

**HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL
PRESTASI BELAJAR SISWA PADA SDN 09 KOTO LUA KECAMATAN
PAUH KOTA PADANG**

S K R I P S I

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh

SRI SADONO

2006/79849

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2 0 0 9**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**JUDUL : "HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI
DENGAN HASIL PRESTASI BELAJAR SISWA
PADA SDN 09 KOTO LUA KECAMATAN PAUH
KOTA PADANG"**

Nama : SRI SADONO

BP/NIM : 2006/79849

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, S1

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2009

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

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

Dra. Erianti
NIP. 131 756 409

**Mengetahui,
Ketua Jurusan Penjaskesrek**

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

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

**Dinyatakan lulus
Setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL PRESTASI BELAJAR SISWA PADA SDN 09 KOTO LUA KECAMATAN PAUH KOTA PADANG

**Nama : Sri Sadono
BP/NIM : 2006/79849
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan**

Padang, Februari 2009

Tim Penguji

Nama		Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Edwansyah, M.Kes	_____
2. Sekretaris	: Dra. Erianti	_____
3. Anggota	: Drs. Arsil, M.Pd	_____
4. Anggota	: Dra. Rosmaneli, M.Pd	_____
5. Anggota	: Drs. Yulifri	_____

ABSTRAK

SADONO, (2009) : HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR SISWA PADA SDN 09 KOTO LUAR KECAMATAN PAUH KOTA PADANG.

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran tentang tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 09 Koto Lua Kecamatan Pauh Kota Padang memperoleh gambaran hasil belajar siswa serta mengetahui hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa pada SDN 09 Koto Lua Kecamatan Pauh Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi atau correlation studies. Penelitian korelasi merupakan jenis penelitian yang bermaksud ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel. Mengetahui kontribusi antara satu variabel dengan variabel yang lain. Hubungan yang dilihat dalam penelitian ini adalah hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa SDN 09 Koto Lua Kecamatan Pauh Kota Padang, populasi penelitian ini adalah siswa. Kelas 4,5 dan 6 putra dan putri dengan sampel 30 anak diambil secara random. Sampling instrumentasi penelitian adalah dengan mengumpulkan data tentang tingkat kesegaran jasmani dan hasil belajar semester 1 tahun 2007 – 2008 data diolah dengan menggunakan statistik korelatif.

Berdasarkan analisa data dapat disimpulkan (1) Tingkat kesegaran jasmani anak SDN 09 Koto Lua Kecamatan Pauh Kodya Padang dengan tingkat kesegaran rata-rata 184 dikategorikan baik, (2) hasil belajar siswa dengan rata-rata 7,37 dikategorikan baik, (3) Hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa 0,60258 dikategorikan cukup signifikan. Dan hasil analisa tersebut disimpulkan bahwa hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa pada siswa SDN 09 Koto Lua Kecamatan Pauh Kota Padang sangat signifikan.

Kata kunci: tingkat kesegaran jasmani, hasil belajar.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulisan skripsi yang merupakan laporan penelitian yang berjudul ” Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa Pada SDN 09 Koto Luar Kecamatan Pauh Kota Padang”, dapat penulis selesaikan.

Skripsi ini ditulis untuk memenuhi syarat mencapai sarjana pendidikan pada jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pelaksanaan penelitian dan penulisan skripsi ini penulis bersyukur kepada Alla SWT, karena banyak bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu sewajarnya penulis menyampaikan rasa terimakasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Drs. Syahrial, HB, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Hendri Neldi, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Edwansyah, M.Kes dan Ibu Dra Erianti sebagai pembimbing I dan II yang telah memberikan dorongan, semangat dan pemikiran serta pengarahan dalam penulisan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Arsil, M.Kes, Bapak Drs. Yulifri, dan Ibu Dra. Rosmaneli, M.Pd sebagai tim penguji terimakasih atas saran dan kritikan yang membangun dalam penulisan skripsi ini.
5. Staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

6. Kepala SDN 09 Koto Lua Kecamatan Pauh Kodya Padang Ibu Ermawati, S.Pd dan seluruh staf pengajar.
7. Kepada Ayahanda dan Ibunda serta adik-adikku yang telah memberikan bantuan moril dan materil.
8. Serta untuk kekasihku tersayang yang dengan setia membantu dan mendampingiku dalam penyelesaian penulisan skripsi ini. Dan tak lupa pula kuucapkan terimakasih kepada teman-teman sejawatku di Fakultas Ilmu Keolahragaan khususnya pada jurusan Penjaskesrek 2006.

Akhirnya penulis do'akan semoga segala amal yang telah diberikan mendapat imbalan dari Allah SWT. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua amin.

Padang, Februari 2009

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GRAFIK	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Asumsi	4
F. Tujuan Penelitian	5
G. Manfaat Penelitian	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kerangka Teoritis	6
B. Kerangka Konseptual	18
C. Pertanyaan Peneliti.....	19

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	20
B. Tempat dan waktu Penelitian.....	20
C. Populasi dan Sampel	20
D. Jenis dan Sumber Data.....	21
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	22

F. Teknik Analisa Data	23
BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	25
B. Analisis Uji Instrumen Penelitian	32
C. Pertanyaan Penelitian	32
D. Pembahasan	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	42
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Hasil tes kesegaran jasmani lari 40 m	26
2. Hasil tes kesegaran jasmani angkat tubuh 30 detik	27
3. Hasil tes kesegaran jasmani baring duduk/sit up selama 30 detik	28
4. Hasil tes kesegaran jasmani loncat tegak	29
5. Hasil tes kesegaran jasmani lari jarak 600 m	30
6. Hasil tes kesegaran jasmani dan hasil rapor	31
7. Nilai rata-rata siswa keseluruhan	35
8. Tabel Nilai Prestasi Siswa	36
9. Korelasi antara variabel X dan Y	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Blanko tes	45
Lampiran 2 Norma Tes Kesegaran Jasmani	46
Lampiran 3 Data Mentah Tingkat Kesegaran Jasmani	48
Lampiran 4 Data mentah hasil prestasi belajar	49
Lampiran 5 Nilai taraf signifikan dan r product moment	50
Lampiran 6 Izin Fakultas Ilmu Pendidikan	52
Lampiran 6 Izin Sekolah SDN 09 Koto Lua Kecamatan Pauh.....	53

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani yang dilaksanakan dewasa ini berorientasi pada kurikulum. Kurikulum sebagai salah satu perangkat atau sarana untuk mencapai tujuan pendidikan. Sesuai dengan perkembangan ilmu dan teknologi serta perkembangan pembangunan bangsa, maka perangkat untuk mencapai tujuan harus sejalan dengan tuntutan kemajuan itu sendiri. Seperti yang dijelaskan dalam UU no. 20 tentang sistem pendidikan nasional (2005 : 1) bahwa:

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

Dari kutipan di atas, dapat dikemukakan bahwa pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan disekolah memiliki peranan yang sangat penting, yaitu memberikan kesempatan pada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar ini diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Tercapainya masyarakat yang sehat jasmani dan rohani diantaranya dapat ditempuh dengan jalan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Sebagaimana yang dikemukakan oleh para ahli bahwa olahraga yang

dilakukan secara benar, teratur dan berkesinambungan akan berdampak positif terhadap perkembangan jiwa dan raga manusia serta peningkatan prestasi

Dengan adanya kegiatan olahraga mulai usia remaja atau anak-anak jelas sekali untuk membantu tersalurkanya kesenangan dan bakat mereka, lagi pula dengan melakukan olahraga merupakan salah satu penyaluran aktivitas anak-anak tersebut, karena pada usia ini kebutuhan akan gerak yang banyak demi pertumbuhan dan perkembangan badannya.

Seseorang yang kondisi fisiknya baik akan lebih efisien dalam menjalankan tugasnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih mempunyai cadangan tenaga untuk keperluan yang lain. Seperti yang dikemukakan oleh Kosasih (1984:10) bahwa :”Seseorang dalam keadaan fit (memiliki kesegaran jasmani) ialah orang yang cukup mempunyai kekuatan atau strength, kemampuan atau ability, kesanggupan daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”.

Yang dimaksud tanpa kelelahan yang berarti yaitu selesai bekerja masih mempunyai cukup energi yaitu selesai bekerja masih mempunyai cukup energi dan semangat, memperhatikan fungsinya bagi keluarga dan masyarakat. Dalam kehidupan sehari-hari pada hakekatnya orang tersebut masih dapat menikmati waktu luangnya dengan baik

Mengingat pentingnya kesegaran jasmani, maka gerakan-gerakan olahraga perlu ditingkatkan dan disebarluaskan dalam suatu masyarakat, sehingga dapat dikatakan bahwa tiada hari tanpa olahraga. Dari sini diharapkan akan tumbuh manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani dan dapat menyumbangkan

tenaga pikiran terhadap pembangunan yang telah dilaksanakan.

Untuk meningkatkan kesegaran jasmani perlu dilakukan latihan-latihan secara teratur dan berkelanjutan. bila ini berfungsi untuk menjaga agar organ-organ tubuh tidak mengalami kemunduran fisik yang kelelahan, Seseorang yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik, dimungkinkan mereka mempunyai kesehatan yang baik pula berbeda dengan orang yang kesehatannya sehat belum tentu orang tersebut mempunyai kesehatan jasmani yang baik pula. Jadi dapat disimpulkan bahwa orang tersebut dapat melakukan sesuatu dengan baik, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Seseorang yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang tinggi akan mempunyai stamina atau endurance yang sering disebut dengan ketahanan.

Dengan kesegaran jasmani yang baik maka akan sangat mendukung terhadap prestasi belajar siswa, seperti yang dikemukakan oleh Sudarno (1992:14) tingkat kesegaran jasmani erat hubungannya dengan kemampuan anak dalam menyelesaikan tugas sehari-hari dan prestasi hasil belajar di sekolah, karena secara tidak langsung anak akan dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik dan lancar.

Dari uraian di atas terlihat bahwa untuk mencapai prestasi belajar yang baik, banyak faktor yang mempengaruhi diantaranya adalah tingkat kesegaran jasmani anak. Berdasarkan hasil Ujian Akhir Nasional (UAN) tahun 2007 – 2008 anak kelas VI, nilai hasil belajarnya belum terlalu menggembirakan sedangkan nilai rata-rata sekolah untuk mata pelajaran Penjas Orkes cukup baik. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani

dengan Prestasi Belajar Siswa SDN 09 Koto Lua Kecamatan Pauh Kota Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas masalah dapat diidentifikasi:

1. Kurikulum Pendidikan Sekolah Dasar
2. Sarana dan prasarana untuk menunjang proses belajar mengajar
3. Guru sebagai pendidik
4. Pendidikan dan status sosial ekonomi orang tua
5. Lingkungan sekolah dan keluarga

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang tercakup dalam penelitian ini, maka penulis merasa perlu membatasi masalah yang akan dibahas. Oleh karena itu penelitian ini dibatasi masalahnya "Hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar pada siswa SDN 09 Koto lua Kecamatan Pauh Kota Padang".

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, dapat dirumuskan suatu masalah sebagai berikut
 ”Adakah hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar pada siswa SDN 09 Koto Lua Kecamatan Pauh Kota Padang”.

E. Asumsi

Dalam penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa ”Tingkat kebugaran jasmani anak di SDN 09 Koto Lua Kecamatan Pauh Kota Padang, mempengaruhi hasil

prestasi belajar siswa di SDN 09 Koto Lua Kecamatan Pauh Kota Padang semakin baik”.

F. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa pada SDN 09 Koto Lua Kecamatan Pauh Kota Padang.
2. Mengetahui hasil prestasi belajar siswa SDN 09 Koto Lua Kecamatan Pauh Kota Padang.
3. Mengetahui hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan hasil prestasi belajar siswa SDN 09 Koto Lua Kecamatan Pauh Kota Padang.

G. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1. Peneliti merupakan tugas untuk melengkapi serta memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan Strata 1 pada Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Guru Penjas Orkes SD sebagai bahan acuan untuk melaksanakan kegiatan belajar mengajar di Sekolah Dasar.
3. Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP sebagai bahan masukan bagi pengembangan penelitian lebih lanjut.
4. Masyarakat dan orangtua sebagai bahan pertimbangan untuk menentukan kebijakan dalam rangka meningkatkan prestasi belajar anak.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

Istilah kesegaran memiliki arti sebagai kemampuan untuk mencapai kualitas hidup yang optimal. Istilah ini bersifat dinamis, meliputi semua aspek hidup sehat baik secara umum maupun individu. Menurut Maslow yang dikutip oleh Nurhasan, (1996:42) mengatakan bahwa "Pola hidup sehat dapat berkembang melalui dari bawah menuju pada pencapaian status sehat yang optimal, yaitu sebaliknya menurut dari tingkat status optimal sampai pada hal yang faal (sakit berat atau meninggal)".

Tercapainya status kesehatan yang optimal ditentukan oleh bagaimana cara pemeliharaan kesehatan yang dilakukan setiap orang baik secara individu untuk kepentingan dirinya maupun untuk kepentingan umum atau lingkungan. Meskipun demikian arti kesegaran Jasmani memberi pengaruh yang positif terhadap pembinaan dan peningkatan status kesehatan, oleh sebab itu setiap perubahan karakteristik menimbulkan pula perubahan setiap keadaan kesehatan, baik Jasmani, rohani, maupun sosial.

Prestasi belajar siswa 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 guru. Sedangkan faktor internal adalah intelegensi, minat dan bakat dan kesegaran jasmani.

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari sangat memegang peranan yang penting, karena kesegaran Jasmani berfungsi sebagai pedoman dan segala kegiatan jasmani untuk melakukan suatu aktivitas atau kegiatan yang berarti.

Kesegaran jasmani sangat erat hubungannya dengan filosofi olahraga. Karena itu di dalam filosofi olahraga juga mempelajari tentang fungsi-fungsi organisme secara keseluruhan dan bagian-bagiannya. Diantara banyak masyarakat kesegaran jasmani mempunyai pengertian yang berbeda-beda, misalnya seorang yang mampu melakukan tanpa lari tanpa mengalami kelelahan, bekerja satu hari tanpa mengalami kelelahan lain-lain. Perlu diketahui bahwa manusia sebagai individu yang terdiri dari kesatuan jasmani dan rohani, kedua unsur tersebut sama pentingnya dan tidak dapat dipisahkan satu sama lainnya. Oleh sebab itu, seharusnya kedua-duanya harus dibina, disempurnakan dan dipelihara sebaik-baiknya, sehingga dengan demikian dapat terwujud sebagai individu yang bermutu dan berguna bagi masyarakat.

Bagi negara Indonesia yang sedang berkembang, sudah barang tentu akan timbul pertanyaan, apakah kondisi fisik bangsa Indonesia sudah cukup baik sebagai pelaku-pelaku dalam masa pembangunan ini, meskipun pengaruh kemajuan teknologi dan modernisasi belum begitu hebat terhadap pengurangan gerak jasmani. Sebelutn memiliki kesegaran jasmani yang cukup memadai untuk mengerjakan tugas-tugas yang dibebankan kepada

tubuh kita pada dewasa ini sedang dikumpulkan data-data tentang kesegaran jasmani bangsa untuk diuji kebenarannya. Sebagian titik tolak pembinaan kesegaran jasmani, hendaknya didasarkan pada anggapan manusia energik dan produktif merupakan modal utama dalam strategis dasar pembangunan bangsa Indonesia.

Menurut The President's Council on Physical Fitness and Sport of Consumer yang dikutip oleh Syaifudin (1995 : 30) yaitu:

“Kesegaran jasmani adalah kemampuan melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dengan energi yang cukup menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tak dapat terduga sebelumnya”.

Dari uraian di atas maka kesegaran jasmani yang diperlukan oleh tiap-tiap individu sangat herbeda dan bervariasi tergantung pada sifat pekerjaan yang dihadapi. Dari hasil penelitian para ahli sudah terbukti pula, bahwa olahraga dan istirahat (mental) serta rekreasi sangat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani dan prestasi kerja, pertumbuhan dan perkembangan anak dan remaja tidak lepas dari pengaruh kesegaran jasmani.

Sebagai pelaku pembangunan golongan pekerja, pegawai, maupun karyawan, harus memantapkan aktivitas kerja dengan faktor-faktor yang dinamis, ulet, tangkas, tangguh untuk menghadapi kesulitan. Maka mentalnya perlu melalui latihan fisik kesegaran jasmani, menurut Senja. (1993 : 43). Kesegaran jasmani (*Physical Fitness*) adalah " Kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan dalam waktu tertentu (relatif lama) tanpa mengalami kelelahan yang berarti ".

Oleh karena itu unsur jasmani dan rohani yang ada pada badan manusia tak dapat dipisah-pisahkan satu sama lainnya. Kesegaran jasmani harus meliputi kesegaran jasmani dan rohani. Mengingat kesehatan dan kemampuan jasmani sama dengan menggalang peningkatan kesegaran jasmani adalah masyarakat.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan tentang kesegaran jasmani yaitu kemampuan atau kesanggupan tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan untuk waktu relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan.

b. Komponen Kesegaran Jasmani

Sesuai dengan tujuan masalah kesegaran jasmani, maka tidak ada salahnya mengetahui beberapa komponen kesegaran jasmani yang merupakan potensi-potensi yang ada pada setiap orang. Komponen-komponen ini perlu dikembangkan melalui latihan yang bersifat fungsional untuk menunjukkan fungsi gerak atau makna gerak tersebut. Komponen-komponen kesegaran jasmani yang terdapat pada sumber Depdiknas (1996:1-3) meliputi:

1. Kekuatan (Strength)

Komponen kondisi fisik tentang kemampuan dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

2. Daya tahan (Endurance)

- a). Daya tahan umum (general endurance) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk melibatkan

kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu cukup lama,

- b). Daya tahan otot (muscular endurance) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

3. Daya Ledak

Kemampuan seseorang dalam mempergunakan kemampuan maksimumnya yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya. Dalam hal ini dapat dinyatakan bahwa dalam daya ledak (power) kekuatan (force) kecepatan (velocity).

4. Kecepatan (Speed)

Kemampuan seorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. Dalam cabang olahraga kecepatan merupakan komponen fisik yang esensial. Kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu strength, waktu reaksi (reaction time) dan flexibility, yang dimaksud dengan waktu reaksi adalah antara pemberian rangsangan (stimulus) dengan gerak pertama.

5. Daya lentuk (Flexibility)

Kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas, dengan pengukuran tubuh yang luas. Dalam olahraga kalau membicarakan mengenai kelenturan atau fleksibilitas, maka biasanya

mengacu pada ruang gerak sendi-sendi tubuh, Jadi fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerakan sendi.

6. Kelincahan (Agility)

Kemampuan seseorang untuk merubah posisi diarena tertentu, atau suatu gerak yang dilakukan seseorang untuk menghadapi suatu dengan cepat, tanpa mengalami kelelahan. Latihan kelincahan seperti mendribbling bola dengan berbagai hambatan

7. Koordinasi (Balance)

Kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif

8. Keseimbangan (Balance)

Kemampuan seseorang untuk mengendalikan organ-organ otot atau kemampuan mempertahankan sistem Reuromusculer dalam kondisi statis.

9. Ketetapan (Accuracy)

Kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran

10. Reaksi (Reaction)

Kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menghadapi atau menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indra, syaraf, atau feeling lainnya.

Dengan adanya komponen-komponen tersebut, maka langkah selanjutnya menentukan bagaimana seseorang dapat diketahui status kesegaran jasmaninya pada suatu saat. Status kesegaraan jasmani seseorang

dapat diketahui dengan cara melakukan tes. Ada bermacam-macam bentuk tes yang dapat dilakukan baik yang ada di laboratorium maupun di lapangan. Dalam tes tersebut yang dibicarakan adalah tes daya tahan (endurance), karena tes daya tahan sangat berhubungan dengan kesegaran jasmani. Fungsi dari pada tes ini adalah untuk mengetahui kemampuan kardio vascular sistem pengelola oksigen dalam tubuh yang dipergunakan pada waktu kerja berat, kemampuan ini dikenal dengan simbol $VO_2 - \max$, atau disebut sebagai Maximal Aerobik Power dengan satuan yang dipakai adalah liter per menit per berat badan.

Sedangkan untuk tes yang dilakukan di lapangan dapat menggunakan beberapa instrument tes, seperti yang dinyatakan Depdikbud,(1996:12) “diantaranya adalah lari cepat jarak 40 m, angkat tubuh selama 30 detik, baring duduk selama 30 detik, loncat tegak, lari/jalan jarak 600 meter”.

c. Pembinaan Kesegaran Jasmani

Dalam usaha pembinaan kesegaran jasmani perlu diutarakan tentang latihan-latihan jasmani yang menunjang tercapainya kesegaran jasmani. Tingkat kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan sistem latihan aerobik

Menurut yang tercantum dalam Depdikbud, (1996:90) “aerobik adalah sistem latihan untuk mencapai kesegaran jasmani. Istilah aerobik berasal dari Yunani artinya hidup dengan udara atau oksigen. Maka dalam perkataan lain aerobik terkandung maksud hubungan. antara kegiatan fisik dengan kebutuhan

udara atau zat pembakar (oksigen) yang berasal dari udara untuk menunjang aktivitas tubuh kita”.

Melalui sistem latihan aerobik dapat ditentukan ini secara eksak jumlah atau beratnya, frekuensi, waktu dan bentuk latihan-latihan jasmani yang harus dilakukan semua orang dalam usaha meningkatkan kesegaran jasmani secara efisien (daya guna), menurut kelompok umumnya. Jenis latihan itu sudah diatur sedemikian rupa secara sistematis dan harus dilaksanakan dalam periode-periode tertentu pada waktu yang tepat dengan beban kerja yang sesuai keadaan tubuh.

Tujuan dari latihan aerobik adalah merangsang jantung pembuluh darah, paru-paru dan organ-organ berikut alat tubuh, agar dapat mengalami perubahan yang akan menguntungkan. Jenis latihan aerobik apabila dijalankan dengan baik banyak sekali pengaruhnya terhadap perkembangan tubuh.

d. Pengaruh Pembinaan Kesegaran Jasmani Terhadap Tubuh

Setelah melakukan beberapa latihan yang gunanya untuk meningkatkan kesegaran jasmani, maka latihan-latihan itu mempunyai pengaruh terhadap tubuh dan organ-organ lainnya yang merupakan sasaran dari latihan tersebut. Di bawah ini tertera beberapa hal mengenai pengaruh dari pembinaan kesegaran jasmani yaitu

- a. Pengaruh latihan akan meningkatkan daya kerja paru-paru secara efisien, memungkinkan paru-paru seseorang yang terlatih dapat memproses udara yang lebih banyak dengan tenaga yang lebih sedikit. Bagi yang terlatih

baik selama melakukan kerja yang melelahkan, dapat memproses udara hampir sebanyak dua kali lipat per menit dari pada yang tidak terlatih. Maka bagi orang yang terlatih dapat menyediakan oksigen lebih banyak bagi tubuh untuk di pergunakan dalam proses pembentukan energ

- b. Pengaruh latihan meningkatkan efisiensi kerja jantung dalam beberapa segi, Jantung akan semakin kuat dan dapat memompa darah lebih banyak dalam setiap denyutan, sedangkan jumlah denyutan yang dibutuhkan makin berkurang.
- c. Pengaruh latihan akan meningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh-pembuluh darah yang menyalurkan darah keseluruh jaringan tubuh.
- d. Pengaruh latihan. akan meningkatkan volume darah, hal ini akan berarti pula lebih banyak meningkatkan sarana penyaluran oksigen keseluruh jaringan tubuh.
- e. Pengaruh latihan akan mengubah keadaan yang terlampau gemuk menjadi tubuh yang tegap tanpa kehilangan berat badan..
- f. Pengaruh latihan meningkatkan ketegangan otot-otot dan pembuluh-pembuluh

2. Hakikat Hasil Prestasi Belajar

a. Pengertian Hasil Belajar

Menurut Sukma Dinata (2003:179) ”hasil belajar atau achievement merupakan relaisasi atau pemekaran dari kecakapan-kecakapan potensial atau kapasitas yang dimiliki seseorang, penguasaan hasil belajar seseorang dapat

dilihat dari perilakunya baik perilaku dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan maupun keterampilan motorik”.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar di sekolah adalah penguasaan siswa akan mata pelajaran yang ditempuhnya. Aktivitas dan produk yang dihasilkan dari aktivitas belajar ini mendapatkan penilaian.

b. Pengertian Belajar

Dalam keseluruhan proses pendidikan, baik formal informal maupun nonformal, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok, terutama dalam proses pendidikan di sekolah, sebab berhasil atau tidaknya mencapai tujuan pendidikan banyak tergantung pada bagaimana proses yang dialami oleh siswa sebagai anak didik.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Belajar

Belajar merupakan suatu proses perubahan dalam dan individu. Sampai dimanakah perubahan itu terjadi banyak ditentukan oleh faktor-faktor yang mempengaruhi kegiatan belajar, namun dari berbagai faktor itu dapat digolongkan menjadi dua macam, yaitu faktor intern artinya faktor yang ada dalam diri individu yang sedang belajar dan faktor eksterm yaitu faktor yang ada diluar individu.

d. Pengertian Prestasi belajar

Prestasi belajar adalah suatu hasil perubahan seseorang yang mendekati atau mencapai kemampuannya Prestasi belajar juga disebut percakapan nyata atau disebut juga "Actual Ability" disamping actual ability dikenal juga percakapan yang terpendam yang dimiliki itu masih berupa

kemungkinan-kemungkinan yang masih terpendam atau disebut "potencial ability". Seseorang yang telah mempelajari sesuatu pasti hasil dari apa yang dipelajari, prestasi belajar dapat digolongkan 3 klasifikasi antaralain :

- a. Prestasi belajar yang memuaskan yaitu suatu hasil belajar didapat nilai tinggi.
- b. Prestasi belajar yang cukup tinggi yaitu suatu hasil belajar yang didapat dengan nilai cukup artinya nilai tersebut tidak terlalu tinggi dan juga tidak terlalu rendah atau kurang.
- c. Prestasi belajar yang kurang memuaskan yaitu hasil belajar yang mendapat nilai-nilai kurang sehingga dikatakan pelajarannya tidak berhasil

Jadi seseorang dikatakan berprestasi belajarnya apabila mencapai suatu hasil yang maksimal dari pada yang belajar.

Proses belajar mengajar disamping membutuhkan kemampuan kondisi fisik yang sehat maka untuk melakukan kegiatan belajar akan lebih teratur dan merupakan harapan pencapaian akan lebih terbuka.

Kesehatan jasmani atau physical fitness ini merupakan bagian dan total fitness dalam diri individu yang terdiri dari mental fitness, emosional fitness dan sosial fitness. Sesuai dengan pendapat tersebut diatas kesegaran jasmani yang dimiliki seorang bukan saja untuk kesegaran fisik semata namun mental dan sosial juga membutuhkannya.

Oleh karena itu sesuai dengan penelitian ini, kiranya kesehatan jasmani yang dimiliki seseorang & siswa dapat menunjang prestasi belajarnya.

3. Hubungan Antara Kesegaran Jasmani dengan Prestasi Belajar

Dalam uraian diatas telah dijelaskan mengenai pentingnya kesehatan jasmani, yang dijelaskan pada Depdikbud,(1996:65) bahwa "bilamana hubungan antara kesehatan jasmani melalui tes kesegaran jasmani nasional bagi anak berumur antara 10 – 12 tahun putra/putri (disamakan dengan murid SD kelas 4,5,6) berupa;

1. lari cepat jarak 40 m,
2. Angkat tubuh selama 30 detik,
3. baring duduk selama 30 detik,
4. loncat tegak,
5. lari/jalan jarak 600 m,

dengan indek prestasi belajar di kelas. dari sini setiap orang akan menyakini bahwa olahraga secara teratur dan rutin akan berfungsi untuk menjaga organ-organ tubuh dari kelelahan juga akan mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar bagi para pelajar.

Bagi manusia modern yang setiap harinya dituntut mobilitas yang tinggi, Tanpa kondisi yang prima maka rasanya sulit setiap orang akan menyelesaikan tugas dan pekerjaannya secara baik apalagi seperti sekarang ini tekanan-tekanan kehidupan tidak hanya berdampak pada psikologis, olahraga yang baik dan teratur dapat mengurangi tekanan-tekanan psikologis (stress)

Maka dari itu siswa harus benar-benar menjaga kesegaran jasmaninya agar kondisinya tetap sehat dan dapat memperoleh hasil belajar yang diharapkan.

B. Kerangka Konseptual

Sesuai dengan kajian teori terdahulu dapat dipahami bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 09 Koto Lua Kecamatan Pauh Kota Padang meliputi beberapa jenis diantaranya; hakekat kebugaran jasmani yang meliputi, pengertian kebugaran jasmani, komponen-komponen kebugaran jasmani, pengertian prestasi belajar, faktor-faktor yang mempengaruhi belajar serta hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar.

Selanjutnya seluruh informasi tentang tingkat kebugaran jasmani dan prestasi belajar perlu diperiksa objektivitasnya dengan menelaah keterkaitan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi hasil belajar siswa SDN 09 Koto Lua Kecamatan Pauh Kota Padang. Informasi tersebut digunakan sebagai bahan untuk menentukan hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa SDN 09 Koto Lua Kecamatan Pauh Kota Padang.

Dalam hal ini tingkat kebugaran jasmani merupakan salah satu sumber informasi dimana kemungkinan informasi tersebut dapat dijadikan pertimbangan bagi guru yang berkepentingan dalam usaha meningkatkan hasil prestasi belajar siswa SDN 09 Koto Lua Kecamatan Pauh Kota Padang.

Untuk jelasnya gambaran keterkaitan kedua variabel di atas dapat dijelaskan dengan suatu model hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat seperti gambar berikut :



Gambar : Deskripsi mengenai konseptual hubungan antara tingkat pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan dengan di SDN 09 Koto Lua Kecamatan Pauh Kota Padang.

C. Pertanyaan Penelitian

Dalam penelitian ini diajukan pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa pada SDN 09 Koto Lua Kecamatan Pauh Kota Padang.
2. Bagaimanakah hasil prestasi belajar siswa pada SDN 09 Koto Lua Kecamatan Pauh Kota Padang.
3. Bagaimanakah hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil prestasi belajar siswa SDN 09 Koto Lua Kecamatan Pauh Kota Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa di SDN 09 Koto Lua Kecamatan Pauh Kota Padang dengan rata-rata 184,7 atau dikategorikan baik.
2. Hasil prestasi belajar siswa di SDN 09 Koto Lua Kecamatan Pauh Kota Padang dengan rata-rata 7,37 atau dikategorikan baik.
3. Hubungan tingkat kesegaran jasmani dan prestasi belajar siswa SDN 09 Koto Lua Kecamatan Pauh Kota Padang cukup signifikan dengan korelasi hitung antara variabel X dan variabel Y adalah 0,60258, karena r tabel pada taraf signifikansi 0,05 dengan $N = 30$ adalah 0,361 dengan demikian dapat diinterpretasikan bahwa r hitung lebih besar dari r tabel dengan kata lain variabel antara tingkat kesegaran jasmani dan hasil prestasi belajar signifikan atau dapat dikemukakan terdapat hubungan yang berarti atau signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dan hasil prestasi belajar anak pada siswa SDN 09 Koto Lua Kecamatan Pauh Kota Padang.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka penulis menyarankan;

1. Agar guru Penjas Orkes mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa pada mata pelajaran Penjas Orkes sesuai Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP).
2. Agar guru Penjas orkes mengetahui hasil prestasi belajar siswa sebagai upaya meningkatkan pembelajaran yang baik
3. Agar guru Penjas Orkes mengetahui hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil prestasi belajar yang merupakan arah pembelajaran dari seluruh mata pelajaran.
4. Agar guru Penjas Orkes mengetahui dan melakukan evaluasi terhadap tingkat kebugaran jasmani dan hasil prestasi belajar siswa di Sekolah Dasar

DAFTAR PUSTAKA

- A. Muri Yusuf. 1986. *Statistik Pendidikan*. Padang : Angkasa Raya.
- Aip Syarifudin, 1 985, *Kamus Istilah Olahraga*, Jakarta: CV. Baru
- Arikunto, Suharsimi. 1984. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Depdikbud. 1994. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Depdikbud. 2005. *Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta : Balai Pustaka
- Depdiknas. 1996. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta : Balai Pustaka
- Engkos Kosasih, 1983, *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.
- Nurhasan, 1996, *Tes dan Pengukuran*. Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Universitas Terbuka
- Subana, DKK, 2000. *Statistik Pendidikan*. Bandung : CV.Pustaka Setia
- Sudarno 1992, *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Dirjen Pendidikan Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Suharsini Arikunto, 1986, *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Yogyakarta: Bumi Aksara.