

**KONTRIBUSI KESEGERAN JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR
PENJASORKES SISWA SDN 14 RANAH BATAHAN KABUPATEN
PASAMAN BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana S1 Pendidikan
Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



OLEH

**NURSAPIAH
NIM.94942**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar
Penjasorkes Siswa SDN 14 Ranah Batahan Kabupaten
Pasaman Barat

Nama : Nursapiah

NIM : 94942

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

Disetujui Oleh :

Pembimbing 1

Pembimbing II

Drs. Ali Umar, M.Kes
NIP. 195503091986031006

Drs. Zalfendi, M.Kes
NIP.195906021985031003

Mengetahui :
Ketua Jurusan

Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
NIP. 19620520 198703 1 002



HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar
Penjasorkes Siswa SDN 14 Ranah Batahan Kabupaten
Pasaman Barat

Nama : Nursapiah

NIM : 94942

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Drs. Ali Umar, M.Kes	1. _____
2. Sekretaris	Drs. Zalfendi, M.Kes	2. _____
3. Anggota	Drs. Edwarsyah, M.Kes	3. _____
4. Anggota	Drs. Erizal Nurmai, M.Pd	4. _____
5. Anggota	Dr.H.Syahrial Bachtiar, M.Pd	5. _____

ABSTRAK

KONTRIBUSI KESEGERAN JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR PENJASORKES SISWA DI SD N 14 RANAH BATAHAN KABUPATEN PASAMAN BARAT

OLEH : NURSAPIA /2011

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar siswa, diduga salah satu faktor penyebabnya adalah rendahnya kualitas kesegaran jasmani siswa. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan dan kontribusi antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SDN 14 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di SDN 14 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat tahun ajaran 2010/2011 yang berjumlah 140 orang, teknik sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling* dengan jumlah sampel 31 siswa puteri. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan hasil belajar diambil dari nilai rapor penjasorkes. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* secara manual.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes yaitu, $r_{hitung} = 0.59$ sedangkan $r_{tabel} = 0.36$ dengan taraf signifikan 0,05 berarti $t_{hitung} = (0.59) > t_{tabel} = (0.36)$ sehingga H_a diterima dan H_o ditolak, jadi kesimpulannya terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SDN 14 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat. Sumbangan status gizi terhadap hasil belajar adalah sebesar 34.81%.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunian-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Kontribusi Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes siswa SDN 14 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat ”.

Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas-tugas dalam memperoleh gelar Sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Didalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Dr. H. Syahrial Bachtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan untuk dapat menyelesaikan perkuliahan di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Ali Umar, M.Kes selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, pemikirannya demi kesempurnaan skripsi ini.
4. Drs. Zalfendi, M.Kes selaku pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.

5. Drs. Edwarsyah, M.Kes, Drs. Erizal Nurmai, M.Pd dan Dr.H.Syahrial Bachtiar, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Ayaha,Ibunda dan suami serta Kakanda dan Adik-adikku tercinta yang selalu memberikan dukungan.
8. Kepala sekolah dan majels guru serta siswa SDN 14 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat.
9. Seluruh teman-teman senasib dan seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis doa kan semoga semua amal yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Juli 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	8
1. Kesegaran Jasmani	8
a. Komponen kesegaran jasmani	10
b. Fungsi kesegaran jasmani	12
c. Faktor – faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani	12
d. Cara meningkatkan kesegaran jasmani	16
2. Hasil Belajar	18

B. Kerangka Konseptual	23
C. Hipotesis	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	24
B. Tempat dan Waktu penelitian	24
C. Definisi operasional	24
D. Populasi dan Sampel	25
E. Jenis dan Sumber Data	26
F. Teknik Pengumpulan Data	26
G. Instrumen penelitian	27
H. Analisis Data	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Verifikasi Data	43
B. Deskripsi Data	43
C. Uji Persyaratan Analisis	46
D. Uji Hipotesis	47
E. Pembahasan	48
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	53

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	25
2. Sampel Penelitian	26
3. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Usia 10–12 Tahun Puteri	40
4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	41
5. Distribusi Frekuensi Kategori Kesegaran Jasmani	44
6. Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Belajar Penjasorkes	45
7. Uji Normalitas Variabel Kesegaran Jasmani (X) Dan Hasil Belajar (Y)	47
8. Uji Signifikan Koefisien Korelasi Antara Variabel Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Penjasorkes	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	23
2. Posisi star 40 meter	30
3. Tes gantung siku tekuk	32
4. Sikap permulaan baring duduk	33
5. Gerakan baring menuju sikap duduk	34
6. Sikap Duduk dengan kedua siku menyentuh paha	34
7. Papan Loncat tegak	36
8. Sikap menentukan raihan tegak	36
9. Sikap awalan loncat tegak	37
10. Gerakan loncat tegak	37
11. Posisi Star Lari 600 Meter	39
12. Pencatat hasil	40
13. Histogram Kesegaran Jasmani Siswa	44
14. Histogram Hasil Belajar Siswa	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap data kesegaran jasmani siswa SDN 14 Ranah Batahan	55
2. Rekap data hasil belajar penjasorkes siswa SDN 14 Ranah Batahan ...	56
3. Uji normalitas kesegaran jasmani siswa SDN 14 Ranah Batahan	57
4. Uji normalitas hasil belajar penjasorkes siswa SDN 14 Ranah Batahan	58
5. Uji hipotesis	59
6. Dokumentasi Penelitian	61
7. Surat Izin Penelitian	63

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Untuk mewujudkan masyarakat adil dan makmur, salah satu upaya pemerintah adalah dengan melaksanakan pembangunan, salah satunya yaitu pembangunan di bidang pendidikan dan olahraga. pendidikan merupakan salah satu unsur yang sangat penting dalam kehidupan manusia, karena dengan pendidikan manusia akan menjadi lebih maju, sejahtera dan bermatabat.

Di dalam Undang – Undang tentang Sistem Pendidikan Nasional Tahun 2005 Nomor 20 Pasal 3 bab II menyebutkan :

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 kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Berdasarkan kutipan diatas jelaslah bahwa pendidikan mempunyai peran yang sangat penting dalam menjalankan kehidupan. Dengan pendidikan manusia mampu menjadi hidup secara produktif, karena pendidikan adalah sarana yang tepat untuk mencapai tujuan yang diinginkan seperti tujuan pendidikan nasional yang telah ada.

Hasil belajar adalah produk atau keluaran yang dicapai setelah melakukan kegiatan belajar dalam suatu jenjang pendidikan sebagai upaya

untuk mendapat sesuatu kepandaian. Hasil belajar dapat diukur dengan nilai yang dicapai melalui berbagai bentuk tes (Woodworth dalam Murni, 2010). Hasil belajar merupakan hasil dari proses pendidikan yang dipandang sebagai investasi modal berupa sumber daya manusia. Upaya untuk membangun sumber daya manusia yang berdaya saing tinggi melalui peningkatan hasil belajar bukanlah suatu pekerjaan yang ringan. Rendahnya mutu pada jenjang pendidikan dasar teramat penting untuk segera diatasi.

Belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku yang menyangkut berbagai macam aspek kepribadian yang dikarenakan adanya pengalaman yang berulang – ulang dan perubahan itu berlangsung relatif permanen sehingga yang tadinya tidak mengetahui menjadi tahu. Hasil belajar merupakan salah satu bentuk evaluasi dari suatu proses yang sangat panjang. Pada umumnya orang melakukan tindakan karena mempunyai tujuan. Untuk memperoleh hasil yang lebih baik, maka harus melakukan tindakan itu dengan sungguh – sungguh. Demikian pula dalam hal belajar, seseorang belajar karena ada tujuan yang hendak dicapai, yaitu hasil belajar yang baik.

Ada beberapa faktor yang dapat menentukan hasil belajar, baik berasal dari dirinya (internal) maupun dari luar dirinya (eksternal). Pencapaian hasil belajar merupakan hasil interaksi antara berbagai faktor tersebut. Dari sudut internal diantaranya meliputi lingkungan social, budaya dan lingkungan fisik, misalnya fasilitas rumah dan fasilitas belajar. Kematangan fisik dan

psikis dalam bentuk jasmani yang sehat dan kecerdasan yang dapat mempengaruhi hasil belajar.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di tingkat SD dimana siswa diberikan pengalaman belajar dan bagaimana pentingnya aktifitas jasmani baik dalam bentuk intrakurikuler atau ekstrakurikuler untuk menyokong keterampilan olahraga dan kesegaran jasmani, sesuai dengan kurikulum Tingkat Satuan Pengajaran (KTSP).

Menurut Pangrazi dan Dauer dalam Zalfendi (2010:178) "Pendidikan jasmani merupakan bagian dari program pendidikan umum yang memberi kontribusi, terutama melalui pengalaman gerak, terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh".

Berdasarkan uraian di atas maka jelaslah bahwa mata pelajaran penjasorkes sangat membantu meningkatkan kesegaran jasmani siswa di sekolah karena pelajaran penjasorkes adalah mata pelajaran yang berkaitan dengan aktifitas fisik atau kesegaran jasmani. Jika seseorang mampu melakukan suatu pekerjaan dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti maka orang tersebut sudah memiliki kesegaran jasmani yang baik.

Menurut Sutarman dalam Arsil (1999:9) menyebutkan "kesegaran jasmani adalah suatu aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap – tiap pembebanan fisik (*physical stress*) yang layak". Dengan demikian

dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik maka seorang peserta didik akan mampu meningkatkan hasil belajar penjasorkes dengan baik pula, karena pembelajaran penjasorkes adalah pembelajaran yang mengarah kepada aktifitas fisik dan untuk mencapai kesegaran jasmani.

Selain faktor kesegaran jasmani yang mempengaruhi hasil belajar ada faktor lainnya yang mempengaruhi hasil belajar yaitu status gizi. Menurut Almatsier (2004:3) "status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat – zat gizi". Maka dari itu untuk mendapatkan hasil belajar yang baik diperlukan asupan gizi yang seimbang maksudnya jumlah energi dan zat gizi yang masuk kedalam tubuh sama dengan yang dibutuhkan dan dikeluarkan di dalam tubuh.

Siswa yang akan melakukan pembelajaran penjasorkes di sekolah perlu mengkonsumsi makanan yang bergizi sebelum pergi ke sekolah. Yang terbaik bagi seorang anak adalah makan makanan yang banyak mengandung zat-zat gizi dan yang penting diperhatikan adalah keseimbangan dari zat gizi tersebut.

Berdasarkan pengamatan penulis bahwa siswa yang sehat dan segar cenderung memiliki semangat hidup tinggi serta bergairah dalam menerima materi pelajaran, baik di ruangan maupun di lapangan. Jadi kesegaran jasmani bagi seorang siswa adalah mempertinggi kemampuan dan minatnya dalam

belajar. Dengan demikian diharapkan bagi siswa untuk selalu aktif melakukan aktifitas fisik baik dilingkungan tempat tinggal apalagi disekolah terutama dalam pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Berkaitan dengan kesegaran jasmani siswa SDN Ranah Batahan Kab Pasaman Barat diperoleh informasi yang beragam, menurut pengamatan penulis bahwa masih rendahnya kualitas pembelajaran penjasorkes sehingga berdampak terhadap hasil belajar yang rendah, hal ini terlihat dari sikap dan keadaan fisik pada saat mengikuti proses pembelajaran penjasorkes tidak bersemangat dan sering mengeluh (tanpak letih dan loyo) seolah-olah tidak mampu melakukan gerakan-gerakan latihan jasmani dan olah raga yang diberikan. Pendapat dan informasi dari guru mata pelajaran yang lain mengatakan bahwa mayoritas siswa kurang bergairah, tidak semangat mengikuti pelajaran yang diberikan baik tugas-tugas sekolah atau tugas-tugas dirumah bahkan sering mengantuk dalam mengikuti pelajaran, hal ini akan mengakibatkan hasil belajar siswa menurun atau rendah. Faktor lain yang diduga mempengaruhi hasil belajar adalah motivasi siswa, tingkat ekonomi orang tua, keadaan lingkungan.

Karena hal-hal disebutkan di atas, maka sangat penting kiranya diadakan suatu studi yang mendalam tentang masalah-masalah dihadapi dalam pelaksanaan pendidikan jasmani ini pada SDN 14 Ranah Batahan Kab. Pasaman barat. Dengan demikian akan dapat disusun atau di usulkan serangkaian kegiatan yang dapat dijadikan sebagai landasan dalam

pengambilan kebijaksanaan pada setiap pelaksanaan pendidikan. Sehingga hasil belajar dapat dicapai dengan baik sesuai dengan tujuan pendidikan nasional.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kesegaran jasmani
2. Status gizi
3. Motivasi siswa
4. Tingkat ekonomi
5. Keadaan lingkungan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang serta identifikasi masalah yang telah dibahas diatas, maka penelitian ini dibatasi pada variabel: Kesegaran Jasmani dan Hasil Belajar Penjasorkes siswa SDN 14 Ranah Batahan Kab. Pasaman Barat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah peneliti adalah :

1. Apakah terdapat hubungan yang berarti antara kesegaran Jasmani terhadap hasil Belajar Penjasorkes siswa SDN 14 Ranah Batahan Kab. Pasaman Barat.

2. Seberapa besar kontribusi antara kesegaran Jasmani terhadap hasil Belajar Penjasorkes siswa SDN 14 Ranah Batahan Kab. Pasaman Barat.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui hubungan antara kesegaran Jasmani terhadap hasil Belajar Penjasorkes siswa SDN 14 Ranah Batahan Kab. Pasaman Barat.
2. Mengetahui seberapa besar kontribusi antara kesegaran Jasmani terhadap hasil Belajar Penjasorkes siswa SDN 14 Ranah Batahan Kab. Pasaman Barat.

F. Manfaat 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 disekolah.
4. Sebagai bahan bahan bacaan di perpustakaan UNP.
5. Sebagai pengembangan ilmu bagi peneliti selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN PERPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan memiliki cadangan tenaga untuk menghadapi keadaan darurat yang datang secara tiba-tiba.

Efwilza dalam Rezli (2006:9) menjelaskan “kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dengan giat dan penuh dengan kesiapan tanpa mengalami kelelahan berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba-tiba”.

Sehingga kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kegiatan atau tugas yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani merupakan gambaran tentang kondisi fisik tubuh.

Sutoso dan Arsil (1991:1) mengemukakan kesegaran jasmani lebih menitik beratkan 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.

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 kaitanya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak.

Berdasarkan kutipan diatas maka kesegaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan. Misalnya kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh karyawan berbeda dengan anggota ABRI, berbeda pula dengan tukang becak, pelajar dan sebagainya.

Maka dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani dapat dipengaruhi oleh kegiatan fisik yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari seperti bekerja, olahraga, bermain dan kegiatan lainya yang membuat tubuh kita bergerak aktif dan kesegaran jasmani dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur dan terprogram dengan baik.

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 (1973) menyatakan bahwa "apa yang dicapai dalam bidang akademis erat hubunganya dengan kondisi badan, telah dibuktikan bahwa pelajar-pelajar

yang kesegaran jasmaninya diatas 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-komponrn 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, 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.

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

1. Resiten 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

Menurut Cooper dan Brown (1990) ciri-ciri tingkat kesegaran jasmani yang berada dibawah standar yaitu :

- Perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari
- Cenderung bertingkah marah
- Mudah lemas dan sedih
- Mudah tersinggung
- Merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal
- Menguap di meja makan

b. Fungsi Kesegaran Jasmani

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

a. 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.

b. Fungsi Khusus

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

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Faktor-faktor tersebut diantaranya :

a. Daya tahan (Endurance)

Daya tahan adlah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu relatif lama. Menurut Rusli Luntan dkk (1991:112), istilah lainnya yang sering digunakan adalah Respiration-Cardio Endurance, yaitu daya tahan yang bertalian dengan pernafasan, jantung dan peredaran darah.

Tujuan utama dari 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 (1992) mengemukakan “daya tahan adalah kemampuan organisme pemain untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan aktifitas tubuh berolahraga dalam waktu lama.

b. Kecepatan (Speed)

Kecepatan adalah satu kemampuan biomotorik yang sangat penting untuk melakukan aktifitas olahraga, Bempa 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) mendefenisikan kecepatan sebagai suatu kemampuan reaksi otot yang ditandai dengan pertukaran antara kontraksi dan relaksasinya menuju maksimal.

Kecepatan di bagi 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. Bempa dalam 1 made Andika Bayu (2008:18)

mengemukakan kecepatan khusus untuk cabang olahraga dan sebagian besar tidak dapat ditransfer dan hanya mungkin dikembangkan dalam metode khusus.

Syafuruddin (1996), kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk menjawab rangsangan akustik, optic dan rangsangan teknik secara cepat. Rangsangan akustik adalah rangsangan melalui pendengaran seperti: kekuatan, kecepatan, kontraksi, dan koordinasi.

c. Daya Ledak (Power)

Power atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan eksplosif. power menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Ismaryati (2008:59) “membagi power atas 2 bagian yaitu: (i) power absolute, (ii) power relative”. Power absolute berarti kekuatan untuk mengatasi suatu beban eksternal yang maksimal, sedangkan power relative berarti kekuatan yang digunakan untuk mengatasi beban berupa berat badan sendiri.

d. Kelincahan (Agility)

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

Menurut moehamat Dajoto (2005), kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah lari satu posisi di arena

tertentu atau seseorang yang mampu merubah satu posisi ke posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik.

Ciri-ciri dari kelincahan / *Gewandhelt* olahraga didefinisikan oleh Hirtz dalam Fauzan Hos (1989) 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 (wedigheid)

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 diperoleh 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 bisa 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. Rehabilitasi melalui dinas kesehatan.

c) Keseimbangan antara Kerja dan Istirahat

Kegiatan merupakan ciri-ciri dari suatu kehidupan karena tidak ada kehidupan tanpa kegiatan. Menurut Johnson dalam Arsil (2008:13) Tingkat Kesegaran Jasmani yang berada dibawah nilai yang minimal ditandai antara lain: (i) kemampun fisik yang tidak

efesien, (ii) emosional yang tidak stabil, (iii) mudah lelah, (iv) tidak sanggup menghadapi tantangan fisik dan emosi.

2. Hasil Belajar

a. Hasil belajar

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

Hasil belajar yaitu : sesuatu yang di peroleh, dikuasai atau merupakan hasil dari adanya belajar (elida Prayitno 1973:35). hasil belajar dapat memberikan informasi kepada lembaga dan kepada siswa itu sendiri, bagaimana dan sampai dimana penguasaan bahan serta kemampuan yang dicapai siswa tentang materi pelajaran yang diberikan. hasil belajar merupakan tolak ukur yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat keberhasilan siswa dalam memahami suatu materi pelajaran. Hasil belajar itu dapat diperoleh dengan mengadakan evaluasi, itu merupakan bagian dari kegiatan belajar mengajar.

Seseorang dapat dikatakan berhasil dalam belajar apabila terjadi perubahan tingkah laku di dalam dirinya, baik dalam bentuk pengeyahuan dan keterampilan maupun dalam bentuk sikap dan nilai positif. pendapat lain yang dikemukakan oleh Higrard dan Bower dalam purwanto (2003:84) mengatakan bahwa :

Belajar berhubungan dengan tingkah laku seseorang terhadap suatu situasi tertentu disebabkan oleh pengalaman nya yang berulang-

ulang dalam situasi, dimana perubahan tingkah laku itu tidak dapat dijelaskan atau dasar kecenderungan respon pembawaan, kematangan, atau keadaan sesaat seseorang (misal kelelahan, pengaruh obat dan sebagainya)

Dari pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa belajar adalah situasi stimulus dengan ingatan mempengaruhi siswa sedemikian rupa sehingga tingkah laku sebelum dari waktu sebelum ia mengalami situasi dan sesudah ia mengalami situasi itu, perubahan yang terjadi dalam diri siswa banyak sekali, baik sifat maupun jenisnya karena itu tidak setiap perubahan dalam diri seseorang merupakan perubahan dalam arti belajar. Perubahan yang terjadi dalam belajar akan menyebabkan perubahan berikutnya perubahan itu disebut hasil belajar.

Untuk mengetahui tingkat keberhasilan dalam belajar dapat diukur dengan menggunakan tes. tes hasil belajar ini digunakan untuk melihat hasil belajar yang dicapai siswa dalam mempelajari suatu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah. Di pendidikan dasar dan menengah nilai dilambangkan dengan angka atau huruf 0-10.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes

Keberhasilan belajar dipengaruhi banyak faktor, faktor-faktor tersebut dapat bersumber dari dalam dan luar dirinya. Menurut Depdikbud dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal.

1) Faktor internal

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

(a) Kondisi fisiologis

Kondisi fisiologis pada umumnya sangat berpengaruh terhadap kemampuan belajar seseorang. Orang yang sehat jasmaninya akan berbeda belajarnya dengan orang yang sedang kelelahan. Anak-anak yang kurang gizi ternyata kemampuan belajarnya dibawah anak-anak yang baik gizinya. Selain kondisi fisiologis umum juga tidak kalah pentingnya dengan kondisi panca indra yaitu penglihatan dan pendengaran

2) Kondisi psikologis

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

3) Faktor-faktor eksternal

Selain faktor internal yang diuraikan di atas, faktor eksternal juga berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Depdikbut (1993:6) mengatakan bahwa faktor eksternal ini dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu :

(1) Faktor lingkungan

Faktor lingkungan alami dan lingkungan sosial. Lingkungan alami seperti keadaan suhu, kelembapan udara, dimana di Indonesia orang cenderung berpendapat

bahwa belajar pada pagi hari akan lebih baik hasilnya dari pada sore hari.

(2) Faktor Intrumental

Faktor Intrumental adalah faktor yang pengadaan dan penggunaan nya dirancang sesuai dengan hasil belajar yang diharapkan.faktor ini diharapkan dapat berfungsi sebagai sarana untuk mencapau tujuan belajar yang di rencanakan.

c. Pengertian pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Pendidikan jasmani adalah aktivitas yang berorientasi pada aktivitas tubuh untuk mencapai tujuan tertentu. Setiap kegiatan selalu mempunyai tujuan yang jelas. Tujuan yang jelas ini dapat diidentifikasi dengan tingkat penguasaan kemampuan yang ingin dicapai. Hasil belajar merupakan perolehan/ prestasi yang dicapai seseorang melalui suatu kegiatan belajar. Pendidikan jasmani menurut Pangrazi dan Dauer dalam Zalfendi (2010:178) adalah ”bagian dari program pendidikan umum yang memberikan kontribusi, terutama melalui pengalaman gerak, terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh”.

Berdasarkan kutipan diatas jelaslah bahwa pendidikan defenisikan sebagai pendidikan gerak dan pendidikan melalui gerak. Dengan melakukan aktivitas gerak maka siswa mampu melaksanakan berbagai tes yang akan diberikan oleh guru penjasorkes.

Selain itu pemberian tes melalui praktek tidak sama dengan pemberian tes tulis, karena hasil tes yang dilakukan dilapangan akan diketahui oleh seluruh orang. Semua orang tahu siapa yang larinya lambat, siapa yang jarak lompatannya pendek.

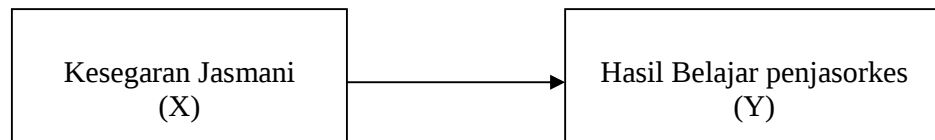
Berkaitan dengan kemampuan yang diperoleh sebagai hasil belajar , Bloom dalam Mardapi (2005: 90) membagi hasil belajar dalam tiga ranah atau kawasan yaitu:

- 1) Ranah Kognitif, bisa diukur melalui tes lisan, dan tes tulisan
- 2) Ranah afektif, diukur melalui angket, observasi dan wawancara
- 3) Ranah Psikomotor, diukur melalui tes keterampilan gerak perbuatan atau (Praktek).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan yand di maksud hasil belajar penjasorkes adalah nilai lapor siswa semester januari-juni 2011 yang terdiri dari penilaian kognitif, psikomotor, dan afektif. Pada akhirnya akan menghasilkan kemampuan atau kapabilitas yang mencakup pengetahuan, sikap dan keterampilan. Bila seseorang telah melakukan kegiatan belajar maka dalam dirinya akan terjadi perubahan yang berupa hasil perbuatan tersebut. Hasil belajar yang sesuai dengan tujuan yang dapat di ukur dengan mengadakan penilaian atau evaluasi yang menunjukkan sudah sejauh mana suatu kemampuan sudah tercapai.

B. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual ini dimaksudkan untuk membantu merumuskan hipotesis dalam penelitian ini sehingga penelitian ini dapat terlaksanakan secara terarah serta hasilnya dapat memberi jawaban pada pokok masalah penelitian yang telah ditetapkan. Berdasarkan masalah yang diangkat, maka sebagai landasan berfikir dalam penelitian ini dapat digambarkan dalam dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa Hubungan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes siswa SDN 14 Ranah Batahan Kab. Pasman Barat. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada skema kerangka konseptual berikut ini:



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual diatas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar penjasorkes siswa SDN 14 Ranah Batahan Kab. Pasaman Barat
2. Terdapat kontribusi Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar penjasorkes siswa SDN 14 Ranah Batahan Kab. Pasaman Barat

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SDN 14 Ranah Batahan Kab. Pasaman Barat, dimana $r_{hitung} (0.59) > r_{tabel} (0.36)$.
2. Besarnya kontribusi (sumbangan) kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes adalah sebesar 34.81%.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka peneliti ingin memberikan saran – saran yang diharapkan dapat membantu meningkatkan hasil belajar adalah sebagai berikut :

1. Kepada siswa untuk selalu melakukan aktifitas fisik untuk mencapai kesegaran jasmani yang baik.
2. Untuk guru penjasorkes agar dapat menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan sehingga anak merasa gembira dan melakukan banyak aktifitas gerak.
3. Seluruh instansi terkait yang berkepentingan terhadap perkembangan hasil belajar siswa diharapkan lebih memperhatikan kesegaran jasmani anak untuk mencapai tujuan pendidikan secara optimal.

4. Untuk para orang tua untuk selalu membimbing dan membantu anak agar tercapai kesegaran jasmani yang baik.
5. Bagi para peneliti berikutnya agar dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan faktor atau variabel lainnya tentang hasil belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdoellah.(1998). *Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta : FPOK IKIP Yogya.
- Almatsier, Sunita (2004). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT Gramedia Pustaka Utama : Jakarta
- Annarino.(1998). *Curriculum and Theory Physical Educational*. Missouri : Mosby
- Arikunto, Suharsimi.(1998). *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arsil (1999) *Pembinaan Kondisi Fisik* : FIK UNP.
- Banathy (1996). *Instructional System*. Belmont : Fearon Publisher.
- Chales A. Bucher (1995). *Foundation of Physical Education*. New York : Mosby
- Depdiknas .(2005). *Kurikulum Standar Kompetensi*. Jakarta : Depdiknas.
- Depdiknas (2009) *Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi*. UNP Padang.
- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani*. Jakarta : Didasmen Diknas.
- Ibnu B, Netra (1994). *Statistik Infesential*. Surabaya : Usaha Nasional.
- Foltmer. (1999). *The Organization of Pyhsical Education*. New Jersey : Prentice.
- Moh. Sajoto. (1992), *Pembinaan Olahraga Prestasi*. Jakarta : Depdikbud.
- Muhadi.(1991). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung : FPOK IKIP.
- Murni. (2010). *Kontribusi Status Gizi Terhadap Hasil Belajar di SD Negeri 54 Koto Tangah Kota Padang* (Skripsi) FIK UNP.
- Nasution.(2006). *Kurikulum dan Pengajaran*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Singer (1992). *Physical Education*. New York : The Macmillan Company.
- Sisdiknas. (2003). *Undang-Undang NO.20 Tahun 2003*. Jakarta : Sinar Grafika.
- Suryabrata. (1999). *Teori pendidikan*. Yogya : UGM Press.