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, khususnya Jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi Program Studi PGSD Penjas angkatan 2007 yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.
7. Buat Kekasih yang tersayang yang telah banyak memberi semangat dan do'a terhadap penulis.
8. Ayahanda dan Ibunda yang telah memberikan dorongan dan do' a sehingga penyelesaian skripsi ini dapat berjalan dengan baik.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi para pembaca umumnya. Serta saran dan kritik yang sifatnya untuk membangun kesempurnaan skripsi ini sangat diharapkan. Terima kasih.

Penulis

SYAFRISAL

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	
HALAMAN PERNYATAAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR GRAFIK.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori.....	6
1. Hasil Belajar	6
a. Pengertian hasil belajar	6
b. Komponen yang mempengaruhi hasil belajar	7
2. Kesehatan Jasmani	9
a. Pengertian kesehatan jasmani	9
b. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan jasmani .	10
B. Kerangka Konseptual	17
C. Hipotesis Penelitian.....	17

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

1. Jenis, Waktu, dan Tempat Penelitian	19
1 Jenis Penelitian	19
2 Jenis,Waktu dan Tempat Penelitian	19
2. Populasi dan Sampel	19
1. Populasi	19
2. Sampel	20
3. Sumber Data Penelitian	20
4. Teknik Pengumpulan Data	20
5. Prosedur Pengambilan Data.....	21
6. Instrumen Penelitian	21

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	36
B. Pembahasan	44

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	47
B. Saran	47

DAFTAR PUSTAKA	49
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi dan Sampel	20
2. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Putra.....	36
3. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Putri	38
4. Distribusi Frekuensi Tes Kesegaran Jasmani Putra	39
5. Distribusi Frekuensi Tes Kesegaran Jasmani Putri.....	40
6. Deskripsi Data Penelitian	42
7. Uji Normalitas	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lari 40 Meter	23
2. Gantung Siku.....	25
3. Baring Duduk.....	26
4. Gerakan Loncat Tegak	29
5. Lari 600 Meter	33

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Distribusi Hasil Belajar Siswa Putra	37
2. Distribusi Hasil Belajar Siswa Putri	38
3. Kesegaran Jasmani Putra	40
4. Kesegaran Jasmani Putri	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Kesegaran Jasmani Putra	50
2. Data Hasil Kesegaran Jasmani Putri	51
3. Rekapitulasi Nilai Harian Putra	52
4. Rekapitulasi Nilai Harian Putri	53
5. Tabel Kerja Hasil Kesegaran Jasmani Putra	54
6. Tabel Kerja Hasil Kesegaran Jasmani Putri	54
7. Formulir TKJI	55
8. Uji Normalitas Data Penelitian	56
9. Analisa Data Penelitian.....	58
10. Dokumentasi / photo-photo saat penelitian.....	60

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hasil belajar adalah "suatu yang di peroleh, dikuasai atau prestasi dari seorang peserta didik dalam bentuk pembelajaran yang sangat dikuasai/diketahui nya, penguasaan itu bisa dituliskan dalam bentuk huruf atau angka. pengukuran hasil belajar bisa dilakukan dalam bentuk sebuah tes yang disusun oleh pendidik kemudian di tuliskan dalam sebuah bentuk laporan dalam waktu 1 kali 6 bulan (program smester).

Tingkat kesegaran jasmani adalah "Kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa terasa lelah yang berlebihan untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak". Dengan demikian dapat dikatakan bahwa siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan mampu menunaikan tugas-tugas belajar di sekolah, maupun aktivitas lain di rumah. Di samping itu, siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik juga akan terlihat dari penampilan dan semangat serta motivasi mereka terhadap kegiatan-kegiatan yang diikutinya. Artinya siswa yang sehat dan segar cenderung memiliki semangat hidup tinggi serta bergairah dalam menerima materi pembelajaran baik di ruangan maupun di lapangan.

Seseorang untuk memiliki tingkat kesegaran yang baik, banyak faktor yang mempengaruhinya antara lain adalah latihan olahraga secara teratur, baik dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes di sekolah maupun aktivitas berolahraga yang dilakukan dilingkungan tempat tinggal mereka atau aktivitas bermain yang dilakukan oleh siswa setelah pulang sekolah. Di samping itu faktor seperti sosial ekonomi, status gizi atau zat gizi yang

dikosumsi, jenis kelamin, usia, sarana dan prasarana yang memadai membuat siswa termotivasi untuk beraktivitas fisik dan sebagainya.

Tingkat kesegaran jasmani siswa perlu dan penting untuk di ketahui, khususnya bagi guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes), karena hal ini mempunyai pengaruh terhadap kesiapan siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga atau yang berhubungan dengan aktivitas fisik dalam pembelajaran penjasorkes. Artinya siswa yang rendah tingkat kesegaran jasmaninya juga akan berdampak negatif terhadap hasil belajar mereka.

Melihat lingkungan belajar yang ada di SD Negeri Koto Baru, Kecamatan Ranah Pesisir, untuk lingkungan sekolah sudah merupakan lingkungan yang jauh dari kebisingan karena jauh dari jalan raya, dan memiliki udara yang cukup segar, sehingga siswa bisa belajar dengan nyaman meskipun terkadang terganggu oleh kendaraan masyarakat setempat yang lewat di tengah lingkungan sekolah, hal inilah yang menjadi salah satu gangguan bagi siswa dalam melakukan aktifitas belajar dan aktifitas berolahraga siswa.

Untuk kualifikasi dan pengalaman guru penjas di SD Negeri Koto Baru, Kecamatan Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan sudah mempunyai pengalaman mengajar yang lebih dari 15 tahun, dan salah seorang guru sudah memiliki kualifikasi akademik di jenjang sarjana, hal ini cukup membantu dalam pelaksanaan Penjasorkes di SD Negeri Koto Baru, Kecamatan Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan.

Sementara dari pihak orang tua siswa kebanyakan berprofesi sebagai petani dan pedagang dengan penghasilan cukup, diperoleh informasi yang berbeda dari kedua informasi yang dikemukakan di atas. Kebanyakan para orang tua siswa menyatakan bahwa anak-anak mereka memiliki kesehatan dan kesegaran jasmani yang baik, karena anak-anak mereka

"mampu" melakukan kerja fisik yang disuruh, baik bermain dengan permainan-permainan yang ada sesama temannya.

Menurut observasi penulis dengan guru penjas hasil belajar SD Negeri Koto Baru, Kecamatan Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan sebahagian masih rendah terutama dalam nilai psikomotor siswa, dimana sebahagian besar malas dalam melakukan aktifitas olahraga, dan cepat lelah di saat melakukan aktifitas yang diarahkan oleh guru penjas di sekolah. Hal ini memberikan dampak kurangnya keaktifan siswa dalam mengikuti pelajaran di sekolah, siswa merasa cepat lelah dan cepat bosan dalam pelajaran Penjas.

Memperhatikan ketiga informasi tentang kesegaran jasmani siswa pada SD Negeri Koto Baru, Kecamatan Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan di atas, dapat dikemukakan bahwa terdapat perbedaan pendapat mengenai kesegaran jasmani siswa berdasarkan aktivitas yang dilakukan. Terlepas dari perbedaan asumsi tentang tingkat kesegaran jasmani yang dikemukakan di atas, bahwa penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri Koto Baru, Kecamatan Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan belum pernah dilakukan. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian sehingga didapat informasi dan data yang akurat, serta dapat mencari solusi pemecahan masalahnya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang ada pada latar belakang masalah, maka dalam penelitian ini dapat diidentifikasi beberapa penyebab masalah sebagai berikut :

1. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri Koto Baru, Kecamatan Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Minat siswa

3. Lingkungan belajar dapat mempengaruhi kesegaran jasmani siswa pada SD Negeri Koto Baru, Kecamatan Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan
4. Sarana dan prasarana Penjasorkes
5. Metode Guru Penjas dalam mengajar

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya penyebab permasalahan yang timbul, dari identifikasi masalah, mengingat akan biaya, waktu, dan kemampuan penulis, maka perlu dibatasi masalah penelitian ini: "Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa SD Negeri Koto Baru, Kecamatan Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan tahun 2011".

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalahnya yaitu: apakah terdapat hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa SD Negeri Kotto Baru, Kecamatan Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mendapatkan gambaran dan informasi tentang tingkat kesegaran jasmani siswa pada SD Negeri Koto Baru, Kecamatan Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Untuk mengetahui hasil belajar SD Negeri Koto Baru, Kecamatan Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan.

3. Sejauh mana hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar SD Negeri Koto Baru, Kecamatan Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna dan bermanfaat :

1. Bagi Penulis dan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru mata pelajaran Penjas dalam penyelenggaraan dan pelaksanaan pembelajaran.
3. Sekolah, sebagai bahan masukan dan pedoman dalam mengambil kebijakan dan pelaksanaan mata pelajaran Penjas.
4. Dinas Pendidikan Kabupaten Pesisir Selatan sebagai masukan pada mata pelajaran Penjas.
5. Sebagai bahan bacaan dan literatur di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Hasil Belajar

a. Pengertian Hasil Belajar

Setelah peserta didik mengikuti suatu proses belajar mengajar, maka akan menghasilkan perubahan-perubahan pada diri peserta didik dalam bidang kognitif, afektif dan psikomotor.

Perubahan - perubahan tersebut diperlihatkan dalam prestasi belajar yang dicapai terhadap pertanyaan dan tugas yang diberikan oleh pendidik. Prestasi belajar yang diperlihatkan oleh peserta didik akan menunjukkan kemampuan dalam menguasai suatu materi pelajaran yang diikutinya. (Winkel, 1984:102).

Berdasarkan pandangan dan pengertian yang diungkapkan di atas maka prestasi menurut Purwandarminta (1989:131) adalah "hasil yang telah dicapai, dilakukan, dikerjakan, oleh seseorang".

Prayitno (1973:31) mengungkapkan bahwa "prestasi belajar adalah sesuatu yang diperoleh, dikuasai, atau merupakan hasil dari adanya proses belajar". Sedangkan Sukandi (1984: 48) mengungkapkan prestasi sebagai "penguasaan terhadap suatu materi pelajaran dalam pendidikan yang sedang ditekuni".

Prestasi belajar dari seorang peserta didik biasanya dinyatakan dalam bentuk nilai , angka atau huruf. Dengan berpedoman pada nilai tersebut dapatlah diketahui sampai sejauh mana tingkat penguasaan peserta didik terhadap materi pelajaran yang

diberikan kepadanya. Nilai seorang peserta didik didapat dengan mengadakan pengukuran terhadap hasil belajar. Pengukuran prestasi belajar dapat dilakukan dengan suatu alat evaluasi berupa tes yang disusun pendidik.

b. Komponen yang Mempengaruhi Hasil Belajar

1. Minat

Minat merupakan suatu kekuatan kehendak yang dapat diartikan sebagai kekuatan guna memilih dan menetapkan tujuan tertentu. Menurut Mappiare (1982:62) minat merupakan : "Suatu perangkat mental yang terdiri dari suatu campuran dari perasaan, harapan, pendirian, prasangka, rasa takut atau kecenderungan-kecenderungan lain yang mengarahkan individu kepada suatu pilihan tertentu. Sedangkan menurut Sukardi (1984:46) minat adalah : " Suatu perangkat mental yang terdiri dari kombinasi perpaduan dan campuran dari perasaan, harapan, prasangka, cemas, takut dan kecenderungan lain yang bisa mengarahkan individu kepada suatu pilihan tertentu."

Dengan demikian orang yang memiliki minat ditandai dengan rasa senang atau menyukai untuk melakukan kegiatan yang berkaitan dengan keinginannya.

2. Motivasi Belajar Siswa

Motivasi belajar merupakan faktor psikis yang ada dalam diri individu. Peranannya yang khas ialah dalam hal gairah dan semangat belajar. Peserta didik termotivasi akan mempunyai kemauan dalam melakukan kegiatan belajar.

Motivasi belajar menurut Winkel (1984:27) adalah: "Keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin

kelangsungan dari kegiatan belajar dan memberikan arah pada kegiatan belajar itu, maka tujuan yang dikehendaki oleh siswa tercapai".

3. Proses Belajar

Dalam membangkitkan motivasi belajar peserta didik untuk belajar merupakan masalah yang cukup kompleks. Dengan demikian sebagai manager yang berperan utama dalam pelaksanaan proses belajar mengajar hendaknya mengetahui prinsip-prinsip motivasi yang dapat membantu pelaksanaan tugas pengajaran. Penetapan dan pemilihan prinsip tersebut dapat berdasarkan tingkah laku yang dinampakkan para peserta didik pada waktu mengikuti proses belajar mengajar.

4. Kemampuan Guru

Salah satu faktor yang berperan dalam proses belajar mengajar adalah guru atau pendidik, karena pendidik sebagai manager yang mengelola kelas diharapkan mampu untuk membangun motivasi peserta didik terhadap materi yang diajarkan. Dengan terciptanya situasi kelas yang termotivasi akan mempengaruhi proses belajar serta tingkah laku peserta didik. Hal ini seiring dengan pendapat Yelon dan Grace seperti yang dikutip oleh Prayitno (1989:4) bahwa: "Peningkatan motivasi siswa dalam belajar merupakan suatu cara yang baik dalam menghindari tingkah laku siswa yang menyimpang, yaitu dengan cara melibatkan mereka dalam belajar dan merangsang mereka untuk belajar.

2. Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani, biasanya perhatian kita kepada perkembangan otot yang hebat, sebab hal yang demikian memang menyenangkan untuk dipandang disamping memancarkan kekuatan yang terselubung didalamnya. Selanjutnya banyak pendapat para ahli mengemukakan batasan tentang kesegaran jasmani, menurut Sadoso (1980:105) " Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak". Rusli Lutan (2001:7) menyatakan "Kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas". Hasnam Said (1982:9) mengemukakan " Ketentuan-ketentuan dari segar yaitu kemampuan kerja fisik yang memuaskan, berat badan yang normal, Fleksibilitas (keluasan gerak dari persendian tubuh dan mampu mengurangi ketegangan".

Lebih lanjut Nurhasan (2001: 131) mendefinisikan kesegaran jasmani ditinjau dari Ilmu faal merupakan kemampuan organ tubuh untuk menyesuaikan fungsi fisiologisnya mengatasi keadaan lingkungan/tugas, fisik memerlukan kerja otot secara efisien, tidak mengalami kelelahan yang berlebihan, telah memperoleh pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas-tugas pada hari berikutnya.

Dari pendapat yang dikemukakan di atas jelaslah bahwa kesegaran jasmani merupakan keadaan sehat jasmani dan kemampuan kerja secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, maka jelaslah bahwa kesegaran jasmani

merupakan modal yang paling berharga dalam kehidupan manusia untuk bekerja sehari-hari, mampu belajar bagi para siswa.

Kondisi kesegaran jasmani yang kurang akan tampak dari penampilan kehidupan sehari-hari dalam melakukan aktifitas. Sudarsono (1992:10) menjelaskan bahwa :

"Tingkat jasmani yang baik, akan mencerminkan ciri-ciri sebagai berikut (1) Cukup kuat melakukan tugas harian maupun tugas darurat/mendadak lainnya, (2) Mempunyai ketahanan untuk menyelesaikan tugas harian tanpa kelelahan yang berarti bahkan masih mampu mengadakan rekreasi setelah bekerja seharian, (3) Mempunyai kardiovaskuler untuk melakukan pekerjaan yang melelahkan, (4) Memiliki kelincahan sehingga mampu bergerak leluasa, (5) Memiliki kecekatan untuk mampu bergerak cepat dalam mengatasi keadaan darurat, (6) Memiliki daya kontrol mengkoordinasikan tubuh dengan minus".

Pendapat yang dikemukakan di atas, jelas bahwa tingkat kesegaran jasmani yang rendah akan berdampak dalam kegiatan yang dilakukan sehari-hari. Hal Ini akan berdampak buruk bila seorang pelajar mengalami kesegaran jasmani yang rendah, akan terkendala menghadapi proses pembelajaran dengan tuntas sesuai dengan jam pelajaran yang ada di sekolah.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani

1) Status gizi

Kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangunan sel-sel tubuh, biokatalisator dan metabolisme makanan harus sesuai dengan tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Kuantitatif maksudnya adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak, protein yang dimakan harus disesuaikan dengan aktifitas seseorang.

Pada orang normal karbohidrat diberikan 55 - 60 %, lemak diberikan 25-30 % dari total kalori dan protein dibutuhkan 1 gram/ kg berat badan, sedangkan pada atlet dapat diberikan 10 - 15 % dari total kalori, selanjutnya secara kualitatif maksudnya adalah bahan-bahan yang selalu ada dalam makanan (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air) dan jumlahnya lebih banyak dari yang diperlukan (Lamb dalam Asril, 1999: 10).

2) **Herditas**

Lebih dari setengah perbedaan kekuatan maksimal aerobik dikarenakan oleh perbedaan genotipe dan faktor lingkungan (Nutrisi, Latihan) sebagai penyebab lainnya. (Sundet, Magnus dan Tumbs dalam Sharkey 2003:80)

3) **Kondisi Fisik**

Dalam kesempatan ini akan dikemukakan komponen-komponen dari kesegaran jasmani itu sendiri. Surjadi (1991:1) kesegaran jasmani terdiri dari beberapa komponen yaitu (1) Daya tahan kardiovaskuler (*Cardiovascular endurance*), (2) Daya tahan otot (*Muscle endurance*), (3) Kekuatan Otot (*Muscle strength*), (4) Kelenturan (*flexibility*), (5) Komposisi tubuh (*body composition*), (6) Kecepatan gerak (*speed of movement*), (7) Kelincahan (*Agility*), (8) Keseimbangan (*Balance*), (9) Kecepatan reaksi (*reaction time*), (10) Koordinasi (*Coordination*)

Dari sepuluh komponen di atas, sejumlah ahli kesehatan olahraga berpendapat bahwa komponen daya tahan adalah komponen terpenting dalam menentukan kesegaran jasmani seseorang.

a) Daya tahan

Daya tahan pada prinsipnya dapat dibedakan atas dua golongan yaitu daya tahan umum dan daya tahan otot lokal. Daya tahan umum adalah "Kemampuan organisme tubuh menghadapi atau mengatasi kelelahan akibat gerakan-gerakan yang lebih banyak melibatkan kelompok-kelompok otot besar, seperti lari jarak jauh". Sedangkan daya tahan otot lokal adalah "Kemampuan sekelompok kecil otot mengatasi kelelahan akibat pembebanan yang relatif agak lama, seperti kerja otot lengan pada tinju" (Syafuruddin, 2006:69).

Dari daya tahan dicapai dengan kontraksi serat otot yang berulang-ulang. Kontraksi otot yang berulang membentuk persediaan energi yang berkelanjutan dan serta otot dengan kapabilitas aerobik (*slow oxidative atau Sofast oxidative-glycolitic atau FOG*) cocok untuk tugas tersebut, kontraksi yang berulang-ulang memantapkan enzim aerobik dan non aerobik, mitochondria dan bahan bakar yang dibutuhkan untuk bertahan (Sharkey, 2003:163).

b) Kekuatan (*Strength*)

Secara fisiologis kekuatan merupakan kemampuan otot mengatasi beban atau tekanan, sedangkan secara fisikalis kekuatan merupakan hasil perkalian antara masa dengan percepatan. Kekuatan merupakan kemampuan dasar kondisi fisik. Sharkey (2003:167) mendefenisikan bahwa kekuatan sebagai kerja yang dibagi dengan waktu atau tingkat pelaksanaan kerja.

Dilihat dari bentuk kekuatan yang digunakan, maka kekuatan dapat dibedakan atas (1) Kekuatan maksimal ; kemampuan otot mengatasi beban atau tekanan secara maksimal, (2) Kekuatan kecepatan ; kemampuan otot mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi, (3) Daya tahan kekuatan ; kemampuan otot untuk mempertahankan atau mengatasi kelelahan disebabkan pembebanan kekuatan dalam waktu yang relatif lama (Syafuruddin, 2006:43)

c) Kecepatan (*speed*)

Kecepatan adalah Kemampuan yang berdasarkan kelentukan (fleksibilitas), proses sistem persyarafan dan alat-alat otot untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu (Jonathan dan Krempel, 1981 dalam Syafuruddin 2006: 54).

Kemudian berdasarkan kebutuhan dari bermacam-macam cabang olahraga, maka kecepatan dikelompokkan atas : (1) Kecepatan reaksi; Kemampuan untuk menjawab rangsangan okustik, optik dan rangsangan taktik secara cepat (Jonathan dan. Krempel, 1981 dalam Syafuruddin 2006:56), (2) Kecepatan aksi; Kemampuan dimana dengan bantuan kelentukan sistem syaraf pusat dan alat-alat otot dapat melakukan gerakan-gerakan dalam satuan waktu minimal (Letzelter, 1978 dalam Syafuruddin 2006:60).

d) Kelentukan (*flexibility*)

Kelentukan adalah jangkauan gerakan yang dapat dilakukan tangan dan kaki. Kulit, jaringan yang berhubungan dan kondisi sendi membatasi jangkauan gerakan, demikian juga dengan lemak tubuh yang berlebihan.

Cidera terjadi bila kaki dan tangan dipaksa bergerak melebihi jangkauan normalnya, jadi meningkatkan fleksibilitas mengurangi potensi ini. Jangkauan gerakan meningkat bila sendi dan otot dipanaskan (Sharkey, 2003:165).

Sedangkan Syafaruddin (2006:79) mengemukakan bahwa kelentukan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerakan yang besar atau luas. Kelentukan salah satu unsur kondisi fisik yang menentukan dalam: (1) mempelajari keterampilan-keterampilan gerakan, (2) mencegah cidera, (3) mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi. Dengan demikian kelentukan memegang peranan penting dan menentukan kualitas gerakan seseorang seperti dalam senam.

e) Kelincahan/ Ketangkasan (*Agility*)

".... Ketangkasan adalah kemampuan untuk mengubah posisi dan arah dengan cepat, dengan tepat dan tanpa kehilangan keseimbangan. Ketangkasan sangat dipentingkan dalam dunia olahraga tapi juga sangat diperlukan dalam situasi kerja dan rekreasi karena ketangkasan diasosiasikan dengan keterampilan tertentu, tidak satu pun tes memperkirakan ketangkasan pada semua situasi. Berat badan yang berlebihan akan menghambat ketangkasan". (Sharkey, 2003:168).

f) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan tergantung pada kemampuan untuk menggabungkan input visual dengan informasi dari kanal semi-lingkaran dalam telinga dan dari reseptor otot merupakan hal yang sulit untuk mengukur dan

memperkirakan bagaimana keseimbangan dinamis memberikan kontribusi atau mengurangi performa olahraga. Bukti menunjukkan bahwa keseimbangan dapat ditingkatkan melalui partisipasi dalam olahraga dan variasi gerakan yang dicoba, khususnya ketika masih kecil. (Sharkey, 2003:168).

g) Koordinasi

Koordinasi merupakan kerja sama sistem persyarafan pusat sebagai sistem yang telah diselaraskan oleh proses rangsangan dan hambatan serta otot rangka pada waktu jalannya suatu gerakan secara terarah, (Jonathan dan Krempel, dalam Syafruddin 2006:84).

Dan Syafruddin (2006:85) mengambil suatu pengertian bahwa: Koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan serta kerjasama sistem persyarafan pusat.

4) Latihan

Latihan meningkatkan fungsi dan kapasitas sistem respiratori dan kardiovaskuler serta volume darah, tapi perubahan yang paling penting terjadi pada serat otot yang digunakan dalam latihan. Latihan aerobik meningkatkan kemampuan otot untuk menghasilkan energi secara aerobik dan mengubah metabolisme karbohidrat lemak, ini membuat otot membakar lemak dengan lebih efisien, yang dapat menghasilkan efek kesehatan yang paling penting dari olahraga, (Sharkey 2003:82).

Pengaruh latihan bertahun-tahun dapat hilang hanya dalam 12 minggu dengan menghentikan aktifitas. Coyle, dkk dalam Sharkey (2003:85). Contohnya istirahat total di tempat tidur selama tiga minggu dapat menurunkan kebugaran hingga 29 % atau hampir 10% per minggu, tapi berita baiknya adalah kehilangan kebugaran tersebut dengan mudah dapat dikembalikan dengan aktifitas teratur (Saltin Et Al dalam Sharkey, 2003:85)

Aktifitas yang tidak berlebihan menghasilkan kebugaran di atas rata-rata dan keuntungan kesehatan yang besar, latihan menghasilkan tingkat kebugaran yang lebih tinggi dan keuntungan kesehatan ekstra serta latihan sistematis yang panjang membantu anda mencapai potensi anda (Sharkey, 2003:85).

5) Jenis Kelamin

Sebelum puber, anak laki-laki dan perempuan memiliki kebugaran aerobik yang sedikit berbeda, tapi setelah itu anak perempuan jauh tertinggal. Rata-rata wanita muda memiliki kebugaran aerobik antara 15 hingga 25 % lebih kecil dari pria muda, tergantung pada tingkat aktifitas mereka. Tapi atlet remaja putri yang sering berlatih hanya berbeda 10 % di bawah atlet putra yang berusia sama dalam hal VO_2 max dan waktu performs (Sharkey 2003:82).

6) Usia

Menurut Sharkey (2003:83) menyinggung tentang usia terhadap kebugaran aerobik dengan penurunan 8 hingga 10 % per dekade untuk

individu yang tidak aktif, tanpa memperhitungkan tingkat kebugaran awal mereka. Bagi yang memutuskan untuk tetap aktif dapat menghentikan penurunan (4 - 5 % perdekade), dan yang terlibat dalam latihan fitness dapat menghentikan setengahnya lagi (2,5 % perdekade).

B. Kerangka Konseptual

Sesuai dengan apa yang telah dikemukakan sebelumnya bahwa dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik akan dapat membantu seseorang menyelesaikan pekerjaan atau aktifitas yang perlu dilakukan tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Sesuai dengan judul penelitian ini maka yang akan dilihat adalah Tingkat Kesegaran Jasmani dan Hasil Belajar siswa SD Negeri Koto Baru, Kecamatan Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan, untuk lebih jelasnya tentang konseptual di atas maka berikut ini digambarkan kerangka konseptual penelitian sebagai berikut :



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan tinjauan pustaka dan landasan teoritis yang telah dikemukakan di atas hipotesis penelitian diajukan sebagai berikut : " Terdapat Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa SD Negeri Koto Baru, Kecamatan Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa pada SD Negeri Koto Baru Kecamatan Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Dari 18 orang siswa putra menunjukkan bahwa, tidak terdapatnya hubungan yang berarti antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa di SD Negeri Koro Baru Kecamatan Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan
2. Dari 24 orang siswa putri, menunjukkan bahwa tidak terdapatnya hubungan yang berarti antara Kebugaran Jasmani dengan hasil belajar pada siswa SD Negeri Koto Baru Kecamatan Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

1. Kepada pihak sekolah dan instansi terkait agar dapat meningkatkan kemampuan dan profesional guru untuk terangkatnya mutu pendidikan dimasa yang akan datang

2. Kepada guru untuk dapat membina kondisi jasmani siswa kearah yang lebih baik agar dimasa mendatang hasil belajar dapat ditingkatkan lagi
3. Kepada guru untuk dapat membina dan meningkatkan kondisi jasmani dan hasil belajar siswa dengan melakukan olahraga yang teratur, memotivasi siswa dalam belajar, meningkatkan minat siswa dalam belajar, melengkapi sarana penunjang dalam belajar
4. Kepada masyarakat khususnya yang tinggal disekitar sekolah untuk dapat berpartisipasi dalam usaha menunjang terlaksananya program sekolah khususnya dibidang olahraga
5. Peneliti juga mengharapkan penelitian lanjutan agar dapat melihat hubungan faktor lain seperti dukungan orang tua, prasarana penunjang fasilitas dan pelayanan insitusi dan faktor lain apakah mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar yang dicapai selain itu juga penulis mengharapkan agar melihat dari aspek lain difokuskan pada hasil belajar setiap masing-masing mata pelajaran.

DATA PUTRA
HASIL KESEGERAN JASMANI (X) DAN HASIL BELAJAR (Y)

No	Lari 40 M	T-Score	Baring Dududk	T-Score	Gantung Siku Tekuk	T-Score	Loncat Tegak	T-Score	Lari 600 M	T-Score	Total (X)	Y
1	6,3	5	25	5	28	3	30	2	2,31	3	18	6,73
2	6,6	4	8	2	30	3	27	2	2,32	3	14	7,73
3	6,6	4	12	3	9	2	28	2	3,03	2	13	6,82
4	6,8	4	13	3	27	3	33	3	2,4	3	16	6,91
5	7,0	3	18	4	12	2	26	2	3,34	2	13	6,73
6	8,9	1	4	2	14	1	22	1	2,38	3	9	7,45
7	7,7	3	16	3	2	2	26	2	3,33	2	11	6,91
8	7,6	3	12	3	0	2	26	2	3,15	2	11	6,64
9	7,8	2	18	4	6	2	29	2	2,44	3	13	7,27
10	6,6	4	23	5	51	3	32	3	2,09	5	22	6,00
11	6,9	4	13	3	16	2	25	2	2,31	3	15	7,09
12	6,7	4	13	3	30	3	32	3	2,15	4	17	6,82
13	6,8	4	22	4	31	1	20	1	2,35	3	16	6,36
14	6,6	4	21	4	51	3	35	3	2,3	4	20	7,09
15	6,7	4	18	4	20	2	26	2	2,38	3	16	7,82
16	6,3	5	22	4	43	4	44	4	2,09	5	22	6,91
17	6,8	4	19	4	52	2	27	2	2,41	3	18	7,27
18	6,9	1	10	2	0	2	27	2	2,60	2	8	6,82

DATA PUTRI
HASIL KESEGERAN JASMANI (X) DAN HASIL BELAJAR (Y)

No	Lari 40 M	T-Score	Baring Dududk	T-Score	Gantung Siku Tekuk	T-Score	Loncat Tegak	T-Score	Lari 600 M	T-Score	Total (X)	Y
1	7,9	3	0	1	21	4	23	2	3,19	3	13	6,82
2	7,7	3	17	4	7	2	34	4	4,1	2	15	6,09
3	8,8	2	1	1	3	2	15	1	3,15	3	9	7,73
4	7,4	4	14	4	7	2	22	2	4,5	1	13	7,09
5	7,6	3	13	3	22	4	22	2	3,17	3	15	7,64
6	6,7	5	14	4	9	3	33	3	2,33	4	19	7,18
7	6,7	5	16	4	14	3	33	3	2,33	4	19	6,73,
8	7,7	3	2	2	4	2	23	2	3,45	2	11	7,00
9	8,6	2	0	1	2	2	22	2	4,50	1	8	6,18
10	7,6	3	20	5	8	3	26	2	3,18	3	16	7,09
11	7,3	4	15	4	8	3	22	2	4,15	2	15	7,09
12	6,9	4	6	2	7	2	25	2	2,34	4	14	7,36
13	8,1	3	15	4	15	3	27	2	3,55	2	14	6,64
14	8,1	3	17	4	21	4	30	3	3,2	3	17	7,64
15	8,2	3	13	3	12	3	38	4	3,25	3	16	7,27
16	8,4	2	16	4	12	3	28	3	3,26	3	15	7,36
17	8,3	3	2	2	8	3	29	3	3,23	3	14	6,91
18	8,1	3	4	2	4	2	21	2	4,35	1	10	6,91
19	7,4	4	7	3	2	2	33	3	3,21	3	15	7,45
20	7,5	4	18	4	4	2	26	2	4,18	2	14	7,18
21	8,2	3	13	3	7	3	25	2	3,30	2	13	6,82
22	7,9	3	16	4	2	2	21	2	4,20	2	13	7,91
23	8,3	3	13	3	10	3	40	4	3,41	2	15	7,64
24	8,2	3	17	4	2	2	28	3	2,35	4	16	5,82

REKAPITULASI NILAI HARIAN PUTRA

NOMOR		NAMA SISWA	UMUR	MATA PELAJARAN											Jumlah	Rata-rata
URUT	BP			Agama Islam	PPKN	Bahasa Indonesia	Matematika	IPA	IPS	KTK	Olahraga	BAM	AH	Bahasa Inggris		
1	676	Sultan Abdul Rahman	12	7	6	7	7	7	6	7	7	7	7	6	74	6,73
2	716	Anil Sapriansah	11	8	7	8	8	8	8	8	7	8	8	7	85	7,73
3	718	Afdal Mufita	12	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	6	75	6,82
4	725	Gustrio Saputra	11	7	7	6	7	7	8	7	7	7	7	6	76	6,91
5	726	Hasbunallah Firtasya	11	7	7	6	6	8	6	7	7	7	7	6	74	6,73
6	731	Muhammad Arif	11	8	8	8	8	8	7	8	7	7	7	6	82	7,45
7	732	Fimo Afrio Demara	12	7	7	7	7	6	7	7	7	7	8	6	76	6,91
8	741	Urgef Okta Yulef	11	7	7	7	6	7	6	7	6	7	7	6	73	6,64
9	807	Dendi	12	8	7	7	7	8	7	8	7	7	7	7	80	7,27
10	692	Andrespal	12	7	6	6	5	6	5	6	6	6	7	6	66	6,00
11	693	Abdul Khadir	11	7	7	7	6	8	7	8	7	7	7	7	78	7,09
12	694	Adia Suhanra	12	7	6	7	7	7	6	7	7	7	8	6	75	6,82
13	695	Adigan Jeni Wilman	11	7	7	6	7	7	6	6	6	6	6	6	70	6,36
14	700	M. Prayogi Setiawan	12	8	7	7	7	8	7	7	7	7	7	6	78	7,09
15	706	Rasydafit	11	9	8	8	8	8	7	8	7	8	8	7	86	7,82
16	803	Rahmad	11	7	6	7	7	7	7	8	7	7	7	6	76	6,91
17	702	Yegi Gusman	12	8	8	7	7	7	7	8	7	7	7	4	80	7,27
18	804	Rully Afrinas	11	6	7	7	7	6	7	7	7	7	8	6	75	6,82

REKAPITULASI NILAI HARIAN PUTRI

NOMOR		NAMA SISWA	U M U R	MATA PELAJARAN											Jumlah	Rata-rata
URUT	BP			Agama Islam	PPKN	Bahasa Indonesia	Matematika	IPA	IPS	KTK	Olahraga	BAM	AH	Bahasa Inggris		
1	666	Anggi Dwi Oktarina	12	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	6	75	6,82
2	707	Vina Oktariani	12	6	6	6	6	6	6	7	6	6	6	6	67	6,09
3	690	Anggun Dini Hari	11	8	8	8	8	8	8	7	7	8	8	7	85	7,73
4	717	Azzahra Aura Tenesa	12	8	7	7	8	8	6	7	6	7	8	6	78	7,09
5	722	Dola Oktafitri	11	8	8	8	8	8	7	8	7	7	8	7	84	7,64
6	724	Emi Yusnita	11	7	7	8	6	8	7	8	6	8	7	7	79	7,18
7	729	Messy Yosani	11	8	7	7	6	7	6	7	7	6	7	6	74	6,73
8	730	Mella Agusti	11	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	77	7,00
9	735	Resi Purnama Sari	11	6	6	6	5	6	6	7	7	6	7	6	68	6,18
10	737	Resi Rahmawati	12	8	7	8	7	8	7	7	6	6	7	7	78	7,09
11	738	Septia Wati Portuna	11	8	7	7	7	7	7	7	7	8	7	6	78	7,09
12	739	Sri Rahma Deni	11	8	8	8	7	7	7	8	6	7	8	7	81	7,36
13	742	Yolanda	11	8	7	7	7	7	6	6	6	7	6	6	73	6,64
14	749	Nur Ainun Hamzah	11	8	8	8	7	8	8	7	7	8	8	7	84	7,64
15	806	Laras	12	8	7	8	8	8	7	7	6	7	8	6	80	7,27
16	805	Fitri Nofita Ningsih	11	8	8	8	7	8	7	7	6	8	8	6	81	7,36
17	653	Alfiona Latifah	10	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	76	6,91
18	697	Feronica Geni	11	8	6	7	7	7	6	7	7	7	8	6	76	6,91
19	699	Indah Permata Jeni	11	8	7	7	7	8	7	8	7	8	8	7	82	7,45
20	838	Linati Iffah	12	8	7	7	7	7	8	8	7	7	6	7	79	7,18
21	701	Monika Permata Herin	11	8	7	7	7	7	7	7	6	7	6	6	75	6,82
22	765	Mutia Syafrinda	12	8	8	8	8	9	8	8	7	8	8	7	87	7,91
23	703	Ranti Wulandari	12	8	8	8	7	8	7	8	7	8	8	7	84	7,64
24	808	Syarah Yunita	11	6	6	6	5	6	5	6	6	6	6	6	64	5,82

**TABEL NILAI TES KESEGRAN JASMNI INDONESIA
TAHUN 2003**

**TABEL 1
TABEL NILAI
TES KESEGRAN JASMANAI INDONESIA
UNTUK ANAK UMUR 10-12 TAHUN
PUTRA**

Nilai	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
5	s.d-6.3'	51 keatas	23 keatas	46 keatas	s.d 2.09'	5
4	6.4'-6.9'	31'-50'	18-22	38-45	2.1'-2.30'	4
3	7.0'-7.7'	15'-30'	12-17	31-37	2.31'-2.45'	3
2	7.8'-8.8'	5'-14'	4-11	24-30	2.46'-3.44'	2
1	8.9' dst	4' dst	0-3	23 dst	3.45' dst	1

**TABEL 2
TABEL NILAI
TES KESEGRAN JASMANAI INDONESIA
UNTUK ANAK UMUR 10-12 TAHUN
PUTRI**

Nilai	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
5	s.d-6.7'	40 keatas	20 keatas	42 keatas	s.d 2.32'	5
4	6.8'-7.5'	20'-39'	14-19	34-41	2.33'-2.54'	4
3	7.6'-8.3'	8'-19'	7-13	28-33	2.55'-3.28'	3
2	8.4'-9.6'	2'-7'	2-6	21-27	3.29'-4.22'	2
1	9.7' dst	4' dst	0-1	20 dst	4.23' dst	1

FORMULIR TKJI

Nama : (Puteri)

Umur : Tahun Nama Sekolah :

Tanggal Tes : Tempat Tes :

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 40 Meter detik		
2	Gantung a. Siku tekuk b. Angkat tubuh detik detik		
3	Baring duduk 30 detik detik		
4	Loncat Tegak - Tinggi Raihan : cm - Loncatan I : cm - Loncatan II : cm - Loncatan III : cm			Selisih raihan - =
5	Lari 600 meter	... menit detik		
6	Jumlah nilai			
7	Klasifikasi			

Petugas Tes

NPar Tests
Uji Normalitas Data Penelitian

Descriptives Statistic

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Kesegaran Jasmani	18	15.1111	4.0423	8.00	22.00
Hasil Belajar	18	6.9650	.4442	6.00	7.82

One- Sample Kolmogorof – Smirnov Test

		Kesegaran Jasmani	Hasil Belajar
N		18	18
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	15.1111	6.9650
	Std. Deviation	4.0423	.4442
Most Extreme Differences	Absolute	.088	.160
	Positive	.088	.160
	Negative	-.087	-.132
Kolmogorof – Smirnov Z		.374	.680
Asymp. Sig. (2-tailed)		.999	.743

- a. Test distribution is normal
b. Calculated from data

NPar Tests
Uji Normalitas Data Penelitian

Descriptives Statistic

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Kesegaran Jasmani	24	14.1250	2.6916	8.00	19.00
Hasil Belajar	24	7.0646	.5229	5.82	7.91

One- Sample Kolmogorof – Smirnov Test

		Kesegaran Jasmani	Hasil Belajar
N		24	24
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	14.1250	7.0646
	Std. Deviation	2.6916	.5229
Most Extreme Differences	Absolute	.171	.112
	Positive	.123	.080
	Negative	-.171	-.112
Kolmogorof – Smirnov Z		.839	.547
Asymp. Sig. (2-tailed)		.482	.926

- a. Test distribution is normal
b. Calculated from data

Analisis Data Penelitian

Res	Kerjas (X)	H. Belajar (Y)	X ²	Y ²	XY
1	18.00	6.73	324.		
2	14.00	7.73	196.		
3	13.00	6.82	169.		
4	16.00	6.91	81.		
5	13.00	6.73	121.		
6	9.00	7.45	121.		
7	11.00	6.91	169.		
8	11.00	6.64	848.		
9	13.13	7.27	225.		
10	22.00	6.00	289		
11	15.00	7.09	256.		
12	17.00	6.82	400.		
13	16.00	6036	256.		
14	20.00	7.09	484.		
15	16.00	7.82	324.		
16	22.00	6.91	64		
17	18.00	7.27			
18	8.00	6.82			
Σ	272.00	125.37			
Mean	15.11				
St. Dev	4.04				
r_{xy}					

$$r_{xy} =$$

















DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (1989). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Bina Aksara
- Almes. (2006). Minat Siswa Putri Terhadap Pembelajaran Penjas MAN Koto Baru Kab. Dharmasraya. Skripsi: Padang: FIK UNP
- Depdikbud. (1992). *Pedoman Pelaksanaan Ekstrakurikuler*. Jakarta: Depdiknas
- Dikdasmen. (1997). *Petunjuk Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler sebagai Salah Satu Jalur Pembinaan Kesiswaan*. Jakarta: Depdikbud
- Hamalik, Umar. (2003). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Balai Pustaka
- Hafen, Baren, G, dkk. (1998). *Behaviour Guidelines For Health and Wellnes*. Colorado: Morton Publishing Company
- Lutan, Rusli. (1986). *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud.
- Nawawi, Hadari .(1985). *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press
- Prayitno, Elida. (1983). *Pengantar Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bharata Karya
- Riduwan. (2003). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Soeparman. (1995). *Program Kurikulum Pendidikan Menengah*. Surabaya: PT Bina Ilma
- Sudjana, Nana (1986). *Metode Statistik*. Bandung: Transito
- UNP (2005). *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi UNP*. Padang :
- UNP Sadoso (1980) *Kesehatan Olahraga*, Jakarta: PT. Erlangga.
- Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005 *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga.
- Badan Nasional Standar Pendidikan. 2007. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)*. Jakarta : BSNP Depdiknas.