

**HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL
BELAJAR SISWA SMP NEGERI 04 GUNUNG TULEH
KABUPATEN PASAMAN BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai salah
Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)*



Oleh:

**RISPAN
NIM. 08491**

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

2011

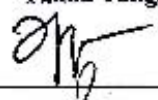
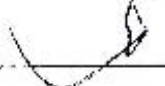
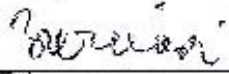
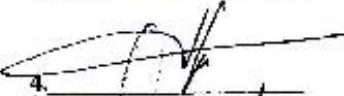
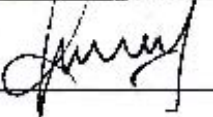
PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar
Siswa SMP N 04 Gunung Guleh Kabupaten Pasaman
Barat
Nama : Rispan
NIM : 08491
Program Studi : Penjaskesrek
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
Ketun : Drs. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO	1. 
Sekretaris : Drs. Zarwan, M.Kes	2. 
Anggota : Drs. Wilhadi Rasyid, M.Pd	3. 
Anggota : Drs. Edwarsyah, M.Kes	4. 
Anggota : Drs. Yulipri, M.Pd	5. 

PERSETUJUAN SKRIPSI

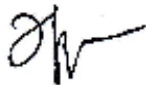
HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR SISWA SMP N 04 GUNUNG TULEH KABUPATEN PASAMAN BARAT

Nama : Rispan
NIM : 08491
Program Studi : Penjaskesrek
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

Disetujui :

Pembimbing I



Drs. Hendri Neldi, M. Kes. AIFO
NIP: 1962050211198723 1 002

Pembimbing II



Drs. Zarwan, M. Kes.
NIP: 19611230 198803 1 003

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Hendri Neldi, M. Kes. AIFO
NIP: 1962050211198723 1 002

ABSTRAK

Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Siswa SMP Negeri 04 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat

OLEH : Rispan./ 2011.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar siswa SMP Negeri 04 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 04 Gunung Tuleh Kelas VII dan Kelas VIII Tahun Pelajaran 2010 /2011 yang berjumlah 35 orang, seluruh populasi dijadikan sampel (Total sampling). Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah Kesegaran Jasmani, sedangkan variabel terikat adalah hasil belajar, untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa digunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Tahun 2003 tingkat siswa SMP yang diterbitkan oleh Dewan Departemen Nasional Pusat Pengembangan Kwalitas Jasmani Jakarta 2003, yang terdiri Batrey tes : Lari 50 meter, baring duduk 60 detik, angkat tubuh 60 detik, loncat tegak , lari 1000 meter dan 800 meter..

Hasil penelitian menunjukkan hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa SMP Negeri 04 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat adalah koefisien korelasi 0,28 untuk putra dan - 0,12 untuk putri. Hal ini menunjukkan kesegaran jasmani mempunyai hubungan yang sebanding dengan hasil belajar putra, sedangkan untuk putri mempunyai hubungan yang berbanding terbalik. Melihat harga signifikansi koefisien korelasi (distribusi t), dengan tingkat kepercayaan 0,05 diperoleh $t_{hitung} (1,30) < t_{tabel} (1,72)$ untuk putra dan $t_{hitung} (0,40) < t_{tabel} (1,77)$ untuk putri. Maka H_0 dapat diterima sehingga disimpulkan bahwa kesegaran jasmani mempunyai tingkat korelasi sedang untuk putra dan tingkat korelasi lemah untuk putri terhadap hasil belajar siswa pada SMP Negeri 04 Gunung Tuleh Pasaman Barat.

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran ALLAH SWT karena rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dengan judul **”Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil belajar Siswa SMP Negeri 04 Gunung Tuleh Pasaman Barat”**.

Penulis menyadari dalam penulisan ini banyak menemukan kesulitan baik dalam bentuk materi, penganalisaan, dan pembahasan. Semua ini dikarenakan keterbatasan kemampuann dan pengalaman penulis akan tetapi berkat bantuan dari pembimbing dan semua pihak, hal ini dapat terwujud sebagai mana adanya.

Dengan memberikan rasa hormat kepada semua pihak yang telah membantu terwujudnya skripsi ini izinkanlah penulis pada kesempatan ini mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Padang, Prof. Dr. Z. Mawardi Efendi, M.Pd atas kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Dr. H. Syahrial B, M.Pd yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam memperoleh pendidikan di jurusan Pendidikan Olahraga FIK-UNP.

3. Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO. Selaku ketua jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan dorongan dan masukan dalam penyelesaian studi jurusan Pendidikan Olahraga FIK-UNP.
4. Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO. dan Drs. Zarwan, M. Kes sebagai pembimbing I dan II yang telah memberikan semangat dan pemikiran serta pengarahan dalam penulisan skripsi ini.
5. Drs. Edwarsyah, M. Kes dan Drs. Yulipri, M.Pd serta Drs. Nirwandi, M.Pd sebagai tim penguji skripsi yang telah memberikan masukan dan saran sehingga terwujudnya skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas negeri Padang.
7. Bupati Pasaman Barat Cq Kesbang Linmas beserta staf yang telah memberikan izin rekomendasi pada penulis untuk penelitian
8. Kepala sekolah SMP Negeri 04 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat beserta staf pengajar yang telah memberikan kesempatan dan bantuan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
9. Wali Nagari Rabi Jonggor beserta staf yang telah membantu dalam penelitian serta memberikan data yang dibutuhkan.
10. Teristimewa buat Ayahanda dan Ibunda tercinta beserta keluarga besar yang telah banyak berkorban, memberikan semangat, motivasi dan do'a yang tak henti-hentinya.

11. Tak lupa pula penulis sampaikan kepada karib kerabat, handai tolan, senasib dan seperjuangan yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu atas saran dan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Semoga segala bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan mendapat balasan yang setimpal dari ALLAH SWT. Penulis menyadari bahwa dari penelitian dalam skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, karena itu penulis mengharapkan saran dan bantuan yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini, kirannya hasil ini dapat dimanfaatkan bagi kita semua.

Padang, Juli 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	<i>halaman</i>
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kerangka Teori dan Kajian Pustaka.....	7
1. Hasil Belajar.....	7
2. Kesegaran Jasmani	12
B. Kerangka Konseptual	20
C. Hipotesis.....	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	23
B. Populasi dan Sampel	23
C. Jenis dan Sumber Data	24

D. Teknik Pengumpulan Data	24
E. Prosedur Pengambilan Data.....	25
F. Instrumen Penelitian	25
G. Teknik Analisis Data.....	48

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Deskriptif.....	50
1. Uji normalitas.....	53
2. Uji homogenitas.....	54
3. Uji hipotesis penelitian.....	54
B. Pembahasan.....	58

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	62
B. Saran.....	62

DAFTAR PUSTAKA.....	64
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	65
----------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
1. Hubungan antara Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar.....	21
2. Posisi Star Lari 50 Meter.....	28
3. Angkat Tubuh (pull up).....	30
4. Sikap Permulaan Baring Duduk	31
5. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk	32
6. Sikap Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Dada	33
7. Papan Loncat Tegak	34
8. Sikap Menentukan Raihan Tegak	35
9. Sikap Awalan Loncat Tegak	36
10. Gerakan Meloncat Tegak	36
11. Posisi Star Lari 1000/ 800 Meter	38
12. Posisi Finish Lari 1000/ 800 Meter	39
13. Histogram Distribusi Frekuensi Tes Kesegaran Jasmani	51
14. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Siswa/ I	52

DAFTAR TABEL

Tabel	<i>Halaman</i>
1. Populasi dan Sampel Penelitian.....	23
2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk SMP Kelas VII, VIII IX Putera	40
3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk SMP Kelas VII, VIII IX Puteri	44
4. Deskripsi Data Penelitian.....	50
5. Distribusi Frekuensi Tes Kesegaran Jasmani Berdasarkan Norma Tes Indonesia.....	51
6. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Siswa/ i.....	52
7. Uji Normalitas Data	53
8. Uji Homogenitas Varian Data	54
9. Perhitungan Korelasi Data Penelitian Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa Putera.....	55
10. Perhitungan Korelasi Data Penelitian Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa Puteri.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

Nama	<i>halaman</i>
1. Rekapitulasi Nilai Rapor Siswi Putra.....	66
2. Rekapitulasi Nilai Rapor Siswa Puteri.....	67
3. Data Putera Hasil Kesegaran Jasmani (X) dan Hasil Belajar (Y).....	68
4. Data Puteri Hasil Kesegaran Jasmani (X) dan Hasil belajar (Y).....	69
5. Uji Normalitas Data Putera.....	70
6. Uji Normalitas Data Puteri.....	71
7. Uji Homogenitas Putera.....	72
8. Uji Homogenitas Puteri.....	73
9. Uji Korelasi Putera- Puteri.....	74
10. Dokumentasi Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putera dan Siswa Puteri.....	75
11. Surat Izin Pelaksanaan Penelitian dari FIK Universitas Negeri Padang...	76
12. Surat Izin Pelaksanaan Penelitian dari Dinas Pelayanan Umum Satu Pintu Pemerintah Kabupaten Pasaman Barat.....	77
13. Surat Izin Pelaksanaan Penelitian dari Kepala Sekolah SMP Negeri 04 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat.....	78

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring dengan perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan, maka pemerintah berusaha melakukan pembangunan di berbagai bidang, salah satunya pembangunan di bidang pendidikan, pembangunan dalam bidang pendidikan perlu mendapat perhatian khusus dari pemerintah karena pendidikan bukan saja merupakan kebutuhan pribadi tapi menjadi sarana yang menunjang pembangunan nasional.

Pendidikan nasional berdasarkan Pancasila bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehat jasmani dan rohani, dalam usaha pengembangan mata pelajaran yang dimuat dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang serasi, selaras, seimbang sementara itu dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional pada bab II pasal 3 Undang-Undang Republik Indonesia No 20 tahun 2003 yang berbunyi:

“pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa pada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab” (UUSPN: 2003: 7)

Berdasarkan uraian di atas, mengandung harapan bahwa pendidikan di Indonesia berfungsi untuk mengembangkan kepribadian peserta didik

agar mampu menyerap pelajaran yang mereka dapatkan di sekolah melalui proses pendidikan, anak didik diharapkan mampu mengembangkan potensi yang ada di dalam dirinya demi memenuhi kebutuhan hidupnya, masyarakat dan negara sekarang dan masa yang akan datang.

Kualitas sumber daya manusia (SDM) Indonesia masih relatif rendah ini dibuktikan oleh data yang diperoleh UNDP tahun 2006, melalui alat ukur Human Development Index (HDI) dinyatakan "Mutu sumberdaya manusia Indonesia berada pada peringkat 109 dari 174 negara-negara" (Depdiknas 2003: 30).

Rendahnya kualitas sumber daya manusia Indonesia dipengaruhi oleh masih rendahnya mutu pendidikan mulai dari jenjang pendidikan dasar sampai perguruan tinggi, rendahnya kualitas pendidikan juga dialami oleh siswa SMP Negeri 04 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat, ini terbukti pada saat penulis melakukan observasi pada hasil ujian semester II tahun pelajaran 2010/2011, dimana dari 35 orang siswa terdiri dari Kelas VII dan VIII siswa putra sebanyak 22 orang dan siswa putri sebanyak 13 orang, terdapat sebanyak 8 orang siswa putra mendapat nilai kurang, atau sebesar 31,36 % dan 2 orang siswa putri mendapat nilai kurang sekali atau sebesar 15,38 %. Berdasarkan fenomena di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian.

Selama kegiatan penelitian penulis di SMP Negeri 04 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat masih terdapat kesenjangan pada beberapa siswa, dimana ada siswa yang malas berolahraga dan kelihatan

kesegaran jasmaninya kurang baik, tetapi ternyata siswa-siswa itu memperoleh hasil belajar yang bagus, setelah diteliti diketahui siswa-siswa tersebut aktif dalam mengikuti les-les pelajaran sehingga dengan kegiatan itu dapat membantu dalam aktifitas belajarnya.

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 pembelajaran adalah dengan mendapatkan hasil belajar yang baik. Namun hasil belajar bukanlah suatu produk dari ubahan tunggal. Melainkan merupakan hasil dari berbagai ubahan yang secara sinergis mendukung dalam proses pembelajaran.

Hasil belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang bersifat eksternal maupun yang bersifat internal menurut Depdikbud (1993: 5) faktor eksternal yang mempengaruhi hasil belajar meliputi sosial budaya, kurikulum, program, sarana, fasilitas dan guru, selanjutnya Slameto (1995: 54) menambahkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang dalam belajar adalah intelegensi, perhatian, minat, bakat, motif kematangan dan kesegaran jasmani.

Dari uraian diatas terlihat jelas bahwa untuk dapat mencapai hasil belajar yang baik, maka pihak-pihak sekolah harus memiliki sarana dan prasarana yang memadai, sehingga mempermudah guru dalam menjalankan tugasnya secara profesional dan dapat menarik perhatian serta minat siswa dalam melaksanakan proses belajar mengajar yang

akhirnya standar yang harus dipenuhi dalam kurikulum dapat diterapkan sebagaimana mestinya.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa adalah faktor kesegaran jasmani, oleh sebab itu penulis tertarik untuk meneliti keterkaitan antara hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa SMP Negeri 04 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka masalahnya dapat diidentifikasi:

1. Kurikulum
2. Guru sebagai pendidik.
3. Sarana dan fasilitas untuk menunjang proses belajar mengajar.
4. Tingkat perhatian siswa dalam proses belajar mengajar.
5. Kesegaran jasmani.
6. Hasil belajar.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan dalam hasil belajar yang dapat diidentifikasi seperti yang dikemukakan diatas, maka untuk lebih menfokuskan penelitian, penulis membatasi masalah pada salah satu faktor

internal siswa saja, yaitu keterkaitan kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa SMP Negeri 04 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah penelitian ini adalah:

Bagaimana hubungan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa SMP Negeri 04 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat.

E. Tujuan Penelitian:

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui hasil belajar siswa pada SMP Negeri 04 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat
2. Mengetahui kesegaran jasmani siswa-siswi pada SMP Negeri 04 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat
3. Mengetahui hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa pada SMP Negeri 04 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna:

1. Bagi siswa, sebagai bahan masukan tentang kesegaran jasmani dan hasil belajar disekolah.

2. Bagi guru sebagai bahan masukan dalam melaksanakan proses belajar mengajar di sekolah
3. Bagi penulis untuk mendapat gelar sarjana pendidikan ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bahan referensi bagi mahasiswa di pustaka FIK Universitas Negeri Padang
5. Sebagai pengembangan ilmu bagi peneliti selanjutnya.

BAB II

KERANGKA TEORI ATAU KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hasil belajar

a. *Pengertian hasil belajar*

Dalam keseluruhan proses belajar mengajar pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok, ini berarti bahwa berhasil tidaknya dalam pencapaian tujuan pendidikan banyak tergantung kepada 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 di dalam kepribadian yang dinamis prestasikan sebagai pola-pola respons yang baru berbentuk keterampilan, sikap, kebiasaan, pengetahuan dan kecakapan. Pendapat lain di kemukakan Hilgard dan Bower dalam Purwanto (2003: 84) menyatakan bahwa belajar berhubungan dengan perubahan tingkah laku seseorang terhadap

suatu situasi tertentu yang disebabkan oleh pengalamannya yang berulang-ulang dalam situasi itu, dimana perubahan tingkah laku itu tidak dapat dijelaskan atau dasar kecenderungan seseorang (misalnya, keletihan, pengaruh obat dan sebagainya).

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah suatu situasi stimulan bersama dengan ingatan mempengaruhi siswa sedemikian rupa sehingga perbuatannya berubah dari waktu sebelum ia mengalami situasi itu ke waktu sesudah ia mengalami situasi tadi.

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

Menurut Sukma Dianata (2003: 179) hasil belajar atau *achievement* merupakan realisasi 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 berfikir maupun keterampilan motorik, di sekolah hasil belajar dalam mata pelajaran di lambangkan dengan angka-angka atau huruf-huruf seperti angka 0-10 pada pendidikan dasar dan

mengengah dengan huruf A, B, C, D pada pendidikan tinggi. “selanjutnya Sukma Dinata (2003: 179) menambahkan hasil belajar bukannya berupa penguasaan pengetahuan, tetapi juga kecakapan keterampilan dan mengadakan pembagian kerja.

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

Tingkat penguasaan pelajaran atau hasil belajar dalam mata pelajaran tersebut di sekolah dilambangkan dengan angka-angka atau huruf-huruf seperti 0-10 atau huruf a, b, c dan d.

b. Faktor yang mempengaruhi hasil belajar

Usaha tingkat keberhasilan belajar di pengaruhi oleh banyak faktor, faktor tersebut dapat bersumber dari diri si anak dan di luar diri si anak, namun secara garis besar, hasil belajar seorang siswa menurut Depdikbud (1993: 5) dipengaruhi oleh dua faktor seperti internal dan eksternal siswa itu sendiri, selanjutnya kedua faktor itu akan diuraikan secara rinci.

1. Faktor Internal

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

a. Kondisi fisiologis

Kondisi ini pada umumnya sangat berpengaruh terhadap kemampuan belajar seseorang. Orang yang dalam keadaan segar jasmaninya akan berlainan tingkat belajarnya dari pada orang yang dalam keadaan kelelahan. Anak yang kekurangan gizi mereka akan lekas lelah, mudah mengantuk, dan akan sukar menerima pelajaran. Selain kondisi fisikologis umum, hal yang tidak kalah pentingnya adalah kondisi panca indra, terutama penglihatan dan pendengaran.

b. Kondisi psikologis

Kondisi ini merupakan faktor yang berpengaruh terhadap proses belajar seperti: minat, kecerdasan, bakat, dan kemampuan kognitif.

2. Faktor Eksternal

Selain faktor internal yang diuraikan di atas, faktor eksternal juga berpengaruh terhadap hasil belajar siswa Depdikbud (1997: 6) menyatakan bahwa faktor eksternal dapat dikelompokkan menjadi 2 kelompok yaitu

a. Faktor lingkungan

Faktor ini dapat saja berupa lingkungan alami dan lingkungan sosial, lingkungan alami seperti keadaan suhu, kelembaban udara, selain itu juga lingkungan sosial baik

yang terwujud manusia dan representasinya maupun yang terwujud hal-hal lain, dimana seseorang yang sedang belajar memecahkan soal-soal akan dapat terganggu bila ada orang yang mondar mandir di sekelilingnya atau keluar masuk kamarnya, atau bercakap-cakap di dekat tempat belajarnya.

b. Faktor instrumental

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

Menurut Depdikbud (1993: 7) faktor ini dapat berwujud gedung, perlengkapan belajar, yang tidak kalah pentingnya adalah faktor jasmaniah dimana di dalamnya berhubungan dengan faktor kesehatan dan faktor cacat tubuh, sejalan dengan hal ini Sukma Dinata (2003: 162) mengatakan bahwa aspek jasmaniah ini mencakup kondisi dan kesehatan jasmani dan individu.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa salah satu faktor penting yang mempengaruhi hasil belajar siswa adalah tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut. Hal ini dikarenakan berkaitan langsung dengan ketahanan

siswa dalam mengikuti pelaksanaan proses belajar mengajar. Sehingga sering kita lihat ada siswa yang tahan belajar lima atau enam jam terus menerus, tetapi ada juga hanya bisa bertahan satu atau dua jam saja.

Hal ini dikarenakan setiap siswa memiliki kondisi fisik yang berbeda, oleh sebab itu tingkat kesegaran jasmani dapat dikatakan erat kaitannya dengan hasil belajar seorang siswa.

2. Kesegaran jasmani

a. Pengertian jasmani

Menurut Soedjatmo Soemowerdoyo ahli fisiologi berpendapat bahwa kesegaran jasmani lebih dititik beratkan pada ***physiological fitness*** yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya. Disisi lain Soetarman mendefenisikan kesegaran jasmani sebagai salah satu aspek, yaitu aspek fisik dan kesegaran jasmani sebagai salah satu aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (total fitness) yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan

dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap perbedaan fisik yang layak (Dirjen Dikti, 1994: 1995) sementara itu T.Cholik Muthohir (1999: 40) sebagai ahli pendidikan jasmani berpendapat bahwa pada hakekatnya kesegaran jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan yang berarti.

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 kemampuan 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. Dengan kata lain bahwa kesegaran jasmani merupakan cermin dan kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas.

Tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat membantu seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan berarti, karena semakin tinggi kesegaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kesanggupan dan kemampuan bagi siswa yang sedang berkembang dan tumbuh,

peranan kesegaran jasmani bukan saja untuk dapat melakukan tugas, tetapi untuk meningkatkan kemampuan belajar dengan baik.

Menurut Direktorat Jendral Olahraga dan Pemuda Depdikbud RI (1973: 21) tentang pentingnya kesegaran jasmani bagi belajar adalah “.....*Apa yang dihadapi dalam bidang akademis ada hubungan erat dengan kondisi badan, telah terbukti bahwa pelajaran yang tingkat kesegaran jasmaninya di atas rata-rata pencapaian akademisnya bagus*” jadi oleh sebab itu tingkat kesegaran jasmani sangat perlu bukan hanya untuk melaksanakan pekerjaan sehari-hari tetapi bagi pelajar juga berguna untuk meningkatkan kemampuan daya fikir dalam belajar, selanjutnya Slameto (1995: 54) menyatakan bahwa: Proses belajar seseorang akan terganggu jika kesehatan seseorang terganggu selain juga ia akan cepat lelah, kurang bersemangat, mudah pusing, ngantuk jika badannya lemah, selain itu cacat tubuh juga mempengaruhi hasil belajar, siswa yang cacat hasil belajarnya akan terganggu, jika hal ini terjadi, hendaknya ia belajarnya pada lembaga pendidikan khusus atau di usahakan alat bantu agar dapat menghindari atau mengurangi kecacatan itu, mengingat pentingnya peranan kesegaran jasmani bagi seseorang, hal yang penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah aktifitas fisik dan latihan olahraga secara teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi, tubuh tidak menyimpan oksigen. Oksigen

harus diambil dan disalurkan keorgan-organ tubuh dan jaringan yang membutuhkan energi.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa antara hasil belajar dengan tingkat kesegaran jasmani seseorang mempunyai keterkaitan dan hubungan yang erat sekali. Semakin baik tingkat kesegaran jasmani maka makin baik pula hasil belajar siswa tersebut, sebaliknya semakin kurang baik tingkat kesegaran jasmani siswa semakin kurang pula tingkat hasil belajar anak tersebut.

a. Komponen-komponen kesegaran jasmani

Dalam kesempatan ini akan di kemukakan komponen-komponen dari kesegaran jasmani itu sendiri. Surjatji (1991:1) kesegaran jasmani terdiri dari beberapa komponen yaitu (1) Daya tahan kardiovaskuler (cardiovascular endurance), (2) Daya tahan otot (Muscle endurance), (3) Kekuatan otot (Muscle strength), (4) Kelenturan (Flexibility), (5) Komposisi tubuh (Body composition), (6) Kecepatan gerak (Speed of movement), (7) Kelincahan (Agility), (8) Keseimbangan (Balance), (9) Kecepatan reaksi (Reaction time), (10) Koordinasi (coordination).

Dari 10 (sepuluh) komponen di atas, sejumlah ahli kesehatan olahraga berpendapat bahwa komponen daya tahan adalah komponen terpenting dalam menentukan kesegaran jasmani seseorang.

1. Daya tahan

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

Dari daya tahan di capai dengan kontraksi serat otot yang berulang-ulang. Kontraksi otot yang berulang membentuk persendian energi yang berkelanjutan dan serta otot dengan kapabilitas aerobik (*slow oxidative* atau So, *fast oxidative glycolitic* atau FOG) untuk tugas tersebut kontraksi yang berulang-ulang memantapkan enzim aerobik dan non aerobik, mitochondria dan bahan bakar yang di butuhkan untuk bertahan (Sharkey,2003:163).

2. Kekuatan (Strength)

Secara fisiologis kekuatan merupakan kemampuan otot mengatasi beban atau tekanan, sedangkan secara fisikalis kekuatan merupakan hasil perkalian antara masa dengan percepatan. Kekuatan merupakan kemampuan dasar kondisi fisik. Sharkey

(2003:167) mendefenisikan bahwa kekuatan sebagai kerja yang di bagi dengan waktu atau tingkat pelaksanaan kerja.

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

3. Kecepatan (*Speed*)

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

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

4. Kelentukan (*flexibility*)

Kelentukan adalah jangkauan gerakan yang dapat dilakukan, tangan dan kaki. Kulit, jaringan yang berhubungan dan kondisi sendi membatasi jangkauan gerakan, demikian juga dengan lemak tubuh yang berlebihan. Cedera terjadi bila kaki dan tangan dipaksa bergerak melebihi jangkauan normalnya, jadi meningkatkan fleksibilitas mengurangi potensi ini. Jangkauan gerakan meningkat bila sendi dan otot dipanaskan (Sharkey, 2003:165).

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

5. Kelincahan/ ketangkasan (*Agility*)

“.... Ketangkasan adalah kemampuan untuk mengubah posisi dan arah dengan cepat, dengan tepat dan tanpa kehilangan keseimbangan. Ketangkasan sangat dipentingkan dalam dunia olahraga tapi juga sangat diperlukan dalam situasi kerja dan

rekreasi karena ketangkasan diasosiasikan dengan keterampilan tertentu, tidak satupun tes memperkirakan ketangkasan pada semua situasi. Berat badan yang berlebihan akan menghambat ketangkasan”.(Sharkey, 2003:168).

6. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan tergantung pada kemampuan untuk menggabungkan input visual dengan informasi dari kanal semi-lingkar dalam telinga dan dari reseptor otot merupakan hal yang sulit untuk mengukur dan memperkirakan bagaimana keseimbangan dinamis memberikan kontribusi atau mengurangi performa olahraga. Bukti menunjukkan bahwa keseimbangan dapat ditingkatkan melalui partisipasi dalam olahraga dan variasi gerakan yang dicoba, khususnya ketika masih kecil (Sharkey 2003: 168)

7. Koordinasi

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

Dan Syafruddin (2006:85) mengambil suatu pengertian bahwa: koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah yang ditentukan oleh

proses pengendalian dan pengaturan gerakan serta kerjasama sistem persyarafan pusat.

B. Kerangka Konseptual

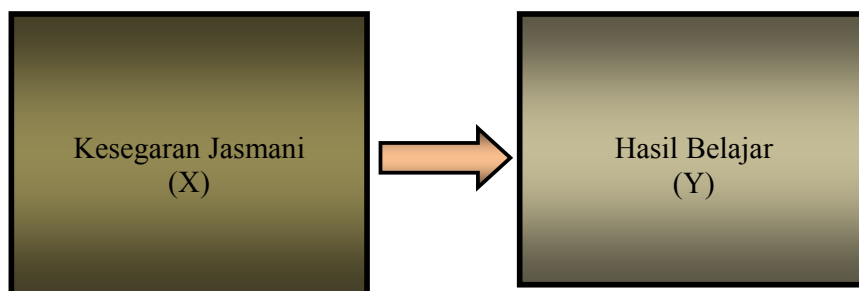
Tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat membantu seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan berarti, karena semakin tinggi kesegaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kesanggupan dan kemampuan bagi siswa yang sedang berkembang dan tumbuh, peranan kesegaran jasmani bukan saja untuk dapat melakukan tugas, tetapi untuk meningkatkan kemampuan belajar dengan baik.

Menurut Direktorat Jendral Olahraga dan Pemuda Depdikbud RI (1973: 21) tentang pentingnya kesegaran jasmani bagi belajar adalah *“.....Apa yang dihadapi dalam bidang akademis ada hubungan erat dengan kondisi badan, telah terbukti bahwa pelajaran yang tingkat kesegaran jasmaninya di atas rata-rata pencapaian akademisnya bagus”* jadi oleh sebab itu tingkat kesegaran jasmani sangat perlu bukan hanya untuk melaksanakan pekerjaan sehari-hari tetapi bagi pelajar juga berguna untuk meningkatkan kemampuan daya fikir dalam belajar, selanjutnya Slameto (1995: 54) menyatakan bahwa: Proses belajar seseorang akan terganggu jika kesehatan seseorang terganggu selain juga ia akan cepat lelah, kurang bersemangat, mudah pusing, ngantuk jika badannya lemah, selain itu cacat tubuh juga mempengaruhi hasil belajar, siswa yang cacat hasil belajarnya akan terganggu, jika hal ini terjadi, hendaknya ia

belajarnya pada lembaga pendidikan khusus atau di usahakan alat bantu agar dapat menghindari atau mengurangi kecacatan itu, mengingat pentingnya peranan kesegaran jasmani bagi seseorang, hal yang penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah aktifitas fisik dan latihan olahraga secara teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi, tubuh tidak menyimpan oksigen. Oksigen harus diambil dan disalurkan keorgan-organ tubuh dan jaringan yang membutuhkan energi.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa antara hasil belajar dengan tingkat kesegaran jasmani seseorang mempunyai keterkaitan dan hubungan yang erat sekali. Semakin baik tingkat kesegaran jasmani maka makin baik pula hasil belajar siswa tersebut, sebaliknya semakin kurang baik tingkat kesegaran jasmani siswa semakin kurang pula tingkat hasil belajar anak tersebut.

Jika keterkaitan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Hubungan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir yang telah dikemukakan di atas, maka hipotesis penelitian adalah terdapat hubungan yang berarti antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa SMP Negeri 04 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa SMP N 04 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Dari 22 orang siswa putra menunjukkan bahwa, terdapatnya hubungan yang berarti antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa putra di SMP N 04 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat.

2. Dari 13 orang siswa putri, menunjukkan bahwa terdapatnya hubungan berbanding terbalik yang berarti antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa putri di SMP N 04 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

1. Kepada pihak sekolah dan instansi terkait agar dapat meningkatkan kemampuan dan profesional guru untuk terangkatnya mutu pendidikan di masa yang akan datang.
2. Kepada guru untuk dapat membina kondisi jasmani siswa kearah yang lebih baik agar di masa mendatang hasil belajarnya dapat di tingkatkan lagi.
3. Kepada guru untuk dapat membina dan meningkatkan kondisi jasmani dan hasil belajar siswa dengan melakukan olah raga yang teratur, memotivasi siswa dalam belajar, melengkapi sarana penunjang dalam belajar.
4. Kepada masyarakat khususnya yang tinggal di sekitar sekolah untuk dapat berpartisipasi dalam menunjang terlaksananya program sekolah khususnya di bidang olah raga.
5. Peneliti juga mengharapkan agar peneliti selanjutnya melihat hubungan faktor selain kesegaran jasmani, seperti ; dukungan

orang tua, prasarana penunjang fasilitas dan pelayanan institusi serta faktor lain apakah mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar yang di capai. Selain itu juga penulis mengharapkan agar melihat dari aspek lain seperti difokuskan pada hasil belajar setiap masing-masing mata pelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdikbud. 1973. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Depdikbud
- Depdikbud. 2003. *Tes Kesegaran Jasmani*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kwalitas Jasmani
- Ichsan. M. 1988. *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Lutan Rusli. 2001. *Azas-Azas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dirjen Olahraga
- Purwanto. 2004. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya
- Sajoto.M. 1998. *Pembinaan Kondisi Fisik dan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Slamet. 1995. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Sukmadinata. 2003. *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya
- Suwirman. 2006. *Dasar-dasar Penelitian*. Padang: FIK-UNP
- Undang-Undang Nomor 20 (2003). *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Depdikbud (2003)