

**HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP HASIL
BELAJAR SISWA DI SDN 22 TANJUNG KECAMATAN KOTO VII
KABUPATEN SIJUNJUNG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**BENY ANDRIKO
NIM. 94940**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa di SDN 22 Tanjung Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung

Nama : Beny Andriko

NIM : 94940

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Disetujui :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19570151 198503 1 002

Drs. Deswandi, M.Kes
NIP. 19620702 198703 1 002

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olah Raga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO
NIP. 19620205 198703 1 002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA DI SDN 22 TANJUNG KECAMATAN KOTO VII KABUPATEN SIJUNJUNG

Nama : Beny Andriko
NIM : 94940
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Tim Penguji :

1. Ketua	: Drs. Yulifri, M.Pd	1. _____
2. Sekretaris	: Drs. Deswandi, M.Kes	2. _____
3. Anggota	: Drs. Nirwandi, M.Pd	3. _____
4. Anggota	: Drs. Edwarsyah, M.Pd	4. _____
5. Anggota	: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	5. _____

ABSTRAK

Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa di SDN 22 Tanjung Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung

OLEH : Beny Andriko2011

Proses belajar mengajar penjas di SDN 22 Tanjung Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung kurang berjalan dengan baik, banyak faktor yang mempengaruhi siswa dalam pembelajaran penjas diantaranya minat siswa, materi yang diajarkan, kemampuan guru penjas, sarana dan prasarana, lingkungan, penguasaan metode dalam pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran dan dukungan orang tua.

Penelitian ini adalah penelitian korelasional yang bertujuan untuk menentukan tingkat hubungan antara tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa di SDN 22 Tanjung Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung. Populasi dalam penelitian adalah siswa SDN 22 Tanjung Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung Tahun Ajaran 2010 yang terdiri dari siswa kelas IV sebanyak 26 orang dan kelas V sebanyak 30 orang serta kelas VI sebanyak 32 orang. Total populasi keseluruhan adalah sebanyak 88 siswa. Sampel dalam penelitian diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dimana sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV yaitu sebanyak 14 orang dan siswa kelas V sebanyak 16 orang sehingga total sampel sebanyak 30 orang siswa. Instrumen yang digunakan adalah wawancara terbatas, observasi ke lapangan, tes kesegaran jasmani dan hasil belajar praktek siswa.

Dari analisis data didapat bahwa : Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar. Tingkat kesegaran jasmani siswa yang semakin baik akan meningkatkan hasil belajarnya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa di SDN 22 Tanjung Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. DR. H. Syahrial Bakhtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

3. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Pembimbing I dan Drs. Deswandi, M.Kes selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Nirwandi, M.Pd, Drs. Edwarsyah, M.Pd dan Drs. Willadi Rasyid, M.Pd selaku Tim Penguji yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Buat teman-teman yang senasib dan seperjuangan yang tidak disebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Asumsi.....	5
F. Tujuan Penelitian	5
G. Kegunaan Penelitian.....	5

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kerangka Teori.....	6
1. Kesegaran Jasmani	6
2. Hasil Belajar.....	10
B. Kerangka Konseptual	13
C. Hipotesis.....	13

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	14
B. Tempat dan Waktu Penelitian	14
C. Populasi dan Sampel	14
D. Variabel dan Data.....	16
E. Definisi Operasional.....	17
F. Instrumen Penelitian.....	17
G. Teknik Analisa Data.....	19

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	22
B. Uji Normalitas.....	27
C. Uji Hipotesis	28
D. Pembahasan.....	29

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	31
B. Saran-saran.....	31

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
1. Populasi Penelitian	15
2. Sampel Penelitian.....	16
3. Distribusi Frekuensi Waktu Lari 2,4 km.....	23
4. Distribusi Tingkat Kesegaran Jasmani.....	24
5. Distribusi Frekuensi Nilai Hasil Belajar	26
6. Uji Normalitas Distribusi Data dengan <i>Kolmogorov-Smirnov Test</i>	27
7. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi $X_2 - Y$	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1. Kerangka Konseptual	13
2. Histogram waktu Lari 2,4 km	23
3. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani	25
4. Histogram Nilai Hasil Belajar	26

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan salah satu bidang yang memegang peranan penting untuk membangun manusia seutuhnya. Hal ini sesuai dengan UUD RI Nomor 20 tahun 2003, pasal 3 tentang sistem pendidikan nasional yang menyatakan bahwa : “ Pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, Berakhlak mulia, sehat , berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokrasi dan bertanggung jawab”, (Depdiknas,2003:98).

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia tersebut adalah melalui pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program pendidikan keseluruhan yang disempurnakan, juga merupakan suatu proses melalui aktifitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan untuk membentuk watak serta nilai dan sikap positif bagi setiap warga Negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Sebagai mana yang tercantum dalam garis-garis besar program pengajaran (GBPP) Yaitu,” Pendidikan jasmani adalah mata pelajaran yang merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang dalam

proses pembelajarannya mengutamakan aktifitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dan pengembangan jasmani, serasi dan seimbang”, (Depdikbud,1999:02).

Dari kutipan diatas jelas bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang pembelajarannya melalui aktifitas jasmani dan membiasakan hidup sehat yang mengacu pada pertumbuhan dan perkembangan jasmani secara baik, kemudian secara rinci bahwa tujuan pendidikan jasmani menurut Depdikbud (1999:02).

“1. Memantapkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani yang serasi, selaras dan seimbang, 2. Memantapkan perkembangan sikap, mental, sosial, dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang, 3. Memberikan kemampuan untuk dapat menjelaskan manfaat pendidikan jasmani serta memenuhi hasrat bergerak, 4. Meningkatkan Perkembangan dan aktivitas sistem peredaran darah, Pencernaan, pernafasan dan saraf, 5. Memberikan kemampuan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani.

Berdasarkan kutipan di atas jelas bahwa pendidikan Jasmani mendidik atau menjadikan manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohaninya disisi lain untuk mencapai tujuan tersebut diatas perlu proses pembelajaran penjas dilaksanakan secara efektif dan efisien di sekolah-sekolah.

Gerak atau aktifitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman. Selama ini telah terjadi kecendrungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terabaikannya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, psikomotor serta *life skill*. Dengan diterbitkannya Undang-Undang Nomor 22 Tahun 2003 tentang Sistem

Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standarisasi Nasional Pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Keberhasilan pembelajaran penjasorkes akan tergambar pada kemampuan dan keterampilan guru dalam mengaplikasikan semua bentuk materi pelajaran yang sudah dirancang sebelumnya dengan sistematis agar siswa tertarik dan senang melakukan olahraga. Untuk dapat menghasilkan hal tersebut maka perlu adanya metode pembelajaran yang tepat. Dengan pembelajaran yang tepat yang sifatnya spesifikasi dan menarik tentunya akan dapat menarik minat dan meningkatkan motivasi siswa untuk mengikuti kegiatan pembelajaran penjasorkes.

Dengan demikian agar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mencapai hasil yang maksimal, maka pelaksanaan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah harus dilaksanakan sebaik dan semenarik mungkin.

Guru pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah seharusnya berusaha dengan sebaik mungkin bagaimana agar pembelajaran yang diberikan di lapangan dapat berpengaruh positif terhadap siswa. Dalam hal ini, pembelajaran tersebut dapat meningkatkan kesegaran jasmani, motivasi, pertumbuhan dan perkembangan fisik, perkembangan intelektual, pembentukan kerjasama sosial dan emosional, prestasi belajar dan kondisi fisik disamping menimbulkan kesenangan, kegembiraan bagi siswa.

Keberhasilan proses belajar mengajar penjas tentunya sangat tergantung kepada kemampuan guru penjas dalam menguasai setiap materi pembelajaran penjas sesuai dengan apa yang ada dalam kurikulum. Berdasarkan beberapa kajian yang mendukung jelas pembelajaran Penjas sangat bermanfaat untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa-siswa disekolah. Namun Kenyataan proses belajar mengajar penjas di SDN 22 Tanjung Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung kurang berjalan dengan baik, banyak faktor yang mempengaruhi siswa dalam pembelajaran penjas diantaranya minat siswa, materi yang diajarkan, kemampuan guru penjas, sarana dan prasarana, lingkungan, penguasaan metode dalam pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran dan dukungan orang tua.

Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini tentang “Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa di SDN 22 Tanjung Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar Belakang Masalah di atas, Maka Identifikasi Masalah sebagai berikut:

1. Hubungan tingkat Kesegaran Jasmani terhadap hasil belajar siswa SDN 22 Tanjung Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung.
2. Sarana dan prasarana yang memadai dapat meningkatkan hasil belajar siswa.
3. Dukungan orang tua berpengaruh terhadap hasil belajar siswa.
4. Proses belajar mengajar yang baik dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang Masalah dan identifikasi masalah diatas dengan mengingat dana, waktu yang terbatas maka penulis hanya meneliti tentang hubungan tingkat kesegaran jasmani (X) terhadap hasil belajar (Y) Penjaskes Siswa di SDN 22 Tanjung Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan Pembatasan Masalah, Maka Perumusan masalahnya adalah bagaimanakah hubungan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa di SDN 22 Tanjung Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung?

E. Asumsi

Asumsi dalam penelitian ini adalah semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani akan semakin baik hasil belajar yang diperolehnya.

F. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar.

G. Kegunaan Penelitian

1. Untuk Kepala Sekolah lebih memperhatikan kesegaran jasmani siswa.
2. Untuk Penulis Sendiri Sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Sebagai bahan Perbandingan bagi peneliti selanjutnya.
4. Sebagai bahan masukan bagi siswa supaya lebih meningkatkan lagi kesegaran jasmani.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kerangka Teori

1. Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Getchell (1983:3) Kesegaran jasmani adalah suatu hal yang lebih menitikberatkan pada fungsi fisiologis yaitu: Kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot berfungsi secara efisien dan optimal. Selanjutnya Morehouse dan Miller menyatakan bahwa seseorang dinyatakan fit untuk sesuatu tugas atau aktivitas bila ia mampu mengatasi tugas tersebut cukup efisien, tanpa kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif. Fox dan kawan-kawan (1987:6) Mengatakan kesegaran jasmani adalah suatu kapasitas fisiologis atau fungsional yang memberikan suatu kualitas hidup yang meningkat.

Kesegaran jasmani diberi arti sebagai aspek kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan keadaan status kesehatan jasmani yang positif. Kesegaran jasmani merupakan sari utama atau cikal bakal dari kesegaran secara umum, jadi apabila seseorang dalam keadaan segar salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya.

a. Komponen- komponen kesegaran jasmani.

Menurut Sudarno (1992 : 56) Kesegaran Jasmani terdiri dari beberapa komponen, Yaitu: (1) Daya tahan Kardiovaskuler (*Cardiovaskuler endurance*), (2). Daya tahan otot (*Muscle endurance*), (3) Kekuatan otot (*Muscle strength*), (4) Kelentukan (*Flexibility*), (5) Komposisi tubuh (*Body Composition*), (6) Kecepatan gerak (*Speed of movement*), (7) Kelincahan (*Agility*), (8) Keseimbangan (*Balance*), (9) Kecepatan Reaksi (*Reaction Time*), (10) Koordinasi (*Coordination*). Sejumlah ahli olahraga sependapat bahwa dari 10 komponen tersebut diatas, komponen daya tahan adalah komponen terpenting dalam menentukan kesegaran jasmani seseorang.

Daya tahan adalah suatu kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Daya tahan umumnya diartikan sebagai ketahanan terhadap kelelahan dan kemampuan pemulihan segera mengalami kelelahan.

Daya tahan yang tinggi dapat mempertahankan penampilan dalam jangka waktu yang relative lama secara terus menerus.

Menurut Darwis (1992:116) Daya tahan adalah kemampuan organisme atlet untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan aktivitas tubuh berolahraga dalam waktu lama. Pendapat lain Fardi (1989:18) Mengemukakan bahwa daya tahan dapat ditafsirkan sebagai kualitas fisik (Sistem jantung- peredaran darah dan

pernafasan) yang membuat seseorang mampu melaksanakan secara terus menerus suatu kerja fisik yang cukup berat tanpa merasa lelah sebelum waktunya.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian daya tahan merupakan kemampuan seluruh tubuh untuk melakukan kegiatan atau aktivitas dalam jangka waktu yang lama tanpa menimbulkan kelelahan.

b. Cara peningkatan jasmani

Dewasa ini setiap minggu pagi kita dapat melihat bermacam golongan masyarakat berlatih baik di lapangan maupun di jalan-jalan, ada yang berlari, Jogging, bersepeda, jalan cepat, bahkan banyak yang asal berlatih saja atau sekedar ikut-ikutan saja. Mereka berlatih tanpa tujuan dan sasaran sehingga hasil latihannya tidak nyata. Agar berdaya guna bagi tubuh latihan harus berdasarkan pada prinsip latihan sebagai berikut, yaitu:

1) Prinsip beban berlebihan (*Overload Principle*)

Tujuan setiap latihan adalah memberi beban atau stress kepada tubuh sehingga sebagai akibat responnya akan timbul adaptasi. Bila adaptasi telah terjadi, artinya tubuh lelah terbiasa dengan beban tersebut, maka tidak akan muncul peningkatan kapasitas lagi kecuali kalau beban ditambah. Jadi setiap timbul adaptasi, maka perlu ditambah beban latihannya agar timbul adaptasi yang baru yang lebih baik. Misalnya bagi seorang pemula yang berumur 40 tahun, jogging selama 20 menit untuk menempuh

2,4 km sudah merupakan beban latihan yang memadai. Artinya untuk menempuh beban tersebut sipemula sudah harus berusaha untuk mengatasi missal dengan frekuensi pernafasan yang meningkat, denyut jantung yang meningkat dan peningkatan peredaran darah.

2) Prinsip perorangan atau individuality

Karena kita masing-masing adalah individu yang berbeda satu dengan yang lain, maka setiap orang dalam berlatih harus dengan bebannya masing-masing dan disesuaikan dengan kemampuan dan tujuan masing-masing. Misal menempuh jarak 2,4 km dalam waktu 20 menit yang sesuai bagi seorang pemula yang berumur 40 tahun pasti tidak sesuai dengan orang yang berumur 20 tahun.

3) Prinsip Kekhususan atau Principle of Specificity

Berdasarkan prinsip kekhususan sebaiknya setiap program latihan disesuaikan dengan tujuan yang akan dicapai. Bila ingin meningkatkan kapasitas aerobik maksimal maka latihan erobiklah yang paling sesuai. Sebaliknya bila kecepatan yang diinginkan maka sebaiknya menggunakan latihan Anaerobic.

4) Prinsip berkebalikan atau Principle of reversibility

Prinsip ini menunjang prinsip beban berlebihan dan menekankan bahwa latihan dapat meningkatkan penampilan, Sebaliknya ketidakaktifan dan tanpa latihan akan menimbulkan kemunduran.

Untuk mengetahui kategori atau tingkat kesegaran jasmani seseorang, harus menjalankan tes yang dapat dilakukan melalui beberapa cara seperti tes lari 2,4 km, tes lari 12 km, tes jalan cepat 4800 m, Multi step Fitness test (MFT) dan tes lainnya. Dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah lari 2,4 km. Gunanya untuk mengukur kemampuan dan kesanggupan kerja fisik seseorang. Metode ini mengukur waktu yang diperlukan lari sejauh 2,4 km. Usianya harus diatas 13 tahun, berbadan sehat dan telah mempersiapkan diri untuk ikut tes, sarana yang diperlukan yaitu lintasan dengan jarak 2,4 km, Stop watch, bendera star dan lain-lainnya.

2. Hasil Belajar

a. Hakikat Belajar

Belajar merupakan salah satu kebutuhan manusia yang vital dalam usahanya untuk mempertahankan hidup dan mengembangkan dirinya dalam kehidupan bermasyarakat dan bernegara. Tanpa belajar manusia akan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya, tuntutan hidup dan kehidupan yang senantiasa berubah. Dengan demikian belajar merupakan suatu kebutuhan yang dirasakan suatu keharusan yang harus dipenuhi sepanjang usia.

Menurut Slameto (1992:2) “ Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Sedangkan

Witherington dalam Sukmanita (2003:155) Mengemukakan bahwa belajar adalah suatu perubahan didalam kepribadian yang memanifestasikan sebagai pola- pola respon yang baru terbentuk keterampilan, sikap kebiasaan, pengetahuan dan kecakapan.

Berdasarkan pendapat diatas, maka dijelaskan bahwa belajar adalah suatu perubahan yang sedemikian rupa sehingga perbuatannya berubah dari waktu dari sebelum ia mengalami situasi itu ke waktu sesudah ia mengalami situasi tadi.

Menurut Sukmanita (2003:179) Hasil belajar merupakan realisasi atau pemekaran dari kecakapan-kecakapan potensial atau kapasitas yang dimiliki seseorang. Selanjutnya sukmanita menambahkan bahwa hasil belajar bukannya berupa penguasaan pengetahuan, keterampilan dan mengadakan pembagian kerja. Penguasaan hasil belajar seseorang dapat dilihat dari perilakunya, baik perilaku dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan berpikir maupun keterampilan motorik.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar di sekolah bukan semata-mata penguasaan pengetahuan mata pelajaran saja tetapi juga keterampilan berpikir dan keterampilan motorik.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar

Usaha dan keberhasilan belajar dipengaruhi banyak faktor. Faktor-faktor tersebut dapat bersumber pada dirinya atau diluar dirinya. Menurut Depdikbud (1993) dipengaruhi oleh dua faktor yaitu: Faktor Eksternal dan faktor Internal siswa itu sendiri.

1) Faktor Internal

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

a) Kondisi Fisiologis

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

b) Kondisi Psikologis

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

2) Faktor Eksternal

Selain Internal yang diuraikan, faktor Eksternal sangat berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Depdikbud (1993:6) menyatakan bahwa faktor eksternal ini dapat dikelompokkan menjadi dua:

a) Faktor lingkungan

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

b) Faktor Instrumen

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

B. Kerangka Konseptual

Kesegaran jasmani merupakan sari utama untuk kesegaran jasmani secara keseluruhan bagi anak yang memiliki kesegaran jasmani yang sehat maka disini akan berpengaruh terhadap hasil belajarnya.

Dengan mempertimbangkan hubungan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar maka dapat ditarik kerangka konseptual bahwa tingkat kesegaran jasmani akan berhubungan dengan hasil belajar siswa SDN 22 Tanjung Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung.

Untuk lebih jelasnya tentang kerangka Konseptual dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Hipotesis yang penulis kemukakan yaitu: terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa : Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar. Tingkat kebugaran jasmani siswa yang semakin baik akan meningkatkan hasil belajarnya.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka saran yang dapat dikemukakan adalah :

1. Untuk kepala sekolah agar dapat melengkapi sarana dan prasarana yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
2. Bagi guru penjasokes, untuk masa yang akan datang dapat menggunakan sarana dan prasarana secara efektif dan efisien serta mampu beraktivitas untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
3. Setelah diketahui tingkat kebugaran jasmani yang cukup tinggi dapat meningkatkan hasil belajar siswa yang tinggi, diharapkan kepada siswa untuk dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar yang lebih tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta:PT. Rineka Cipta
- Cooper, Kenneth. H. (1983). *Aerobic*. Terjemahan Antonius Adiwiyo. Jakarta: Gramedia.
- Darwis, Ratinus. (1992). *Olahraga Pilihan Takraw*. Jakarta. Depdikbud.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2003). *Kurikulum Berbasis standar Kompetensi*. Jakarta: Depdiknas
- Depdikbud. (1999). (Suplemen GBPP) *Penyempurnaan/ Penyesuaian Kurikulum 1994*. Jakarta: Depdikbud
- Depdikbud. (1993). *Psikologi Pendidikan* .Jakarta: Depdikbud
- Depdiknas RI. *Undang-undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 tentang system pendidikan nasional*. Jakarta: Depdiknas
- Fardi, Adnan. (1989). *Hubungan antara kemampuan loncat Raihan dan Squat Trust secara berselang- selang terhadap kemampuan lari 2400 meter pada siswa- siswa putra kelas satu SMA Negeri Kota madya Padang*” Tesis.PPs. IKIP Jakarta.
- Fox, Edwar L, Kirby, Timothy E dan Fox, Ann Roberts. (1987). *Bases of Fitness*, New York: Macmillan Publishing Company.
- Getcheell, Bud. (1983). *Physical Fitnees A way Of Life*. New York: Jhon Willey and Sons
- Slameto, (1992). *Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhi*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sudjana. (2002). *Metoda Statistika (edisi ke VI)*. Bandung : Tarsito.
- Umar, Husein. (1998). *Metode Penulis Untuk Skripsi dan Tesis Bisnis*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.