

**HUBUNGAN ANTARA KESEGARAN JASMANI DENGAN HASIL
BELAJAR PADA SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 16
V(LIMO) KOTO KECAMATAN LUBUK ALUNG
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

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



OLEH

**MISKAWATI
NIM. 94771**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR PADA SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 16 V(LIMO) KOTO KECAMATAN LUBUK ALUNG KABUPATEN PADANG PARIAMAN

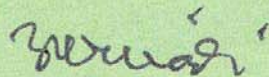
Nama : Miskawati
NIM : 94771
Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II



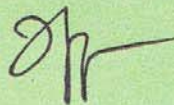
Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
NIP. 19591121 198602 1 006



Drs. Ali Umar, M.Kes
NIP. 19550309 198603 1 006

Menyetujui

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Penguji Skripsi

Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahrgaan

Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Tingkat Kesegaran jasmani Dengan Hasil Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 V (Limo) Koto Kecamatan Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman

Nama : Miskawati

Nim : 94771

Jurusan : Pendidikan Olahraga

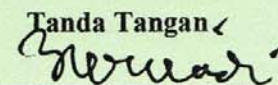
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

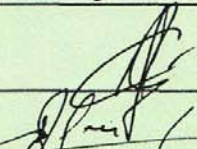
Padang, Agustus 2011

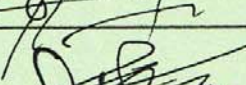
Tim Penguji

	Nama
Ketua	: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
Sekretaris	: Drs. Ali Umar, M.kes
Anggota	: Drs, Syahrastani, M.Kes
Anggota	: Drs. Kibadra
Anggota	: Dra. Rosmawati, M.Pd

Tanda Tangan

1 

2 

3 

4 

5 

ABSTRAK

Miskawati : Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 V (Limo) Koto Kecamatan Lubuk Alung di Kabupaten Padang Pariaman

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar siswa. Salah satu faktor yang diguna menjadi penyebabnya adalah kesegaran jasmani. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa Sekolah Dasar Negeri 16 V (Limo) Koto Kecamatan Lubuk Alung di Kabupaten Padang Pariaman

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di Sekolah Dasar Negeri 16 V (Limo) Koto Kecamatan Lubuk Alung di Kabupaten Padang Pariaman tahun ajaran 2010/2011 yang berjumlah 146 orang, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 18 orang siswa putera, sedangkan teknik penarikan sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan hasil belajar melalui nilai rapor. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* secara manual.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut hubungan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa di Sekolah Dasar Negeri 16 V (Limo) Koto Kecamatan Lubuk Alung di Kabupaten Padang Pariaman yaitu, $r_{hitung} = 0.561$ sedangkan $r_{tabel} = 0.468$ dengan taraf signifikan 0,05 berarti $r_{hitung} = (0.561) > r_{tabel} = (0.468)$ sehingga H_a diterima dan H_o ditolak, jadi kesimpulannya terdapat hubungan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa di Sekolah Dasar Negeri 16 V (Limo) Koto Kecamatan Lubuk Alung di Kabupaten Padang Pariaman

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunian-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa di Sekolah Dasar Negeri 16 V (Limo) Koto Kecamatan Lubuk Alung di Kabupaten Padang Pariaman”.

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

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Willadi Rasyid M.Pd selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, pemikirannya demi kesempurnaan skripsi ini.
4. Drs. Ali Umar, M.Kes selaku pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.

5. Drs. Syarastani M.Pd, Drs. Kibadra dan Dra. Rosmawati, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Ayahanda dan Ibunda serta Kakanda dan Adik-adikku tercinta yang selalu memberikan dukungan.
8. Kepala sekolah dan majelis guru serta siswa Sekolah Dasar Negeri 16 V (Limo) Koto Kecamatan Lubuk Alung di Kabupaten Padang Pariaman
9. Seluruh teman-teman senasib dan seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

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

Padang, Agustus 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.	7
F. Kegunaan Penelitian	7
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	8
1. Pengertian Kesegaran Jasmani	8
2. Manfaat Kesegaran Jasmani	9
3. Komponen Kesegaran Jasmani	10
B. Pengertian Hasil Belajar	11
1. Hasil Belajar	11
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar	13

C. Kerangka Konseptual	16
D. Hipotesis	17
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian, Waktu dan Tempat	18
B. Populasi dan Sampel	18
C. Defenisi Operasional	19
D. Jenis dan Sumber Data	20
E. Teknik Pengumpulan Data	21
F. Prosedur Pengambilan Data	21
G. Instrument Penelitian	22
H. Teknik Analisis Data	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Verifikasi Data	33
B. Deskripsi Data	33
C. Uji Persyaratan Analisis	36
D. Uji Hipotesis	37
E. Pembahasan	38
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	42
B. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	44

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi penelitian	19
2. Deskripsi hasil penelitian	33
3. Distribusi Frekuensi Kategori Kesegaran Jasmani Siswa	34
4. Deskripsi hasil penelitian	35
5. Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Belajar Siswa	35
6. Uji Normalitas	37
7. Uji Signifikan Koefisien Korelasi antara Variabel Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	17
2. Lari 40 meter	24
3. Tes gantung siku tekuk	26
4. Tes baring duduk	28
5. Tes loncat tegak	29
6. Tes lari 600 meter	31
7. Histogram Variabel Kesegaran Jasmani Siswa	34
8. Histogram Variabel Hasil Belajar Siswa	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap data kesegaran jasmani siswa	45
2. Rekap data hasil belajar siswa	46
3. Uji normalitas kesegaran jasmani siswa	47
4. Uji normalitas hasil belajar siswa	48
5. Uji hipotesis	49
6. Dokumentasi Penelitian	51
7. Surat Izin Penelitian	54

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan manusia Indonesia seutuhnya adalah suatu upaya yang dilaksanakan secara sadar, berencana dan berkesinambungan menuju suatu perubahan dan kemajuan yang sempurna. Dalam pelaksanaan pembangunan ini kita semua dituntut selalu berusaha menambah, memperdalam serta meningkatkan kualitas ilmu pengetahuan dan keterampilan. Untuk sektor pendidikan memegang peranan yang sangat dominan dalam upaya mencapai tujuan tersebut.

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

“Pendidikan Nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Berdasarkan uraian pada halaman sebelumnya maka jelaslah bahwa pendidikan di Indonesia berfungsi untuk mengembangkan kepribadian siswa

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

Kualitas sumber daya manusia (SDM) Indonesia masih relatif rendah ini dibuktikan oleh dua data yang diperoleh UNP tahun 2006 melalui alat ukur Human Development Indeks (HDI) dinyatakan: “Mutu Sumber Daya Manusia Indonesia berada pada tingkat 109 dari 174 negara-negara” (Depdiknas 2003:30). Rendahnya kualitas sumber daya manusia Indonesia dipengaruhi oleh masih rendahnya mutu pendidikan dari jenjang pendidikan dasar sampai Perguruan Tinggi”.

Adapun salah satu yang mempengaruhi hasil belajar siswa adalah kesegaran jasmani, karena kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk hidup dengan harmonis dan penuh semangat. Manusia yang segar adalah manusia yang berpandangan sehat dan cerdas terhadap kehidupan dan masa depannya. Ia mempunyai harga diri dan menyukai pergaulan dengan sesama manusia lainnya serta hidup berbahagia dengan mereka. Menurut Sumarjono (1992:19) menyatakan kesegaran jasmani adalah :

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

Tingkat kesegaran jasmani siswa perlu adanya penanganan yang serius dari para guru Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes). Hal ini diharapkan agar siswa mampu mengikuti kegiatan belajar dengan baik. Dengan kata lain jika kurikulum pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat dilaksanakan dengan baik, maka dikatakan tingkat kesegaran jasmani siswa akan meningkat pula.

Menurut buku SKJMI unsur kesegaran jasmani meliputi “Kekuatan, daya tahan, kelincahan, daya ledak, kelentukan”. Sementara variabel yang termasuk tes kesegaran meliputi : 1) lari 40 meter, 2) gantung siku tekuk, 3) baring duduk 30 detik, 4) loncat tegak, 5) lari 600 meter. Dalam kurikulum tingkat satuan pendidikan menggolongkan ke dalam 3 golongan : 1) permainan bola besar (basket, bola voli, sepakbola), 2) permainan bola kecil (rondes, permainan kasti), 3) olahraga (takraw, silat, taekwondo). Semua bidang studi tersebut harus diajarkan berdasarkan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP 2006). Menurut Sucipto (1998) Pendidikan akan dapat tercapai jika keberadaan sarana dan prasarana memadai, dan diyakini dengan ketersediaan sarana dan prasarana akan dapat meningkatkan prestasi hasil belajar khusus pada pendidikan jasmani sekolah dan kesehatan.

Sedangkan menurut Oemar Hamalik (2008:45), dalam proses belajar mengajar (PBM) mengajar Penjas guru harus yang professional dan jadi penuntun diantaranya :

“(1) guru sebagai model, 2) guru sebagai perencana, 3) guru sebagai peramal, 4) guru sebagai pemimpin, 5) guru sebagai pembimbing”. Kemudian ia menambah guru yang professional adalah guru ”1) guru yang mengerti tentang jenis dan peranan guru, 2) guru sebagai

fasilitator belajar, 3) peranan guru dalam pembinaan kurikulum, 4) pengertian guru yang diperlukan guru sehari-hari, 5) memahami masalah profesi”.

Keprofesionalan guru dalam PBM akan terlihat pada akhir belajar atau pelaksanaan evaluasi. Dengan kata lain dinamakan hasil belajar. Dengan arti kata hasil belajar itu adalah nilai yang diperoleh. Berdasarkan teori dan praktek para ahli dan pendidikan berpendapat jika semua kumpulan paedagogis dapat dilaksanakan dengan baik sesuai dengan tuntutan kurikulum, maka dapat dikatakan hasil belajar siswa akan meningkat, kemudian tujuan tingkat satuan pendidikan dapat dicapai. Kemudian untuk melihat keberadaan guru dalam PBM penulis mencoba menelusuri, bertemu dan langsung wawancara dengan para guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah, wawancara tersebut penulis lakukan di luar sekolah atau guru yang menjadi objek penelitian.

Hasil wawancara seorang guru Penjasorkes yang dilakukan pada akhir semester satu tahun ajaran 2010/2011, mengatakan bahwa: 1) tingkat kesegaran jasmani masih rendah, 2) keadaan sarana dan prasarana kurang memadai, 3) rendahnya penguasaan materi penjasorkes, 4) masih kurangnya profesional guru dalam proses belajar mengajar, 5) guru belum memahami isi kurikulum Penjasorkes yang sebenarnya. Sementara guru umum menyatakan motivasi dan pembinaan guru dari pimpinan kurang relevan dikarenakan latar belakang pendidikan guru.

Berdasarkan pengamatan penulis, di Sekolah Dasar Negeri 16 V (Limo) Koto Kecamatan Lubuk Alung masih ditemukannya hasil belajar

siswa yang masih dalam kategori rendah. Hal ini dibuktikan dengan masih di terdapatnya beberapa siswa yang tidak naik kelas pada tahun ajaran 2010/2011 yang angka kenaikan kelasnya hanya mencapai 65% sedangkan yang selebihnya tidak naik kelas.

Dengan masih terdapatnya beberapa hasil belajar siswa di Sekolah Dasar Negeri 16 V (Limo) Koto Kecamatan Lubuk Alung yang masih dalam kategori rendah, hal ini diduga dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya motivasi siswa, guru, orangtua, kurikulum sebagai panduan pengajaran, sarana dan prasarana, keprofesionalan guru sebagai pendidik dan tingkat kesegaran jasmani siswa. Dengan ditemukannya beberapa faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa tersebut, maka pada penelitian ini penulis hanya akan mengungkap hubungan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa di Sekolah Dasar Negeri 16 V (Limo) Koto Kec. Lubuk Alung.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Motivasi
2. Kurikulum
3. Kesegaran jasmani
4. Hasil belajar
5. Sarana dan Prasarana
6. Profesional Guru

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor atau variabel yang mempengaruhi hasil belajar seperti yang dikemukakan di atas, maka untuk lebih memfokuskan penelitian, penulis membatasi variabel yang penulis lebih dominan, yaitu :

1. Kesegaran Jasmani siswa di Sekolah Dasar Negeri 16 V (Limo) Koto Kecamatan Lubuk Alung di Kabupaten Padang Pariaman.
2. Hasil belajar siswa di Sekolah Dasar Negeri 16 V (Limo) Koto Kecamatan Lubuk Alung di Kabupaten Padang Pariaman.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah, maka penyusunan masalah penelitian ini adalah : Apakah terdapat hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar pada siswa Sekolah Dasar Negeri 16 V (Limo) Koto Kecamatan Lubuk Alung di Kabupaten Padang Pariaman.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini untuk mengetahui : Hubungan tingkat kesegaran Jasmani dengan hasil belajar siswa di Sekolah Dasar Negeri 16 V (Limo) Koto Kecamatan Lubuk Alung di Kabupaten Padang Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Memperkaya pengetahuan tentang peran guru Penjasorkes sebagai peneliti.
3. Sebagai bahan referensi bagi pustaka untuk menambah bahan bacaan di wawasan mahasiswa FIK UNP yang akan menjadi guru Pendidikan Jasmani.
4. Sebagai bahan pertimbangan bagi Sekolah Dasar Negeri 16 V (Limo) Koto Kecamatan Lubuk Alung.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Pengertian Kesegaran Jasmani

Menurut Sodjatmo Soemowerdoyo ahli fisiologi berpendapat bahwa Kesegaran Jasmani lebih dititikberatkan pada *Physiology Fitness* yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis dengan keadaan lingkungan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat kreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya.

Sementara Sutarman dalam Arsil (1999:7) Kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (*Total Fitness*) yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan pada tiap pembebanan atau stress fisik yang layak. Ditambahkan kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik tanpa rintangan *fisik* dan *psikis*. Selanjutnya T. Cholikh Muthohir (1999:40) sebagai ahli pendidikan jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan yang berarti.

Di sisi lain Sumsardjono (1992:19) menyatakan kesegaran jasmani adalah :

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

Pendapat yang lain juga dikemukakan oleh Saputro (1992:19)

Kesegaran jasmani yaitu “Kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat tubuh dalam batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik secara efisien tanpa lelah berlebihan”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang tubuh atau aspek fisik dalam menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai tenaga cadangan untuk mengisi waktu luang.

2. Manfaat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani yang dimaksud tidak hanya mencakup tubuh fisik, tetapi juga mental, sosial, dan emosional sehingga merupakan kesegaran atau kebugaran total (*total fitness*). Hal ini berarti bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melaksanakan tugas dalam kehidupan sehari-hari tanpa kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menghadapi keadaan darurat yang datang tiba-tiba. Dengan kata lain bahwa kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup setiap aktivitas.

3. Komponen Kesegaran Jasmani

Hairy dan Ahady (1982:5-6) secara spesifik menjelaskan tentang kesegaran jasmani yang ditinjau dari beberapa aspek antara lain:

a) kesehatan dari organ tubuh yang erat hubungannya dengan keturunan dan potensi, b) kekuatan fisik dan daya tahan organ-organ tubuh, c) kesanggupan organ tubuh untuk berbuat dengan menggunakan energi minimal, d) kesanggupan seseorang untuk memenuhi kebutuhan terhadap tekanan dengan jiwa yang stabil dan tentram.

Menurut Depdiknas (2002:2) menjelaskan ada 10 (sepuluh) komponen kesegaran Jasmani, yaitu :

“1) Daya tahan kardiovaskuler (*cardiovascular endurance*), 2) daya tahan otot (*muscle endurance*), 3) kekuatan otot (*muscle strength*), 4) kelenturan (*flexibility*), 5) komposisi tubuh (*body composition*), 6) kecepatan gerak (*speed of movement*), 7) kelincahan (*agility*), 8) keseimbangan (*balance*), 9) kecepatan reaksi (*reaction time*), 10) koordinasi (*coordination*)”.

Berdasarkan keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan seseorang dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupannya. Kegiatan itu dapat berupa pekerjaan sehari-hari dan untuk keperluan mendadak atau kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang. Bagi siswa SD kesegaran jasmani berguna bagi kegiatan belajar dan bermain.

Tugas seseorang dalam kehidupan sehari-hari bermacam-macam dan dengan kondisi pekerjaan yang berbeda-beda dalam hal ini tersirat suatu makna kesegaran jasmani itu sesungguhnya relatif, misalnya saja

bagi seseorang pegawai negeri berbeda tuntutan kesegaran jasmaninya dengan pekerja keras. Begitu juga siswa SD akan berbeda tuntutan kesegaran jasmani dengan seorang yang duduk di Perguruan Tinggi dan berbeda lagi dengan seorang atlet olahraga.

Disamping itu dapat dikatakan semakin tinggi kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang, maka semakin besar pula kemungkinan untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan semakin besar pula untuk menikmati kehidupan. Terkandung makna dalam pengertian di atas, kualitas fisik berhubungan erat dengan kualitas hidup. Kesegaran jasmani akan berbeda dan tergantung atas beberapa faktor diantaranya yaitu : jenis kelamin, umur, status gizi, jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, aktifitas yang dilakukan. Misalnya saja seseorang yang aktif berolahraga setiap harinya. Itu akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmaninya. Begitu juga dengan siswa yang dalam beraktivitas, baik aktivitas di sekolah dalam pembelajaran, maupun aktivitas mereka setelah pulang sekolah.

B. Pengertian Hasil Belajar

1. Hasil Belajar

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

Menurut Slameto (1995:2) belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku

yang baru. Secara keseluruhan sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungan. Sedangkan Witherington dalam Sukmadinata (2003:155) mengemukakan bahwa belajar adalah suatu perubahan di dalam kepribadian yang dinamis prestasi sebagai pola-pola respon yang baru berbentuk keterampilan, sikap, kebiasaan, pengetahuan, dan kecakapan.

Pendapat lain yang dikemukakan Hilgard Bower dan Purwanto (2003:84) menyatakan bahwa belajar berhubungan dengan tingkah laku seseorang dengan suatu situasi tertentu yang disebabkan oleh pengalamannya yang berulang-ulang dalam situasi itu, dimana perubahan tingkah laku itu tidak dapat dijelaskan atau dasar kecenderungan seseorang (misalnya keletihan, pengaruh obat dan sebagainya)

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah suatu situasi stimulasi bersama dengan ingatan mempengaruhi siswa sedemikian rupa sehingga perbuatannya berubah dari waktu sebelum ia mengalami situasi itu sewaktu sesudah ia mengalami situasi tadi. Perubahan yang terjadi dalam diri siswa banyak sekali, baik sifat maupun jenisnya karena itu tidak setiap perubahan dalam diri seseorang merupakan perubahan dalam arti belajar. Perubahan yang terjadi dalam belajar berlangsung secara berkesinambungan dan tidak statis. Suatu perubahan yang terjadi akan menyebabkan perubahan berikutnya, perubahan inilah yang disebut dengan hasil belajar.

Menurut Sukmadinata (2003:179) hasil belajar atau achievement merupakan realisasi atau pemekaran dari kecakapan-kecakapan potensial atau kapasitas yang dimiliki seseorang. Penguasaan hasil belajar seseorang dapat dilihat dari perilaku dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan berfikir maupun kemampuan motorik. Di sekolah hasil belajar mata pelajaran dilambangkan dengan angka atau huruf seperti angka 0-10 pada pendidikan dasar dan menengah, dengan huruf A, B, C, D dan E pada Pendidikan Tinggi. Selanjutnya Sukmadinata (2003:179) menambahkan hasil karya bukannya berupa penguasaan pengetahuan, tetapi juga kecepatan keterampilan dan mengadakan pembagian kerja.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar di sekolah adalah penguasaan siswa akan mata pelajaran yang ditempuhnya. Aktifitas dan produk yang dihasilkan dari aktifitas belajar ini mendapatkan penilaian. Tingkat penguasaan atau hasil belajar dalam mata pelajaran tersebut di sekolah dilambangkan dengan angka atau huruf 0-10 atau A, B, C, dan D.

2. Faktor yang mempengaruhi hasil belajar

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

a. Faktor Internal

Menurut Depdikbud (1993:6) faktor internal yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa dapat dikelompokkan menjadi dua kelompok yaitu: a) kondisi fisiologis, kondisi ini pada umumnya sangat berpengaruh dengan kemampuan belajar seseorang. Orang yang dalam keadaan segar jasmaninya akan berlainan tingkat belajarnya dari pada orang dalam kelelahan. Anak yang kekurangan gizi akan lekas lelah, mudah mengantuk dan sukar dalam menerima pelajaran. Selain kondisi fisiologis umum, hal yang tidak kalah pentingnya adalah kondisi panca indra, terutama penglihatan dan pendengaran. b) Kondisi fisiologis, kondisi ini merupakan faktor yang berpengaruh dengan proses belajar seperti: minat, kecerdasan, bakat dan kemampuan kognitif.

b. Faktor Eksternal

Selain faktor internal yang diuraikan di atas, faktor eksternal juga berpengaruh dengan hasil belajar siswa. Depdikbud (1997:6) menyatakan faktor eksternal dapat dikelompokkan menjadi dua (2) kelompok yaitu: a) Faktor lingkungan, faktor ini dapat saja berupa lingkungan alam dan lingkungan sosial baik yang berwujud manusia dan representasinya maupun yang berwujud hal-hal lain, dimana seseorang yang sedang belajar memecahkan soal-soal dapat terganggu bila ada orang mondar-mandir di sekelilingnya atau keluar masuk atau bercakap-cakap di dekat tempat belajarnya. b) Faktor instrumental,

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

Menurut Depdikbud (1993:7) faktor ini dapat berwujud gedung, perlengkapan belajar, yang tidak kalah pentingnya adalah faktor jasmaniah yang mana didalamnya berhubungan dengan faktor kesehatan dan faktor cacat tubuh. Sejalan dengan hal ini Sukmadinata (2003:162) mengatakan bahwa aspek jasmaniah ini mencakup kondisi dan kesehatan jasmani dari individu.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa salah satu faktor penting yang mempengaruhi hasil belajar siswa adalah tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut. Hal ini dikarenakan berkaitan langsung dengan ketahanan siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar. Sehingga sering kita lihat ada siswa yang mampu bertahan untuk belajar lima atau enam jam secara terus-menerus, tetapi ada juga yang bisa bertahan dua jam saja.

Hal ini dikarenakan setiap siswa memiliki kondisi fisik atau tingkat kesegaran jasmani yang berbeda, oleh sebab itu tingkat kesegaran jasmani dapat dikatakan erat kaitannya dengan hasil belajar seorang siswa. Bagaimanapun juga seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmaninya baik, dia akan mampu melakukan pekerjaan belajarnya dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih punya tenaga cadangan untuk mengisi waktu senggangnya.

C. Kerangka Konseptual

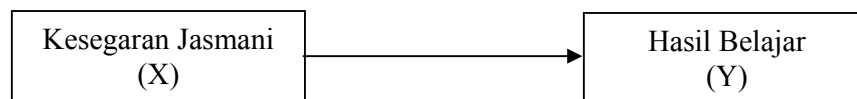
Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik tentunya kesehatan yang dimilikinya juga akan semakin baik, karena seluruh organ tubuhnya dapat berfungsi dengan normal. Tetapi jika seseorang tersebut sehat belum tentu kesegaran jasmani yang dimilikinya baik. Bila kesegaran jasmani seseorang menurun, maka akan berpengaruh terhadap kesehatannya sehingga daya pikirnya dapat tertanggu.

Menurut Direktorat Jenderal Olahraga dan Pemuda Depdikbud RI (1973:21) tentang pentingnya kesegaran jasmani bagi belajar adalah: apa yang diharapkan dalam bidang akademis ada hubungannya erat dengan kondisi badan, telah terbukti bahwa pelajar yang tingkat kesegaran jasmani di atas rata-rata pencapaian akademisnya bagus.

Selanjutnya Slameto (1995:54) menyatakan bahwa: proses belajar seseorang akan terganggu jika kesehatan seseorang rendah maka ia akan lebih cepat lelah, kurang bersemangat, mudah pusing, mengantuk jika badannya lemah. Selain itu, cacat tubuh juga mempengaruhi hasil belajar, siswa yang cacat hasil belajarnya akan terganggu, jika hal ini terjadi hendaknya ia belajar pada lembaga pendidikan khusus atau diusahakan alat bantu agar dapat menghindari kesegaran jasmani bagi seseorang. Hal yang penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah aktifitas fisik dan latihan olahraga secara teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi, tubuh tidak menyimpan oksigen. Oksigen harus diambil disalurkan ke organ-organ tubuh dan jaringan yang membutuhkan energi.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa antara hasil belajar dengan tingkat kesegaran jasmani seseorang mempunyai keterkaitan atau hubungan yang sangat erat sekali. Semakin baik tingkat kesegaran jasmani seseorang siswa maka makin lebih baik pula hasil belajar tersebut. Sebaliknya semakin kurang baik tingkat kesegaran jasmani siswa semakin kurang pula tingkat hasil belajar anak tersebut.

Dari uraian di atas maka dapat diambil suatu gambaran konseptual penelitian yang terlihat pada gambar di bawah ini: hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar pada siswa SD Negeri 16 V (Limo) Koto Kecamatan Lubuk Alung.



Gambar 1. Kerangka Konseptual

D. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah diajukan, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah “Terdapat hubungan yang berarti antara Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar pada Siswa SD Negeri 16 V(Limo) Koto Kecamatan Lubuk Alung di Kabupaten Padang Pariaman”.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dalam penelitian ini, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa di Sekolah Dasar Negeri 16 V (Limo) Koto Kecamatan Lubuk Alung di Kabupaten Padang Pariaman, dengan r_{hitung} (0.561) > r_{tabel} (0.468).
2. Berdasarkan hasil penelitian bahwa siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik juga memiliki hasil belajar yang baik.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka dapat disarankan beberapa hal yang dapat meningkatkan hasil belajar siswa melalui kesegaran jasmani, diantaranya yaitu :

1. Bagi siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang masih rendah, agar dapat meningkatkannya dengan cara melakukan aktifitas fisik sesering mungkin. Karena aktifitas fisik akan mampu meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
2. Bagi guru pendidikan jasmani sebagai bahan masukan bahwa kesegaran jasmani dapat mempengaruhi hasil belajar. Dengan demikian diharapkan dalam pembelajaran penjasorkes dapat meningkatkan kesegaran jasmani

siswa, karena dengan meningkatnya kebugaran jasmani siswa akan berpengaruh terhadap hasil belajar.

3. Para orang tua agar dapat memberikan pengawasan dalam belajar dan memberikan kesempatan untuk anak untuk melakukan aktifitas gerak sebanyak mungkin seperti bermain dengan teman. Karena aktifitas gerak dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya.
4. Dinas terkait agar dapat melengkapi sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam proses pembelajaran sehingga siswa termotivasi dalam belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi. (1992). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Depdikbud
- _____. (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. FIK UNP
- _____. (2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Penjas*. FIK UNP
- Depdikbud. (1981). *Hasil Seminar Kesegaran Jasmani Nasional L Interval*: Depdikbud.
- _____. (1993). *Garis-Garis Besar Haluan Negara*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan.
- Fardi, Adnan. (2009). *Statistik Lanjutan*. Padang: FIK UNP
- Kementrian Pendidikan Nasional. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Anak-anak*. Interval: Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Mutohir, T. Cholik. *The Future of Physical Education in Indonesia*, paper presented in the workshop-seminar on modification to sports with in physical education: an altenative strategy to teaching. Australian-Indonesia Sport Program, 5-14 June 1995. Surabaya: FPOK IKIP Surabaya, 1995.
- Slameto (1988). *Belajar dan faktor – faktor yang mempengaruhinya*.Jakarata : Bina Aksara
- Sumosardjono, (1992). *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Jakarta: Gramedia.
- Suharno. (1986). *Ilmu Pelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan STO
- Syafruddin. (1996). *Dasar-Dasar Ilmu Melatih*. Padang: FIK UNP
- Undang-Undang No. 23 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Yusuf. (2005). *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press