

**KONTRIBUSI KESEGERAN JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAH RAGA DAN
KESEHATAN (PENJASORKES) SISWA SDN 07 PULAU AIR
KECAMATAN LUBUK BEGALUNG
KOTA PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh :

**ADE INDRA
NIM. 90000**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

PERSETUJUAN SKRIPSI

**Kontribusi Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan
Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Penjasorkes)
Siswa SDN 07 Pulau Air Kecamatan Lubuk Begalung
Kota Padang**

Nama : Ade Indra
NIM/BP : 90000/2007
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2011

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Jonni, M.Pd
NIP. 19600604.198602.1002

Drs. Jaslindo, M.S
NIP. 19620206.198602.1002

Diketahui Oleh :
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO
NIP.19620520.198703.1002

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 : Kontribusi Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar
Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan
Kesehatan (Penjasorkes) Siswa SDN 07 Pulau Air
Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang

Nama : Ade Indra

NIM/BP : 90000/2007

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Jonni, M.Pd	1. _____
2. Wakil	: Drs. Jaslindo, MS	2. _____
3. Anggota	: Drs. H Arsil, M.Pd	3. _____
4. Anggota	: Drs. Zulman, M.Pd	4. _____
5. Anggota	: Drs Qalbi Amra, M.I	_____

ABSTRAK

Kontribusi Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) Siswa SDN 07 Pulau Air Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang

OLEH : Ade Indra /2011

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa SDN 07 Pulau Air Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang.

Penelitian ini bersifat korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa jauh suatu variabel berkaitan dengan variabel yang lainnya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SDN 07 Pulau Air Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Total Sampling* karena populasi yaitu siswa kelas V tidak melebihi dari 100 orang siswa. Data yang diperoleh dianalisis dengan rumus Product Moment dengan menggunakan uji *lilliefors*.

Dari hasil penelitian diperoleh hasil koefisien korelasi dimana dari 25 orang siswa putera SDN 07 Pulau Air Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani putra terhadap hasil belajar, dimana $r_{hitung} (0,45) > r_{tabel} (0,396)$ dengan kontribusi sebesar 20%. Kemudian hasil yang diperoleh dari 16 orang siswa puteri SDN 07 Pulau Air Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani putri terhadap hasil belajar, dimana $r_{hitung} (0,87) > r_{tabel} (0,497)$ dengan kontribusi sebesar 76%. Sehubungan dengan temuan ini beberapa upaya disarankan pada guru untuk memperhatikan kesegaran jasmani siswa agar mendapatkan hasil belajar Penjasorkes yang baik.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah Yang Maha Esa, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Kontribusi Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) Siswa SDN 07 Pulau Air Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang”. Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Konsentrasi PGSD Jurusan Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

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.

Dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih banyak kepada:

1. Dr. H. Syahril Bakhtiar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dan Rekreasi.
3. Drs. Jonni, M.Pd selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.

4. Drs. Jaslindo, M.S selaku pembimbing II dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Drs. H Arsil, M.Pd , Drs. Zulman, M.Pd. dan Drs. Qalbi Amra, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan arahan demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.
6. Eni Irawati S. Pd selaku kepala sekolah SDN 07 Pulau Air Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang yang telah memberikan izin untuk penelitian.
7. Siswa-siswi SDN 07 Pulau Air Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang khususnya yang menjadi sampel dalam penelitian ini.
8. Kedua orangtua tercinta Zakirman dan Nurlis yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materil serta Do'a yang tulus dan ikhlas kepada saya sebagai anaknya agar berhasil mencapai sukses dan menggapai cita-cita.

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

Padang, Juli 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	10
B. Kerangka Konseptual	30
C. Hipotesis Penelitian.....	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	32
B. Populasi dan Sampel.....	32
C. Definisi Operasional.....	33
D. Jenis dan Sumber Data	34
E. Teknik dan Alat Pengumpul Data	35
F. Analisis Data	44
BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	46

B. Pengujian Persyaratan Analisis	52
C. Pengujian Hipotesis	53
D. Pembahasan	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	60
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA.....	61
LAMPIRAN.....	64

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	33
2. Sampel penelitian	34
3. Nilai Kesegaran Jasmani Untuk Kelas V Putra.....	43
4. Nilai Kesegaran Jasmani Untuk Kelas V Putri.....	43
5. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	43
6. Norma Hasil Belajar	44
7. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra..	47
8. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri ..	48
9. Distribusi Hasil Belajar Siswa Putra	49
10. Distribusi Hasil Belajar Siswa Putri	50
11. Uji Normalitas Data Kesegarn Jasmani dan Hasil Belajar Siswa Putra Melalui Uji Lilifor.....	52
12. Uji Normalitas Data Kesegarn Jasmani dan Hasil Belajar Siswa Putri Melalui Uji Lilifor	52
13. Analisis Korelasi Antara Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Siswa Putra.....	53
14. Analisis Korelasi Antara Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Siswa Putri	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	31
2. Pelaksanaan Lari Cepat 40 Meter	38
3. Pelaksanaan Tes Gantung Siku Tekuk	39
4. Pelaksanaan Tes Baring Duduk 30 Detik	40
5. Pelaksanaan Tes Loncat Tegak	41
6. Pelaksanaan Tes 600 Meter	42
7. Histogram Kesegaran Jasmani Siswa Putra	47
8. Histogram Kesegaran Jasmani Siswa Putri	48
9. Histogram Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Putra	50
10. Histogram Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Putri	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Tes Kesegaran Jasmani dan Hasil Belajar Siswa SDN 07 Pulau Air Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang .	64
2. Uji Normalitas Kesegaran Jasmani (X) Siswa Putra.....	66
3. Uji Normalitas Hasil Belajar (Y) Siswa Putra.....	67
4. Uji Normalitas Kesegaran Jasmani (X) Siswa Putri.....	68
5. Uji Normalitas Hasil Belajar (Y) Siswa Putra.....	69
6. Tabel Pembantu Analisis Korelasi Variabel X dan Y Siswa Putra.....	70
7. Tabel Pembantu Analisis Korelasi Variabel X dan Y Siswa Putri	71
8. Analisis Pengujian Hipotesis X dan Y Siswa Putra	72
9. Analisis Pengujian Hipotesis X dan Y Siswa Putri	73
10. Perhitungan Koefisien Determinan Sederhana X dan Y	74
11. Daftar XIX (11) Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors.....	75
12. Tabel Dari Harga Kritis <i>Product-Moment</i>	76
13. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Dari 0 ke z.....	77
14. Nilai Persentil Untuk Distribusi F	78
15. Tabel Niali-Nilai t.....	80
16. Dokumentasi Penelitian.....	81
17. Surat izin Penelitian.....	87

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah salah satu bidang yang memegang peranan penting untuk membangun Indonesia seutuhnya. Pendidikan Nasional berdasarkan Undang-Undang Dasar 1945 bertujuan meningkatkan kualitas manusia yang sehat jasmani dan rohani. Salah satu pendidikan tersebut adalah Pendidikan jasmani, olah raga dan kesehatan (Penjasorkes). Dalam UU No 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan pasal 1 ayat 11 dinyatakan bahwa “olahraga pendidikan adalah olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani”.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa pendidikan jasmani di Indonesia merupakan salah satu usaha untuk meningkatkan sumberdaya manusia yang berkelanjutan disamping itu juga melalui proses pendidikan jasmani peserta didik mampu mengembangkan potensi yang ada pada diri mereka dengan mempelajari berbagai keterampilan gerak dan olahraga, terutama gerak dasar yang sangat penting bagi siswa, sehingga pertumbuhan fisik menjadi sempurna serta untuk meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik tersebut.

Berdasarkan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) di Sekolah Dasar mata pelajaran Pendidikan Jasmani, olah raga dan kesehatan menurut Badan Standar Nasional Pendidikan (2007:296) bertujuan untuk:

“Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan daneliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olah raga yang terpilih, meningkatkan pertumbuhan fisik, keterampilan gerak dasar, memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, keterampilan, serta memiliki sikap yang positif”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa melalui pembelajaran Penjasorkes, selain dapat mengembangkan keterampilan pengelolaan diri. Mata pelajaran tersebut Juga dapat meningkatkan kesegaran jasmani melalui berbagai aktivitas fisik, keterampilan gerak dasar dan memahami konsep pola hidup sehat. Sehingga diharapkan melalui proses pembelajaran yang diikuti siswa atau peserta didik dengan baik, perkembangan dan pertumbuhan fisik siswa akan menjadi lebih sempurna. Sehingga dengan fisik yang baik dan sempurna tersebut akan mudah meraih hasil belajar yang baik

Hasil belajar merupakan suatu puncak atau suatu perolehan nilai dari proses belajar. Hasil belajar tersebut terjadi terutama berkat evaluasi guru yang di nilai berdasarkan proses pembelajaran. Menurut Slameto (1995:2) mengatakan bahwa : “Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru. Secara keseluruhan hasil pengalamannya sendiri dengan interaksi dengan lingkungan”. Sedangkan menurut S. Nasution (1983:3) “Hasil belajar adalah prestasi siswa adalah hasil yang telah dicapai dalam bentuk perubahan kelakuan anak berdasarkan pengalaman dan pelatihan”.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat diambil kesimpulan hasil belajar yang baik adalah terjadinya perubahan tingkah laku yang baru, serta suatu nilai yang mampu dicapai menunjukkan hasil tertinggi, terhadap pelajaran yang dipelajarinya. Hasil belajar dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor baik internal maupun eksternal kedua faktor tersebut sangat menentukan dan mempengaruhi hasil belajar siswa terutama pada mata pelajaran Penjasorkes. Sehingga membuat siswa tidak dapat mencapai hasil belajar yang baik pada mata pelajaran tersebut apabila masih dipengaruhi faktor-faktor diatas. Salah satu faktor yang terpenting mempengaruhi hasil belajar mata pelajaran Penjasorkes siswa adalah tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut, karena hal ini langsung berkaitan dengan siswa dalam proses belajar mengajar.

Seperti yang sudah dikemukakan pada alinea satu diatas salah satu tujuan mata pelajaran Penjasorkes adalah untuk pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani/kesegaran jasmani. Dapat diartikan bahwa kesegaran jasmani sangat dibutuhkan semua siswa untuk untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi dan paling utama adalah memperoleh hasil belajar yang baik agar tercapainya tujuan kurikulum.

Keberagaman tingkat intelegualitas para pakar memunculkan definisi yang beragam mengenai pengertian dari kesegaran jasmani. Diantaranya Sudarno (1992:9) mengatakan bahwa : “ kesegaran jasmani adalah saat tubuh mampu menunaikan tugas harianya dengan baik dan efisien tanpa kelelahan yang berarti dan tetap masih memiliki tenaga cadangan, baik mengatasi

keadaan darurat yang mendadak mampu untuk memiliki waktu senggang rekreasi yang aktif”. Sedangkan Hairy (1989:9) mengatakan bahwa : “Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan cukup intensif kesiagaan penuh, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dengan energi yang cukup baik untuk menikmati waktu luang dan menanggulangi situasi-situasi yang tidak terduga”.

Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani merupakan wujud dari kemampuan sistem-sistem tubuh yang mencerminkan suatu tingkat kualitas hidup dan aktifitas fisik, karena seseorang yang kesegaran jasmaninya baik maka akan mempunyai kemampuan dalam mempertahankan diri dan mempunyai efisiensi kondisi tubuh, serta masih bisa menikmati waktu luang dan menanggulangi situasi-situasi yang tidak terduga”.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang di desain untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif dan afektif setiap siswa maka dengan kesegaran jasmani yang baik diharapkan seluruh siswa akan bisa meraih hasil belajar yang baik juga.

SDN 07 Pulau Air merupakan salah satu sekolah dasar yang berada di SD Komplek Pulau Air dan satu lingkungan sekolah dengan SDN 01,06 dan 08 di

Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang. Berdasarkan observasi yang dilakukan dilapangan terhadap siswa kelas V SDN tersebut, dalam mengikuti mata pelajaran Penjasorkes ditemukan kurangnya pencapaian terhadap hasil belajar siswa pada mata pelajaran tersebut. Terlihat tidak tercapainya Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan pada mata pelajaran tersebut yaitu 68 KKM yang ditetapkan sedangkan yang hanya bisa dicapai oleh siswa hanya 66.

Banyak Faktor yang bisa mempengaruhi hasil belajar, begitu juga dengan hasil belajar Penjasorkes siswa di SDN 07 Pulau Air Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang faktor-faktor yang bisa mempengaruhi hasil belajar Penjasorkes siswa antara lain sarana dan prasarana untuk menunjang hasil belajar mengajar, kompetensi guru yang profesional, kebiasaan hidup siswa, motivasi belajar siswa, minat dan bakat siswa, persiapan guru, proses pembelajaran, usia siswa, tingkat gizi siswa, lingkungan sekolah dan tempat tinggal siswa, sistem penilaian yang baik, kecerdasan dan kesegaran jasmani.

Dari beberapa faktor yang diduga mempengaruhi hasil belajar Penjasorkes sebagaimana yang telah dikemukakan diatas penulis lebih tertarik untuk meneliti tentang kesegaran jasmani yang akan diungkapkan kontribusinya terhadap hasil belajar. Dari pengamatan dilapangan khusus untuk faktor kesegaran jasmani dapat dilihat bahwa siswa diindikasikan memiliki kesegaran jasmani yang kurang baik, hal ini didasari atas kemampuan dalam mengikuti mata pelajaran baik di kelas maupun dilapangan siswa terlihat kurang bersemangat, ketika belajar di kelas siswa banyak yang menguap dan

jika mengikuti pelajaran dilapangan ketika melakukan praktek terhadap materi pelajaran siswa banyak yang mengeluh (terlihat letih) dan meminta ingin segera istirahat ketika materi pelajaran belum selesai.

Melihat gejala yang diuraikan di atas, maka penulis tertarik melakukan penelitian sehubungan dengan “Kontribusi Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Penjasorkes) Siswa SDN 07 Pulau Air Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Banyak variabel yang diperkirakan dapat memberikan kontribusi terhadap hasil belajar Penjasorkes siswa SDN Pulau Air Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang seperti :

1. Sarana dan prasarana pembelajaran
2. Kompetensi guru
3. Kebiasaan hidup
4. Motivasi siswa, minat dan bakat siswa
5. Persiapan guru
6. Proses pembelajaran
7. Usia siswa
8. Tingkat gizi siswa
9. Lingkungan sekolah dan tempat tinggal siswa
10. Penilaian yang baik

11. Kecerdasan
12. Kesegaran Jasmani

C. Pembatasan Masalah

Pada identifikasi masalah terlihat banyak faktor yang dapat memberikan kontribusi terhadap hasil belajar mata pelajaran Penjasorkes siswa SDN 07 Pulau Air, maka untuk memperoleh gambaran yang jelas tentang ruang lingkup penelitian perlu diberikan pembatasan permasalahan penelitian karena keterbatasan waktu, biaya dan kemampuan peneliti, penelitian ini dibatasi pada kesegaran jasmani saja.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan dan pembatasan masalah di atas, maka dapat diajukan perumusan masalah yakni sebagai berikut:

1. Bagaimana hasil belajar Penjasorkes siswa di SDN 07 Pulau Air Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang.?
2. Bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani siswa di SDN 07 Pulau Air Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang.?
3. Bagaimana hubungan antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar Penjasorkes siswa di SDN 07 Pulau Air Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang.?

4. Seberapa besarkah kontribusi kesegaran jasmani terhadap hasil belajar Penjasorkes siswa SDN 07 Pulau Air Kecamatan Lubuk begalung Kota Padang.?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 07 Pulau Air Kecamatan Lubuk Begalung Kota padang.
2. Untuk mengetahui hasil belajar Penjasorkes siswa SDN 07 Pulau Air Kecamatan Lubuk Begalung Kota padang.
3. Untuk mengetahui hubungan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar Penjasorkes siswa SDN 07 Pulau Air Kecamatan Lubuk Begalung Kota padang
4. Untuk mengetahui kontribusi kesegaran jasmani terhadap hasil belajar Penjasorkes siswa SDN 07 Pulau Air Kecamatan Lubuk Begalung Kota padang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan masalah dan tujuan penelitian yang telah dirumuskan maka penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi pihak-pihak sebagai berikut :

1. Bagi penulis sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan program Sarjana Pendidikan Strata Satu pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

2. Pihak sekolah tentang perananan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
3. Bagi siswa sebagai informasi untuk mengetahui peranan kesegaran jasmani sebagai salah satu penunjang hasil belajar yang baik pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
4. Untuk Guru sebagai bahan masukan dalam pelaksanaan proses belajar mengajar dan menambah pemahaman kepada guru agar dapat melaksanakan proses belajar lebih baik lagi
5. Dinas pendidikan sebagai bahan pertimbangan dalam merumuskan kurikulum sekolah.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hasil Belajar

a. Pengertian Hasil Belajar

Hasil belajar merupakan dasar untuk menentukan tingkat keberhasilan siswa dalam memahami suatu materi pelajaran. Menurut W.s wingkels (1987:27) menyatakan “Belajar merupakan proses psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif subjek dengan lingkungan dan menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengetahuan, pemahaman , keterampilan, nilai, sikap yang bersifat konsisten atau tetap”.

Proses pembelajaran suatu aktivitas yang berlangsung dengan melibatkan banyak komponen yang saling berinteraksi. Belajar merupakan suatu proses yang ditandai dengan adanya perubahan diri seseorang. Sebagaimana yang dikemukakan Soemanto (1990:98) “Bahwa banyak orang yang beranggapan bahwa yang dimaksud dengan belajar adalah mencari ilmu pengetahuan”. Sebagaimana yang telah dikemukakan tersebut bahwa dalam pencarian ilmu pengetahuan ini akan menghasilkan perubahan-perubahan sikap yang mengarah kearah yang lebih baik dalam individu tersebut.

Belajar berhubungan dengan perubahan tingkah laku seseorang yang terjadi pada diri individu, Hal ini sesuai dengan pendapat W.s

Wingkel (1987:13) mengemukakan “Perubahan-perubahan yang terjadi pada manusia merupakan dampak dari adanya proses belajar”. Dalyono (2005:49) menjelaskan bahwa “Belajar adalah suatu usaha perubahan yang dilakukan secara sungguh-sungguh dengan sistematis mendayagunakan semua potensi yang dimiliki, baik fisik, mental, serta daya, panca indra, otot dan lainnya, sedemikian pula aspek-aspek kejiwaan seperti inteligensi, bakat, motivasi, minat dan sebagainya”.

Menurut Hilgerd, Dkk dan Dalyono (2005:211) bahwa : “Belajar berhubungan dengan perubahan tingkahlaku seseorang terhadap sesuatu situasi tertentu yang disebabkan oleh pengalamannya yang berulang-ulang dalam situasi itu, dimana perubahan tingkahlaku tidak dapat dijelaskan atas dasar kecenderungan, kematangan atau keadaan sesaat seseorang (kelelahan , pengaruh obat dan sebagainya)”.

Menurut Sukmadinata (2003:179) “Hasil belajar merupakan realisasi atau pemahaman dari cakupan-kecapan potensial atau kapasitas yang dimiliki seseorang. Penguasaan hasil belajar seseorang dapat dilihat dari tingkahlaku baik perilaku dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan berfikir maupun keterampilan motorik”. Belajar merupakan proses dan perkembangan hidup manusia, dengan belajar manusia melakukan perubahan kualitatif sehingga tingkahlakunya berkembang. Semua aktivitas dan prestasi manusia tidak lain adalah hasil belajar. Orang bekerja berdasarkan atas dasar apa yang telah dipelajarinya.

Jadi dari sekian banyak definisi para ahli dapat di ambil kesimpulan belajar adalah usaha untuk perubahan tingkah laku seseorang dari sebelum nya tidak tahu menjadi tahu dari sebelumnya tidak bisa menjadi bisa dari pengalaman dan interaksi dengan lingkungannya.

Prestasi belajar adalah istilah yang diguanakn untuk menunjukan pada suatu pencapaian keberhasilan terhadap suatu tujuan, karena usaha yang telah dilakukan seseorang. Prestasi menunjukan kepada tingkat keberhasilan yang telah dicapai dari hasil evaluasi selama mengikuti pendidikan. Dalam belajar prestasi menunjukan kepada tingkat keberhasilan oleh siswa dalam usaha yang diselenggarakan oleh penyelenggara terutama guru.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Menurut Depdikbud (1993:5) Hasil belajar siswa dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal siswa itu sendiri :

“1) Faktor Internal (berasal dari dalam diri siswa)

(a) Kecerdasan, keceradasn sangat pentingsekalin untuk menentukan keberhasilan studi siswa, anak yang cerdas memungkinkan sekali prestasi belajarnya baik ; (b) Bakat, bakat adalh kemampuan yang dharus dikembangkan melalui proises belajar, setiap siswa mempunyai nbakat yang berbeda-beda ; (c) Minat dan perhatian, Apabila siswa berminat pada suatu mata pelajaran maka siswa tersebut cendrung untuk memperhatikan dan memahami secara mendalam.

2) Faktor Eksternal (faktor yang berasal dari luar diri siswa)

(a) Lingkungan yang terdiri dari lingkungan alam, lingkungan keluarga, dan lingkungan masyarakat. Keadaan lingkungan sangt be[pengaruh terhadap prestasi belajar seperti cuaca, keadaan lingkungan keluarga juga sangat mendukung belajar, anak-anak yang mendapatkan dukungan dari keluaraga yang damai akan meningkatkan prestasi belajarnya, serta lingkungan masyarakat yang mendukung prestasi belajar seperit pergaulan yang mendukung ; (b) peralatan belajar, dalam kegiatan belajar untuk

mencapai prestasi yang baik perlunya sarana prasarana yang mendukung”.

Semua faktor yang mempengaruhi hasil belajar baik faktor internal maupun faktor eksternal sangat berpengaruh terhadap hasil belajar sehingga membuat siswa tidak dapat mencapai hasil belajar apabila masih dipengaruhi faktor-faktor diatas. Salah satu faktor yang terpenting mempengaruhi hasil belajar siswa adalah tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut, karena hal ini langsung berkaitan dengan siswa dalam proses belajar mengajar.

c. Penilaian Hasil Belajar

Penilai hasil belajar memiliki tujuan tersendiri dalam pembelajaran, Arikunto (1992:7) mengemukakan bahwa : “tujuan penilaian hasil belajar adalah untuk mengetahui siswa mana yang berhak melanjutkan pelajaran karena telah berhasil menguasai materi ataukah materi pelajaran telah tepat atau belum”. Dalam penelitian ini hasil belajar yang dimaksud adalah suatu yang diperoleh siswa melalui proses belajar mengajar yang mencerminkan penguasaan materi pelajaran oleh siswa, yang tergambar dalam bentuk skor nilai.

Menurut Arikunto (1992:22) mengemukakan bahwa :

“Hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah mengalami proses pembelajaran. Hasil belajar seorang peserta didik biasanya dinyatakan dengan angka, untuk mendapatkan nilai tersebut biasanya dilakukan penilaian. Penilaian adalah upaya atau tindakan untuk mengetahui sejauh mana tujuan yang telah diterapkan itu tercapai, dengan kata lain tujuan itu adalah sebagai alat untuk mengetahui keberhasilan proses pembelajaran yang terjadi antara pendidik dan peserta didik.

Penilaian kegiatan belajar dan nilai hasil dapat dilakukan dengan suatu alat evaluasi yang berupa tes”.

Jadi untuk mengetahui sejauh mana keberhasilan dalam proses belajar mengajar adalah dengan cara melalui tes dan dalam tes tersebut akan dapat melihat kemampuan peserta didik dalam memahami materi pelajaran dan guru akan bisa memberikan nilai yang pantas dan yang semestinya kepada peserta didik tersebut.

d. Media Pembelajaran

Dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan media pengajaran diartikan sebagai sarana yang berisikan materi pembelajaran yang berhubungan dengan suatu cabang olahraga yang dipelajari dan dapat menyajikan atau memberikan informasi atau materi tersebut dengan jelas kepada siswa sehingga akan dapat merangsang untuk dapat mempelajarinya.

Media dapat digunakan untuk mengganti dari fungsi guru yaitu dalam memberikan informasi atau isi pelajaran sehingga guru mempunyai waktu untuk membantu siswa yang membutuhkan terutama dalam praktek mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, manfaat media menurut Oemar Hamalik (2002:25-26) yaitu:

“1. Meletakkan dasar yang kongkrit untuk berfikir, oleh karena itu mengurangi Verbalisme ; 2. Memperbesar perhatian siswa ; 3. Meletakkan dasar-dasar yang penting untuk perkembangan belajar, oleh karena itu membuat pelajaran lebih mantap; 4. Memberikan pengalaman nyata yang dapat menumbuhkan kegiatan berusaha sendiri di kalangan siswa. ;5. Menumbuhkan pemikiran yang teratur dan kontiniu terutama melalui gambar hidup ; 6. Membantu menumbuhkan perkembangan kemampuan berbahasa. ; 7. Memberika pengalaman yang tidak mudah diperoleh dengan cara

lain dan membantu efisien dan kergaman yang lebih banyak dalam belajar”.

Sedangkan manfaat media menurut Azhar Arsyad, (2002:22-23)

“1) Penyampaian pelajaran menjadi lebih baku, 2) Pengajaran bisa lebih menarik, 3) Pembelajaran menjadi lebih interaktif, 4) Lama waktu pengajaran dapat dipersingkat, 5) Kualitas hasil belajar dapat ditingkatkan, 6) Pelajaran dapat diberikan kapan dan dimana diinginkan atau diperoleh, 7) Sikap positif siswa terhadap apa yang mereka pelajari, 8) Peranan guru dapat berubah kearah yang lebih positif”.

Dari pendapat beberapa ahli diatas dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran sangat bermanfaat sekali dalam menunjang proses pembelajaran penjasorkes. Dengan adanya media pembelajaran guru dapat menggunakan metode bervariasi tidak hanya berceramah saja yang terpenting kualitas pembelajaran dapat ditingkatkan. Jenis-jenis media di atas patut menjadi perhatian dan pertimbangan bagi guru baik dalam memilih dan mempergunakan media dalam pembelajaran sehingga dapat menunjang pencapaian tujuan pembelajaran terutama dalam pembelajaran Penjasorkes.

2. Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Menurut Wahjoedi (2001:58) kesegaran jasmani adalah “kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tidak terduga sebelumnya”. Lebih lanjut dikatakan oleh Wahjoedi (2001:54) bahwa “Dalam

kehidupan sehari-hari kesegaran jasmani akan menggambarkan secara fisik sehat, penuh semangat dan kreatif. Dengan kata lain, orang yang bugar adalah orang berpandangan sehat, cerah terhadap kehidupan baik masa kini maupun masa depan, menjaga harga diri dan memiliki pergaulan sesama manusia”.

Banyak pengertian atau pendapat para ahli mengenai kesegaran jasmani, istilah kesegaran jasmani merupakan terjemahan dari *Physical fitness*. *Physical* berarti jasmaniah dan *fitness* berarti kecocokan atau kemampuan. M. ichsan (1998:54) mengemukakan :

“Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan penuh kesungguhan dan tanggung jawab, tanpa memiliki rasa lelah dengan penuh semangat untuk menikmati penggunaan waktu luang dan menghadapi kemungkinan berbagai bahaya di masa yang akan datang”.

Selanjutnya Nurhasan (2001:131) mendefinisikan :

“Kesegaran jasmani ditinjau dari ilmu faal merupakan kemampuan organ tubuh untuk menyesuaikan fungsi fisiologinya mengatasi keadaan lingkungan/tugas fisik memerlukan tugas otot secara efisien, tidak mengalami kelelahan yang berlebihan telah memperoleh pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas-tugas pada hari berikutnya”.

Oleh karena itu kesegaran jasmani meliputi keadaan sehat jasmani dan kemampuan kerja secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, maka jelaslah kesegaran jasmani merupakan modal utama dalam lapangan kehidupan manusia baik untuk bekerja sehari-hari maupun dalam kegiatan belajar.

Kebugaran jasmani merupakan sari utama atau cikal bakal dari kesegaran jasmani secara umum jadi apabila orang dalam keadaan segar

salah satu aspek pokok yang tampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian seseorang tidak akan dapat mencapai kesegaran jasmaninya secara menyeluruh atau umum tanpa didasari oleh keadaan kesegarasn jasmani yang baik.

Kebugaran jasmani dapat diklasifikasikan menjadi dua, yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak.

- a) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (health related fitness)

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (health related fitness) meliputi daya tahan jantung paru, daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh. Daya tahan jantung paru adalah kapasitas sistem jantung-paru dan peredaran darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktifitas sehari-hari dalam waktu yang cukup tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Wahjoedi, 2001:59). Daya tahan jantung-paru sangat penting untuk menunjang kerja otot dengan mengambil oksigen dan menyalurkannya keseluruh jaringan otot yang sedang aktif sehingga dapat dipergunakan untuk proses metabolisme tubuh.

Daya tahan otot adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang berantai atau berulang-ulang terhadap suatu beban submaksimal dalam jangka waktu tertentu. Sedangkan kekuatan otot adalah tenaga, gaya atau ketegangan yang dapat

dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal. Seseorang mungkin memilih kekutan pada bagian otot tertentu namun belum tentu dimiliki pada bagian otot lainnya.

Kelentukan atau flexibility, adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerak melalui ruang gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara maksimal. Kelentukan gerak tubuh pada persendian tubuh tersebut dapat dipengaruhi oleh elastisitas otot, tendon dan ligament disekitar sendi serta sendi itu sendiri.

- b) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (Skill related fitness)

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan gerak meliputi gerak meliputi : kecepatan, kecepatan reaksi, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, dan koordinasi.

Kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Sedangkan kecepatan reaksi adalah waktu yang diperlukan untuk memberikan respon kinetik setelah menerima sesuatu stimulus atau rangsangan.

Daya ledak adalah kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara eksplosif. Sedangkan kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan.

Jasmani yang sehat penting sekali dimiliki oleh setiap individu dalam hidupnya, terutama bagi anak-anak generasi muda, lebih-lebih bagi siswa SDN 07 Pulau Air Kecamatan Lubuk Begalung Padang yang mengikuti mata pelajaran Penjasorkes. Hal ini bukan saja untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam olahraga, hal ini bermanfaat untuk pembinaan dan pembentukan yang lebih baik terhadap kepintaran, kecerdasan, keterampilan dan sebagainya. Fisik yang kuat dan sehat bagi setiap warga negara merupakan salah satu syarat untuk pengembangan kemampuan manusia.

Tingkat kesegaran jasmani yang baik sangat penting bagi anak usia sekolah untuk mendukung dalam proses belajar-mengajar baik disekolah maupun dirumah, sehingga prestasi belajar meningkat. Menurut hasil penelitian yang dikemukakan Hairy (1999:1) “Kesegaran jasmani mempunyai hubungan yang positif terhadap prestasi belajar”. disamping itu ditinjau dari segi pendidikan tujuan peningkatan kesegaran jasmani siswa disekolah, selain dapat mempengaruhi prestasi belajar juga dapat membentuk sikap sosial, gerak, pertumbuhan badan serta pedoman dasar untuk meningkatkan prestasi olahraga dalam kegiatan ekstrakurikuler, hal ini didukung oleh Hairy (1999:1) “Dari sudut pandang pendidikan upaya peningkatan kesegaran jasmani memiliki tujuan antara lain : 1). Pembentukan prestasi, 2). Pembentukan gerak, 3). Pembentukan sosial, dan 4) Pertumbuhan badan”.

Berdasarkan penjelasan di atas jelas bahwa kesegaran jasmani memengaruhi terhadap prestasi belajar siswa disekolah. Siswa sekolah membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang baik untuk meningkatkan prestasi belajar, sedangkan pekerja. Pekerja kasar terutama mereka yang memerlukan kerja berat harus memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi agar mampu bekerja. Dengan demikian dapat diketahui orang yang memiliki kesegaran relatif berbeda dengan lainnya, tergantung dengan kemampuannya melakukan aktivitas jasmani, maka tinggi aktivitas yang dilakukan maka semakin tinggi pula tingkat kesegaran jasmani yang dibutukannya maka dengan mudah seseorang tersebut melakukan aktivitas fisik, sebaliknya orang yang memiliki kesegaran jasmani yang rendah ia akan dapat mengalami kelelahan untuk melakukan aktivitas fisik.

Kesegaran jasmani pada hakekatnya berkenaan dengan kondisi fisik seseorang dalam melaksanakan tugas sehari-hari secara efektif dan efisien dalam waktu yang relatif dan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk bersantai dan melaksanakan pekerjaan yang tidak diduga-duga sebelumnya, dan ini didukung oleh President Us Council On Physical Fitness and Sport dalam Hairy (1999:5) “Kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti

dan masih cukup energi untuk menghadapi hal-hal yang bersifat darurat”.

Jadi kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas, yang dapat berupa kemampuan aerobik dan an aerobik dan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari dengan penuh kesungguhan dan tanggung jawab serta tanpa memiliki rasa lelah dan penuh semangat untuk menikmati penggunaan waktu luang dan menghadapi kemungkinan berbagai bahaya dimasa yang akan datang. Ini berarti di dalam jasmani yang segar terdapat aspek-aspek kehidupan lain yang menunjang secara keseluruhan untuk mencapai hasil yang lebih baik.

Kesegaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang dalam melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas, kebugaran ini dicapai melalui sebuah kombinasi latihan tertentu dan kemampuan yang melekat pada seseorang (kebugaran yang terkait dengan perfomen : kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power, dan waktu reaksi) (Lutan, 2001:16). Kemampuan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan anaerobik, kekuatan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh yang terkait dengan peningkatan kesehatan. Istilah lain yang ditetapkan pemakaiannya

adalah latihan, sebab kegiatan fisik dan latihan-latihan olahraga tertentu akan memberikan pengaruh yang baik terhadap kesegaran jasmani seseorang.

Kenneth H.Cooper (1983:20) mengemukakan :

“Kalau anda ingin meningkatkan daya tahan anda kalau anda ingin memulai kembali pada jalan yang menuju kesegaran fisik, giatlah dengan jenis latihan olahraga yang akan menuntut oksigen banyak-banyak dan memaksa tubuh anda untuk memproses serta menyalurkannya”. Kenneth H.Cooper (1983 :20)

Aktivitas fisik ternyata berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang dan merupakan bagian komplek dari kebiasaan sehari-hari manusia. Aktivitas fisik yang sangat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang adalah olahraga.

Jelas disini betapa latihan fisik olahraga merupakan suatu usaha yang paling baik untuk memiliki kesehatan dan kesegaran jasmani seseorang sehingga dengan kesegaran jasmani yang baik tersebut kita dapat melakukan tugas sehari-hari dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

b. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani

Menurut Hairy (1999:5) mengemukakan : “Komponen-komponen kesegaran jasmani terdiri dari 2 (dua) komponen dasar yang saling berkaitan antara kesegaran jasmani statis (staitc fitness). Dan kesegaran jasmani dinamis (dinamic fitness)”. Kesegaran jasmani statis berhubungan dengan sistem otot, komposisi tubuh terutama faktor keturunan yang diwarisi oleh orang tua dan kesegaran jasmani ini sulit

diubah tetapi menentukan tingkat kesegaran jasmani seseorang secara keseluruhan. Sedangkan kesegaran jasmani dinamis berhubungan dengan kesehatan sangat diperlukan oleh semua orang selain untuk mempertahankan kesehatan, mengatasi situasi lingkungan dan yang sangat penting adalah untuk melaksanakan tugas sehari-hari, yang terdiri dari daya tahan paru, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, komposisi tubuh, Komponen kesegaran jasmani tersebut adalah :

a) Daya Tahan Respirasi-Kardiovaskular.,

Menurut Atang (1992:66) mengatakan :

“Daya tahan respirasi kardiovaskular mengacu kepada kemampuan seseorang untuk meneruskan kontraksi (submaksimal) yang berlangsung lama yang menggunakan sejumlah kelompok otot dengan jangka waktu dan intensitas yang memerlukan dukungan peredaran darah dan pernafasan efisiensi sisten respirasi dan kardiovaskular merupakan komponen penting dalam hidup dan dalam kesegaran jasmani karena : a). otot tidak dapat meneruskan kontraksi apabila tidak diberi oksigen b). oksigen diantar ke sel-sel otot melalui sistem respirasi dan kardiovaskular.”

Sedangkan pendapat yang disampaikan Sajuto (1988:44) mengatakan :

“Kesegaran jasmani kardiovaskular adalah kemampuan dimana jantung seseorang dengan mengatasi beban berat selama kerja tertentu. Kesegaran seperti ini disebut keegaran aerobik, (walaupun melibatkan organ lain seperti paru-paru dan peredaran darah) yaitu jumlah kerja maksimal yang dapat dikerjakan seseorang secara terus-menerus dan melibatkan sejumlah otot besar seperti : otot kaki, lengan dan lainnya.”

Meningkatkan kesegaran kardiovaskular atau kesegaran aerobik, sangat penting dalam latihan kesegaran jasmani. Dalam hal ini dapat dicapai dengan memiliki berbagai macam latihan berenang, jogging,

hiking dan lain-lain yang lebih berat, yang lebih penting adalah beban latihan tersebut harus benar-benar merangsang jantung untuk berdenyut sampai batas yang ditentukan.

b) Kekutan dan Daya Tahan Otot

Menurut Fox dalam Arsil (1999:44) kekutan otot adalah “Daya atau tahanan sebuah otot atau lebih tepatnya suatu kelompok otot yang dapat melakukan suatu perlawanan didalam suatu usaha /upaya maksimal”. Selanjutnya Darwis (1992:116) daya tahan adalah “Kemampuan organisme atlet untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melewati aktivitas tubuh berolahraga dalam waktu lama”.

Sedangkan menurut Pate dalam Arsil (1999:20) adalah :

“Kemampuan otot untuk menampilkan koordinasi otot yang berulang isotonik (terjadi suatu pemendekan atau berubahnya otot) dan isotonik (suatu bentuk latihan dimana pada waktu otot berkontraksi menahan beban otot tidak mengalami perubahan panjang) atau untuk mendukung isometrik terhadap tahanan signifikan, daya tahan otot berhubungan dengan kekuatan otot”.

Jadi kekuatan otot dan daya tahan otot sangat penting dimiliki seseorang dalam meningkatkan kesegaran jasmani karena apabila daya tahan dan kekuatan otot seseorang baik maka dia akan sanggup untuk melakukan suatu pekerjaan lebih lama dan tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

c) Kelentukan

Kelenturan merupakan unsure yang sangat penting pada beberapa cabang olahraga tertentu: senam, atletik, bola voli, bola basket dan sebagainya. Menurut Sajuto (1988 : 59) “Kelenturan atau flexibility

adalah keefektifan seseorang dalam menyesuaikan dirinya, untuk melakukan segala aktivitas dengan penguluran seluas-luasnya. Terutama otot-otot, ligament-ligamen disekitar persendian.

Dari kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa kelentukan seseorang dapat dilihat dari keefektifan menyesuaikan diri untuk melakukan segala aktifitas dengan penguluran seluas-luasnya, terutama pada otot-otot, ligament-ligamen disertai persendian.

d) Kecepatan

Kecepatan gerak merupakan salah satu unsure penting pada beberapa cabang olahraga seperti atletik pada nomor lari, sepak bola dan sebagainya menurut Arsil (1999:82) kecepatan bergerak adalah keadaan yang memungkinkan orang bergerak, melaksanakan gerakan-gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin.

Dari Pendapat diatas dapat dikatakan bahwa kecepatan gerak merupakan kemampuan tubuh mengarahkan semua system dan bergerak dalam melawan beban jarak dan waktu.

e) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah posisi tubuh, kelincahan juga mencakup kecakapan mengubah arah yang merupakan elemen paling penting dalam berbagai keterampilan olahraga. Individu yang mampu menrubah posisi yang satu ke posisi yang lain dengan koordinasi dan kecepatan yang tinggi memiliki kesegaran yang baik dalam komponen kelincahan Atang (1992:67)

Dengan demikian kelincihan juga memegang peranan yang penting dalam meningkatkan kesegaran jasmani sebab apabila seseorang itu lincah kesegaran jasmani akan baik.

f) Koordinasi

“Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk merangkai beberapa unsur gerakan menjadi gerak yang selaras dan sesuai dengan tujuan”. Suharno dalam Syafruddin (1999:61) Jadi apabila kita memiliki koordinasi yang baik maka gerakan yang kita lakukan akan terlihat selaras dan halus.

g) Keseimbangan

“Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerak”. Atang (1992:68) Dengan mengetahui komponen-komponen yang mempengaruhi kesegaran jasmani maka dengan mudah kita dapat meningkatkan kesegaran jasmani.

Kesegaran jasmani merupakan pencapaian yang penting bagi pencapaian dari proses belajar mengajar disekolah seseorang tidak akan mendapat hasil belajar yang optimal jika tanpa dibarengi dengan kesegaran jasmani yang baik. Dengan demikian kesegaran jasmani merupakan faktor yang penting dalam kaitanya dengan kemampuan dan hasil belajar seseorang.

c. Faktor-faktor yang Berkaitan dengan Kesegaran Jasmani**a) Aktivitas**

Kemampuan kerja seseorang mempunyai tingkat kesegaran yang tinggi tidak sama dengan orang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah. Pada orang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi akan mampu bekerja selama 8 jam dengan kemampuan kerja 50% dari kapasitas aerobik, sedangkan pada orang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah hanya mampu menggunakan 25% dari kapasitas aerobik. Dengan demikian dikatakan bahwa kesegaran jasmani yang tinggi dapat menunjang gairah kerja. (Sherkey dalam Arsil, 1999:9)

b) Latihan

Menurut Sharkey (2003:82) “latihan aerobik meningkatkan kemampuan otot untuk menghasilkan energi secara aerobik dan mengubah metabolisme karbohidrat lemak, ini membuat otot membakar lemak dengan lebih efisien, yang dapat menghasilkan efek kesehatan yang paling penting dari olahraga”. Pengaruh latihan bertahun-tahun dapat hilang hanya dalam 12 minggu dengan menghentikan aktifitas. Coyle, dkk dalam Sharkey (2003:85) Contohnya istirahat total di tempat tidur selama tiga minggu dapat menurunkan kebugaran hingga 29% atau hampir 10% per minggu, tapi berita baiknya adalah kehilangan kebugaran tersebut dengan mudah dapat dikembalikan dengan aktifitas teratur.

Aktifitas yang tidak berlebihan menghasilkan kebugaran di atas rata-rata dan keuntungan kesehatan yang besar, latihan menghasilkan tingkat kebugaran yang lebih tinggi dan keuntungan kesehatan ekstra, serta latihan sistematis yang panjang membantu siswa mencapai potensi yang mereka miliki untuk menjadi tingkat kebugaran menjadi lebih baik.

c) Status Gizi

Faktor gizi dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Gizi penting artinya bagi tubuh atau faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangunan sel-sel tubuh, biokatalisator dan metabolisme makanan yang harus sesuai dengan tubuh dengan baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Kuantitatif adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak, protein yang dimakan harus disesuaikan dengan aktifitas seseorang. Menurut Syafrizar (2009:4) status gizi adalah “keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi, penyerapan dan penggunaan pangan di dalam tubuh”. Dengan demikian status gizi dapat diartikan bahwa jumlah dan makanan yang dikonsumsi seseorang merupakan indikator dari status gizi mereka.

Energi yang diperlukan untuk kinerja fisik diperoleh dari metabolisme bahan makanan yang dikonsumsi sehari-hari, sehingga makanan atau zat gizi merupakan salah satu penentu kualitas kinerja fisik dan pertumbuhan seseorang. Seorang olahragawan pada

umumnya memerlukan makanan lebih banyak dari orang pada umumnya, seorang anak dalam masa pertumbuhan memerlukan protein lebih banyak dibanding orang dewasa.

Menurut Lamb dalam Arsil (1990:10) “secara kuantitatif adalah bahan-bahan yang selalu ada dalam makanan (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air dan jumlahnya lebih banyak dari yang diperlukan”. Pada orang normal karbohidrat diberikan 55-60%, lemak diberikan 25-30% dari total kalori dan protein dibutuhkan 1 gram per Kilogram berat badan, sedangkan pada atlet dapat diberikan 10-25% dari total kalori.

d) Jenis Kelamin

Faktor jenis kelamin seseorang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani, maksudnya seorang anak laki-laki dengan seorang anak perempuan jelas memiliki perbedaan kemampuan dalam segi fisik. Kemudian sebelum puber, anak laki-laki dan perempuan memiliki kebugaran aerobik yang sedikit berbeda, tapi setelah itu anak perempuan jauh tertinggal. Menurut Sharkey (2003:82)

“Rata-rata wanita muda memiliki kebugaran aerobik antara 15% hingga 25% lebih kecil dari pria muda, tergantung pada tingkat aktifitas mereka. Tapi atlet remaja putri yang sering berlatih hanya berbeda 10% dibawah atlet putra yang berusia sama dalam hal VO2 max dan waktu performs”.

Berdasarkan kutipan di atas jelaslah bahwa terdapat perbedaan kebugaran aerobik perempuan jika dibanding dengan laki-laki dan hal ini juga tergantung dengan aktivitas yang mereka lakukan. Di samping

itu seorang atlet remaja puteri yang terbiasa melakukan latihan akan dapat mengurangi perbedaan dalam hal VO2 Max dan waktu penampilan jika dibanding dengan pria.

e) Usia

Faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani adalah faktor usia, misalnya saja anak-anak yang masih muda, akan lebih mudah meningkatkan kebugaran aerobiknya jika dibandingkan dengan orang dewasa. Menyinggung tentang usia terhadap kebugaran aerobik untuk individu yang tidak aktif, tanpa memperhitungkan tingkat kebugaran awal mereka maka jelaslah bahwa sudah pasti ada perbedaan. Menurut Sharkey (2003:83) “pribadi yang memutuskan untuk tetap aktif dapat menghentikan penurunan (4-5% per dekade), dan terlatih dalam latihan fitness dapat menghentikan setengahnya (2,5% per dekade)”. Dengan demikian dapat diartikan bahwa tingkat kesegaran jasmani bisa dipertahankan apabila seseorang tetap aktif melakukan kegiatan *fitness*.

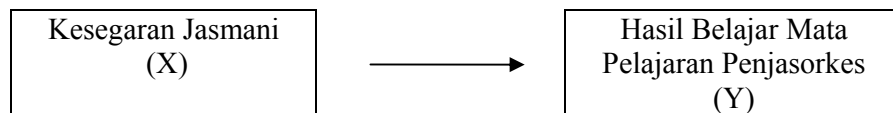
B. Kerangka Konseptual

Bila kesegaran jasmani seseorang menurun maka akan berpengaruh terhadap kesehatannya sehingga daya pikirnya dapat terganggu. Menurut Sadoso (2000:19) : “Tujuan meningkatkan kesegaran jasmani seseorang berbeda-beda seperti karyawan adalah untuk meningkatkan produktivitas

kerja, bagi orang sakit berguna untuk merehabilitasi kesehatannya dan bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi olahraganya, bagi mahasiswa dan siswa untuk meningkatkan kemampuan belajar dan prestasi akademiknya”.

Hasil belajar merupakan hasil akhir yang diperoleh dari proses pembelajaran yang dilakukan. Dalam penelitian ini hasil belajar mata pelajaran Penjasorkes merupakan variabel terikat yang akan diteliti, selain itu hasil belajar tersebut tidaklah sama dan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain kesegaran jasmani. Adanya kesegaran jasmani seseorang merupakan faktor penentu dalam kesehatan dan juga penentu terhadap kegiatan/proses pembelajaran.

Jelasnya dapat digambarkan pada diagram berikut ini :



Gambar 1. Kerangka konseptual.

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian yang diajukan adalah “Terdapat hubungan yang berarti antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar mata pelajaran Penjasorkes pada siswa SDN 07 Pulau Air Kecamatan Lubuk Begalung Padang”

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut

1. Hasil yang diperoleh dari 25 orang siswa putera SDN 07 Pulau Air Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani terhadap hasil belajar, dimana $r_{hitung} (0,45) > r_{tabel} (0,396)$ dengan kontribusi sebesar 20%.
2. Hasil yang diperoleh dari 16 orang siswa puteri SDN 07 Pulau Air Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani terhadap hasil belajar, dimana $r_{hitung} (0,87) > r_{tabel} (0,497)$ dengan kontribusi sebesar 76%.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam penelitian tentang hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa SDN 07 Pulau Air Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang

1. Sekolah dapat memperhatikan kebugaran jasmani siswa agar siswa mendapatkan hasil belajar Penjasorkes yang baik

2. Guru mata pelajaran Penjasorkes agar dapat berupaya lebih giat lagi untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa dengan berbagai cara.
3. Siswa agar memperhatikan gizi agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani sehingga menghasilkan hasil belajar Penjasorkes yang baik pula.
4. Siswa agar dapat memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar Penjasorkes
5. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan hasil belajar Penjasorkes.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Bina Aksara
- (1992). *Menagemen Pendidikan*. Jakarta : P2LPTK
- (1997). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi Revisi. Jakarta : Rineka Cipta
- Arsil. (1990). *Pembinaan Kondisi Fisik* . Padang : DIR-UNP
- (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik. Padang* : Universitas Negeri Padang.
- Atang. (1992) *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani Direktorat Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta : Depdikbud
- Arsyad. Azhar. (2002). *Media Pembelajaran*. Jakarta : Rajawali
- BNSP. (2007). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)*. Jakarta : BSNP Depdiknas
- Cooper H. Kenneth. (1983). *Aerobik*. Alih bahasa Antinius Adiwiyoto. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Darwis. Ratinus. (1992) *Olahraga Pilihan* .Jakarta : Dedikbud
- Dalyono. (2005) . *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Balai Pustaka
- Depdikbud. (1993). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Debdikbud
- Depdiknas. (2003). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Getchell. (1983). *Physical Fitnes Away Of Life*. New York : Jhon Woli and Sons.
- Hamalik. Oemar. (2002). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta : Balai Pustaka
- Ichsan, M. (1998). *Pendidikan dan kesehatan Olahraga*. Jakarta : Depdiknas.
- Kepmendiknas. (2010). *Pedoman Teknis Pemetaan Kebugaran Jasmani Pelajar 2010 untuk Umur 10-12 Tahun*.
- Lutan, Rusli. (2001). *Manusia Olahraga*. Bandung : ITB dan FPOK/IKIP Bandung.
- Nurhasan. (2001) *Tes dan Pebgukuran dalam Pendidikan Jasmani dan Prinsip-prinsip Penerapan nya*. Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga