

**HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR
UJIAN AKHIR SEKOLAH BERSTANDAR NASIONAL(UASBN)
SISWA PUTRI SEKOLAH DASAR NEGERI 38 DAN
SEKOLAH DASAR NEGERI 02 LUBUK BUAYA
KECAMATAN KOTO TANGAH
KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**YENI MUSTIKA SARI
NIM. 90003**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PENGESAHAN 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 : Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar
Ujian Akhir Sekolah Berstandar Nasional (UASBN)
Siswa Putri SD Negeri 38 dan SD Negeri 02 Lubuk
Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang**

Nama : Yeni Mustika Sari

BP/NIM : 2007 / 90003

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

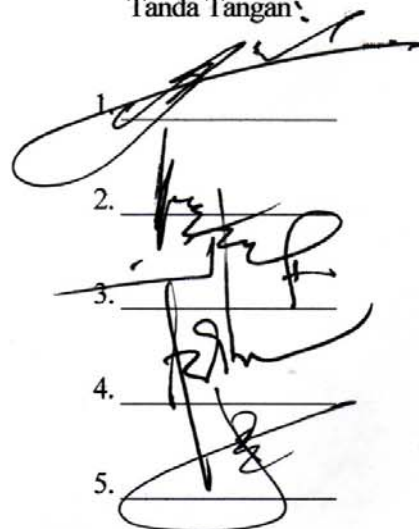
Padang, Juli 2011

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. H. Arsil, M. Pd.
2. Sekretaris : Drs. Nirwandi, M.Pd
3. Anggota : Drs. Kamal Firdaus, M.Kes AIFO
4. Anggota : Drs. Ali Asmi, M.Pd
5. Anggota : Dra. Pitnawati, M.Pd



ABSTRAK

Yeni Mustika Sari (90003): Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Ujian Akhir Sekolah Berstandar Nasional (UASBN) Siswa Putri SD Negeri 38 dan SD Negeri 02 Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar UASBN siswa putri SD Negeri 38 Lubuk Buaya dan SDN 02 Lubuk Buaya, dikarenakan banyak hal, namun peneliti melihat dari sisi kesegaran jasmani siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa di SD Negeri 38 Lubuk Buaya dan SD Negeri 02 Lubuk Buaya kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SDN 38 Lubuk Buaya kelas I-VI yang berjumlah 325 dan SDN 02 Lubuk Buaya kelas I-VI sebanyak 325 orang siswa, dengan sampel, yaitu 19 orang siswa SDN 38 dan 20 orang siswa SDN 02 Lubuk Buaya, dengan menggunakan teknik *purposive random sampling*. Teknik analisis data adalah menggunakan analisis korelasi product moment.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa SDN 38 Lubuk Buaya, dan ini dibuktikan dari $r_{hitung} = 0,777 > r_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05 = 0,456$. Jadi kesimpulannya terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa SDN 02 Lubuk Buaya. 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa SDN 02 Lubuk Buaya, dan ini dibuktikan dari $r_{hitung} = 0,557 > r_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05 = 0,444$. Jadi kesimpulannya terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa SDN 38 dan SDN 02 Lubuk Buaya.

Kata Kunci: Kesegaran jasmani, Hasil Belajar

KATA PENGANTAR

Berkat rahmat Allah SWT, akhirnya penyusunan skripsi ini yang diberi judul " Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Ujian Akhir Sekolah Berstandar Nasional(UASBN) Siswa Putri Sekolah Dasar Negeri 38 dan Sekolah Dasar Negeri 02 Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang". dapat diselesaikan dengan baik. Kegunaan skripsi ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk menamatkan perkuliahan dengan menclapkatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karenanya, pada lembaran ini penulis mengucapkan terima kasih yang tiada terhingga kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dan Rekreasi.
3. Drs. H. Arsil, M.Pd, selaku Pembimbing I yang telah memberikan bantuan dan bimbingan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi
4. Drs. Nirwandi, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah memberikan bantuan dan bimbingan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi

5. Drs. Kamal Firdaus, M.Kes, AIFO, Drs. Ali Asmi, M.Pd dan Dra. Pitnawati, M.Pd selaku Tim Penguji Skripsi yang telah memberikan sumbangsih saran demi kesempurnaan skripsi ini.
6. Kepala Sekolah Dasar Negeri 38 Lubuk Buaya Kota Padang yang telah memberikan izin untuk penelitian.
7. Kepala Sekolah Dasar Negeri 02 Lubuk Buaya Kota Padang yang telah memberikan izin untuk penelitian.
8. Kedua orangtua tercinta yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materil serta do'a yang Lulus dan ikhlas sehingga anaknya berhasil mencapai sukses dan menggapai cita-cita.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah Bapak/Ibu/Sdr/anak-anak sekalian dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu bermanfaat.

Terakhir, peribahasa menyatakan: "Tak ada gading yang tak retak". Menyadari makna peribahasa ini, maka penulis sebagai manusia biasa tentu tidak luput dari berbagai salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode, maupun penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, saran dari Bapak/Ibu Tim penguji dan berbagai pihak lainnya akan penulis jadikan sebagai masukan untuk penyempurnaan skripsi ini.

Padang, Juli 2011

Yeni Mustika Sari

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	6

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori	8
1. Pengertian Kesegaran Jasmani	8
2. Hasil Belajar UASBN	16
B. Kerangka Konseptual	20
C. Hipotesis Penelitian	21

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian. Jenis Penelitian	22
B. Populasi dan Sampel	22
C. Jenis Data	24
D. Teknik Pengumpulan Data	24
E. Prosedur Pengambilan Data	25
F. Instrument Penelitian	25
G. Teknik Analisis Data	29

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Deskriptif	30
B. Pengujian Hipotesis	35
C. Uji Hipotesis	36
D. Pembahasan	38

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	41
B. Saran	41

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	23
2. Sampel Penelitian	24
3. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 10-12 Putri	29
4. Distribusi Frekuensi Variabel Kesegaran Jasmani Siswa SDN 38 Lubuk Buaya	30
5. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Siswa SD Negeri 38 Lubuk Buaya	31
6. Distribusi Frekuensi Variabel Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 02 Lubuk Buaya	33
7. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Siswa SD Negeri 02 Lubuk Buaya	34
8. Uji Normalitas Data Siswa SD Negeri 38 dan SD Negeri 02 Lubuk Buaya.....	35
9. Hasil Pengujian Hipotesis Siswa SD Negeri 38 Lubuk Buaya	37
10. Hasil Pengujian Hipotesis Siswa SD Negeri 02 Lubuk Buaya	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	21
2. Sikap start berdiri tes lari 40 meter	26
3. Sikap badan yang benar pada tes angkat tubuh putri	26
4. Sikap peserta bergerak mengambil sikap duduk sehingga kedua siku menyentuh paha	26
5. Meloncat setinggi mungkin	27
6. Tes lari 600 meter	27
7. Histogram Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 38 Lubuk Buaya	31
8. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Siswa SD Negeri 38 Lubuk Buaya	32
9. Histogram Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 02 Lubuk Buaya	33
10. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Siswa SD Negeri 02 Lubuk Buaya	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani SDN 38 Lubuk Buaya Padang	44
2. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani SDN 02 Lubuk Buaya Padang	45
3. Data Mentah Pengukuran Tes Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar UASBN SDN 38 Lubuk Buaya Padang	46
4. Data Mentah Pengukuran Tes Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar UASBN SDN 02 Lubuk Buaya Padang	47
5. Uji Normalitas Variabel Kesegaran Jasmani (X) SDN 38 Lubuk Buaya Padang	48
6. Uji Normalitas Variabel Hasil Belajar (Y) SDN 38 Lubuk Buaya Padang	49
7. Uji Normalitas Variabel Kesegaran Jasmani (X) SDN 02 Lubuk Buaya Padang	50
8. Uji Normalitas Variabel Hasil Belajar (Y) SDN 02 Lubuk Buaya Padang	51
9. Analisis Hubungan Antara Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa SDN 38 Lubuk Buaya	52
10. Uji Keberartian Koefisien Korelasi SDN 38 Lubuk Buaya	53
11. Uji keberartian Koefisien dilanjutkan dengan uji t	54
12. Analisis Hubungan Antara Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa SDN 02 Lubuk Buaya	55
13. Uji Keberartian Koefisien Korelasi SDN 02 Lubuk Buaya	56
14. Uji keberartian Koefisien dilanjutkan dengan uji t	57
15. Foto Dokumentasi Penelitian	58
16. Surat-surat Penelitian	62

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dengan mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur, Pemerintah melakukan pembangunan di segala bidang, termasuk pembangunan di bidang Pendidikan dan Olahraga. Pembangunan di bidang Pendidikan bertujuan untuk menciptakan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas, berilmu pengetahuan, memiliki keterampilan, sehat jasmani dan rohani serta memiliki sikap dan perilaku yang terpuji. Sedangkan pembangunan di bidang olahraga bertujuan untuk meningkatkan kesegaran dan kesehatan jasmani, disiplin, sportifitas, prestasi dan lain sebagainya.

Pendidikan jasmani yang 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.

Dalam UU RI No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional (2005:6) menyatakan bahwa:

Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin dan membina persatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Berdasarkan kutipan di atas, Kesegaran jasmani merupakan salah satu bagian penting dalam Sistem Keolahragaan Nasional. Kesegaran Jasmani

merupakan salah satu tujuan dalam mencapai pembinaan dan pengembangan olahraga yang baik serta menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas. Pendidikan jasmani olahraga dan rekreasi yang diajarkan di sekolah memiliki peranan penting yaitu memberi kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat walaupun dalam berbagai pengalaman belajar, karena dengan adanya aktifitas jasmani yang dilakukan secara sistematis dapat mempengaruhi perubahan fisik yang lebih baik sehat jasmani dan rohani.

Sudarsono (1992:14) mengemukakan “Kesegaran jasmani erat hubungan-nya 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 maka jelaslah bahwa kesegaran jasmani diperlukan oleh tiap-tiap individu terutama dalam mengikuti pembelajaran khususnya dalam peningkatan prestasi guna tercapai prestasi maksimal.

Hairy (1989:17) mengemukakan kesegaran jasmani adalah “kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya”.

Dari kutipan di atas, kesegaran jasmani memiliki peran penting dalam kegiatan sehari-hari siswa karena kebugaran kesegaran jasmani yang baik sangat diperlukan oleh siswa baik dalam mengikuti proses pembelajaran di Sekolah maupun dalam pencapaian prestasi di luar sekolah.

Selama kegiatan observasi yang dilakukan di SD Negeri 38 dan SD Negeri 02 Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tengah Kota Padang ditemukan bahwa ada beberapa siswa yang terlihat suka melakukan kegiatan olahraga akan tetapi memperoleh hasil belajar yang bagus. Setelah ditelusuri dapat diketahui bahwa siswa tersebut aktif dalam mengikuti pelajaran tambahan di luar sekolah.

Hasil belajar siswa yang juga dipengaruhi oleh berbagai faktor yang secara garis besar dapat dikelompokkan atas faktor Internal dan Eksternal. Faktor Internal yang mempengaruhi hasil belajar siswa adalah intelegensi, perhatian, minat, bakat, motivasi, kematangan dan kesegaran jasmani sedangkan faktor Eksternal yang mempengaruhi hasil belajar siswa meliputi lingkungan sekolah, lingkungan tempat tinggal, kurikulum, program, sarana, fasilitas dan guru.

Salah satu faktor Internal yang sangat berpengaruh terhadap hasil belajar adalah kesegaran jasmani. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani berkorelasi positif dengan hasil belajar. Dengan kata lain bahwa semakin baik tingkat kesegaran jasmani seseorang, maka semakin baik pula hasil belajar yang diperolehnya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kesegaran jasmani seseorang, maka semakin rendah pula hasil belajarnya.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar memiliki kaitan yang sangat erat, karena jika siswa memiliki kesegaran jasmani yang baik, maka akan dapat membantu siswa

tersebut dalam menghadapi proses pembelajaran dengan penuh semangat tanpa merasa lesu dan ngantuk. Sebaliknya apabila kesegaran jasmani siswa rendah mereka akan merasa tidak konsentrasi dalam menghadapi pelajaran dan itu dapat diakibatkan oleh rasa ngantuk, lelah, letih dan lesu yang mereka alami. Apabila ini terjadi maka siswa tersebut akan susah memahami dan menyerap materi yang diberikan guru, itu akan mengakibatkan rendahnya hasil belajar yang diperoleh siswa.

Rendahnya kualitas pendidikan juga dialami oleh SD Negeri 38 dan SD Negeri 02 Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang, ini terbukti dari banyaknya siswa yang gagal dalam ujian UASBN. Melihat data dari bagian Tata Usaha SDN 38 dan SDN 02 Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang tingkat kelulusan siswa pada Ujian Nasional (UN) tahun ajaran 2009/2010 hanya mencapai 82,5% dan pada tahun ajaran 2010/2011 menurun menjadi 47,5% dan hal ini masih dibawah rata-rata atau di bawah standar kelulusan, sehingga banyak siswa yang melakukan remedial pada mata pelajaran yang gagal tersebut.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa adalah faktor kesegaran jasmani. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk meneliti hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar UASBN siswa putri SD Negeri 38 dan SD Negeri 02 Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah yang dikemukakan pada latar belakang masalah, banyak faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa putri SD Negeri 38 dan SD Negeri 02 Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang antara lain:

1. Kurikulum Penjasorkes
2. Motivasi Siswa
3. Sarana dan Prasarana
4. Program Pembelajaran
5. Tingkat Kesegaran Jasmani
6. Kemampuan guru sebagai tenaga pengajar
7. Kemampuan siswa
8. Daya serap siswa
9. Tingkat Intelegensi
10. Kesehatan siswa

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang serta identifikasi masalah yang diuraikan di atas. Dengan mengingat dana, waktu yang terbatas maka penulis hanya meneliti tentang Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar UASBN Siswa Putri SD Negeri 38 dan SD Negeri 02 Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah yang ada, maka masalah yang dapat dirumuskan yaitu “Apakah terdapat hubungan antara kesegaran jasmani dan hasil belajar UASBN siswa Putri SD Negeri 38 dan SD Negeri 02 Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota. Padang”.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk

1. Mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa putri SD Negeri 38 dan SD Negeri 02 Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.
2. Mengetahui hasil belajar UASBN SD Negeri 38 dan SD Negeri 02 Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.
3. Mengetahui hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar UASBN siswa putri SD Negeri 38 dan SD Negeri 02 Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

F. Kegunaan Penelitian

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bahan informasi bagi siswa dalam upaya meningkatkan hasil belajar Olahraga dan Kesehatan.
3. Bahan masukan bagi guru dalam melaksanakan proses belajar mengajar di sekolah.

4. Sebagai bahan acuan bagi Dinas Pendidikan Kota Padang untuk meningkatkan mutu pembelajaran Penjasorkes.
5. Sebagai pengembangan ilmu bagi peneliti selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan kegiatannya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan memiliki cadangan tenaga untuk menghadapi keadaan darurat yang datang secara tiba-tiba. Menurut Getchell (1983:3) “Kesegaran jasmani adalah suatu hal yang lebih menitik beratkan pada fungsi fisiologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru-paru dan otot berfungsi secara efisien dan efektif.

Sadoso dan Arsil (1999: 11) mengemukakan “Kesegaran jasmani lebih menitikberatkan kepada *physical fitness* yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat dalam fisiologi terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembagaan, suhu)”.

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

Depdikbud (1993:56) menyatakan bahwa :

Kesegaran jasmani adalah kondisi yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupan seseorang yang berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak, sebenarnya kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia. Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak.

Gusril (2004:119) mengemukakan bahwa “Kesegaran jasmani akan berbeda dan tergantung pada jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat ketelitian dan status gizi”.

Sedangkan Depdikbud (2003) menyatakan bahwa “Apa yang dicapai dalam bidang akademis erat hubungannya dengan kondisi badan, telah dibuktikan bahwa pelajar-pelajar yang kesegaran jasmaninya di atas rata-rata pencapaian Akademisnya bagus”.

Maka dapat disimpulkan, bahwa kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan olahraga yang teratur dan melaksanakan pekerjaan sehari-hari.

a. Komponen Kesegaran Jasmani

Menurut Lycholat dalam Gusril (2004:119) menyatakan komponen-komponen kesegaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi 2 komponen yaitu:

- 1) Komponen yang berhubungan dengan kesehatan (*Health Related Fitness*) meliputi: daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh.

2) Komponen yang berhubungan dengan keterampilan (*Skill Related*) meliputi: keseimbangan, kelincahan, kecepatan, tenaga yaitu daya tahan dan waktu reaksi.

Daya tahan merupakan kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah melaksanakan pekerjaan.

Menurut Jansen (1984:44) “Kekuatan adalah kemampuan tubuh mempergunakan otot untuk menerima beban”. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menerima beban sewaktu bekerja secara maksimal.

Rusdan Djamil dalam Gusril (2004:123) adapun ciri-ciri orang yang memiliki kesegaran jasmani yaitu sebagai berikut:

1. Resisten terhadap penyakit
2. Memiliki daya tahan, jantung, paru-paru, peredaran darah dan pernafasan.
3. Memiliki daya tahan umum
4. Mempunyai daya tahan otot lokal
5. Memiliki daya ledak otot
6. Memiliki kelentukan
7. Memiliki kecepatan
8. Memiliki kekuatan
9. Memiliki koordinasi dan ketepatan

b. Fungsi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani dapat dipengaruhi oleh keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan serta kebiasaan seseorang. Adapun fungsi kesegaran jasmani tersebut dapat dibagi dalam 2 bagian:

1) Fungsi umum

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

2) Fungsi khusus

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

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

1) Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu relatif lama. Menurut Rusli Lutan dkk (2001:112), Istilah lainnya yang sering digunakan adalah *Respiration-Cardio Endurance*, yaitu daya tahan yang bertalian dengan pernafasan, jantung dan peredaran darah.

Tujuan utama dari latihan daya tahan adalah meningkatkan kemampuan kerja jantung, disamping meningkatkan kerja paru-paru dan sistem peredaran darah. Secara umum, kemampuan daya tahan dibutuhkan semua cabang olahraga yang membutuhkan gerak fisik.

Selanjutnya Darwis (1993) mengemukakan “Daya tahan adalah kemampuan organisme pemain untuk mengatasi

kelelahan yang timbul setelah melakukan aktifitas tubuh berolahraga dalam waktu lama”.

2) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah salah satu kemampuan biomotorik yang sangat penting untuk melakukan aktifitas olahraga, Bompa dan Jonath Et. Al dalam I Made Andika Bayu (2006:18).

Kecepatan diperlukan untuk melakukan gerakan-gerakan yang berkesinambungan dalam bentuk yang sama dan waktu sesingkat-singkatnya.

Sajoto dalam Arsil (2008) mendefinisikan kecepatan sebagai suatu kemampuan reaksi otot yang ditandai dengan pertukaran antara kontraksi dan relaksasinya menuju ke maksimal.

Kecepatan dibagi menjadi 2 macam:

1. Kecepatan Umum

Kecepatan umum adalah kapasitas untuk melakukan berbagai macam gerakan (reaksi motorik) dengan cara yang cepat.

2. Kecepatan khusus

Kecepatan khusus adalah kapasitas untuk melakukan suatu latihan atau keterampilan pada kecepatan tertentu, biasanya sangat tinggi.

I made Andika Bayu (2008:18) mengemukakan bahwa “Kecepatan Khusus adalah khusus untuk cabang olahraga dan sebagian besar tidak dapat ditransfer dan hanya mungkin dikembangkan dalam metode khusus”.

Syafruddin (1996), Kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk menjawab rangsangan akustik, optik dan rangsangan teknik secara cepat. Rangsangan Akustik adalah rangsangan melalui pendengaran seperti: bunyi pluit, tepuk tangan dll.

Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1996) mengatakan bahwa kecepatan dibatasi oleh faktor-faktor seperti: kekuatan, kecepatan, kontraksi, dan koordinasi.

3) Daya Ledak (*Power*)

Power atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan eksplosif. *Power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya.

4) Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan merupakan komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan perubahan, posisi tubuh, dan bagian-bagiannya.

Ciri-ciri dari kelincahan sebagai berikut:

- (1) Kemampuan Reaksi
Kecepatan dan ketepatan mereaksi pada perubahan situasi secara tiba-tiba(yang tidak dipergunakan sebelumnya).
- (2) Kemampuan Penyesuaian
Penyesuaian yang baik pada penempatan tugas yang tidak biasa pada perubahan persyaratan dan gerakan-gerakan bagian (anggota) tubuh yang lain.
- (3) Kemampuan Pengendalian
Pengendalian yang tepat dan terarah pada situasi yang sulit.
- (4) Kemampuan Orientasi
Pada gerakan-gerakan yang sulit seperti pada putaran tubuh yang bersangkutan tidak kehilangan orientasi ruangan(tidak kehilangan arah).
- (5) Kemampuan Keseimbangan
Pada tugas gerakan-gerakan yang komplit/rumit dalam bidang yang sempit dapat menyangga keseimbangan tenaga tubuh bagian dalam dan bagian luar.
- (6) Kemampuan Kombinasi
Penyelesaian yang baik dan cepat dengan kombinasi yang berurutan.
- (7) Berbalik (*Wedigkeit*)
Pembalikan yang baik secara vertikal dan horizontal dengan hambatan terbatas.
- (8) *Geschiklichkeit*(*Agility*)
Gerakan-gerakan yang tepat dengan motorik yang halus dari bagian kepala, lengan, tangan.

d. Cara meningkatkan kesegaran jasmani

Kegiatan olahraga yang dilakukan secara rutin dan teratur akan menambah dan meningkatkan kesegaran jasmani, tetapi juga harus didukung oleh pengaturan gizi makanan yang menunjang terhadap lari, jogging, bersepeda, jalan cepat bahkan banyak yang asal berlatih saja.

Ada 3 aspek cara meningkatkan kesegaran jasmani siswa:

a) Olahraga teratur

Keuntungan yang di peroleh yaitu:

- Lebih tahan terhadap stress baik fisik maupun psikis
- Mampu mengendalikan emosi
- Lebih kreatif
- Merasa segar dan percaya diri serta gembira
- Kapasitas kerja fisik bertambah

b) Menjaga kesehatan dan pengaturan gizi

Kesehatan merupakan dasar untuk meningkatkan kesegaran jasmani, artinya kesegaran jasmani tidak bisa dicapai dan ditingkatkan kalau seseorang belum memiliki kesehatan yang baik.

Adapun ungkapan yaitu “Orang yang sehat belum tentu segar dan orang yang segar sudah pasti sehat”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Sehat merupakan syarat menjadi segar untuk memelihara dan menjaga kesehatan diperlukan berbagai upaya yaitu:

- 1) Meningkatkan kebersihan, keamanan, ketertiban (K3), memperhatikan gizi serta olahraga teratur.
- 2) Pencegahan terhadap penyakit melalui pemeriksaan penyakit secara berkala dan teratur.

3) Pengobatan dan pemeriksaan yang lebih dini untuk menghindari terjadinya komplikasi penyakit.

4) Rehabilitas melalui Dinas Kesehatan.

c) Keseimbangan antara Kerja dan Istirahat

Kegiatan merupakan ciri dari suatu kehidupan karena tidak ada kehidupan tanpa kegiatan. Menurut Johnson dalam Arsil (2008:13) Tingkat kesegaran jasmani yang berada di bawah nilai yang minimal ditandai antara lain: (i) kemampuan fisik yang tidak efisien, (ii) emosional yang tidak stabil, (iii) mudah lelah, (iv) tidak sanggup menghadapi tantangan fisik dan emosi.

2. Hasil Belajar UASBN

a. Pengertian hasil belajar

Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Ini berarti berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan hanya tergantung bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa sebagai anak didik.

Menurut Slameto (1995:2) “Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungan”. Sedangkan Witherington dalam Sukmadinata (2003:155) mengemukakan bahwa “belajar adalah suatu perubahan didalam kepribadian yang dimanifestasikan sebagai

pola-pola respon yang baru berbentuk keterampilan, sikap, kebiasaan, pengetahuan dan kecakapan”.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dijelaskan bahwa belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku, pola pikir, pengetahuan, pengalaman dan sikap sebagai hasil dan interaksi dengan lingkungannya. Hal ini bisa diperoleh dari lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat, keluarga dan sebagainya.

Ada empat istilah yang harus diketahui untuk keberhasilan belajar siswa, yaitu pengukuran, pengujian, penilaian, dan evaluasi.

Menurt Sudjana (1991:22) “Hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki oleh siswa setelah ia mengalami pengalaman belajar”. Kemudian Sukmadinata (2003:179) Hasil belajar merupakan realisasi atau pemekaran dari kecakapan-kecakapan potensial yang dimiliki seseorang”. Selanjutnya Sukmadinata menambahkan lagi bahwa “Hasil belajar bukannya berupa penguasaan pengetahuan, tetapi kecakapan, keterampilan, dan mengadakan pembagian kerja, penguasaan hasil dapat dilihat dari perilakunya, baik perilakunya dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan berpikir maupun keterampilan motorik”.

Benyamin Bloom dalam Sudjana (1991:22) membagi hasil belajar dalam tiga dimensi yaitu:

- 1) Dimensi kognitif berkenaan dengan hasil belajar intelektual yang terdiri dalam beberapa aspek yaitu: pengetahuan, pemahaman, aplikasi, analisis dan sintesis.
- 2) Dimensi efektif berkenaan dengan sikap yang terdiri dari lima aspek yaitu: penerimaan, reaksi, penilaian, organisasi, dan internalisasi.
- 3) Dimensi psikomotor berkenaan dengan hasil belajar, keterampilan dan kemampuan bertindak yang terdiri dari enam aspek yaitu: gerak refleks, keterampilan gerak dasar, kemampuan perceptual, ketepatan, gerakan keterampilan kompleks dan gerakan ekspresif.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar merupakan kemampuan-kemampuan yang diperoleh oleh siswa setelah mengalami proses pembelajaran baik di sekolah maupun diluar sekolah yang bisa dilihat dari tiga dimensi, yaitu dimensi kognitif, afektif dan psikomotor.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar menurut Depdikbud (1996: 6-7) adalah sebagai berikut:

1) Faktor Internal

a) Kondisi fisiologis

Pada umumnya sangat berpengaruh terhadap kemampuan belajar seseorang dalam keadaan segar akan berbeda hasil belajarnya dengan orang yang sedang dalam keadaan lelah.

b) Kondisi Psikologis

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

2) Faktor Eksternal

a) Faktor lingkungan

Faktor lingkungan dapat berupa lingkungan alami seperti keadaan suhu, kelembaban udara, dimana di Indonesia yang cenderung berpendapat bahwa belajar pada pagi hari akan lebih baik hasilnya dari pada belajar pada siang dan sore hari.

b) Faktor Instrumen

Faktor instrumen adalah faktor yang pengadaan dan penggunaannya direncanakan sesuai dengan hasil belajar yang diharapkan. Faktor-faktor ini diharapkan dapat berfungsi sebagai sarana untuk mencapai tujuan-tujuan belajar yang telah direncanakan.

Faktor-faktor ini dapat berwujud gedung, perlengkapan belajar, alat-alat praktikum dan sebagainya. Slameto (1995:54) mengemukakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi hasil belajar yang tidak kalah pentingnya adalah faktor jasmaniah, dimana didalamnya berhubungan dengan faktor kesehatan dan faktor cacat tubuh.

Dari pendapat di atas dikemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar sangat banyak yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor fisiologis dan psikologis merupakan hal yang sangat penting sekali yang harus dijaga dan dikembangkan oleh seseorang agar faktor penunjang lainnya dapat berkembang dengan baik.

B. Kerangka Konseptual

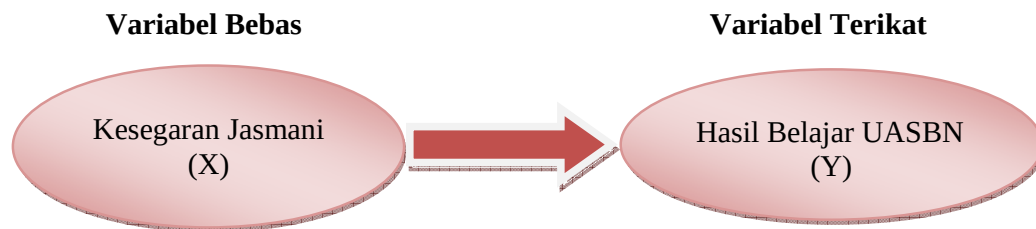
Pada hakekatnya kesegaran jasmani berguna untuk meningkatkan daya tahan tubuh dalam melaksanakan aktifitas fisik. Tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat membantu seseorang untuk aktifitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Individu yang memiliki kesegaran jasmani yang baik sudah tentu kesehatan yang dimilikinya semakin baik karena seluruh organ tubuhnya dapat berfungsi secara normal, tetapi orang yang sehat belum tentu kesegaran jasmaninya baik. Bila kesegaran jasmani seseorang menurun, akan berpengaruh terhadap kesehatannya sehingga daya pikirnya dapat terganggu. Proses belajar seseorang terganggu jika kesehatannya terganggu, selain itu juga ia akan cepat lelah, kurang semangat, mudah pusing, mengantuk ataupun gangguan kelainan fungsi alat indera serta tubuhnya.

Maka antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar seseorang mempunyai keterkaitan atau hubungan. Dimana semakin baik kesegaran jasmani seorang siswa, maka akan baik pula hasil belajarnya. Sebaliknya, semakin kurang tingkat kesegaran jasmani siswa maka hasil belajarnya akan

kurang baik juga sebab siswa tersebut akan mengantuk atau lemas dalam belajar.

Kesegaran jasmani merupakan variabel bebas sedangkan variabel terikat adalah hasil belajar siswa. Bila digambarkan hubungan variabel kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan landasan teori dan kerangka konseptual yang telah dikemukakan di atas maka diajukan hipotesis sebagai berikut:

“Terdapat hubungan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar UASBN siswa SD Negeri 38 dan SD Negeri 02 Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang”.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Dari hasil pengujian korelasional menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa SDN 38 Lubuk Buaya, ini dibuktikan $r_{hitung} = 0,777 > r_{tabel} = 0,456$, pada $\alpha = 0,05$, dan $t_{hitung} = 5,08 > t_{tabel} = 2,11$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Temuan ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa.
2. Dari hasil pengujian korelasional menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Kesegaran Jasmani dengan hasil belajar SDN 02 Lubuk Buaya, ini dibuktikan $r_{hitung} = 0,557 > r_{tabel} = 0,444$, pada $\alpha = 0,05$, dan $t_{hitung} = 2,84 > t_{tabel} = 2,10$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Temuan ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa .

B. Saran

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

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

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi (2002). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*, Padang: Dip. Universitas Negeri Padang
- Depdikbud. (1993). *Pedoman Guru Olahraga*, Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- _____. (1996). *Pedoman Guru Olahraga*, Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- _____. (2003). *Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta : Balai Pustaka
- Getcheel, Bud. (1983). *Physical Fitness A Way Of Life*. New York: Jhon Willy and Sons.
- Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-anak*. Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Hairy, Yunusul. (1989). *Fisiologi Olahraga*. Jakarta: P2LPTK
- I Made Andika Bayu. (2006). *Referensi Skripsi UNP*: Padang
- Jansen. (1984). *Training Lactate Pulse-Rate*. Finland: Polar Elektro
- Lutan, Rusli. (2001). *Asa-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dirjen Olahraga.
- Ratinus, Darwis. (1993). *Olahraga Pilihan Takraw*. Jakarta: Depdikbud
- Slameto. (1995). *Belajar dan Faktor – Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Sudarsono, SP. (1992). *Pendidikan Kesehatan Jasmani* . Depdikbud.
- Sudjana. (1992). *Penilaian Belajar Mengajar*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Sukmadinata. (2003). *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Syafruddin. (1996). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: FPOK IKIP Padang
- UNP. (2010). *Buku Panduan Penilaian Tugas Akhir/Skripsi Universitas Negeri Padang*. Padang: UNP
- UU RI No. 3 (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Menegpora