

**KONTRIBUSI KESEGERAN JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR  
SISWA SD NEGERI 56 ANAK AIR KECAMATAN KOTO TANGAH  
PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai  
Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh :**

**NOFALESDIANA  
NIM. 89813**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2011**

### HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Kontribusi Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar  
Siswa SD Negeri 56 Anak Air Kecamatan Koto Tangah  
Padang**

Nama : Nofalesdiana

NIM : 89813

Program Studi: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

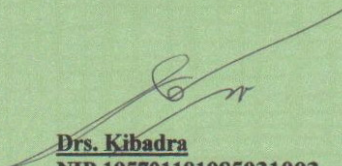
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2011

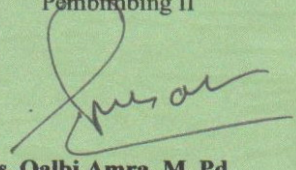
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



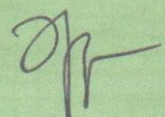
**Drs. Kibadra**  
NIP.195701181985031003

Pembimbing II



**Drs. Qalbi Amra, M. Pd**  
NIP. 196304221988031008

Mengetahui  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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



### HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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 : **Kontribusi Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar  
Siswa SD Negeri 56 Anak Air Kecamatan Koto Tangah  
Padang**

Nama : Nofalesdiana

NIM : 89813

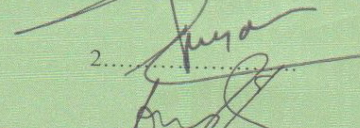
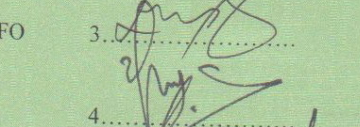
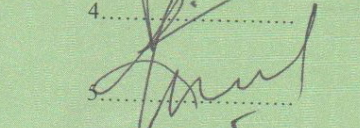
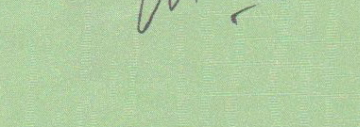
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2011

#### Tim Penguji

|               | Nama                        | Tanda Tangan                                                                            |
|---------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Ketua      | Drs. Kibadra                | 1.  |
| 2. Sekretaris | Drs. Qalbi Amra, M. Pd      | 2.  |
| 3. Anggota    | Drs. Deswandi, M. Kes, AIFO | 3.  |
| 4. Anggota    | Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd   | 4.  |
| 5. Anggota    | Drs. Yuliftri, M.Pd         | 5.  |

*Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang*

*Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguhnya (urusan) yang lain dan hanya kepada Tuhan-Mulah hendaknya kamu berharap*

*(QS : Alam Nasyrah ayat : 6-8)*

*Ya Allah.....  
Sudah berhari-hari, berbulan-bulan  
Aku melakukan tugas akhir ini  
Begitu banyak rintangan  
Serta halangan yang telah kulalui*

*Namun.....  
Hampir saja surut langkahku  
Tetapi mulai terfikirkan oleh ku  
Begitu banyak tenaga, uang  
Dan waktu yang kuhabiskan  
Untuk mencapai suatu titik keberhasilan*

*Ya Allah.....  
Ternyata tidak mengecewakan orang tua ku  
Dan tidak sia-sia pula semua pengorbananku  
Terimakasih ya Allah.....  
Atas ridho-Mulah,  
Aku dapat menyelesaikan tugas-tugasku  
Dengan baik,  
Amin.....*

*Kupersembahkan karya kecilku ini, kepada  
Yang mulia Ayahanda Ahmad Tarmizi (Alm)  
Ibunda Zaimar, teristimewa buat suamiku tercinta  
Pratu. Muchlisin serta kakak-kakak dan adikku  
Yang selalu memberikan dorongan dan doa kepadaku.  
Dan teman-temanku Honesty Oka Feora & Atikah Edna  
"You are my best friend".*

*Sungguh aku bahagia berada diantara  
Cinta dan kasih sayangmu*



*NOFALESDIANA*

## ABSTRAK

**NOFALESDIANA 2007: Kontribusi Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 56 Anak air Kecamatan Koto Tengah Padang Kecamatan Koto Tengah Padang.**

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi di lapangan, bahwa hasil belajar cenderung rendah. Masalah inilah diduga disebabkan karena rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa, hasil belajar siswa, dan untuk mengetahui kontribusi kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa Sekolah Dasar Negeri 56 Anak Air Kecamatan Koto Tengah Padang.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi penelitian ini semua siswa Sekolah Dasar Negeri Anak Air Kecamatan Koto Tengah Padang dari kelas I sampai kelas VI berjumlah 370 orang, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling*. sehingga diperoleh sampel sebanyak 25 orang. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April - Juni tahun 2011, sedangkan tempat penelitian dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Anak Air Kecamatan Koto Tengah Padang. Data kesegaran jasmani diambil dengan TKJI umur 10-12 tahun, sedangkan hasil belajar diambil dengan nilai raport semester. Data diolah dengan menggunakan korelasi product moment.

Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang berarti(signifikan) antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa dengan diperoleh  $r$  hitung sebesar  $0.44 > r$  tabel  $0.39$ . Sumbangan Kontribusi Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa sebesar  $19.026\%$ .

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, karena berkat limpahan rahmat dan hidayah-Nyalah penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “ **Kontribusi Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa SD Negeri 56 Anak Air Kecamatan Koto Tangah Padang** ” telah berhasil disusun.

Adapun tujuan penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penulisan skripsi ini penulis telah berusaha sedemikian rupa dengan kemampuan yang ada untuk mendapatkan hasil yang terbaik, namun sebagai manusia biasa penulis menyadari tidak terlepas dari keterbatasan dan kekurangan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan penulisan dimasa-masa mendatang.

Layaknya sebagai peneliti pemula penulis banyak menemukan permasalahan mulai dari persiapan, pengambilan data, pengolahan data sampai penyusunan laporan, berkat rahmat Allah SWT serta bantuan dari berbagai pihak, Alhamdulillah skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Z. Mawardi Efendi, M.Pd Selaku Rektor Universitas Negeri Padang.

2. Dr. H. Syahril Bachtiar, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Kibadra Selaku Dosen Pembimbing I dan Drs. Qalbi Amra, M.Pd Selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak sekali memberikan bimbingan pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.
5. Drs. Deswandi, M.Kes,AIFO, Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd, Drs. Yuliftri, M.Pd Selaku Tim Penguji yang telah memberikan masukan, kritikan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Drs. Jelta Masril, MM Selaku Kepala Unit Pelaksana Teknis Dinas Pendidikan Kecamatan Koto tangah Padang.
8. Kepala Sekolah, Guru dan Siswa/i SD Negeri 56 Anak Air Kecamatan Koto Tangah Padang atas bantuan dan kerjasamanya dalam penelitian yang penulis lakukan.
9. Yang tercinta dan tersayang Ayahanda dan Ibunda, suami serta kakak dan adik yang telah banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan dan do'a yang tulus kepada penulis.

10. Serta teman-teman senasib dan seperjuangan yang tak bisa kusebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam penyusunan skripsi.

Akhirnya penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT, dan penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin...

Padang, Juni 2011

Penulis



## DAFTAR ISI

|                                 | Halaman |
|---------------------------------|---------|
| <b>ABSTRAK</b> .....            | i       |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....     | ii      |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....         | v       |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....       | vii     |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....      | viii    |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....    | ix      |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>        |         |
| A. Latar Belakang Masalah ..... | 1       |
| B. Identifikasi Masalah .....   | 3       |
| C. Pembatasan Masalah .....     | 3       |
| D. Rumusan Masalah .....        | 4       |
| E. Tujuan Penelitian .....      | 4       |
| F. Kegunaan Penelitian .....    | 4       |
| <b>BAB II KERANGKA TEORI</b>    |         |
| A. Kajian Teori .....           | 6       |
| 1. Kesegaran Jasmani .....      | 6       |
| 2. Hasil Belajar .....          | 12      |
| B. Kerangka Konseptual .....    | 16      |
| C. Hipotesis .....              | 17      |

### **BAB III METODE PENELITIAN**

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| A. Jenis Penelitian .....            | 18 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian ..... | 18 |
| C. Populasi dan Sampel .....         | 18 |
| 1. Populasi .....                    | 18 |
| 2. Sampel .....                      | 20 |
| D. Jenis dan Sumber Data .....       | 20 |
| E. Teknik Pengumpulan Data .....     | 21 |
| F. Prosedur Pengambilan Data .....   | 21 |
| G. Instrument Penelitian .....       | 22 |
| H. Teknik Analisis Data .....        | 28 |

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| A. Analisa Deskriptif ..... | 30 |
| B. Analisa Data .....       | 33 |
| C. Pembahasan.....          | 35 |

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

|                     |    |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan ..... | 37 |
| B. Saran .....      | 37 |

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

| Tabel                                                              | Halaman |
|--------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Populasi Penelitian .....                                       | 19      |
| 2. Sampel Penelitian .....                                         | 20      |
| 3. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia .....                           | 29      |
| 4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia .....                     | 28      |
| 5. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani (X) .....                | 30      |
| 6. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Penjasorkes (Y) .....        | 32      |
| 7. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data dengan Uji Liliefors..... | 33      |

## DAFTAR GAMBAR

| Gambar                                                      | Halaman |
|-------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Kerangka Konseptual .....                                | 17      |
| 2. Sikap Start Berdiri Tes Lari Cepat .....                 | 23      |
| 3. Sikap Badan Yang Benar Pada Tes Gantung Siku Tekuk ..... | 24      |
| 4. Baring Duduk .....                                       | 25      |
| 5. Loncat Tegak.....                                        | 26      |
| 6. Tes Lari 600 Meter.....                                  | 27      |
| 7. Histogram Kesegaran Jasmani .....                        | 31      |
| 8. Histogram Hasil Belajar .....                            | 32      |

## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran                                                                                                                               | Halaman |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Data TKJI Siswa SD N 56 Anak Air Kecamatan Koto Tengah Padang ...                                                                   |         |
| 2. Data Hasil Belajar Siswa SD N 56 Anak Air Kec. Koto Tengah Padang                                                                   |         |
| 3. Data Nilai TKJI dan Hasil Belajar Siswa SDN 56 Anak Air Kec. Koto Tengah Padang dan Tabel Uji Normalitas Data Kesegaran Jasmani (X) |         |
| 4. Tabel Uji Normalitas Data Hasil Belajar (Y)                                                                                         |         |
| 5. Tabel Uji Korelasi Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjasorkes                                                               |         |
| 6. Luas Dibawah Lengkungan Kurve Normal dari 0 s/d Z                                                                                   |         |
| 7. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors                                                                                           |         |
| 8. Nilai-Nilai r Product moment                                                                                                        |         |
| 9. Daftar Nilai dalam Distribusi t                                                                                                     |         |
| 10. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang                                                    |         |
| 11. Surat Izin Penelitian Dari Unit Pelaksana Teknis Dinas pendidikan Kecamatan Koto Tengah Padang                                     |         |
| 12. Surat Izin Penelitian Dari SD Negeri 56 Anak Air Kecamatan Koto Tengah Padang                                                      |         |
| 13. Dokumentasi Penelitian                                                                                                             |         |



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan adalah salah satu bidang memegang peranan untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya, proses pembelajaran disegala jenjang pendidikan pada dasarnya bertujuan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia berbagai aspek, agar dapat berperan aktif pada masa yang akan datang. Hal ini sejalan dengan tuntutan Undang-Undang System Pendidikan Nasional atau (UUSPN) no 20 tahun 2003 : 7 yang bunyinya sebagai berikut :

“Pendidikan merupakan kegiatan fundamental untuk memajukan masyarakat dan warganya pendidikan berfungsi untuk membentuk watak dan peradaban bangsa yang martabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan yang Maha Esa, berakhlak mulia, berakhlak mulia, sehat, berilmu cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.”

Penjas merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neoromuskuler, perceptual, kognitif, social dan emosional (Depdiknas, 2004:1). Ditegaskan oleh Mutohar, ”penjas berorientasi kepada proses untuk mencapai kesuksesan dalam pengembangan anak secara keseluruhan hingga menjadi manusia yang utuh” (1995:1). Dalam

artian, proses pembelajaran yang berorientasi kepada aktivitas belajar yang tinggi dan rasa senang.(Gusril dkk, 2006:3)

Dari hasil observasi yang telah penulis lakukan di SD N 56 Anak air Kecamatan Koto Tengah Padang, terlihat masih banyak terdapat kesenjangan pada beberapa siswa, yaitu dimana siswa yang mempunyai hasil kesegaran jasmaninya baik tetapi pada hasil pembelajaran dalam kelas memperoleh hasil kurang baik begitu juga sebaliknya.

Setiap siswa berkeinginan untuk berhasil dalam aktifitas belajarnya, keberhasilan siswa dalam belajar akan menjadi kebanggaan bagi diri sendiri, orang tua maupun lingkungan sekitarnya. Salah satu indikator keberhasilan siswa dalam proses pembelajarn adalah dengan mendapatkan hasil belajar yang baik. Hasil belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang bersifat eksternal, maupun bersifat internal menurut Depdikbud (1993:5). Faktor eksternal yang mempengaruhi hasil belajar meliputi: sosial budaya, kurikulum, progam, sarana, fasilitas guru, selanjutnya Slameto (1995:54) menambahkan faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang dalam belajar intelegensi, perhatian, minat, bakat, motif kematangan dan kesegaran jasmani.

Dari uraian diatas terlihat bahwa untuk dapat mencapai hasil belajar yang baik, maka pihak sekolah harus memiliki sarana dan prasarana yang memadai, sehingga dapat mempermudah guru dalam menjalankan tugasnya secara professional dan menarik perhatian serta minat siswa dalam melaksanakan proses belajar mengajar yang akhirnya standar yang harus dipenuhi dalam Kurikulum dapat diterapkan sebagaimana mestinya. Oleh

sebab itu penulis tertarik untuk meneliti lebih jauh tentang “Kontribusi Kesegaran Jasmani terhadap Hasil belajar Siswa di SD N 56 Anak Air Kecamatan Koto Tengah Padang”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pada uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah ternyata banyak faktor yang mempengaruhi siswa sebagai berikut:

1. Kecerdasan
2. Bakat minat dan perhatian
3. Guru sebagai pendidik
4. Kesegaran jasmani
5. Keadaan lingkungan
6. Sarana dan fasilitas untuk menunjang proses belajar mengajar
7. Dukungan orang tua
8. Motivasi belajar
9. Kurikulum dan perencanaan
10. Proses pembelajaran
11. Sistem evaluasi dan penilaian

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya permasalahan yang mempengaruhi hasil belajar yang dapat diidentifikasi seperti yang di atas maka Penulis membatasi masalah, yaitu Masukan Kesegaran Jasmani siswa terhadap Hasil Belajar Siswa di SD N 56 Anak Air Kecamatan Koto Tengah Padang.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan Latar Belakang Masalah, Identifikasi Masalah dan Pembatasan Masalah, maka dapat dirumuskan Permasalahan yang dapat diteliti sebagai berikut:

1. Bagaimana Kesegaran Jasmani siswa di SD N 56 Anak Air Kecamatan Koto Tengah Padang
2. Bagaimana Hasil Belajar Siswa di SD N 56 Anak Air Kecamatan Koto Tengah Padang.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan Penelitian ini adalah untuk menemukan jawaban terhadap pertanyaan berikut:

1. Untuk mengetahui belajar siswa dalam Pembelajaran di SD N 56 Anak Air Kecamatan Koto Tengah Padang.
2. Untuk mengetahui kesegaran Jasmani siswa di SD N 56 Anak Air Kecamatan Koto Tengah Padang
3. Untuk mengetahui kontribusi kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa di SD N 56 Anak Air Kecamatan Koto Tengah Padang.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk:

1. Dijadikan salah satu bahan acuan untuk kegiatan Penelitian selanjutnya dalam ruang lingkup yang lebih luas lagi.

2. Untuk menjadi bahan kajian selanjutnya untuk dipedomani dalam pengembangan kesegaran jasmani dalam memenuhi hasil belajar disekolah, bagi Mahasiswa di Perpustakaan FIK UNP.
3. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi Penulis guna memperoleh gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan.

## **BAB II**

### **KERANGKA TEORI**

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

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

###### **a. Pengertian kesegaran jasmani**

Banyak pendapat para ahli tentang batasan kesegaran jasmani. Menurut Fardi(1988:15) Menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah salah satu nilai yang langsung dapat dirasakan dari sekian banyak nilai yang diperoleh setelah melakukan olahraga secara teratur. Menurut soedjatmo soemowerdoyo ahli fisiologi berpendapat bahwa kesegaran jasmani lebih di titik beratkan pada Physiological fitness yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan dan 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.

Untuk lebih lanjutnya Menurut 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.

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 kesegaran jasmani merupakan 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.

#### **b. Cara meningkatkan kesegaran jasmani**

Menurut Irianto (2004:27-83) ada beberapa cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani yang dapat dilakukan dengan beberapa latihan sebagai berikut:

##### **1. Dengan latihan jogging**

Latihan jogging ini dilakukan selama 20 menit dengan waktu 3-5 kali dalam seminggu.Latihan ini secara terus menerus dilakukan dengan waktu istirahat yang tidak terlalu lama.

##### **2. Latihan daya tahan**

###### **a. Intensitas daya tahan**

Intensitas daya tahan otot adalah 70-80 % dari kemampuan maksimal.

b. Frekuensi latihan/Repetisi/set

Adapun frekuensi latihan untuk daya tahan otot adalah 3kali dalam satu minggu.Repetisi/set latihannya 12-20 kali dikerjakan sebanyak 2-3 set dan istirahat antar set 20-30 detik.

3. Latihan kelentukan

a. Intensitas

Ukuran intensitas adalah batas rasa nyeri, artinya pada saat meregang persendian akan terjadi reaksi tubuh berupa tegangan otot. Jika diteruskan menjadi nyeri dan jika peregangan dilanjutkan terjadi rasa sakit pada otot.

b. Frekuensi/ Time(Durasi)

Latihan kelentukan dapat dilakukan setiap hari. Waktu yang diperlukan untuk peregangan bergantung kepada kurang persendian, biasanya berkisar 4-30 detik, dikerjakan 1-3 ulangan untuk setiap persendian.

4. Latihan Komposisi tubuh

Intensitas/ frekuensi/ Time (durasi) 65%-75% detak jantung maksimal. kali satu minggu, 20-60 menit tiap latihan

**c. Faktor-faktor kesegaran jasmani/kondisi fisik**

Kondisi berasal dari kata “conditio”(bahasa latin) yang berarti keadaan.Sedangkan secara definisi kondisi menurut jonath/Krepel(1981)



meliputi keadaan fisik dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khususnya suatu cabang olahraga.

#### 1. Kekuatan

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

Jenis kekuatan

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

#### 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 kompleks adalah reaksi komlek atlet atau seseorang tidak dapat mengantisipasi gerakan yang akan di lakukan secara pasti
- c. Reaksi sederhana adalah suatu reaksi yang menuntut suatu rangsangan tertentu dengan kata lain reaksi yang di timbulkan suatu signal tertentu.

### 3. Daya tahan

Merupakan kemampuan mengatasi kelelahan. Namun secara definisi daya tahan merupakan kemampuan organism tubuh untuk mengatasi kelelahan yang di sebabkan oleh pembebanan yang berlangsung relative lama.

Jenis daya tahan

- a. Daya tahan umum statis adalah kemampuan organism tubuh mengatasi kelelahan akibat gerakan gerakan yang lebih banyak melibatkan
- b. Dayatahan anaerob umum adalah kemampuan mengatasi kelelahan pada kerja anaerob secara statis dengan intensitas beban submaksimal atau maksimal.
- c. Dayatahan anaerob umum dinamis adalah kemampuan mengatasi kelelahan kerja anaerob secara dinamis dengan intensitas submaksimal atau maksimal.
- d. Dayatahan lokal adalah kemampuan sekelompok kecil otot mengatasi kelelahan akibat pembebanan yang relatif agak lama.

- e. Dayatahan aerob umum dinamis adalah mengatasi kelelahan pada kerja dengan melibatkan kelompok otot besar.
- f. Dayatahan 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.

#### 4. Kelentukan (flexibility)

Kelentukan merupakan kemampuan pergelangan /persendian untuk dapat melakukan gerakan gerakan kesemua arah secara optimal.

Jenis kelentukan

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

## 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.

- Fungsi kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani dapat dipengaruhi oleh keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan serta kebiasaan seseorang. Fungsi kesegaran jasmani ada dua bagian:

- Fungsi umum

Fungsi umum kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dengan pembangunan dan pertahanan bangsa dan Negara

- Fungsi khusus

Fungsi khususnya bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan.

Dari uraian di atas dapat juga diambil kesimpulan bahwa fungsi kesegaran jasmani bagi orang dewasa adalah untuk meningkatkan

produktivitas, sedangkan bagi anak-anak kesegaran jasmani berfungsi untuk kebugaran tubuh.

- Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

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

Kesegaran jasmani adalah mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui aktifitas jasmani dan olahraga, meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.” Kesegaran jasmani sebagai suatu aspek dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*) bahwa seseorang dalam keadaan segar (*fit*), jika ia cukup mempunyai kekuatan (*strength*), kemampuan (*ability*) kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan secara efisien.

Kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan serta kebiasaan seseorang, unsur kekebalan terhadap

penyakit merupakan faktor yang sangat penting, seseorang yang kesegaran jasmaninya baik, maka kekebalan tubuhnya akan baik pula, unsur kesegaran jasmani meliputi kemampuan sistem keterampilan gerak dasar.

Peningkatan kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain: (1) keadaan lingkungan sekolah, (2) keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari, (3) kesehatan lingkungan, (4) kegiatan fisik dan olahraga, (5) jarak sekolah.

Keadaan lingkungan sekolah akan mempengaruhi kondisi tubuh siswa, sekolah yang mempunyai lingkungan yang baik dan bersih akan tinggi kesegaran jasmaninya. Gizi siswa akan menentukan kesegaran jasmani, semakin tinggi gizi siswa akan semakin baik pula kesegaran jasmaninya.

## **2. Hasil Belajar**

Hasil belajar akan menggambarkan kemampuan yang telah dicapai oleh siswa selama mengikuti proses pembelajaran. Hasil belajar merupakan tolak ukur yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat keberhasilan siswa dalam memahami materi pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SD N 56 Anak Air Kecamatan Koto Tangah Padang.

Menurut Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1980)

“bahwa belajar adalah setiap perubahan dari tingkah laku, yang bukan merupakan pendewasaan/pematangan, atau yang disebabkan oleh kondisi sementara dari organisasi. Belajar adalah aktifitas yang

menghasilkan perubahan pada diri individu orang yang belajar baik actual maupun potensial”.

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

“Hasil belajar yaitu sesuatu yang diperoleh, dikuasai atau merupakan hasil dari adanya belajar” (Elida Prayitno 1973:35). Hasil belajar dapat memberikan informasi kepada lembaga dan kepada siswa itu sendiri, bagaimana dan sampai dimana penguasaan bahan serta kemampuan yang dicapai siswa tentang materi pelajaran yang diberikan

Hasil belajar merupakan tolak ukur yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat keberhasilan siswa dalam memahami suatu materi pelajaran. Hasil belajar siswa itu dapat diperoleh dengan mengadakan 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. Pendapat lain yang dikemukakan oleh Higrard dan Bower dalam Purwanto (2003:84) menyatakan bahwa:

“Belajar berhubungan dengan tingkah laku seseorang terhadap suatu situasi tertentu yang disebabkan oleh pengalamannya yang berulang-ulang dalam situasi, dimana perubahan tingkah itu tidak dapat dijelaskan atau dasar kecenderungan respon pembawaan, kematangan, atau keadaan-keadaan sesaat seseorang (misalnya kelelahan, pengaruh obat dan sebagainya)”.

Dari pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa belajar adalah situasi stimulus bersama dengan ingatan mempengaruhi pola pikir siswa sedemikian rupa sehingga perubahan tingkah laku yang secara keseluruhan sebagai hasil dari pengalamannya sendiri dalam berinteraksi dengan lingkungannya.

### **Faktor-faktor yang mempengaruhi Hasil Belajar**

Usaha dalam keberhasilan belajar dipengaruhi banyak faktor. Faktor-faktor tersebut dapat bersumber pada dirinya atau di luar dirinya namun secara garis besarnya, hasil belajar seseorang siswa menurut Depdikbud (1993:5) dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal siswa itu sendiri:

#### **1. Faktor-faktor Internal (berasal dari dalam siswa)**

##### **a) Kecerdasan**

Kecerdasan sangat penting sekali untuk menentukan keberhasilan studi siswa, anak yang cerdas memungkinkan sekali prestasi belajarnya baik.

##### **b) Minat dan perhatian**

Ada yang menyamakan minat dan perhatian, minat sesungguhnya lebih mendalam jika dibandingkan dengan perhatian. Apabila siswa berminat terhadap siswa tersebut cenderung ia akan memperhatikan dan memahami secara mendalam.

#### **2. Faktor-faktor eksternal (faktor berasal dari luar siswa)**



- a. Lingkungan yang terdiri dari lingkungan alam, lingkungan keluarga dan lingkungan masyarakat.

Keadaan lingkungan sangat berpengaruh terhadap prestasi belajar seperti keadaan cuaca (sejuk, panas, dingin dan ketenangan). Keadaan lingkungan keluarga yang damai dan tentram akan dapat meningkatkan prestasi belajar anak. Lingkungan masyarakat juga mempengaruhi anak dengan situasi yang mendukung di sekelilingnya.

- b. Peralatan belajar

Dalam kegiatan belajar untuk mencapai prestasi belajar perlu didukung oleh sarana dan prasarana yang menunjang kegiatan belajar mengajar tersebut. Dengan peralatan belajar mengajar yang lengkap maka prestasi belajar akan meningkat, sebab untuk mencapai prestasi yang tinggi dibutuhkan sarana dan prasarana yang lengkap.

Semua faktor yang mempengaruhi hasil belajar, baik faktor internal maupun faktor eksternal sangat memungkinkan siswa bisa tidak berprestasi karena kedua faktor tersebut, tetapi juga sangat memungkinkan juga kedua faktor tersebut pemberi semangat terhadap anak untuk menorehkan prestasi-prestasi akademiknya.

Salah satu faktor terpenting lagi yang sangat mempengaruhi hasil belajar siswa adalah tingkat kesegaran jasmaninya, karena hal ini berkaitan langsung dengan kegiatan belajar mengajar siswa itu sendiri.

## B. Kerangka Konseptual

Hasil belajar merupakan perubahan tingkah laku baik berupa pengetahuan, keterampilan maupun sikap yang merupakan hasil aktivitas belajar siswa di sekolah. Hasil belajar adalah prestasi yang mampu dicapai oleh siswa setelah melakukan kegiatan belajar. Hasil belajar siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya tingkat kesegaran jasmani.

Tingkat kesegaran jasmani adalah kemampuan siswa untuk melakukan berbagai aktivitas tanpa mengalami kelelahan. Tingkat kesegaran jasmani siswa ditentukan oleh aktivitas fisik dan kegiatan olahraga yang dilakukan oleh siswa. Semakin aktif siswa melakukan kegiatan fisik akan menyebabkan tingkat kesegaran jasmaninya semakin baik. Berdasarkan uraian diatas, maka penelitian ini untuk melihat kontribusi kesegaran jasmani ( X) terhadap hasil belajar (Y). Untuk lebih jelasnya kontribusi kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa dapat dilihat pada gambar berikut ini:

Untuk lebih jelasnya kerangka konseptual dapat dilihat pada bagan sebagai berikut:



**Gambar 1: Kerangka Konseptual**

### **C. Hipotesis**

Sesuai dengan kajian teori diatas, maka hipotesis penelitian adalah:

1. terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa di SD N.56 Anak Air Kecamatan Koto Tangah Padang.
2. Terdapat kontribusi antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa di SD N.56 Anak Air Kecamatan Koto Tangah Padang

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar karena  $t_{hitung} 2.324 > t_{tabel} 1.714$  dan kesegaran jasmani memberikan kontribusi terhadap hasil belajar, didapat  $r_{hitung} = 0.43619$ . Berdasarkan perhitungan kontribusi  $= r^2 \times 100\%$  di dapat sumbangan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar sebesar 19.026% dan selebihnya di tentukan oleh faktor lain.

#### **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam melakukan dalam meningkatkan hasil belajar, di antaranya:

1. Untuk meningkatkan hasil belajar siswa perlu dilakukan peningkatan kesegaran jasmani.
2. Kepala SD, agar dapat mempunyai sebuah program penyediaan sarana dan prasarana dalam hal peningkatan kemampuan fisik anak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, Fardi.** (1989). *Hubungan Antara Kemampuan Loncat Raihan dan Squast Trust Secara Berselang-selang terhadap kemampuan dari 2400 m pada siswa putra kelas I SMA Kota Madya Padang (Tesis)*, PPS IKIP Padang
- Afiffudin** (1986). *Psikologi Pendidikan anak usia dasar*. Solo: Harapan Masa
- Amier Dien Indra Kesuma.** (1973). *Pengantar Ilmu Pendidikan* Surabaya: Usaha Nasional
- Arikunto** (2002). *Prosedur penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Depdikbud (1993). *Pedoman Guru Olahraga*, Jakarta : Depdikbud
- Depdikbud.** (1980). *Penilaian Kesegaran Jasmani dengan Tes ACSPFT*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi
- Depdiknas** (2003). *Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: BP. Cipta Daya
- Irianto, Djoko.** (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi offset
- Nurhasan. (2001). *Test dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Prayitno, Elida** (1989). *Motivasi Belajar*. Jakarta: P2LPTJ
- Slameto.** (1995). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Winkel, WS** (1984). *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar*. Jakarta: PT. Gramedia
- Yusuf.** 1987. *Motivasi Belajar*. Jakarta: PT. Gramedia.