

**HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL
BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 19 AIR TAWAR
BARAT KECAMATAN PADANG UTARA KOTA PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh

Alman
NIM. 89987

**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 SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI (SDN) 19 AIR TAWAR BARAT KECAMATAN PADANG UTARA KOTA PADANG”

Nama : Alman
NIM : 89987
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 26 Januari 2011

Disetujui oleh

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Drs. Nirwandi, M.Pd

NIP. 19580914 198102 1 001

Drs. Suwirman, M.Pd

NIP. 19611119 198602 1 001

Ketua Jurusan
Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO

NIP. 19620520 198703 1 002

PENGESAHAN

**Dinyatakan lulus setelah di pertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Jurusan
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang.**

Judul : “Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri (SDN) 19 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara Kota Padang”.

Nama : Alman

Nim : 89987

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 26 Januari 2011

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Nirwandi, M.Pd

1. _____

2. Sekretaris : Drs. Suwirman, M.Pd

2. _____

3. Anggota : Drs. Zalfendi, M.Kes

3. _____

4. Anggota : Dra. Rosmawati, M.Pd

4. _____

5. Anggota : Dra. Pitnawati, M.Pd

5. _____

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, 26 januari 2011

Yang menyatakan,

Alman

ABSTRAK

Alman 2007/89987 : **“Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri (SDN) 19 Air Tawar Barat”.**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar Siswa Sekolah Dasar (SDN) 19 Air Tawar Barat, dikarenakan banyak hal, namun peneliti melihat dari sisi kesegaran jasmani siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar Siswa di Sekolah Dasar Negeri (SDN) 19 Air Tawar Barat.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas I-VI sebanyak 179 siswa dengan sampel siswa putra kelas IV-VI dengan jumlah 30 orang, menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik analisis data adalah menggunakan analisis korelasi Product Moment. Instrumen penelitian untuk kesegaran jasmani dilakukan tes kesegaran jasmani, dan hasil belajar diambil dari nilai rata-rata rapor siswa.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah: 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa Sekolah Dasar (SDN) 19 Air Tawar Barat, dan ini dibuktikan dari $r_{hitung} = 0,512 > r_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05 = 0,361$. Dan dilakukan uji signifikan dengan perolehan $t_{hitung} = 3,15 > t_{tabel} = 2,05$.

Kata Kunci: Kesegaran Jasmani, Hasil Belajar

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis sampaikan kehadiran Allah SWT, karena berkat limpahan rahmat dan karunia-nyalah penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul “*Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar (SDN) 19 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara Kota Padang*”.

Adapun tujuan penulisan skripsi ini adalah dalam rangka menyelesaikan program studi untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan dengan jenjang program Strata (S1) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin dengan kemampuan yang ada untuk mendapatkan hasil yang terbaik, namun sebagai manusia penulis menyadari tidak terlepas dari keterbatasan dan kekurangan sesuai dengan ilmu pengetahuan yang dimiliki. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun, demi kesempurnaan isi dari penelitian ini.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak menemukan permasalahan mulai dari persiapan, pengambilan data, pengolahan data sampai penyusunan laporan, akan tetapi berkat rahmat dan hidayahnya Allah SWT, serta bantuan dari berbagai pihak, Alhamdulillah skripsi ini dapat di selesaikan. Untuk itu pada kesempatan ini penulis bersyukur kepada Allah SWT, dan mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. DR. Z. Mawardi Effendi, M.Pd selaku rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Syahril Bachtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Nirwandi, M.Pd dan Drs. Suwirman, M.Pd sebagai Pembimbing I dan Pembimbing II, Yang telah banyak memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.
5. Drs. Zalfendi, M.Kes, Dra. Rosmawati, M.Pd dan Dra. Pitnawati, M.Pd selaku tim penguji skripsi.
6. Staf mengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Guru dan Kepala Sekolah SDN 19 Air Tawar Barat.
8. Yang tercinta kedua orang tua Zakirman dan Nursyam yang telah banyak memberi dukungan moral dan material serta do'a yang selalu menyertai kepada penulis.
9. Seluruh keluarga besarku Isran dan Ahmad Yusuf Kakak yang telah banyak memberikan semangat dan dukungan kepada penulis.
10. Sahabat-sahabat seperjuangan angkatan 2007

Semoga bimbingan, saran, petunjuk serta kelancaran urusan yang telah di berikan kepada penulis, penulis do`akan menjadi amal ibadah yang diridhoi serta di berkati oleh Allh SWT, Amin ya Rabbal A`lamin.

Padang, Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Kegunaan Penelitian	9
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	10
1. Kesegaran jasmani	10
2. Hasil belajar	21
B. Kerangka Konseptual	28
C. Hipotesis	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis dan Waktu Tempat Penelitian	30
B. Populasi dan Sampel	30
C. Jenis dan Sumber Data	32
D. Teknik Pengumpulan Data	33
E. Instrumen / Alat Pengumpul Data Penelitian	41
F. Teknik Analisis Data	43

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Deskriptif	44
B. Pengujian Hipotesis	48
C. Uji Hipotesis	49
D. Pembahasan	50

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	53
B. Saran	53

DAFTAR PUSTAKA	55
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	56
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	31
2. Sampel Penelitian	32
3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	42
4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	42
5. Distribusi Frekuensi Data Kesegaran Jasmani	45
6. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar	47
7. Rangkuman Uji Normalitas Data	48
8. Rangkuman Hasil Analisis	49
9. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X dengan Y	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	29
2. Histogram Frekuensi Kesegaran Jasmani	46
3. Histogram Frekuensi Hasil Belajar	47
4. Pelaksanaan Lari Cepat 40 Meter	64
5. Pelaksanaan Tes Baring Duduk	65
6. Pelaksanaan Tes Loncat Tegak	66
7. Pelaksanaan Tes Lari 600 Meter	68
8. Pelaksanaan Tes Gantung Siku Tekuk	70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Kesegaran Jasmani Dan Hasil Belajar	56
2. Rekap Data Penelitian	58
3. Uji Normalitas Variabel Kesegaran Jasmani	59
4. Uji Normalitas Variabel Hasil Belajar	60
5. Analisis X dan Y	61
6. Uji Koefisien Korelasi	62
7. Uji koefisien dengan uji t	63
8. Dokumentasi Penelitian	64
9. Surat Izin Penelitian Dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan	
10. Surat Izin Dari Kepala Dinas Pendidikan Kota Padang	
11. Surat Keterangan Telah Mengadakan Penelitian Dari SDN 19 ATB	

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Pendidikan nasional ialah pendidikan bangsa yang berdasarkan Pancasila dan UUD 1945 yang berakar pada nilai-nilai agama, kebudayaan nasional Indonesia yang tanggap terhadap tuntutan perubahan zaman. Sistem pendidikan nasional adalah keseluruhan komponen pendidikan yang saling terkait secara terpadu untuk mencapai pendidikan nasional.

Dalam UU RI No 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (2005:6) bahwa :

Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Berdasarkan kutipan di atas, jelas kesegaran jasmani merupakan salah satu dimensi penting dalam sistem keolahragaan nasional. Kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dalam mencapai pembinaan dan pengembangan olahraga yang baik serta menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas.

Dalam hal ini, tentu saja diperlukan adanya pendidik yang profesional terutama guru di sekolah-sekolah dasar, menengah dan dosen di perguruan tinggi. Sedangkan Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara saksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan efektif setiap siswa.

Dalam UU RI No 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (2005:6) bahwa : “Olahraga Pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.”

Berdasarkan pengertian di atas, jelas pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Sesuai dengan kurikulum tingkat satuan pelajaran (KTSP) pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan bertujuan untuk :

“Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani, serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga yang terpilih, meningkatkan pertumbuhan fisik, keterampilan gerak dasar, memahami konsep aktifitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran terampil, serta memiliki sikap yang positif.” (BNSP, 2007:296)

Memperhatikan tujuan diatas terlihat bahwa kesegaran jasmani sangat diperlukan untuk ditumbuhkembangkan sejak usia sekolah. Untuk menghadapi era globalisasi dibutuhkan manusia yang sehat serta memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik. Demikian pula halnya dengan para siswa sekolah mulai dari sekolah dasar (SD) sampai sekolah menengah atas (SMA) dan perguruan tinggi. Untuk itu siswa perlu diajarkan keterampilan pengetahuan, sikap untuk menjalankan, gaya hidup aktif dan pembentukan perilaku yang menyebabkan mereka aktif secara teratur.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Hairy (1989:17) mengemukakan Kesegaran jasmani adalah “Kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan

penyakit, kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam menghadapi hal-hal yang tidak terduga sebelumnya.”

Sudarsono (1992:14) mengemukakan : “Kesegaran jasmani erat hubungannya dengan kemampuan anak dalam menyelesaikan tugas sehari-hari dan prestasi hasil belajar di sekolah, karena secara tidak langsung anak akan dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik dan lancar.

Berdasarkan kutipan yang dikemukakan, berarti kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas.

Dalam melakukan pembelajaran penjas di sekolah baik itu praktek maupun teori memang sangat banyak ditentukan oleh faktor-faktor yang mempengaruhinya, diantara faktor tersebut adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi hasil belajar siswa adalah intelegensi, perhatian, minat, bakat, motivasi, kematangan dan kesegaran jasmani sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi hasil belajar siswa meliputi lingkungan sekolah, lingkungan tempat tinggal, kurikulum, program, sarana, fasilitas dan guru.

Salah satu faktor internal yang sangat berpengaruh terhadap hasil belajar adalah kesegaran jasmani beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani berkorelasi positif dengan hasil belajar. Dengan kata lain bahwa semakin baik tingkat kesegaran jasmani seseorang, maka akan semakin baik pula hasil belajar yang diperolehnya. Sebaliknya,

semakin rendah tingkat kesegaran jasmani seseorang, maka makin rendah pula hasil belajarnya.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar memiliki kaitan yang sangat erat, karena jika siswa memiliki kesegaran jasmani yang baik, maka akan dapat membantu siswa tersebut dalam menghadapi proses pembelajaran dengan penuh semangat tanpa merasa lesu dan ngantuk sebaliknya apabila kesegaran jasmani siswa rendah mereka akan merasa tidak berkonsentrasi dalam menghadapi pelajaran dan itu dapat diakibatkan oleh rasa ngantuk, leleh, letih dan lesu yang mereka alami. Apabila ini terjadi maka siswa tersebut akan susah memahami dan menyerap materi yang diberikan guru, itu akan mengakibatkan rendahnya hasil belajar yang diperoleh siswa.

Selama kegiatan observasi yang dilakukan di Sekolah Dasar Negeri (SDN) 19 Air Tawar Barat di temukan bahwa ada beberapa siswa yang terlihat malas melakukan kegiatan olahraga, akan tetapi memperoleh hasil belajar yang bagus, setelah di telusuri dapat diketahui bahwa siswa tersebut aktif dalam mengikuti les atau pelajaran tambahan di luar sekolah.

Berkaitan dengan tingkat kesegaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri (SDN) 19 Air Tawar Barat diperoleh informasi beragam. Menurut pengamatan penulis tingkat kesegaran jasmani siswa kurang baik. Pendapat dari guru mata pelajaran lain mengatakan bahwa mayoritas siswa kurang bergairah, semangat mengikuti pelajaran yang diberikan baik tugas di sekolah maupun tugas-tugas di rumah (PR), bahkan sering mengantuk dalam

mengikuti pelajaran, sehingga menurut observasi penulis dengan guru penjas, bahwa hasil belajar Penjas Orkes rendah.

Melihat lingkungan belajar yang ada di Sekolah Dasar Negeri (SDN) 19 Air Tawar Barat, untuk lingkungan sekolah sudah merupakan lingkungan yang jauh dari kebisingan karena jauh dari Jalan Raya, dan memiliki udara yang cukup segar, sehingga siswa dapat belajar dengan nyaman meskipun terkadang terganggu oleh kendaraan masyarakat setempat yang lewat di tengah lingkungan sekolah, hal inilah yang menjadi salah satu gangguan bagi siswa dalam melakukan aktifitas belajar dan aktifitas berolahraga siswa.

Sementara dari pihak orang tua siswa kebanyakan berprofesi sebagai nelayan dan pedagang dengan penghasilan cukup. Diperoleh informasi yang berbeda dari informasi yang dikemukakan diatas. Kebanyakan para orang tua siswa menyatakan bahwa anak-anak mereka memiliki kesehatan dan kesegaran jasmani yang baik, karena anak-anak mereka “mampu” melakukan kerja fisik yang disuruh, baik bermain dengan permainan-permainan yang ada sesama temanya.

Menurut observasi dengan guru Penjas Orkes hasil belajar Penjas Orkes di Sekolah Dasar Negeri (SDN) 19 Air Tawar Barat sebagian masih rendah terutama dalam nilai psikomotor siswa, dimana sebahagian besar malas dalam melakukan aktifitas olahraga, dan cepat lelah di saat melakukan aktifitas yang diarahkan oleh guru penjas di sekolah, hal ini memberikan dampak kurangnya keaktifan siswa dalam mengikuti pelajaran Penjas Orkes

di sekolah. Siswa merasa cepat lelah dan cepat bosan dalam pelajaran Penjas Orkes.

Bertitik tolak dari uraian permasalahan di atas sehingga peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana hubungan tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa serta bagaimana bentuk dan hubungan kedua variabel yang bersangkutan. Diharapkan dengan adanya penelitian ini guru pendidikan jasmani di sekolah dapat mengajar serta membina siswa sesuai dengan tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut.

Penelitian ini akan lebih penting lagi untuk menentukan langkah-langkah selanjutnya dalam usaha meningkatkan proses pembelajaran olahraga di sekolah, sehingga pada kesempatan ini peneliti tertarik untuk mengangkat judul yaitu : **“Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri (SDN) 19 Air Tawar Barat”**.

B. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah yang dimunculkan sehubungan dengan hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar Siswa Penjas Orkes di Sekolah Dasar Negeri (SDN) 19 Air Tawar Barat antara lain :

1. Faktor Lingkungan
2. Kematangan / Pertumbuhan
3. Sarana Prasarana
4. Intelegensi
5. Bakat

6. Minat
7. Motivasi
8. Kesegaran Jasmani

C. Pembatasan Masalah

Mengingat begitu banyaknya faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar dalam penelitian ini, maka penulis membatasi penelitian ini pada ruang lingkup

1. Tingkat Kesegaran Jasmani
2. Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar

D. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah yang dapat dipaparkan berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas adalah Apakah terdapat hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar Siswa Sekolah Dasar (SDN) 19 Air Tawar Barat.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan utama dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Tingkat kesegaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri (SDN) 19 Air Tawar Barat.
2. Hasil belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri (SDN) 19 Air Tawar Barat.
3. Hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri (SDN) 19 Air Tawar Barat.

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan yang telah di kemukakan terdahulu, diharapkan penelitian ini berguna bagi :

1. Penulis untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam meraih gelar sarjana pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP).
2. Mahasiswa jurusan olahraga FIK UNP sebagai bahan perpustakaan .
3. Para guru dalam rangka meningkatkan kualitas pengajaran Penjas Orkes di sekolah.
4. Siswa dan Guru Penjas Orkes dalam pengembangan ilmu dalam proses belajar mengajar.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani, biasanya perhatian kita terhadap perkembangan otot yang hebat, sebab hal yang demikian memang menyenangkan untuk dipandang di samping memancarkan kekuatan yang terselubung di dalamnya. Selanjutnya banyak pendapat para ahli mengemukakan batasan tentang kesegaran jasmani, menurut Sadoso (1980:105) “ Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak.” Rusli Lutan (2001:7) menyatakan “kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, fleksibilitas.” Hasnan Said (1982:9) mengemukakan “ketentuan-ketentuan dari segar yaitu kemampuan kerja fisik yang memuaskan, berat badan yang normal, fleksibilitas (keluasan gerak dari persendian tubuh dan mampu mengurangi ketegangan).”

Lebih lanjut Nurhasan (2001:131) mendefinisikan kesegaran jasmani ditinjau dari ilmu faal merupakan organ tubuh untuk menyesuaikan fungsi fisiologisnya mengatasi keadaan lingkungan/ tugas, fisik memerlukan kerja otot secara efisien, tidak mengalami kelelahan yang berlebihan, telah memperoleh pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas-tugas pada hari berikutnya.

Dari pendapat yang dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Setiap orang membutuhkan kesegaran jasmani yang baik, agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak.

Kebugaran jasmani merupakan sari utama cikal bakal dari kesegaran jasmani secara umum, jadi apabila orang dalam keadaan segar salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian seseorang tidak dapat mencapai kesegaran jasmani secara menyeluruh atau umum tanpa didasari oleh keadaan kesegaran jasmani yang baik.

Kondisi kesegaran jasmani yang kurang akan tampak dari penampilan kehidupan sehari-hari dalam melakukan aktifitas. Sudarsono (1992:10) menjelaskan bahwa :

“Tingkat kesegaran jasmani yang baik, akan mencerminkan ciri-ciri sebagai berikut (1) cukup kuat melakukan tugas harian maupun tugas darurat/ mendadak lainnya, (2) mempunyai ketahanan untuk menyelesaikan tugas harian tanpa kelelahan yang berarti bahkan masih mampu mengadakan reaksi setelah bekerja seharian, (3) mempunyai kardiovaskuler untuk melakukan pekerjaan yang melelahkan, (4)

memiliki kelincahan mampu bergerak leluasa, (5) memiliki kecekatan untuk mampu bergerak cepat dalam mengatasi keadaan darurat (6) memiliki daya kontrol mengkoordinasikan tubuh dengan minus”.

Pendapat yang kemukakan di atas, kelas bahwa tingkat kesegaran jasmani yang rendah akan berdampak dalam kegiatan yang dilakukan sehari-hari. Hal ini akan berdampak buruk bila seorang pelajar mengalami kesegaran jasmani yang rendah akan terkendala menghadapi proses pembelajaran dengan tuntas sesuai dengan jam pelajaran yang ada di sekolah.

b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

1) Makanan

Kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi. Pembangunan sel-sel tubuh biokalisator dan metabolisme makanan harus sesuai dengan tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Maksudnya adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak, protein yang dimakan harus sesuai dengan aktifitas seseorang.

Pada orang normal karbohidrat diberikan 55-66%, lemak diberikan 25-30% dari total kalori dan protein dibutuhkan 1 gram/kg berat badan, sedangkan pada atlet dapat diberikan 10-15% dari total kalori, selanjutnya secara kualitatif maksudnya adalah bahan-bahan yang ada dalam makanan (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air) dan jumlahnya lebih banyak dari yang diperlukan (Lamb dalam Arsil, 1984:10).

Setiap aktivitas tubuh membutuhkan asupan energi yang memadai, sehingga faktor makanan ini harus mendapatkan perhatian yang serius. Konsumsi makanan yang terprogram dan terkontrol dengan baik dapat mendukung meningkatkan tingkat kesegaran jasmani seseorang, oleh karena itu unsur-unsur gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air harus benar-benar tersedia dalam tubuh dan mencukupi untuk beraktifitas.

2) Hereditas

Lebih dari setengah perbedaan kekuatan maksimal aerobik dikarenakan oleh perbedaan genotipe dan faktor lingkungan (nutrisi, latihan) sebagai penyebab lainnya. (Subdet, Magnus dan Tumbs dalam Sharkey 2003:80)

3) Kebiasaan Hidup

Masing-masing orang memiliki kebiasaan hidup yang berbeda-beda, tergantung pada tingkat aktivitas sehari-hari, kebiasaan hidup sehat merupakan pengaturan antara olahraga, istirahat maupun kebiasaan diri pribadi untuk menjaga kebersihan.

Begitu juga dengan siswa Sekolah Dasar Negeri (SDN) 19 Air Tawar Barat memiliki aktivitas selain belajar juga kebiasaan melakukan olahraga khususnya pada saat pelajaran Penjas Orkes dan ekstrakurikuler pada sore hari. Kebiasaan hidup yang penuh aktivitas bagi orang yang baru melakukan akan mengalami kesulitan baik fisik maupun psikologis, secara

fisik karena tubuh manusia membutuhkan waktu untuk penyesuaian dengan aktivitas gerak tubuh yang berlebih dari biasanya.

Secara psikologis aktifitas kerja yang lebih dari biasa akan mempengaruhi kerja otak seseorang, seseorang yang biasanya hidup santai dan memiliki kesibukan yang rendah jika suatu saat memiliki kesibukan yang tinggi biasanya pada awal-awalnya akan mengalami stress, namun setelah melewati kurun waktu tertentu akan menyesuaikan diri.

4) Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat dimana seseorang menetap dan tinggal, dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik, serta sosial mulai dari lingkungan di sekitar tempat tinggal sampai lingkungan di tempat dimana para siswa belajar. Kualitas kesehatan seseorang dapat dilihat dengan keadaan status kesegaran jasmaninya.

5) Olahraga

Olahraga adalah suatu bentuk kegiatan fisik yang mempunyai pengaruh positif terhadap tingkat kesegaran jasmani manusia bila dilakukan dengan tepat dan terarah, karena dengan berolahraga semua organ tubuh kita akan bekerja dan terlatih. Kebanyakan pada masa sekarang ini orang cenderung disibukan oleh aktivitas keseharian yang kurang gerak padahal olahraga dapat membebaskan kita dari perasaan yang membelenggu kita, dan melancarkan system peredaran darah sehingga pikiran kita akan menjadi lebih segar serta fisik kita tetap terjaga. Para ahli membuktikan berbagai fungsi tugas organ tubuh akan meningkat

daya kerjanya apabila diberi latihan fisik yang memadai (Engkos Kosasih, 1983: 141). Berolahraga juga dapat meningkatkan *imunitas* (kekebalan) tubuh sehingga dapat mengurangi resiko terserang penyakit.

6) Kondisi Fisik

Dalam kesempatan ini akan dikemukakan komponen-komponen dari kesegaran jasmani itu sendiri Surjadi (1991:1) kesegaran jasmani terdiri dari beberapa komponen 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*).

Dari sepuluh komponen di atas, sejumlah ahli kesehatan olahraga berpendapat bahwa komponen daya tahan adalah komponen terpenting dalam menentukan kesegaran jasmani seseorang.

a) Daya Tahan

Daya tahan pada prinsipnya dapat dibedakan atas dua golongan yaitu daya tahan umum dan daya tahan otot lokal. Daya tahan umum adalah “kemampuan organisme tubuh menghadapi atau mengatasi kelelahan akibat gerakan yang lebih banyak melibatkan kelompok-kelompok otot besar, seperti lari jarak jauh, sedangkan daya tahan otot lokal adalah “kemampuan sekelompok otot kecil mengatasi kelelahan

akibat pembebanan yang relatif agak lama, seperti kerja otot lengan pada tinju” (Syafuruddin, 2006:69)

Dari daya tahan dicapai dengan kontraksi serta otot yang berulang-ulang. Kontraksi otot yang berulang membentuk persediaan energi yang berkelanjutan dan serta otot dengan kapabilitas aerobik (*Slow Oxidative* atau *Sofast Oxidative-Glycolitie* atau *Fog*) cocok untuk tugas tersebut, kontraksi yang berulang-ulang memantapkan enzim aerobik dan non aerobik, mitochondria dan bahan bakar yang dibutuhkan untuk bertahan (Sharkey, 2003:163)

b) Kekuatan atau (*Strength*)

Secara fisiologis kekuatan merupakan kemampuan otot mengatasi beban atau tekanan, sedangkan secara fisikalis kekuatan merupakan hasil perkalian antara masa dengan percepatan. Kekuatan merupakan dasar kondisi fisik. Sharkey (2003:167) mendefinisikan bahwa kekuatan sebagai kerja yang dibagi dengan waktu atau tingkatan pelaksanaan kerja.

Dilihat dari bentuk kekuatan yang digunakan maka kekuatan dapat di bedakan atas (1) kekuatan maksimal ; kemampuan otot mengatasi beban atau tekanan secara maksimal, (2) kekuatan kecepatan; kemampuan otot mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi, (3) daya tahan kekuatan; kemampuan otot untuk mempertahankan atau mengatasi kelelahan disebabkan pembebanan kekuatan dalam waktu yang relatif lama (Syafuruddin, 2006;43).

c) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan yang berdasarkan kelentukan (*flexibility*), proses sistem persyarafan dan alat-alat untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu (Jonathan dan Krempe, 1981 dalam Syafruddin 2006:54).

Kemudian berdasarkan kebutuhan dari bermacam-macam cabang olahraga, maka kecepatan dikelompokkan atas : kecepatan reaksi : (1) kecepatan reaksi ; kemampuan untuk menjawab rangsangan okustik, optik dan rangsangan taktik secara cepat (Jonathan dan Krempel, 1981 dalam Syafruddin (2006:56), (2) kecepatan aksi; kemampuan dimana dengan bantuan kelentukan sistem syaraf pusat dan alat-alat otot dapat melakukan gerakan-gerakan dalam satuan waktu minimal (Letzelter, 1978 dalam Syafruddin 2006 : 60).

d) Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan adalah jangkauan gerakan yang dapat dilakukan tangan dan kaki, kulit, jaringan yang berhubungan dan kondisi sendi membatasi jangkauan gerakan, demikian juga dengan lemak tubuh yang berlebihan. Cidera terjadi bila kaki dan tangan dipaksa melebihi jangkauan normalnya, jadi meningkatkan fleksibilitas mengurangi potensi ini, jangkauan gerakan meningkat bila sendi dan otot dipanaskan (Sharkey, 2003:165).

Sedangkan Syafruddin (2006:79) mengemukakan bahwa kelentukan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-

latihan dengan amplitudo gerakan yang besar atau luas. Kelentukan salah satu unsur kondisi fisik yang menentukan dalam: (1) mempelajari keterampilan-keterampilan gerakan, (2) mencegah cedera, (3) mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi. Dengan demikian kelentukan memegang peranan penting dan menentukan kualitas gerakan seseorang seperti dalam senam.

e) Kelincahan / Ketangkasan (*Agility*)

“....ketangkasan adalah kemampuan untuk mengubah posisi dan arah dengan cepat, dengan tepat dan tanpa kehilangan keseimbangan. Ketangkasan sangat dipentingkan dalam dunia olahraga tapi juga sangat diperlukan dalam situasi kerja dan reaksi karena ketangkasan diasosiasikan dengan keterampilan tertentu, tidak satu pun tes memperkirakan ketangkasan pada semua situasi. Berat badan yang berlebihan akan menghambat ketangkasan”. (Sharkey, 2003:168)

f) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan tergantung pada kemampuan untuk menggabungkan input visual dengan informasi dari kanal semi-lingkar dalam telinga dan dari reseptor otot merupakan hal yang sangat sulit untuk mengukur kontribusi dan memperkirakan bagaimana keseimbangan dinamis memberikan kontribusi atau mengurangi performa olahraga. Bukti menunjukkan bahwa keseimbangan dapat

ditingkatkan melalui partisipasi dalam olahraga dan variasi gerakan yang dicoba, khususnya ketika masih kecil. (Sharkey, 200:168).

g) Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi merupakan kerjasama sistem persyarafan pusat sebagai sistem yang telah diselaraskan oleh proses ransangan dan hambatan serta otot rangka pada waktu jalannya suatu gerakan secara terarah, (Jonathan dan Krempel, dalam Syafruddin 2006:84).

Dan Syafruddin (2006:85) mengambil suatu pengertian bahwa : koordinasi merupakan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan serta kerjasama sistem persyarafan pusat.

1) Latihan

Latihan meningkatkan fungsi dan kapasitas sistem respiratori dan kardiovaskuler serta volume darah, tapi perubahan yang paling penting terjadi pada serat otot yang digerakkan dalam latihan. Latihan aerobik meningkatkan kemampuan otot untuk meningkatkan energi secara aerobik dan mengubah metabolisme karbohidrat, lemak, ini membuat otot membakar lemak dengan lebih efisien, yang dapat menghasilkan efek kesehatan yang paling penting, dari olahraga (Sharkey 2003:82).

Pengaruh latihan bertahun-tahun dapat hilang 12 minggu dengan menghentikan aktifitas. (Oley, dkk dalam Sharkey (2003:85) contohnya istirahat total di tempat tidur selama tiga minggu dapat

menurunkan kebugaran hingga 29% atau hampir 10% per minggu, tapi berita baiknya adalah kehilangan kebugaran dengan mudah dapat dikembalikan dengan aktifitas teratur (Saltin Et Al dalam Sharkey 2003:85).

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

2) Jenis Kelamin

Sebelum puber, anak laki-laki dan anak perempuan memiliki kebugaran aerobik yang sedikit berbeda, tapi setelah itu anak perempuan jauh tertinggal. Rata-rata wanita muda memiliki kebugaran aerobik antara 15 hingga 25% lebih kecil dari pria muda, tergantung dari tingkat aktifitas mereka, tapi atlet remaja putri yang sering berlatih hanya berbeda 10% di bawah atlet putra yang berusia sama dalam hal VO_2 Max dan waktu performs (Sharkey 2003:82).

3) Usia

Semakin tua usia seseorang maka tingkat kebugaran tubuhnya akan menurun, mengalami masalah dengan tubuhnya seperti berkurangnya otot, ukuran jantung mengecil dan kekuatan memompanya berkurang, terjadi kekakuan pada pembuluh nadi (arteri) yang penting, kulit berubah menjadi tipis dan aktivitasnya

menjadi lambat, penurunan ini disebabkan karena fungsi seluruh anggota tubuh menjadi lemah, namun penurunan tersebut dapat diperlambat dengan melakukan olahraga diusia muda, kondisi tubuh yang lemah akibat usia tua mengakibatkan tingkat kesegaran jasmani seseorang menurun.

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

2. Hasil Belajar

a. Pengertian Belajar

Proses pembelajaran merupakan suatu aktivitas yang berlangsung dengan melibatkan banyak komponen yang saling berinteraksi. Siswa dalam proses ini merupakan input mentah (*raw input*) untuk diberikan pengalaman belajar dengan harapan dapat menjadi keluaran (*out put*) yang berprestasi baik dengan spesifikasi tertentu, dapat berkembang serta mampu mengatasi tantangan yang selalu muncul. Di dalam implementasinya, belajar adalah kegiatan individu memperoleh pengetahuan, prilaku dan keterampilan dengan cara mengolah bahan ajar.

Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Ini berarti berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan hanya tergantung kepada bagaimana proses belajar yang di alami oleh 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 lingkungannya” . pengertian ini menitik beratkan interaksi antara individu dengan lingkungannya.

Menurut Gage (1984:92) mengatakan bahwa “belajar sebagai suatu proses dimana suatu organisme berubah prilakunya sebagai akibat dari pengalaman.” Jadi gagasan diatas bahwa belajar menyangkut perubahan dalam suatu organisme berarti belajar membutuhkan waktu. Sedangkan Gagne (1975:41) mengatakan bahwa, belajar sebagai kegiatan komplek yang menghasilkan pengetahuan membentuk informasi yang tersimpan dalam pikiran, sedangkan keterampilan adalah suatu tindakan atau tingkah laku yang mampu diperlihatkan seseorang sebagai tanda bahwa orang tersebut memilkinya, sikap adalah kemampuan menerima atau menolak obyek berdasarkan penilaian terhadap obyek tersebut.

Sagala (2005:112) mengatakan bahwa, “belajar adalah suatu aktivitas yang dilakukan secara sadar untuk mendapatkan sebuah kesan dari bahan yang telah di pelajari”. Sedangkan Sardimun (1990:48) mengatakan bahwa “belajar adalah rangkaian kegiatan jiwa dan raga,

psikofisik menuju perkembangan pribadi manusia seutuhnya yang menyangkut unsur cipta, rasa dan karsa, ranah kognitif, afektif dan psikomotorik”. Selanjutnya jika belajar dihubungkan dengan hasil seseorang siswa dapat dikatakan telah mencapai hasil belajar, maka pada dirinya telah terjadi perubahan tertentu melalui kegiatan belajar.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dijelaskan bahwa belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku, pola pikir, pengetahuan, pengalaman, dan sikap sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungan. Hal ini bisa diperoleh dari lingkungan sekolah, masyarakat, keluarga dan lain sebagainya.

b. Pengertian Hasil Belajar

Hasil belajar merupakan suatu yang diperoleh, dikuasai atau dimiliki siswa setelah proses pembelajaran berlangsung. Hasil belajar dapat berupa pengetahuan, sikap dan keterampilan. Keberhasilan dalam belajar dapat dilihat dari prestasi yang dicapai siswa. Ada empat istilah yang harus diketahui untuk keberhasilan belajar siswa, yaitu pengukuran, pengujian, penilaian, dan evaluasi.

Arikunto (1993:71) mengatakan bahwa, “hasil belajar suatu hasil yang diperoleh siswa dalam mengikuti pembelajaran, dan hasil belajar ini biasanya dinyatakan dalam bentuk angka, huruf atau kata-kata”. Menurut Sukmadinata (2004:88) mengatakan, “hasil belajar merupakan realisasi atau pemekaran dari kecakapan-kecakapan potensi atau kapasitas yang dimiliki seseorang”. Penguasaan hasil belajar seseorang dapat dilihat dari

prilakunya, baik prilakunya dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan berpikir maupun ketrampilan motorik.

Harap, dkk (1979:17) mengatakan bahwa, “hasil belajar adalah penilaian pendidikan tentang perkembangan dan kemajuan siswa yang berkenaan dengan penguasaan bahan pembelajaran yang disajikan kepada mereka. Sedangkan Sagala mengatakan bahwa, “hasil belajar adalah hasil yang diperoleh berupa kesan-kesan yang mengakibatkan perubahan dalam diri individu sebagai sebagai hasil dari aktivitas belajar”.

Di sekolah hasil belajar dalam mata pelajaran dilambangkan dengan angka-angka atau huruf, seperti angka 0 – 10 pada sekolah dasar dan sekolah menengah pertama, sedangkan 10 – 100 pada sekolah menengah atas dan huruf A,B,C,D,E pada perguruan tinggi. Buktinya dari meningkatnya hasil belajar siswa berasal dari suatu penilaian dibidang pendidikan yang dilakukan oleh guru atau dosen setelah siswa melakukan kegiatan belajar. Maka berdasarkan hasil penilaian tersebut akan diperoleh informasi yang berkenaan dengan perkembangan atau penguasaan siswa terhadap bahan pembelajaran yang disajikan sesuai kurikulum yang ada.

Hasil penilaian belajar menunjukan kemampuan siswa tersebut di tentukan dalam bentuk angka-angka atau nilai-nilai. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar merupakan proses perubahan tingkah laku yang meliputi pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang merupakan hasil dari efektifitas belajar yang di tunjukan dalam bentuk angka-angka seperti nilai rapor siswa.

Prestasi belajar adalah istilah yang di gunakan untuk menunjukan pada suatu pencapaian keberhasilan terhadap suatu tujuan, karena suatu usaha yang telah dilakukan seseorang. Prestasi menunjukan kepada tingkat keberhasilan yang dicapai oleh siswa dalam usaha belajar yang diselenggarakan oleh penyelenggara termasuk guru. Pemberian bahan kepada siswa ini berlangsung dalam jangka waktu tertentu oleh karena itu, dalam pembicaraan ini prestasi belajar dibatasi sebagai hasil terakhir yang dicapai oleh seseorang siswa secara maksimal dalam jangka waktu tertentu di sekolah.

Benyamin Blom Sudjana (1991:22) membagi hasil belajar dalam tiga ranah yaitu:

1. Ranah kognitif berkenaan dengan hasil belajar intelektual yang terdiri dalam beberapa aspek yakni ; pengetahuan, pemahaman, aplikasi, analisis dan sintesis.
2. Ranah afektif berkenaan dengan sikap yang terdiri dari ilmu aspek yaitu ; penerimaan, reaksi, penilaian, organisasi, dan internalisasi.
3. Ranah psikomotor berkenaan dengan hasil belajar, keterampilan dan kemampuan bertindak yang terdiri dari enam aspek yakni ; gerakan refleks, keterampilan gerak dasar, kemampuan perceptual, ketepatan, gerakan keterampilan, kompleks dan ekspresif.

Jadi hasil belajar siswa dapat diketahui melalui berbagai pengukuran terhadap siswa, misalnya melalui pertanyaan lisan, test tertulis, dari argumen-argumen yang diberikan dan lain-lain. Hasil belajar

juga dapat digunakan untuk melihat apakah seseorang telah berhasil dalam melakukan proses belajarnya. Proses yang efektif akan menjadikan hasil belajar yang lebih berarti dan bermakna. Disamping itu hasil belajar juga dapat berupa keterampilan, nilai dan sikap siswa itu setelah mengalami proses belajar yang baik dan terarah.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar merupakan kemampuan-kemampuan yang diperoleh siswa setelah mengalami proses pembelajaran baik di sekolah maupun diluar sekolah yang bisa dilihat dari tiga ranah yaitu ranah kognitif, afektif dan psikomotor.

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Belajar adalah suatu proses yang kompleks karena itu hasil belajar tergantung pada banyak faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar pada garis besarnya dapat digolongkan menjadi dua golongan besar, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1) Faktor Internal

Yang dimaksud dengan faktor internal adalah semua faktor yang ada dalam diri anak atau siswa. karena itu pada garis besarnya meliputi faktor fisik (jasmaniah) dan faktor-faktor psikis (mental).

a. Faktor Fisiologis (Jasmaniah)

Faktor fisik ini berkaitan dengan kesehatan badan dan kesempurnaan, yaitu tidak mengalami cacat atau kekurangan, yang menjadi hambatan dalam meraih sukses.

b. Faktor Psikologis (Mental)

Banyak faktor-faktor mental yang sangat berpengaruh dalam mencapai sukses belajar diantaranya, inteligensi, bakat, minat, motivasi, sikap, perasaan dan emosi.

2) Faktor-faktor Eksternal.

Faktor yang berasal dari luar diri siswa sendiri meliputi dua aspek, yakni : faktor lingkungan sosial dan faktor lingkungan non sosial.

a. Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial sekolah seperti para guru, para staf administrasi, dan teman-teman sekelas dapat mempengaruhi semangat belajar seorang siswa. Lingkungan sosial yang lebih banyak mempengaruhi kegiatan belajar ialah orang tua dan keluarga siswa itu sendiri. Sifat-sifat orang tua, praktik pengelolaan keluarga, ketegangan keluarga, dan demografi keluarga (letak rumah), semuanya dapat memberi dampak baik buruk terhadap kegiatan belajar dan hasil yang dicapai oleh siswa.

b. Lingkungan Non Sosial

Faktor Lingkungan Non Sosial faktor yang pengadaan dan penggunaannya direncanakan sesuai dengan hasil belajar yang diharapkan. Faktor-faktor ini diharapkan dapat berfungsi sebagai sarana untuk mencapai tujuan-tujuan belajar yang telah direncanakan. Faktor-faktor ini dapat berwujud gedung,

perlengkapan belajar, alat-alat pratikum, dan sebagainya. Slameto (1995:54) mengemukakan bahwa “salah satu faktor yang mempengaruhi hasil belajar yang tidak kalah pentingnya adalah faktor jasmaniah, dimana di dalamnya berhubungan dengan faktor kesehatan dan faktor cacat tubuh.

Dari pendapat di atas dikemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar sangat banyak sekali yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor fisiologis dan psikologis merupakan hal yang sangat penting sekali yang harus dijaga dan dikembangkan oleh seseorang agar faktor penunjang lainnya dapat berkembang dengan baik.

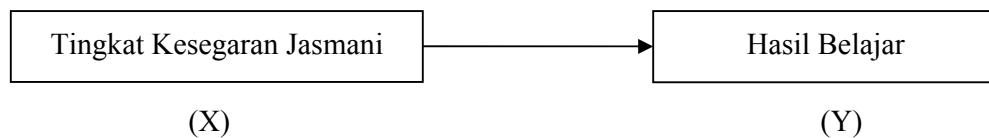
B. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual ini dimaksudkan untuk membantu merumuskan hipotesis dalam penelitian ini sehingga penelitian ini dapat terlaksana secara terarah serta hasilnya dapat memberi jawaban pemecahan pada pokoknya masalah penelitian yang telah ditetapkan.

Peningkatan kesegaran jasmani, pada hakekatnya adalah untuk meningkatkan daya tahan tubuh dalam melaksanakan aktivitas fisik. Tingkat kesegaran jasmani dapat membantu seseorang untuk menyelesaikan tugasnya sehari-hari tanpa menimbulkan yang berarti, menurut teori seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik sudah tentu kesehatan yang dimilikinya, semakin baik karena seluruh organ tubuhnya dapat berfungsi secara normal, tetapi orang yang sehat belum tentu kesegaran jasmaninya baik. Bila kesegaran jasmani seseorang menurun, maka akan berpengaruh

terhadap kesehatannya sehingga daya pikirnya dapat terganggu. Proses belajar seseorang akan terganggu jika kesehatan seseorang terganggu, selain itu juga ia akan cepat lelah, kurang bersemangat, mudah pusing, mengantuk ataupun gangguan kelainan fungsi alat inderanya serta tubuhnya.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dikemukakan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa sangat berpengaruh terhadap hasil belajar yang diperolehnya, dengan kata lain semakin baik kesegaran jasmani seorang siswa, maka akan baik pula hasil belajarnya. Disimpulkan bahwa antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar seseorang mempunyai keterkaitan atau hubungan. Dimana semakin baik kesegaran jasmani seseorang siswa, maka akan baik pula hasil belajarnya. Sebaliknya semakin kurang tingkat kesegaran jasmani seorang siswa maka hasil belajarnya akan kurang baik. Untuk lebih jelasnya dapat lihat pada kerangka konseptual berikut ini :



C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan landasan teori dan kerangka konseptual yang telah dikemukakan diatas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah : “Terdapat Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Dengan Hasil Belajar Siswa dan Siswi Sekolah Dasar Negeri (SDN) 19 Air Tawar Barat.”

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

Dari hasil pengujian korelasional menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa, ini dibuktikan $r_{hitung} = 0,512 > r_{tabel} = 0.361$, pada $\alpha = 0,05$.

B. Saran

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

1. Kepada guru disarankan untuk lebih memperhatikan lagi tentang faktor kebugaran jasmani anak lain dalam proses belajar mengajar, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang hasil belajar.
2. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya kebugaran jasmani, peneliti menyarankan pada para guru olahraga untuk memberikan latihan-latihan khusus yang dapat mengembangkan kebugaran jasmani siswa.
3. Para siswa agar memperhatikan faktor kebugaran jasmaninya masing-masing agar tidak mempengaruhi hasil belajar.
4. Bagi para peneliti lain disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan hasil belajar.

5. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya kesegaran jasmani, peneliti kepada para siswa untuk memperhatikan makanan yang bergizi supaya dapat mengembangkan kesegaran jasmani siswa itu sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, (1991). *Manajemen Penelitian*, Jakarta : Rineka Cipta
- " ———— (1993). *Evaluasi Program Pengajaran*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah
- Arsil (1999) *Pembinaan Kondisi Fisik*, 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani & Olahraga*. Padang : Suk Bina Offset
- Depdiknas (2007). *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir / Skripsi UNP*
- Dinata, Marta (2003). *Senam Aerobik Dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*. Lampung: Cerdas Jaya.
- Gage,N.L. dan Beliner, DC (1984) *education psykologi*. Mewjersey: Houghton Mifflin Company
- Gagne, R.M. (1975). *Essential Of Instruction*. Llionis: The Dryden Press
- Hadi, Sutrisno (2000). *SPSS*. Yogyakarta.
- Lutan, Rusli. (2001). *Azas-Azas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dirjen Olahraga
- Nurhasan. (1986) *Tes Pengukuran Dalam Olahraga*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen D dan K.
- Sagala, Syaiful. (2005). *Konsep Dan Makna Pembelajaran*. Bandung Alfabeta.
- Samsudin, (2008). *Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SD/MI*. Jakarta: PT Fajar Putra Grafika.
- Sharkey, Brian J (2003) *Kebugaran Dan Kesehatan*. Jakarta PT Rajagrafindo Persada.
- Slameto. (1995). *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sudjana. (1992). *Teknik Analisis Regresi dan Korelasi: Bagi Para Peneliti*. Bandung: UNPAD
- Syafruddin (1992). *Pengantar Ilmu Melatih*. FPOK IKIP