

**HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN HASIL
BELAJAR PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
SISWA SMP N 10 PADANG KECAMATAN KURANJI KOTA
PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi jurusan pendidikan olahraga
sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan
Universitas Negeri Padang*



OLEH:

RIZKI RAMADHAN
85329

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judu : **Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Siswa SMP Negeri 10 Padang Kecamatan Kuranji Padang**

Nama : Rizki Ramadhan

Nim : 85329

Program : Pendidikan kesehatan dan Rekreasi

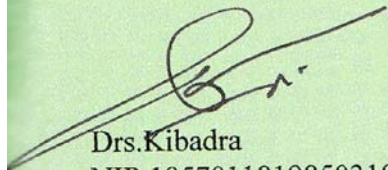
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2011

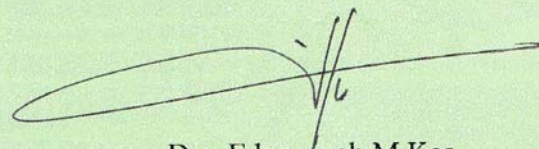
Disetujui oleh:

Pembimbing I



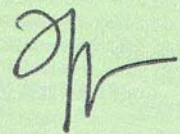
Drs. Kibadra
NIP:195701181985031003

Pembimbing II



Drs. Edwarsyah M. Kes
NIP :195912311988031019

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Hendri Neldi, M. Kes. AIFO
NIP :196205201987031002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji
Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

**Judul : Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan
Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Siswa SMP Negeri 10
Padang Kecamatan Kuranji Padang**

Nama : Rizki Ramadhan

Nim : 85329

Program : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

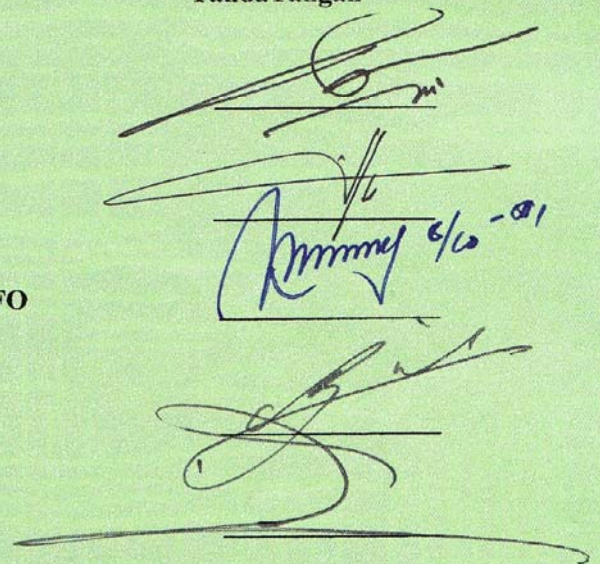
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang,
Agustus 2011

Tim Pengguji

- | | Nama |
|---------------|--------------------------|
| 1. Ketua | Drs.Kibadra |
| 2. Sekretaris | Drs.Edwarsyah,M.Kes |
| 3. Anggota | Dr.Khairuddin,M.Kes.AIFO |
| 4. Anggota | Drs.H.Arsil,M.pd |
| 5. Anggota | Drs.Zalfendi,M.Kes |

TandaTangan



The block contains five handwritten signatures, each corresponding to a member of the examination committee listed in the adjacent table. The signatures are written in black ink on a light green background. The first signature is for the Chairman (Ketua), the second for the Secretary (Sekretaris), and the remaining three are for the members (Anggota).

ABSTRAK

Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Siswa SMP N 10 Padang Kecamatan Kuranji Kota Padang. 2011. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Fakultas Ilmu Keolahagaaan Universitas Negeri Padang.

OLEH : Rizki Ramadhan /2011/ 85329

Masalah penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi siswa SMP N 10 Padang Kecamatan Kuranji Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah korelasional yaitu suatu penelitian untuk mengetahui tingkat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. . Penelitian ini dilakukan pada SMP Negeri 10 Padang pada semester Januari-Juni 2011.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra SMP Negeri 10 Padang kelas VIII pada semester 2 (dua) Januari –Juni 2011 Sebanyak 152 siswa. Sampel penelitian adalah siswa putra sebanyak 31 orang siswa. Teknik analisis data untuk menguji hipotesis penelitian adalah analisis korelasi dengan menggunakan rumus *product moment*.

Hasil penelitian ini adalah : 1) Variabel kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 10 Padang dilakukan tes kebugaran jasmani terhadap 31 orang sampel, didapat skor tertinggi 22, skor terendah 10, rata-rata (mean) 15,93, simpangan baku (standar deviasi) 2,96, 2) Pengukuran hasil belajar dilakukan dengan melihat hasil belajar Penjasorkes terhadap 31 orang sampel, didapat skor tertinggi 90, skor terendah 50, rata-rata (mean) 73,06, simpangan baku (standar deviasi) 9,63, 3) Dari hasil pengujian korelasional menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa putra, ini dibuktikan $r_{hitung} = 0,146$ dengan nilai signifikansi sebesar 0,020, ($0,020 < 0,05$).

KATA PENGANTAR

puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah swt yang telah melimpahkan taufik dan hidayah-nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ *Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Siswa SMP N 10 Padang Kecamatan Kuranji Kota padang*”.

skripsi ini di ajukan sebagai syarat untuk menyelesaikan pendidikan sarjana jurusan pendidikan Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak oleh karna itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Drs.Arsil,M.pd selaku penguji, dan sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Drs.HendriNeldi,M.Kes sebagai Ketua Jurusan dan Bapak Drs.Zarwan,M.Kes sebagai sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Program Pendidikan Jasmani Kesehatan
3. Drs.Kibadra sebagai Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada saya yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini
4. Drs.Edwarsyah,M.Kes Pembimbing II yang telah memberikan pengarahan dan membimbing yang sangat berarti sehingga penulis skripsi ini dapat di selesaikan
5. Dr.Khairuddin,M.Kes.AIFO selaku Penguji 1 yang memberikan masukan kepada saya

6. Drs.Zalpendi,M.Kes selaku pengji III saya yang telah memberikan masukan dan saran kepada saya
7. Ayah Syamsuddin(alm),dan Ibu Rostina T.h saya yang telah memberikan Doa dan dorongan semangat kepada saya untuk menyelesaikan skripsi ini
8. Rekan-rekan sejawat Fakultas Ilmu Keolahragaan khususnya jurusan penjaskes atas kerjasamanya

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih kurang sempurna,oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk kesempurnaan skripsi ini akhirnya penulis mengucapkan semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk kita semua.

Padang, Juli 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	<i>Halaman</i>
HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI.....	
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	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
 BAB II KAJIAN TEORITIS	
A. Pengertian Kebugaran Jasmani	7
B. Hakekat Hasil Belajar	14
C. Proses Belajar Dan Pembelajaran	20
D. Kerangka Konseptual	23
E. Hipotesis.....	24
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis,Tempat dan Waktu Penelitian	24
B. Populasi dan Sampel	25
C. Definisi Operasional	27

D. Jenis dan Sumber Data	28
E. Teknik Pengumpul Dan Alat Pengumpul Data	29
F. Teknik Pengumpulan Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Analisa Deskriptif	40
B. Hasil analisis data	45
C. Pengujian hipotesis	48
D. Pembahasan	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	50
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	53

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Standar Angka Dalam Rapor	22
2. Jumlah Populasi Siswa.....	25
3. Disrtibusi Sampel Penelitian.....	26
4. Nilai TKJI Untuk siswa.....	37
5. Norma Klafikasi Tingkat Kebugaran	37
6. Distribusi Frekuensi Variabel Kebugaran Jasmani.....	40
7. Disrtibusi Frekuensi Hasil Belajar.....	42
8. Hasil Uji Normalitas.....	44
9. Hasil Analisis Korelasi.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
10. Kerangka Konseptual	23
11. Lari 50 meter	30
12. Gantung Angkat Tubuh(Pul Up).....	31
13. Baring Duduk(Sit Up) 60 Detik	33
14. Vertikal jump	35
15. Lari 1000 Meter	37
16. Grafik Kebugaran Jasmani.....	43
17. Grafik Hasil Belajar.....	45

BAB I

PENDAHULUAN

A.Latar Belakang

Pendidikan merupakan bidang yang memegang peranan penting dalam usaha membangun manusia Indonesia seutuhnya. Hakikat pembangunan dibidang pendidikan adalah agar bangsa Indonesia menjadi cerdas ,terampil dan berbudi pekerti luhur ,serta sehat jasmani dan rohani .pendidikan di Indonesia di arahkan dan di tujukan untuk mewujudkan masyarakat yang adil, makmur dan merata secara materi maupun spiritual yang di laksanakan melalui peningkatan mutu sumber daya manusia yang berkualitas.dalam UU RI.20 Tahun 2003 tentang system pendidikan Nasional menyatakan :

“pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam mencerdaskan kehidupan bangsa , bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar jadi manusia yang mulia, sehat,berilmu,cakap ,kratif,mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.(UUSPN No 20 tahun 2003).

Untuk mewujudkan pembanguan pendidikan di Indonesia, salah satunya adalah dengan memberikan pendidikan yang berkualitas,

manusia.salah satu cara untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia adalah dengan meningkatkan kebugaran jasmani ,rohani, dan alam lingkungannya ketiga unsur tersebut dapat di wujudkan dengan memberikan aktivitas fisik dan bermain , gizi yang baik, pendidikan keagamaan, serta pengadaan sarana dan prasarana yang memadai.

Damyati dan Mudjino(1999:200) menjelaskan tentang :”Hasil belajar adalah tingkat keberhasilan yang di capai oleh siswa setelah mengikuti suatu kegiatan pembelajaran, dimana tingkat keberhasilan,tersebut di tandai dengan skala nilai berupa angka atau prilaku”.

Jadi proses belajar mengajar di sekolah harus betul-betul di laksanakan secara professional oleh seorang guru , begitu pula bagi siswa yang mendapatkan nilai terendah atau hasil yang rendah apabila siswa itu melaksanakan proses belajar maka siswa tersebut akan mengalami proses perubahan tingkahlaku.kesiapan peserta didik dalam menyerap dan mengaplikasikan pelajaran tergantung dari aspek yang ada dalam diri peserta didik itu sendiri seperti : factor kognitif ,afektif, dan psikomotor, salah satu upaya mewujudkan aspek-aspek tersebut adalah melalui pembelajaran pendidikan jasmani,olahraga kesehatan.

Olahraga adalah segala kegiatan yang sestematis untuk mendorong,membina,sertamengembangkanpotensi jasmani,rohani,dan social. Dalam UU RI. 3 Tentang System Keolahragaan Nasional ,olahraga dapat di bedakan menjadi 3,yaitu : 1) olahraga pendidikan , 2) olahraga rekreasi ,dan 3)olahraga prestasi. Olahraga Pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang di laksanakan sebagai bagian proses pendidik yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani .Olahraga Rekreasi adalah olahraga yang di lakukan oleh masyarakat dengan keagamaan dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan

kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan ,kebugaran, dan kegembiraan. Olahraga Prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana ,berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Peningkatan kebugaran jasmani siswa merupakan tujuan utama dan .banyak penelitian mengemukakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa yang tinggi hasil belajarnya juga baik.Kebugaran jasmani sangat di perlukan terutama bagi siswa usia sekolah ,karena kebugaran jasmani sangat di perlukan terutama bagi siswa usia sekolah penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak..kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti,untuk dapat mencapai kondisi kebugaran jasmani dengan metoda latihan yang benar..

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 selama satu semester,hasil belajar dapat berupa dampak pengajaran dan dampak pengiring ,kedua dampak tersebut bermanfaat bagi guru sebagai bahan pertimbangan dan evaluasi, serta bermanfaat juga bagi siswa , hasil belajar juga merupakan gambaran tingkat penguasaan siswa terhadap sasaran dan tujuan belajar.hasil belajar tersebut di ukur berdasarkan sasaran belajar,

selain itu hasil belajar siswa sangat di tentukan oleh berbagai factor yang mempengaruhinya.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan pada bulan mei sampai awal bulan juni di SMP N 10 Padang kecamatan kurangi kota Padang tentang pelaksanaan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, di temukan kenyataan bahwa kurangnya pencapaian tujuan pembelajaran. Hal ini terlihat dari siswa yang umumnya malas dan kurang semangat saat melakukan kegiatan pembelajaran yang di instruksikan guru.siswa sering kurang bisa saat melakukan kegiatan yang telah di instruksikan guru penjas orkes dan tidak memahami, selain itu di temukan juga siswa yang mengantuk pada saat pembelajaran teory,keadaan ini mungkin di akibatkan kurangnya kebugaran jasmani siswa data yang telah di observasi dapat di lihat di halaman lampiran.

Permasalahan lain yang penulis temukan yaitu di antara siswa yang rajin mengikuti pelajaran penjasorkes belum tentu akan memperoleh hasil belajar yang baik atau kurang, selain itu juga siswa yang malas, serta kurang menunjukkan sikap positif terhadap pembelajaran penjas orkes belum tentu hasil belajar penjasorkesnya akan kurang atau baik, kebugaran jasmani yang tinggi atau pun kebugaran jasmani yang rendah belum tentu akan mempengaruhi baik atau tidaknya hasil belajar penjas penjasorkes .

Berdasarkan permasalahan yang di kemukakan diatas, penulis berpendapat bahwa perlu di lakukan penelitian.penelitian yang di lakukan sehubungan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa. Dari penelitian

mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut, akan di teliti juga seberapa besar hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi siswa SMP N 10 Padang kecamatan kuranji kota padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah yang telah di kemukakan di atas, banyak terdapat siswa yang mempunyai hasil belajar penjaskes yang rendah :

1. Bagaimana perencanaan proses pembelajaran penjas orkes di kelas VIII SMPN 10 padang.
2. Bagaimana metode pembelajaran yang akan di berikan.
3. Bagaimana kebugaran jasmani siswa pada SMP N 10 Padang.
4. Bagaimana hasil belajar siswa SMP N 10 Padang.
5. Bagaiman hubungan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi.

C. Batasan Masalah

Batasan masalah yang telah di uraikan pada identifikasi masalah di atas penulis di batasi untuk lebih fokusnya penelitian ini,seutuhnya dengan hal itu, maka penulis membatasi penelitian ini pada bagaimana hubungan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa SMP N 10 Padang kecamatan kuranji kota Padang.

D.Rumusan Masalah

Adapun perumusan masalah yang dapat di paparkan latar belakang masalah di kemukakan di atas adalah apabila ada hubungan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMP N 10 Padang

E.Tujuan Penelitian

Hasil penelitian ini, kemudian di hubungkan dengan perolehan hasil belajar penjasorkes siswa tersebut

F.Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah :

- 1.Mengetahui kebugaran jasmani siswa kelas VIII.
- 2.Mengetahui Hasil belajar penjasorkes siswa VIII
- 3.Mengetahui seberapa besar pengaruh kebugaran jasmani siswa terhadap hasil belajar penjasorkes pada siswa kelas VIII.
- 4.Memperkaya khasanah ilmu pengetahuan penulis.
- 5.Melatih kemampuan untuk melakukan penelitian secara ilmiah dan menuangkan hasil-hasil dari penelitian tersebut dalam bentuk tulisan, serta untuk memperoleh gelar sarjana.

BAB II

KAJIAN TEORITIS

A. Kebugaran Jasmani

1. Pengertian Kebugaran Jasmani

Secara harfiah kebugaran jasmani berasal dari terjemahan bahasa Inggris “*Physical Fitness*” (Kebugaran Jasmani). *Physical* berarti jasmani dan *fitness* berarti kecocokan atau kemampuan. Sementara dalam kamus bahasa Indonesia disebut bahwa, kebugaran jasmani berasal dari kata bugar dan jasmani yang dapat diartikan sebagai suatu keadaan kesehatan tubuh dalam suasana segar atau nyaman. Jasman Menurut Sumorsardjuno (1992: 19) mengatakan, bahwa

“Kebugaran jasmani sebagai kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk keperluan-keperluan yang mendadak. Dapat pula ditambahkan kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kebugaran jasmaninya kurang tidak akan dapat melakukannya”

Sedangkan fardi (1989 : 15) menyatakan bahwa “kebugaran jasmani adalah salah satu nilai yang langsung dapat dirasakan dari sekian banyak nilai yang diperoleh setelah melakukan olahraga secara teratur“. Hal ini disebabkan karena kegiatan fisik dengan pembebanan tertentu akan meningkatkan fungsi faal tubuh yang selanjutnya juga akan meningkatkan kebugaran jasmani.

Menurut Sutarman dan Fardi (1989:16) “kebugaran jasmani adalah aspek fisik dari kebugaran menyeluruh (total fitness) yang memberi kesanggupan pada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada setiap pembebanan fisik yang layak. Seseorang yang berada dalam keadaan fit (memiliki kebugaran jasmani yang baik) adalah orang-orang yang mempunyai daya tahan, kekuatan, kemampuan dan daya kreasi untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa kelelahan yang berlebihan.

Hal ini berarti bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melaksanakan tugas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti masih memiliki cadangan tenaga untuk menghadapi keadaan darurat yang datang tiba-tiba. dengan kata lain bahwa kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik. Sedangkan menurut Dinata (2003:6) “kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti masih memiliki cadangan tenaga untuk melaksanakan tugas itu”.

Kebugaran jasmani adalah merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari. Semakin banyak aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang, semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan

kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani.

Fox dan kawan-kawan (1987:6) mengatakan “kebugaran jasmani adalah suatu kapasitas fisiologis atau fungsional memberikan suatu kualitas hidup yang meningkat”. kebugaran jasmani salah satu aspek yaitu aspek fisik dan kesegaran yang menyeluruh (total fitness) member kesanggupan pada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik yang layak (Dirjendikti 1984/1985) sementara itu T. Cholikh Muthohir-(1999) sebagai ahli pendidikan berpendapat bahwa : “pada hakekatnya kebugaran jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti”.

Menurut Dinata (2003:31) menyatakan “kebugaran jasmani tidak hanya dilakukan oleh tenaga dan perkembangan otot, akan tetapi terutama oleh kapasitas jantung dan paru-paru untuk melimpahkan oksigen (O₂) dan darah keseluruhan jaringan tubuh “. Para ahli dibidang kesehatan melukiskannya sebagai “kapasitas Aerobik (*Aerobic Capacity*) dan dewasa ini masalah Aerobik merupakan pusat perhatian dalam penyelidikan dan pembinaan kebugaran jasmani, jantung dan paru-paru. Orang yang benar-benar segar akan mampu melimpahkan lebih banyak darah dan oksigen ke jaringan-jaringan tubuhnya sehingga tidak perlu terlalu bersusah payah dan mengarah segala tenaga diwaktu berkerja,

dibandingkan dengan mereka yang sistem jantung dan paru-parunya tidak segar.

Kebugaran jasmani adalah aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan seseorang dalam melakukan berbagai aktifitas dalam kehidupan. Kegiatan itu dapat berupa pekerjaan sehari-hari dan untuk keperluan mendadak atau kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang. Motohir (2004:119) mengatakan bahwa : "Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang maka semakin besar pula kemungkinan untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan semakin besar pula untuk menikmati hidup".

Berdasarkan Pendapat yang dikemukakan diatas dapat disimpulkan bahwa Kualitas fisik berhubungan erat dengan kualitas hidup seseorang. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani berdampak negatif terhadap hasil kerjanya sehari-hari. Jadi Seseorang siswa yang memiliki kesegaran jasmaninya rendah, dapat terlihat malas dan tidak bersemangat sewaktu menghadapi pelajaran.

2.Faktor-faktor yang berkaitan dengan kebugaran jasmani

a.Status Gizi

Kebugaran jasmani tidak lepas dari faktor makanan karena bahan makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangunan sel-sel tubuh, biokatisator dan metabolisme. Makanan harus sesuai dengan tubuh baik secara kualitatif maupun kwanitatif maksudnya adalah perbandingan karbohidrat, lemak, protein yang dimakan harus disesuaikan dengan aktifitas seseorang. Pada orang normal karbohidrat diberikan 55-60%, lemak 25%-30% dari total kalori dan protein dibutuhkan 1 gram/kg berat badan. Sedangkan secara kwanitatif maksudnya adalah bahan-bahan yang selalu ada dalam makanan (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, minerebleal dan air) dan jumlah lebih banyak dari yang diperlukan (Lamb dalam Arsil, 1999,16)

b. Hereditas

Lebih dari setengah perbedaan kekuatan maksimal aerobik dikarenakan oleh perbedaan genotyie dan faktor lingkungan (nutrisi, latihan) sebagai penyebab lainnya. (Sundet, Magnum, Tumbs dalam Sherkey 2003: 80).

c. Latihan

Latihan aerobik meningkatkan kemampuan otot yang menghasilkan energi secara aerobik dan mengubah karbohidrat dan lemak. Ini membuat otot membakar lemak dengan lebih efisien yang dapat

menghasilkan efek kesehatan yang paling penting dari olahraga (Sharkey 2003 : 82)

Berdasarkan pendapat diatas dapat dipahami bahwa Latihan meningkatkan fungsi dan kapasitas respiratori dan kardiovaskuler serta volume darah, tapi perubahan yang paling penting terjadi pada serat otot yang digunakan dalam latihan, pada akhirnya dapat menghasilkan efek kesehatan yang paling penting dari olahraga.

d. Jenis Kelamin

Sebelum puber, anak laki-laki dan perempuan memiliki kebugaran aerobik yang sedikit berbeda, tapi setelah puber anak perempuan jauh tertinggal. Rata-rata wanita muda memiliki kebugaran aerobik Antara 15-20% dari pada pria muda, tergantung pada aktifitas mereka, tapi atlet remaja putri yang berlatih hanya berbeda 10% dibawah atlet putra yang berusia sama dalam VO₂ max dan waktu performance (Sharkey 2003: 82)

e. Usia

Menurut Sharkey (2003:83) menyinggung tentang usia terhadap kebugaran aerobik dengan penurunan 8-10% perdekade untuk individu yang tidak aktif tanpa perhitungkan tingkat kebugaran awal mereka. Bagi yang memutuskan untuk tetap aktif akan dapat menghentikan penurunan (4-5% per decade), dan terlibat dalam latihan fitness dapat menghentikan setengah lagi (2,5% per decade).

f. Aktifitas

Aktifitas yang tidak berlebihan menghasilkan kebugaran diatas rata-rata dan keuntungan kesehatan yang besar, latihan menghasilkan tingkat kebugaran yang lebih tinggi dan keuntungan kesehatan ekstra serta latihan sistematik yang panjang membantu anda mencapai potensi (Sharkey 2003: 85).

3. Cara membina dan peningkatan kebugaran jasmani

Untuk membina dan meningkatkan kebugaran jasmani maka diperlukan latihan kebugaran jasmani. Latihan pembinaan kebugaran jasmani banyak dilakukan bermacam golongan masyarakat baik tua maupun muda laki-laki ataupun perempuan. Umumnya memerlukan latihan dengan cara berlari, jogging, bersepeda, jalan cepat bahkan banyak yang hanya sekedar berjalan-jalan atau jalan santai saja. Sayangnya tidak semua berlatih dengan memperhatikan tujuan dan sasaran, sehingga hasil latihannya tidak nyata, latihan kebugaran jasmani harus benar dan berdaya guna bagi tubuh, agar benar dan member manfaat bagi tubuh latihan harus berdasarkan pada prinsip latihan, yaitu 1) prinsip beban berlebihan, 2) prinsip ke khususan, 3) prinsip berkebalikan.

Memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang baik juga dipengaruhi oleh keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari kebutuhan gizi bagi anak-anak bervariasi dan tergantung pada ukuran tinggi, berat badan, umur, iklim jenis kelamin, pekerjaan/aktifitas, dan keadaan individu.

B. Hakekat Hasil Belajar

1. pengertian hasil belajar

Hasil belajar merupakan salah satu kebutuhan manusia dalam usaha untuk mempertahankan hidup dan mengembangkan dirinya dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Belajar memiliki peranan dalam usaha manusia untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan tuntutan hidup dan kehidupan yang senantiasa berubah. Dengan demikian belajar suatu kebutuhan yang dirasakan suatu keharusan yang harus dipenuhi sepanjang usaha manusia.

Menurut Slamento (1995:2) ” belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang secara keseluruhan sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya” sedangkan Wistheringhton dalam sukmadinata (2003:155) mengemukakan bahwa belajar adalah suatu perubahan di dalam kepribadian yang di manifestasikan sebagai pola-pola rerpon yang baru bentuk keterampilan sikap kebiasaan, pengetahuan, dan kecakapan.

Berdasarkan pendapat diatas maka di jelaskan bahwa belajar adalah suatu perubahan yang sedemikian rupa sehingga perbuatanya berubah dari waktu sebelum ia mengalami situasi itu ke waktu sesudah ia mangalami situasi tadi.

Menurut Sukmadinata (2003:179)“hasil belajar merupakan realisasi atau pemikiran dari kecakapan-kecakapan potensi atau kapasitas yang dimiliki seseorang selanjutnya sukmadinata menambahkan bahwa hasil belajar bukannya berupa

penguasaan dan pengetahuan, tetapi kecakapan, keterampilan mengadakan pembagian kerja. Penguasaan hasil belajar seseorang dapat dilihat dari perilakunya, baik perilakunya dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan berfikir maupun motorik”.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar belajar disekolah bukan semata-mata penguasaan pengetahuan mata pelajaran saja tetapi juga keterampilan berfikir maupun keterampilan motorik.

2. Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Usaha dan keberhasilan belajar dipengaruhi oleh banyak factor. Factor-factor tersebut dapat bersumber pada dirinya atau di luar dirinya. Menurut Depdikbud (1993) keberhasilan hasil dipengaruhi oleh dua factor yaitu : (1) Faktor eksternal dan (2) factor internal siswa itu sendiri.

1) Faktor internal

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

a. Kondisi fisiologis

Kondisi fisiologis pada umumnya sangat berpengaruh terhadap kemampuan terhadap kemampuan belajar seseorang. Orang yang dalam segar jasmaninya akan berbeda belajarnya dengan orang yang sedang kelelahan.

b.Kondisi Psikologis

Beberapa factor Psikologis yang berpengaruh terhadap proses belajar adalah minat, kecerdasan, bakat, motivasi, dan kemampuan kognitif.

2).Faktor Eksternal

Selain internal yang di uraikan. Faktor eksternal juga berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Depdikbud (1993: 6) menyatakan bahwa “Faktor eksternal dapat di kelompokkan menjadi dua yaitu :

a.Faktor lingkungan

Factor-faktor lingkungan dapat saja berupa lingkungan alami seperti kelembapan suhu, kelembapan udara, dimana di Indonesia orang cenderung berpendapat bahwa belajar pada pagi hari akan lebih baik hasilnya dari pada belajar sore hari.

b. Faktor instrument

Faktor instrument adalah factor yang pengadaan dan penggunaan dirancang sesuai dengan hasil yang diharapkan. Factor ini diharapkan dapat berfungsi sebagai saran untuk mencapai tujuan belajar yang telah direncanakan.

Depdikbud (1993:6) Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar antara lain adalah minat, kecerdasan, bakat, motivasi, keluarga dan alat-alat pengajaran (sarana dan prasarana).Dari kutipan diatas jelas bahwa hasil belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain, minat, kecerdasan, bakat, motivasi siswa, keluarga dan faktor sarana dan

prasarana untuk belajar supaya dapat mencapai hasil yang optimal dalam belajar.

Selain Faktor-faktor diatas adapun faktor lain mempengaruhi hasil belajar penjas yang berasal dari luar diri siswa adalah:

1.Faktor sekolah antara lain:

- a. Kurikulum
- b. Bahan yang dipelajari Siswa
- c. Metode mengajar
- d. Metode belajar
- e. Interaksi Guru dengan siswa
- f. Disiplin Sekolah
- g. Alat Pelajaran
- h. Waktu Sekolah
- i. Standar Pelajaran diatas Ukuran
- j. Keadaan gedung/sarana prasarana

3. Kategori Hasil Belajar

Dari hasil belajar terdapat variasi kemampuan yang dimiliki oleh masing-masing siswa yang menyebabkan adanya perbedaan hasil belajar antara siswa yang satu dengan siswa yang lainnya. Berkaitan dengan kemampuan yang diperoleh sebagai hasil belajar, terdapat tiga kategori hasil belajar. Taksonomi Bloom dalam Sudijono (2001:49) menyebutkan ada 3 kategori hasil belajar yang meliputi 3 ranah yaitu ranah kognitif, ranah afektif, dan ranah psikomotor. Ranah kognitif : hasil belajar

berupa pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis dan penilaian. Ranah afektif : hasil belajar berupa penerimaan, penanggapan, perhitungan, pengaturan dan bermuatan nilai. Ranah psikomotor: hasil belajar berupa gerakan reflek, gerakan dasar, gerakan tanggap perspektual, kegiatan fisik dan komunikasi tidak berwacana.

Ranah kognitif merupakan suatu bentuk kategori hasil belajar yang mengukur sejauh mana pengetahuan dan pemahaman siswa terhadap suatu materi yang diajarkan. Ranah afektif lebih banyak mengukur sikap dan tingkah laku siswa, seperti minat, motivasi dan perhatian selama proses pembelajaran. Sedangkan ranah psikomotor mengukur gerak atau kegiatan fisik siswa.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat dikemukakan bahwa hasil belajar adalah segala sesuatu yang diperoleh, dikuasai yang merupakan hasil dari proses belajar mencakup beberapa ranah pengetahuan yaitu kognitif, afektif, psikomotor.

Dari tiga kategori hasil belajar yang meliputi tiga ranah pengetahuan lebih ditekankan pada ranah kognitif karena ranah kognitif merupakan kemampuan yang selalu dituntut kepada anak didik untuk dikuasai, karena penguasaan kemampuan pada tingkatan ini menjadi dasar bagi penguasaan ilmu pengetahuan.

4. Fungsi Penilaian Hasil Belajar

Belajar adalah salah satu kebutuhan manusia untuk mempertahankan dan mengembangkan ilmu dalam bidang apa pun baik dalam hidupnya di lingkungan masyarakat, berbangsa, dan bernegara sedang kan menurut Arikunto(2005:7) dan sudjana (1992:3).

Tujuan penilaian Hasil Belajar menurut Arikunto (2005:7) adalah :1), Mendeskripsikan kecakapan belajar para siswa sehingga dapat diketahui kelebihan dan kekurangannya dalam berbagai studi atau mata pelajaran yang ditempuhnya, 2) Mengetahui keberhasilan proses pendidikan dan pengajaran di sekolah sehingga jauh keefektifannya dalam mengubah tingkah laku para siswa, 3) Menentukan tindak lanjut hasil penilaian, 4) Memberikan pertanggung jawaban dari pihak sekolah kepada pihak-pihak yang berkepentingan, Fungsi hasil belajar menurut Sudjana (1992:3) adalah: “Alat untuk mengetahui tercapainya tidaknya tujuan intruksional umpan balik bagi perbaikan proses belajar mengajar dasar dalam penyusunan laporan memajukan belajar siswa kepada orang tua”.

C. Proses Belajar dan Pembelajaran

1. Pengertian Belajar

Proses belajar dan pembelajaran merupakan serangkaian kegiatan yang sangat kompleks dan tidak terpisah antara satu dengan yang lain. Slameto (2003:78) mengungkapkan: “Belajar adalah suatu usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang

baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungan”.

Pengertian belajar di atas, tergambar bahwa belajar merupakan usaha untuk menuju kearah perubahan tingkah laku yang lebih baik, sehingga terjadi proses berpikir yang mampu menimbulkan pengalaman baru bagi pembelajarannya. Jadi setelah mengikuti proses belajar mengajar maka diharapkan siswa memperoleh pengalaman baru dalam interaksinya dengan lingkungan. Hal serupa juga diungkapkan oleh Hamalik (2002:24) sebagai berikut:

“Belajar adalah proses perubahan tingkah laku melalui interaksi antara individu dengan lingkungan. Proses dalam hal ini merupakan kegiatan yang berlangsung secara berkesinambungan dan terpadu secara keseluruhan mewarnai dan memberikan karakteristik terhadap belajar mengajar itu”.

Sebagaimana diungkapkan di atas belajar, merupakan kegiatan yang berlangsung terarah, melalui tahapan-tahapan tertentu, berkesinambungan serta merupakan kegiatan yang terpadu menilai suatu yang utuh secara keseluruhan. Agar proses belajar berlangsung terarah, maka guru harus mampu menciptakan kondisi belajar yang baik selama proses belajar dan pembelajaran berlangsung.

Menurut Gagne (dalam Slameto, 2003:14) bahwa segala sesuatu yang dipelajari oleh manusia dibagi menjadi 5 kategori yaitu:

1) Keterampilan motorik

Dalam hal ini mempelajari koordinasi berbagai gerakan badan. Misalnya melempar bola, mengetik dan sebagainya.

2) Informasi verbal

Untuk menjelaskan sesuatu dengan berbicara, menulis dan menggambar. Dalam hal ini dapat dimengerti bahwa untuk mengatakan sesuatu perlu intelegensi.

3) Kemampuan intelektual

Kemampuan belajar dengan cara ini dengan mengadakan interaksi dengan dunia luar misalnya melalui penggunaan simbol-simbol.

4) Strategi kognitif

Hal ini berkaitan dengan keterampilan yang internal untuk belajar mengingat dan berpikir dan keterampilan ini dilakukan secara terus menerus.

5) Sikap

Sikap merupakan hal yang penting dalam proses belajar mengajar dan tanpa kemampuan ini belajar tidak akan berhasil dengan baik.

2. Penilaian Hasil Belajar Penjas Orkes

Kurikulum Tingkat satuan Pendidikan (KTSP) menganut prinsip belajar tuntas dan menggunakan patokan acuan kriteria(PAK) dalam penilaian. Penggunaan PAK dalam penilaian mengharuskan ditentukan dulu KKM (Kriteeria ketuntasan Minimal). KKM untuk pelajaran penjas

Orkes yang ditetapkan oleh satuan pendidikan SMP Negeri 10 Padang untuk Tahun 2010/2011 adalah 67(enam tujuh) Artinya jika siswa SMP Negeri 10 Padang sudah mencapai 67 maka dapat dikatakan siswa tersebut sudah tuntas. Sebaliknya Jika Siswa tidak mampu memperoleh hasil belajar penjas orkes dengan nilai 67 siswa itu tidak tuntas.

Penilaian hasil belajar yang diperoleh oleh siswa. Disatukan atau ditulis dalam bentuk buku laporan(Rapor). Dalam rapor tersebut akan berisi angka-angka perolehan hasil belajar siswa-siswi disetiap mata pelajaran. Dan bentuk penilaian dalam rapor menggunakan penilaian kuantitatif adalah bentuk penilaian yang menggunakan bilangan bulat dengan Skala 0-100 dan digunakan untuk nilai mata pelajaran wajib seperti Penjas Orkes, Matematika, IPA, IPS serta mata pelajaran lainnya. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table dibawah ini:

Tabel 1
Standar Angka Dalam Rapor

No	Nilai	Kriteria
1	81-100	Sangat Baik
2	66-80	Baik
3	56-65	Cukup
4	41-55	Kurang
5	 40	Kurang sekali

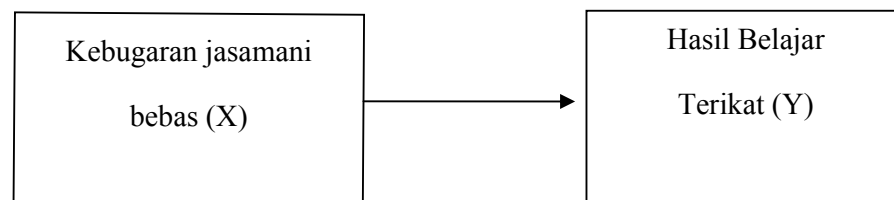
Sumber.Buku rapor siswa SMP Negeri 10 Padang

D. Kerangka konseptual

Kesegaran jasmani adalah aspek kemampuan fisik dan fisiologis tubuh yang sehat atau segar yang dapat menunjang kesuksesan seseorang dalam melakukan berbagai aktifitas dalam kehidupannya. Kebugaran jasmani merupakan kesegaran yang berhubungan dengan kemampuan dan kesanggupan untuk melakukan pekerjaan secara optimal dan efisien, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. .

Namun demikian hasil belajar penjas orkes tidak terlepas dari kebugaran jasmani yang dimiliki siswa-siswi, apabila jika kedua faktor tersebut berkerja secara bersama sama di duga dapat mempengaruhi hasil belajar penjas orkes yang lebih meningkat.

Skema skematik kerangka konsep dari penelitian yang peneliti lakukan adalah :



E.Hipotesis

Berdasarkan kerangka teori dan kerangka konseptual yang telah dikemukakan diatas, maka hipotesis penelitian ini adalah : Terdapat Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjas Orkes Pada Siswa SMP Negeri 10 Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Variabel kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 10 Padang dilakukan tes kebugaran jasmani terhadap 31 orang sampel, didapat skor tertinggi 22, skor terendah 10, rata-rata (mean) 15,93, simpangan baku (standar deviasi) 2,96
2. Pengukuran hasil belajar dilakukan dengan melihat hasil belajar Penjasorkes terhadap 31 orang sampel, didapat skor tertinggi 90, skor terendah 50, rata-rata (mean) 73,06, simpangan baku (standar deviasi) 9,63.
3. Dari hasil pengujian korelasional menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa putra, ini dibuktikan $r_{hitung} = 0,146$ dengan nilai signifikansi sebesar 0,020, ($0,020 < 0,05$).

B. Saran

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

1. Kepada guru disarankan untuk lebih memperhatikan lagi tentang faktor kebugaran jasmani anak dalam proses belajar mengajar, di samping faktor-faktor lain yang ikut menunjang hasil belajar.
2. Kepada siswa disarankan untuk lebih meningkatkan kebugaran jasmani siswa untuk dapat meningkatkan hasil belajar yang tinggi pada mata pelajaran Penjasorkes
3. Bagi para peneliti lain disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan hasil belajar siswa pada Penjasorkes.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdinas RI. *Undang-Undang Republik Indonesia Tahun 2003 Tentang System Pendidikan Nasional*. Jakarta: Depdiknas
- Damyati dan Mudjiono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Toho Cholik dan Rusli Lutan. 2001. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: CV. Maulana
- Mutohir, T. Cholik & Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak*, Jakarta: PPKKO, Dirjen Olahraga, depdiknas.
- Sharkey, Brian. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sumosardjono. 1992. *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga 2*. Jakarta: PT Gramedia Utama.
- Sutarman. 1997. *Pengertian Kebugaran Jasmani dan Tes Kardiorespiratori*. Concepts of sport sciences ed. Sie swanpo dan marry, W, Sie. Koni Jakarta.
- Nana Sudjana. 2005. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT. Rosdakarya.
- Slameto, 1995. *Proses Belajar Mengajar Dalam Sistem Kredit Semester*. Jakarta: Bina Aksara.
- UU RI. 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta; Menegpora.
- Depdikbud. 1993. *Garis-garis Besar Haluan Negara*. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi; Jakarta
- Fox dan kawan-kawan. 1987. *Bases Of Fitness*. New York; Macmillan Publishing Compeny.
- Dinata, marta. 2003. *Senam Aerobik Dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*. Lampung; Cerdas jaya
- Fardi, Adnan. 1989. *Hubungan Antara Kemampuan Loncat Raihan Dan Squat Trust Secara Berselang-selang Terhadap Kemampuan Lari 2400m Pada Siswa Putra Kelas 1 SMA N. Kota Madya Padang* (Tesis). Jakarta; PPI Ikip.