

**HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL
BELAJAR SISWA DI SEKOLAH DASAR NEGERI 02
RANAH BATAHANKABUPATEN PASAMAN BARAT**

SKRIPSI

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



Oleh:

**ZULHADI ARNAS
NIM. 08512**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

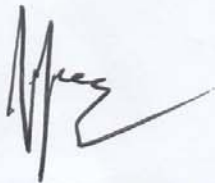
HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL
BELAJAR SISWA DI SEKOLAH DASAR NEGERI 02 RANAH
BATAHAN KABUPATEN PASAMAN BARAT

Nama : Zulhadi Arnas
NIM : 08512
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2011

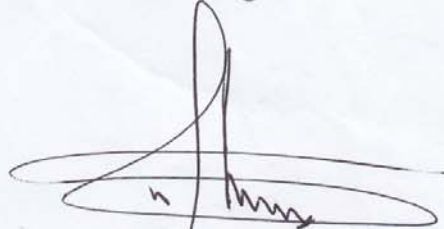
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Drs. Nirwandi, M.Pd
NIP. 19580914 198102 1 001

Pembimbing II



Drs. Abu Bakar
NIP. 19530516 198011 1 001

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa di Sekolah Dasar Negeri 02 Ranah Batahan Pasaman Barat

Nama : Zulhadi Arnas

NIM : 2008/08512

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

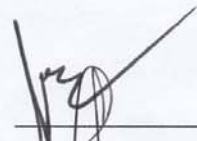
Jurusan : Pendidikan Olahraga

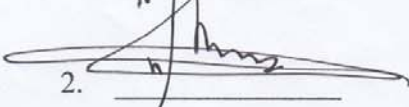
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

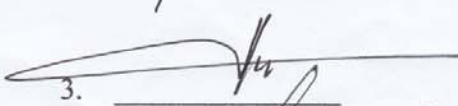
Padang, Januari 2011

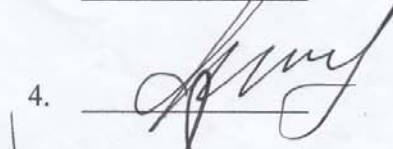
Tim Penguji:

1. Ketua : Drs. Nirwandi, M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Abu Bakar
3. Anggota : Drs. Edwarsyah, M.Kes
4. Anggota : Drs. Yulifri, M.Pd
5. Anggota : Drs. Zarwan, M.Kes

1. 

2. 

3. 

4. 

5. 

ABSTRAK

ZULHADI ARNAS 2011. Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Siswa di Sekolah Dasar Negeri 02 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi di SD Negeri 02 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat, bahwa hasil belajar Penjasorkes cenderung rendah. Masalah inilah diduga disebabkan karena beberapa faktor, yang salah satunya adalah rendahnya kemampuan tingkat kesegaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan Hubungan antara Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa di SD Negeri 02 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat.

Metode penelitian ini adalah metode korelasional. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Januari 2011. Adapun tempat penelitian adalah di SD Negeri 02 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat. Populasi penelitian berjumlah 134 orang, teknik pengambilan sampel diambil dengan *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 35 orang siswa putra. Data tes kesegaran Jasmani diambil dengan TKJI 2010 untuk umur 10-12 tahun, sedangkan hasil belajar Penjasorkes, diambil dengan studi dokumentasi. Teknik analisis data yaitu dengan rumus korelasi *product moment*.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: Terdapat hubungan antara kesegaran jasmani (X) dengan hasil belajar siswa (Y), ini ditandai dengan hasil ini ditandai dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu $t_{hitung} = 2,970 > t_{tabel} = 2,042$, dengan nilai $r = 0,459$ didapat $r^2 = 0,211$. Dengan demikian kesegaran jasmani pada seorang siswa sangat dibutuhkan dalam mencapai hasil belajar yang diinginkan. Kontribusi antara kesegaran jasmani (X) dengan hasil belajar siswa (Y), adalah sebesar $r^2 \times 100 \% = 0,459 \times 100 \% = 21,1 \%$.

Kata kunci: *Kesegaran Jasmani, Hasil Belajar*

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul ” **Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Siswa di Sekolah Dasar Negeri 02 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat.**”

Penulisan skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa di SD Negeri 02 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya skripsi ini.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs. H. Syahrial Bakhtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Nirwandi, M.Pd dan Drs. Abu Bakar, selaku pembimbing dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu tim penguji yang telah memberikan sumbangsih saran demi kesempurnaan skripsi ini.
5. Bapak Kepala Dinas Pendidikan Kab. Pasaman Barat yang memberi kesempatan untuk melakukan penelitian.
6. Kepala sekolah SD Negeri 02 Ranah Batahan yang telah memberi izin penelitian di sekolah tersebut.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah SWT. Amin.

Padang, Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR GRAFIK	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	6
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	8
1. Kesegaran Jasmani	8
2. Hasil Belajar Siswa	12
B. Kerangka Konseptual	18
C. HIpotesis Penelitian	18

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	19
B. Waktu dan Tempat Penelitian	19
C. Populasi dan Sampel	19
D. Jenis dan Sumber Data	21
E. Teknik Pengumpulan Data	21
F. Instrumen Penelitian	21
G. Teknik Analisis Data.....	28

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	30
B. Pengujian Hipotesis.....	34
C. Pembahasan	36

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	38
B. Saran	38

DAFTAR PUSTAKA.....	40
----------------------------	-----------

LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur, pemerintah Indonesia melakukan pembangunan di segala bidang, termasuk diantaranya pembangunan bidang pendidikan dan olahraga. Dengan pendidikan, manusia hidup lebih maju, sejahtera dan bermartabat. Pembangunan di bidang pendidikan bertujuan untuk menciptakan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas, yaitu sumber daya manusia yang berilmu pengetahuan, memiliki keterampilan, sehat jasmani dan rohani serta memiliki sikap dan perilaku yang terpuji. Sedangkan pembangunan dalam bidang olahraga bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, disiplin, sportifitas, prestasi dan lain sebagainya.

Dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional (2005 : 6) bahwa:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin dan membina persatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat martabat bangsa”.

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

yang berkualitas, tanpa kesegaran jasmani tidak akan bisa tercapai tujuan tersebut untuk menciptakan manusia Indonesia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, cerdas, sehat jasmani dan rohani serta memiliki sikap perilaku dan kepribadian yang inovatif dan kreatif.

Kebugaran/kesegaran jasmani memiliki peranan penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, karena kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan oleh siswa baik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun mencapai prestasi diluar sekolah. Secara umum kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Sadoso (2000:34-37) “orang yang sehat belum tentu fungsi jantung dan paru-paru (kardiorespiratori) berfungsi secara efisien dan efektif. Berdasarkan kutipan diatas, dapat dijelaskan bahwa siswa yang memiliki kesegaran jasmani baik maka fungsi kardiorespiratori dapat secara efektif dan efisien.

Untuk mencapai fungsi kardiorespiratori berfungsi secara efektif efisien siswa perlu meningkatkan kesegaran jasmaninya. Hal ini sesuai dengan pendapat Sadoso (2002:21) “kesegaran jasmani yang dilakukan secara kontiniu dapat berpengaruh terhadap efektivitas dan efisien jantung dan paru dalam melakukan fungsional”. Apabila jantung dan paru telah dapat melakukan fungsinya secara efektif dan efisien dalam kehidupan sehari-hari maka kesegaran jasmani siswa akan lebih baik sehingga sangat mendukung mengikuti proses belajar.

Penyebab rendahnya hasil belajar siswa adalah minat, setelah dilihat banyak siswa yang kurang berminat untuk mengikuti pelajaran di sekolah, hal ini dapat dilihat dengan banyaknya siswa yang sering terlambat datang ke sekolah sehingga menyebabkan mereka sering mendapatkan teguran dan hukuman di sekolah. Selain dari minat kurikulum yang berpengaruh terhadap hasil belajar siswa, setelah sering terjadinya perubahan-perubahan dalam kurikulum dalam waktu yang singkat, sehingga guru-guru sering meninggalkan sekolah untuk mengikuti pelatihan perubahan dalam kurikulum maka gizi juga berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Karena gizi merupakan suatu kebutuhan yang harus dipenuhi setiap manusia terutama untuk anak-anak yang masih dalam pertumbuhan, termasuk para siswa. Anak yang kurang gizi akan mempengaruhi terhadap hasil belajarnya, karena akan cepat lelah, letih dan lesu.

Di samping itu hasil belajar juga dipengaruhi oleh guru dalam menyampaikan materi pelajaran pada siswa yang kurang mengerti dan memahami materi pelajaran yang disampaikan, karena perangkat dan program pengajaran yang disebut oleh guru banyak yang perlu atau tidak jelas apa yang harus dicapai dalam materi pelajaran tersebut. Dan tidak kalah pentingnya adalah hasil belajar juga dipengaruhi oleh kesegaran jasmani, karena anak yang segar jasmaninya akan memperoleh nilai akademik yang bagus.

Mata pelajaran pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran wajib di sekolah-sekolah. Tujuan kurikulum berbasis kompetensi

untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan disamping itu juga memberi kesadaran kepada siswa agar mereka dapat melakukan penjas secara terprogram di luar sekolah. Akan tetapi pada sekarang ini, banyak guru yang kurang menguasai kurikulum sehingga proses pembelajaran yang dilakukan kurang optimal. Dengan pengajaran yang tidak optimal dari seorang guru akan sangat berpengaruh kepada siswa dalam belajar dan peningkatan kesegaran jasmani siswa tersebut.

Faktor yang paling mempengaruhi hasil belajar dapat dilihat baik yang bersifat eksternal maupun internal menurut departemen pendidikan dan kebudayaan (Depdikbud) (1993:5) “faktor yang mempengaruhi hasil belajar meliputi sosial budaya kurikulum, program, sarana dan fasilitas guru”. Selanjutnya Slameto (1995:54) menambahkan bahwa “faktor-faktor internal yang mempengaruhi seseorang dalam belajar adalah: intelegensi, perhatian, minat, bakat, motivasi, kematangan dan kesegaran jasmani”.

Dari uraian di atas terlihat jelas bahwa untuk mencapai hasil belajar yang baik, maka pihak-pihak sekolah harus memiliki sarana dan prasarana yang memadai, sehingga dapat mempermudah guru dalam menjalankan tugasnya secara profesional dan dapat menarik perhatian serta minat siswa dalam melaksanakan proses belajar mengajar yang akhirnya standar yang harus dipenuhi dalam kurikulum dapat diterapkan sebagaimana mestinya.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di SD Negeri 02 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat tentang tinjauan tingkat kesegaran jasmani dan hasil belajar, di temukan kenyataan bahwa kurangnya pencapaian

tujuan pembelajaran. Hal ini terlihat dari siswa yang kurang berminat dan bersemangat saat melakukan pembelajaran yang diinstruksikan guru, siswa sering kurang bisa saat melakukan kegiatan yang telah diinstruksikan guru penjas orkes. Selain itu ditemukan juga siswa yang mengantuk pada saat pembelajaran teori. Keadaan ini mungkin diakibatkan kurangnya kesegaran jasmani siswa.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa suatu faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa adalah faktor kesegaran jasmani. Oleh karena itu penulis ingin meneliti permasalahan tersebut dalam Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa di SD Negeri 02 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, terdapat banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Minat
2. Kurikulum
3. Program
4. Guru sebagai pendidik
5. Gizi
6. Sarana dan prasarana
7. Kesegaran jasmani

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa, seperti yang diidentifikasi di atas, sesuai dengan keterbatasan kemampuan penulis dan waktu yang tersedia, maka penulis hanya membatasi variabel kesegaran jasmani dan hasil belajar Penjasorkes siswa di SD Negeri 02 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat.

D. Perumusan Masalah

Berdasar latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah yang terdapat dalam penelitian ini “Apakah terdapat Hubungan yang signifikan antara Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa di SD Negeri 02 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui tingkat kesegaran jasmani Siswa SD Negeri 02 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat.
2. Mengetahui hasil belajar Penjasorkes Siswa SD Negeri 02 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat.
3. Mengetahui hubungan kesegaran jasmani dan hasil belajar Penjasorkes Siswa SD Negeri 02 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini berguna untuk:

1. Bahan informasi bagi Siswa dalam upaya meningkatkan hasil belajar.

2. Bahan masukan bagi guru dalam melaksanakan proses belajar mengajar di sekolah.
3. Salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan olahraga.
4. Bahan informasi bagi Siswa di pustaka fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Pengembangan penelitian selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. KAJIAN TEORI

1. Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas atau pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Gethell (1983:3) "kesegaran jasmani adalah suatu hal yang lebih menitik beratkan pada fungsi fisiologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot berfungsi secara efisien dan efektif". Sedangkan Ichsan (1988:54) "kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan penuh kesungguhan dan tanggung jawab, tanpa rasa lelah dan penuh semangat untuk menikmati penggunaan waktu luang dan menghadapi kemungkinan berbagai bahaya yang datang tidak terduga". Selanjutnya menurut Fox Ad Al (1987:16) menyatakan "kesegaran jasmani adalah suatu kapasitas fisiologis atau fungsional yang memberikan suatu kualitas hidup yang meningkat".

Hal ini berarti bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melaksanakan tugas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menghadapi keadaan darurat yang datang tiba-tiba. Dengan

kata lain kesegaran jasmani merupakan gambaran kemampuan fungsi sistem-sistem tubuh yang terlihat dalam setiap aktifitas fisik manusia.

Selain itu Dinata (2003:16) mengemukakan bahwa “kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melaksanakan kegiatan itu”.

Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilaksanakan sehari-hari semakin banyak aktifitas dan latihan yang dilakukan seseorang maka semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan aktifitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal. Apabila tubuh sudah mampu meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani dapat dipengaruhi oleh kegiatan fisik yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari seperti bekerja, olahraga, bermain dan kegiatan lainnya yang membuat tubuh kita bergerak aktif dan kesegaran jasmani dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur dan terprogram.

Kesegaran jasmani diberikan arti sebagai aspek kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan keadaan status kesehatan jasmani yang positif. Kesegaran jasmani ini merupakan sari utama atau cikal bakal dari

kesegaran secara umum. Jadi apabila seseorang dalam keadaan segar . salah satu aspek yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian, maka seseorang tidak akan mendapatkan kesegaran secara menyeluruh atau umum tanpa didasari oleh kegiatan kesegaran jasmani yang baik.

Peningkatan kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: (a) keadaan lingkungan sekolah (b) keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari (c) kesehatan lingkungan (d) kegiatan fisik olahraga. Untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik dipengaruhi oleh kegiatan gizi yang dikonsumsi sehari-hari. Hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan Wilton dalam buku ilmu gizi (Chairudin Hst 1986:2) bahwa gizi merupakan pelajaran masalah jenis, jumlah dan materi yang harus dicukupi dalam makanan sehari-hari untuk pemeliharaan sel-sel tubuh supaya mudah berfungsi agar baik.

Pekerjaan yang memaksa fisik seperti ke sawah atau ke ladang, mencari kayu, mengembala ternak dan pergi mengaji serta latihan olahraga teratur akan mempengaruhi kesegaran jasmani. Hal ini mengacu pada pendapat Effendi (1983:110) yang mengatakan bahwa:

“Pada orang-orang dengan pekerjaan yang berbeda-beda, nilainya dapat berbeda. Nilai tinggi dapat pada pekerja penebang kayu di hutan, disusul oleh pekerja bangunan, pekerja pabrik, pecah batu, tukang kayu dan buruh tambang. Sedangkan nilai yang terendah di jumpai pada sopir, pegawai kantor pos dan pengawas”.

Jadi disini jelas tergambar bagi orang yang banyak melakukan aktifitas fisik dan olahraga yang teratur. Tingkat kesegaran jasmaninya

bertambah baik dibandingkan dengan orang yang kurang melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur. Ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Sumar Sarjono (1994) hal lain untuk mendapatkan tingkat kesegaran jasmani yang baik, sebaiknya kita melakukan olahraga yang teratur. Sesuai dengan pendapat diatas bahwa semakin banyak aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan oleh seseorang, cenderung akan bertambah baik tingkat kesegaran jasmani dan semakin sedikit aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang maka semakin rendah tingkat kesegaran jasmaninya. Dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik dan mempunyai keterampilan berolahraga yang baik pula maka akan sangat berpengaruh terhadap hasil belajar praktek olahraga dan kinerja sehari dan belajar pelajaran yang lain.

Untuk mengetahui kategori atau tingkat kesegaran jasmani seseorang, harus menjalani tes yang dapat dilakukan melalui beberapa cara seperti tes lapangan 2400 meter, tes lapangan 12 km, tes jalan cepat 4800 meter, tes lapangan 12 Km, tes lari di tempat dan sebagainya. Demikian bagi orang yang akan tes yang sesuai dengan tujuan yang diinginkannya. Bahkan metoda tes kesegaran jasmani semacam ini sebenarnya tidak memberatkan masyarakat bila ditinjau dari segi peralatan maupun pembayaran.

Dalam penelitian ini tes yang digunakan yaitu tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak yang berumur 10-12 tahun putra dan putri. Yaitu tes lari 40 meter. Hasil dari tes lari 40 meter dianalisis korelasi

product moment untuk melihat hubungan kesegaran jasmani dan hasil belajar siswa.

Banyaknya metode-metode tes kebugaran jasmani melalui siswa dapat mengukur tingkat kesegaran jasmaninya dan berusaha untuk memperbaiki tingkat kesegaran jasmani dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik, maka siswa dapat lebih fokus dalam belajar sehingga dapat menghasilkan hasil belajar siswa yang baik.

2. Hasil belajar Siswa

a. Hakekat hasil belajar

Proses pembelajaran merupakan suatu aktifitas yang berlangsung dengan melibatkan banyak komponen yang saling berinteraksi siswa. Ini merupakan input mentah (raw input) untuk diberikan pengalaman belajar dengan harapan dapat menjadi keluaran (out put) yang berprestasi tantangan yang selalu muncul dengan kata lain perkembangan yang terjadi dalam diri halnya dari hasil belajar. Sebagaimana pendapat Wasty (1984:12) bahwa: “belajar adalah dasar dari perkembangan hidup manusia akan dapat berkembang, semua aktifitas dan prestasi hidup manusia adalah hasil belajar”.

Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah kegiatan belajar mengajar merupakan kegiatan yang paling pokok, ini berarti bahwa berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak

bergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa sebagai anak didik.

Belajar dapat diartikan sebagai suatu perubahan tingkah laku akibat adanya interaksi antara individu dengan lingkungan menurut Slameto (1991:31) secara umum belajar merupakan: “(1) perubahan tingkah laku seseorang sebagai hasil dan proses interaksi dengan lingkungan dalam memahami kebutuhan hidupnya (2) usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai pengalaman individu dalam interaksinya di lingkungan”.

Menurut Sukma Dinata (2003:179) “hasil belajar akan *actievement* merupakan realisasi atau pemekaran dan kecakapan-kecakapan potensial atau kapasitas yang dimiliki seseorang. Penguasaan hasil belajar seseorang dapat dilihat dari perilakunya. Baik perilaku dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan motorik. Sedangkan hasil belajar penjas adalah pengembangan dalam tingkah laku yang dilihat dari psikomotornya.

Prestasi belajar siswa berdasarkan atas performance dalam berbagai bidang yang terdapat dalam undang-undang pendidikan RI No.2 tahun 1989, menetapkan bahwa tujuan yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap mandiri serta rasa tanggung jawab

kemasyarakatan dan kebanggaan dan memiliki pengetahuan dasar yang fungsional tentang kewarganegaraan UUD 1945”.

Di sekolah hasil belajar mata pelajaran dilambangkan dengan angka-angka atau huruf-huruf seperti angka 0-10 pada sekolah dasar dan sekolah atas menengah pertama 10-100, sedangkan pada menengah atas huruf A, B, C, D dan pada perguruan tinggi. Selanjutnya Sukma Dinata (2003:179) menambahkan bahwa hasil belajar bukannya berupa penguasaan pengetahuan tetapi kecakapan dan keterampilan dan pemberian kerja.

Bukti nyata dari meningkatkan dari peningkatan hasil belajar siswa berasal dari suatu penilaian bidang pendidikan yang dilakukan oleh guru atau dosen. Di sekolah siswa melakukan kegiatan belajar, maka berdasarkan hasil penilaian tersebut akan diperoleh informasi yang berkenaan dengan perkembangan atau penguasaan terdapat bahan pembelajaran yang disajikan sesuai dengan kurikulum yang ada. Hasil penilaian belajar menunjukkan kemampuan siswa tersebut ditentukan dalam bentuk angka-angka atau nilai.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar merupakan proses pembelajaran tingkah laku yang meliputi pengetahuan, keterampilan sikap yang merupakan hasil dari efektifitas belajar yang ditunjukkan dalam bentuk angka-angka seperti yang dilihat pada nilai rapor siswa.

Dari nilai yang terdapat pada rapor siswa tersebut dapat dilihat tingkah prestasi yang didapat oleh siswa. Prestasi belajar adalah istilah yang digunakan untuk menunjukkan pada suatu pencapaian terhadap suatu tujuan. Peran suatu usaha yang telah dilakukan seseorang. Prestasi menunjukkan pada tingkat keberhasilan yang dicapai dari hasil evaluasi selama mengikuti pendidikan. Dalam belajar prestasi menunjukkan kepada tingkat keberhasilan yang dicapai oleh siswa dalam usaha belajar yang diselenggarakan oleh penyelenggara termasuk guru, para siswa-siswi, bahan-bahan yang diberikan oleh guru, pemberian bahan kepada siswa ini berlangsung dalam jangka waktu tertentu. Oleh karena itu, dalam belajar mengajar yang dicapai oleh siswa secara maksimal dalam jangka waktu tertentu.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar

Usaha dalam keberhasilan belajar dipengaruhi banyak faktor. Faktor-faktor tersebut dapat bersumber pada dirinya atau di luar dirinya namun secara garis besarnya, hasil belajar seseorang siswa menurut Depdikbud (1993:5) dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal siswa itu sendiri:

1. Faktor-faktor Internal (berasal dari dalam siswa)

a) Kecerdasan

Kecerdasan sangat penting sekali untuk menentukan keberhasilan studi siswa, anak yang cerdas memungkinkan sekali prestasi belajarnya baik.

b) Bakat

Bakat adalah kemampuan yang harus dikembangkan melalui belajar. Tiap-tiap mempunyai bakat yang berbeda antara siswa yang satu dengan siswa yang lainnya. Contoh ada yang berminat ilmu pasti dan ada yang berminat ilmu sosial.

c) Minat dan perhatian

Ada yang menyamakan minat dan perhatian, minat sesungguhnya lebih mendalam jika dibandingkan dengan perhatian. Apabila siswa berminat terhadap siswa tersebut cenderung ia akan memperhatikan dan memahami secara mendalam.

2. Faktor-faktor eksternal (faktor berasal dari luar siswa)

a. Lingkungan yang terdiri dari lingkungan alam, lingkungan keluarga dan lingkungan masyarakat.

Keadaan lingkungan sangat berpengaruh terhadap prestasi belajar seperti keadaan cuaca (sejuk, panas, dingin dan ketenangan). Keadaan lingkungan keluarga yang damai dan tentram akan dapat meningkatkan prestasi belajar anak.

Lingkungan masyarakat juga mempengaruhi anak dengan situasi yang mendukung di sekelilingnya.

b. Peralatan belajar

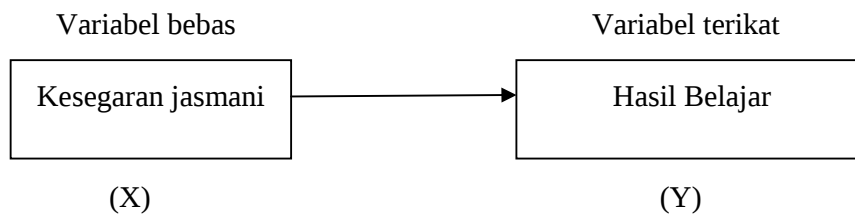
Dalam kegiatan belajar untuk mencapai prestasi belajar perlu didukung oleh sarana dan prasarana yang menunjang kegiatan belajar mengajar tersebut. Dengan peralatan belajar mengajar yang lengkap maka prestasi belajar akan meningkat, sebab untuk mencapai prestasi yang tinggi dibutuhkan sarana dan prasarana yang lengkap.

Dilihat dari kutipan di atas dapat penulis ambil kesimpulan semua faktor yang mempengaruhi hasil belajar, baik faktor internal maupun eksternal sangat berpengaruh sekali terhadap hasil belajar siswa. Sehingga membuat siswa tersebut tidak mendapatkan hasil belajar yang diinginkan kalau masih dipengaruhi faktor-faktor diatas. 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 pelaksanaan proses belajar mengajar. Sehingga sering kita lihat siswa yang tahan belajar lima atau enam jam terus-menerus, tetapi ada juga yang hanya tahan satu atau dua jam saja. Hal ini dikarenakan setiap siswa memiliki kondisi fisik yang berbeda. Oleh karena itu tingkat kesegaran jasmani dapat dikatakan berkaitan erat dengan hasil belajar siswa.

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 pada pokok masalah penelitian yang telah ditetapkan.

Hasil belajar yang diperoleh masing-masing siswa tidaklah sama, selain itu hasil belajar siswa sangat dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain kesegaran jasmani, keadaan lingkungan sekolah, gizi dan lain-lain. Dapat dinyatakan disini bahwa semakin baik kesegaran jasmani siswa maka akan terdapat pengaruh kesegaran jasmani, terhadap hasil belajar siswa. Untuk jelasnya pola hubungan tersebut dapat dilihat gambar berikut :



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir yang telah dikemukakan di atas, maka hipotesis penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar Penjasorkes siswa SD Negeri 02 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dalam bab ini akan dikemukakan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian yang telah ditemui, adapun kesimpulan dan saran dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar Penjasorkes siswa SD Negeri 02 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat, maka dapat diambil kesimpulan:

1. Terdapatnya hubungan antara kesegaran jasmani (X) dengan hasil belajar siswa (Y), ini ditandai dengan hasil ini ditandai dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu $t_{hitung} = 2,970 > t_{tabel} = 2,042$, dengan nilai $r = 0,459$ didapat $r^2 = 0,211$. Dengan demikian kesegaran jasmani pada seorang siswa sangat dibutuhkan dalam mencapai hasil belajar yang diinginkan.
2. Kontribusi antara antara kesegaran jasmani (X) dengan hasil belajar siswa (Y), adalah sebesar $r^2 \times 100 \% = 0,459 \times 100 \% = 21,1 \%$.

B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini maka peneliti mengemukakan beberapa saran pada berbagai pihak antara lain:

1. Guru Penjasorkes yang ada di SD Negeri 02 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat diharapkan dapat memberikan pengarahan bimbingan kepada siswa agar mempunyai kesegaran jasmani yang baik.

2. Kepada semua pihak yang ada di lingkungan sekolah baik guru kelas sekolah dan pihak terkait lainnya diharapkan dapat membantu mengarahkan, motivasi, membimbing dan memberikan penyuluhan kepada para siswa khususnya dalam memperbaiki sikap belajar siswa.
3. Kepada orang tua siswa diharapkan dapat membantu dan memberikan dukungan dan mengarahkan motivasi membimbing dan memberikan penyuluhan kepada para siswa khususnya dalam memperbaiki tingkat kesegaran jasmani dan hasil belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini (1999). *Manajemen Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta.
- , (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- , (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*, FIK UNP, Padang
- Chairudin, Hst. (1986). *Metode Pembelajaran Penjas/Olahraga FIK UNP*. Padang
- Depdikbud (1993). *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: Depdikbud.
- Depdiknas. (1993). *Undang-undang Pendidikan Nasional*, Jakarta: BP Citra Jaya.
- Effendi. (1983). *Referensi Tugas Akhir /Skripsi UNP*. Padang
- Fox Ad Al. (1987). *Basic of Fitness*. New York : Macmilton Publishing Company
- Gethell. (1983). *Physical Fitness - A Way of Life*. New York : Jhon Willy and Sons
- Gusril (2004). *Perkembangan Motorik pada Anak-anak*, Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Ichsan, M. (1988). *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*, Jakarta: Depdiknas.
- Kemendiknas (2010) *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Pusat pengembangan Kualitas Jasmani. Jakarta.
- Sadoso (2003) *Kesehatan Olahraga*, Jakarta: PT. Erlangga
- Sarjono. (1994). *Sehat dan Bugar*. Jakarta : Gramedia
- Slameto. (1995). *Belajar dan Faktor yang Mempengaruhi*, Depdikbud
- Sudjana. (1992). *Teknik Regresi dan Korelasi*. Bandung : Tarsita
- Sukma Dinata. (2003). *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung : PT. Remaja Resda Karya