

**HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL
BELAJAR SISWA SD NEGERI 15 PADANG PASIR
KEC. PADANG BARAT KOTA PADANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tun Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan



OLEH

**DEKI SABRI
NIM. 08747**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

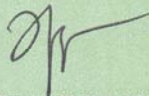
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa SD
Negeri 15 Padang Pasir Kec. Padang Barat Kota Padang
Nama : Deki Sabri
BP/NIM : 2008/08747
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2011

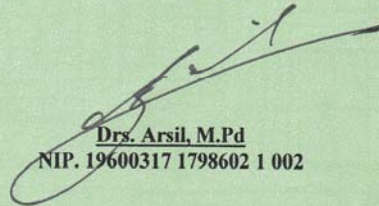
Disetujui Oleh

Pembimbing I



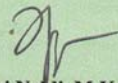
Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO
NIP. 19620520 198703 1 002

Pembimbing II



Drs. Arsil, M.Pd
NIP. 19600317 1798602 1 002

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan lulus setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR SISWA SD NEGERI 15 PADANG PASIR KEC. PADANG BARAT KOTA PADANG

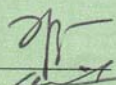
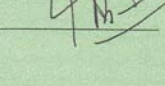
Nama : Deki Sabri
BP/NIM : 2008/08747
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2011

Tim Penguji

Nama	
1. Ketua	: Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO
2. Sekretaris	: Drs. Arsil, M.Pd
3. Anggota	: Drs. Hasriwandi Nur, M. Pd
4. Anggota	: Dra. Rosmawati, M.Pd
5. Anggota	: Dra. Darni, M.Pd

Tanda Tangan

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	



*"... Allah akan meninggalkan orang-orang beriman diantara kamu dan orang-orang yang beilu pengetahuan beberapa derajat dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.
(qs. Al. Mujaddah: ayat 11)*

Kisah seorang pendo'a ketika memohon kepada Allah kekuatan Allah memberiku kesulitan agar aku menjadi kuat ketika aku memohon kepada Allah kesejahteraan Allah memberi aku akal untuk berfikir ketika kumohon pada Allah keberanian Allah memberiku kondisi berbahaya untuk aku atasi ketika aku memohon kepada Allah sebuah cinta Allah memberiku orang-orang yang bermasalah untuk aku tolong ketika aku mohon kepada Allah bantuan Allah memberiku kesempatan aku tak pernah menerima apa yang aku pinta tetapi imanku mendapatkan apa yang aku butuhkan.

Do'a terjawab sudah

Terima kasih ya Allah... kesuksesan ini hanyalah milikmu kecuali ucapan syukur atas rahmat-mu suka dan duka menjadi usainya satu langkah dan satu pintu untuk tenggak langkah selanjutnya tidak untaian kata terindah yang bisa ku tulis untuk mengungkapkan rasa kebahagiaan ini dan terima kasih yang mendalam, hanya karya kecil ilmiah yang bisa ku persembahkan dihadapan yang tercinta Ibunda, Ayahanda, beserta keluarga yang selalu memotifasi dan memberikan dorongan demi lancarnya penulisan skripsi ini. Tidak lupa terima kasih kepada dosen pembimbing Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO. pembimbing dua bapak Drs. Arsil, M.Pd dan rekan-rekan yang seperjuangan dengan ku dikelas paralel Lubuk Buaya Padang, semua kenangan kita takkan pernahku lupakan serta tak lupa kepada kepala sekolah dan siswa yang ada di Sekolah Dasar Negeri 15 Padang Pasir Kecamatan Padang Barat Kota Padang, yang telah membantu dalam pengambilan data, pada kesempatan ini terimalah ucapan terima kasih yang tak terhingga dariku semoga apa yang telah diberikan mendapat balasan yang setimpal.

Amin...Amin... ya ya Rabi Alamin

By

Dek Sabri

ABSTRAK

HUBUNGAN KESEGARAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR SISWA SD NEGERI 15 PADANG PASIR KEC. PADANG BARAT KOTA PADANG

Oleh: DEKI SABRI, /2011

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa SD Negeri 15 Padang Pasir Kota Padang.

Jenis penelitian adalah korelasional menghubungkan kesegaran jasmani dengan hasil belajar. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SD Negeri 15 Padang Pasir yang berjumlah 219 orang sampel diambil dengan teknik purposive sampling, dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 42 orang. Jenis data dalam penelitian ini yaitu data sekunder, data yang diambil dari arsip dokumentasi hasil belajar siswa pada SD Negeri 15 Padang Pasir dan data primer yaitu data diperoleh dari hasil pengukuran tes kesegaran jasmani.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa kesegaran jasmani (X) dengan hasil belajar siswa (Y) menunjukkan hubungan yang signifikan. Besarnya korelasi kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa putra SD Negeri 15 Padang Pasir sebesar $r_{xy} 0,337 > r_{tab} 0,304$. Disarankan kepada guru penjas dan orang tua siswa untuk meningkatkan kesegaran jasmani, karena dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

KATA PENGANTAR

i

memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul " Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Siswa SD Negeri 15 Padang Pasir, Kota Padang.

Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat Untuk melengkapi tugas-tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Padang. Di dalam 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 menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada :

1. Drs. H. Syahrial Bachtiar, MPd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Hendri Neldi, A.I.Kes AIFO Selaku Ketua Jurusan Pendidikar, Olahraga Fakultas ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO dan Drs. Arsil M.Pd selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah mernberikan bimbingan, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Hasriwandi Nur, MPd, Dra. Dami, MPd dan Dra. Rosmawati, MPd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam

penyusunan skripsi ini.

5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kepala Sekolah Dasar Negeri 15 Padang Pasir Kota Padang.
7. Buat teman-teman yang senasib dan seperjuangan yang tidak bisai disebutkan safu persatu yang telah memberikan dorongan morill dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca dern kesempumaan skrips! ini. Semoga sejak bantuan yang telah diberikan mendapat pahala dari Allah SWT.

Padang, Februari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

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.....	4
C. Pembatasan Miasaiah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian	6
BAB II KAMAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Hakikat Kesegaran Jasmani	7
2. Hakikat Hasil Belajar	11
B. Kerangka Konseptual	15
C. Hipotesis.....	17
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	18

B. Populasi dan Sampel	18
C. Jenis dan Sumber Data	20
D. Teknik Pengumpulan Data	20
E. Prosedur Pengambilan Data	20
F. Instrumen Penelitian	21
G. Teknik Analisa Data	31

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	32
B. Uji Persyaratan Analisis	35
C. Analisis dan Hasil Penelitian	35
D. Pembahasan.....	36

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	38
B. Saran	38

DAFTAR PUSTAKA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring dengan perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan, maka Pemerintah berusaha melakukan pembangunan diberbagai bidang, salah satunya pembangunan dibidang pendidikan. Pembangunan dibidang pendidikan perlu mendapatkan perhatian khusus dan pemerintah karena pendidikan bukan saja merupakan kebutuhan pribadi tetapi menjadi sarana yang menunjang Pembangunan Nasional.

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 pada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab" (UUSPN 2003: 7)

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 di dalam dirinya demi mernenuhi kabutuhan hidupnya, masyarakat dan bangsa dan negara baik masa sekarang maupun dimasa yang akan datang.

Kualitas sumber daya manusia (SDM) Indonesia masih relative rendah, ini dibuktikan oleh data yang diperoleh UNP tahun 2006 melalui alat ukur Fluman Oeveloprnt Indek (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 mulai dari jenjang pendidikan dasar sampai perguruan tinggi.

Rendahnya kualitas pendidikan juga dialami oleh siswa SD Negeri 15 Padang Pasir, Kecamatan Padang Barat Kota Padang, ini terbukti pada saat penulis melakukan observasi pada hasil ujian semester tahun 2009/2010 dimana dan 42 orang siswa putera yang berasal dari kelas IV sebanyak 24 orang dan kelas V sebanyak 18 orang, nilai hasil belajarnya masih tergolong rendah.

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan dengan siswa di SD Negeri 15 Padang Pasir, Kecamatan Padang Barat Kota Padang masih terdapat kesenjangan pada beberapa siswa, dimana siswa yang malas berolahraga dan kelihatan kesegaran jasmaninya kurang baik, tetapi siswa-siswa itu memperoleh hasil belajar yang bagus. Penulis memperoleh informasi dari beberapa orang siswa, mereka memperoleh hasil belajar dengan nilai baik disebabkan mereka aktif dalam mengikuti les-les pelajaran sehingga membantu mereka untuk

mendapatkan hasil belajar dengan nilai baik. Namun ada juga siswa yang rajin mengikuti kegiatan olahraga hasil belajar secara keseluruhan kurang baik, pada hal dilihat dari kebugaran jasmani siswa tersebut baik.

Setiap siswa berkeinginan untuk berhasil dalam aktivitas belajarnya. Keberhasilan siswa dalam belajar akan menjadi kebanggaan bagi diri sendiri, orang tua maupun lingkungan sekitarnya. Salah satu indikator keberhasilan siswa dalam proses pembelajaran adalah dengan mendapatkan hasil belajar yang baik. 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.

Seseorang untuk memperoleh hasil belajar dengan baik sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang bersifat eksternal, maupun yang bersifat internal. Menurut Depdikbud (1993 : 5) faktor eksternal yang mempengaruhi hasil belajar meliputi, sosial budaya, kurikulum, program, sarana, fasilitas dan guru. Selanjutnya Slameto (1995 : 54) menambahkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang dalam belajar adalah intelegensi, perhatian, minat, bakat, motif kematangan dan kesegaran jasmani.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa untuk dapat mencapai hasil belajar yang baik, maka faktor yang mempengaruhi antara lain :

1. Kesegaran Jasmani siswa,
2. Motivasi siswa dalam belajar,
3. Sarana dan prasarana yang memadai,

4. Metoda mengajar,
5. Kemampuan dan keterampilan guru dalam menialankan tugasnya secara professional, lingkungan belajar yang kondusif,
6. Gizi siswa dan Sosial ekonomi orang tua.
7. Lingkungan

Dari uraian diatas, pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian tentang rendahnya hasil belajar siswa di SD Negeri 15 Padang Pasir, Kecamatan Padang Barat Kota Padang, penulis ungkapkan dalam suatu penelitian dengan judul "Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pada Siswa SD Negeri 15 Padang Pasir, Kecamatan Padang, Barat Kota Padang".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah diatas, maka masalahnya dapat diidentifikasi:

1. Sarana dan prasarana.
2. Motivasi siswa dalam proses belajar mengajar.
3. Kesegaran jasmani siswa.
4. Gizi siswa.
5. Sosial ekonomi orang tua siswa.
6. Metoda mengajar.

C. Pembatasan Masalah

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

1. Kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 15 Padang Pasir, Kecamatan Padang Barat Kota Padang.
2. Hasil belajar siswa di SD Negeri 15 Padang Pasir, Kecamatan Padang Barat Kota Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah penelitian ini adalah : Bagaimana hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa pada SD Negeri 15 Padang Pasir, Kecamatan Padang Barat Kota Padang.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Kesegaran jasmani siswa putra di SD Negeri 15 Padang Pasir, Kecamatan Padang Barat Kota Padang.
2. Hasil belajar siswa di SD Negeri 15 Padang Pasir, Kecamatan Padang Barat Kota Padang.

3. Hubungan kesegaran, jasmani dengan hasil belajar siswa di SD Negeri 15 Padang Pasir, Kecamatan Padang Barat Kota Padang.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Penulis, untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru sebagai bahan masukan dalam melaksanakan proses belajar mengajar di sekolah.
3. Siswa agar dapat meningkatkan semangat untuk melaksanakan aktivitas kesegaran jasmani dengan hasil belajar di sekolah.
4. Mahasiswa sebagai bahan referensi di Pustaka FIK Universitas Negeri Padang.
5. Sebagai bahan referensi di Pustaka Universitas Negeri Padang.
6. Mahasiswa sebagai bahan referensi di Pustaka FIK Universitas Negeri Padang.
7. Sebagai bahan referensi di Pustaka Universitas Negeri Padang.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Jasmani

Menurut Soedjatmo Soemowerdoyo ahli fisiologi berpendapat bahwa kesegaran jasmani lebih dititik beratkan pada Physiological Fitness yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhriya dalam batas-batas fisiologis dengan keadaan lingkungan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efesien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat kreaktif dan telah mengalami pernulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya.

Sementara Sutarman (1997:42) kesegaran jasmani adalah suatu 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. Cholik Muthohir (1999 : 40) sebagai ahli pandidikan jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan yang berarti.

Disisi lain Sumosardjono (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 mampu dapat melakukannya".

Pendapat yang lain juga dikemukakan oleh Saputro (1995:227) kesegaran jasmani yaitu "kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat tubuh dalam batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik secara efisien tanpa ielah 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 mpngisi waktu luang.

b. Manfaat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani yang dimaksud tidak hanya mencakup tubuh fisik, tetapi juga mental, sosial budaya 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 rnengalami 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 dalam setiap aktifitas.

c. **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 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 pekerjaan keras. Begitu juga siswa, SD akan berbeda tuntutan kesegaran jasmani dengan seorang yang duduk diperguruan tinggi dan berbeda lagi dengan seorang atlet olahraga.

Di samping itu dapat dikatakan bahwa 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 suatu 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 dalam beraktifitas, baik aktifitas di sekolah dalam pembelajaran, maupun aktifitas mereka setelah pulang sekolah.

2. Hakikat Hasil Belajar

a. Pengertian 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 Higard dan 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 kelelahan, pengaruh obat dan sebagainya).

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah suatu situasi stimulasi bersama dengan ingatan mempengaruhi siswa sedemikian rupa sehingga perbuatannya berubah dan 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 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 hasil belajar.

Menurut Sukma Dinata (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 prilakunya baik perilaku dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan berfikir maupun keterampilan motorik, di sekolah hasil belajar dalam 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 Sukma Dinata (2003 : 179) menambahkan hasil belajar bukannya berupa penguasaan pengetahuan, tetapi juga kecakapan keterampilan dan mengadakan pembagian kerja.

Dari pendapat diatas 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 pelajaran atau hasil belajar dalam mata pelajaran tersebut di sekolah dilambangkan dengan angka atau

huruf-huruf 0 – 10 atau a, b, c dan d.

b. Faktor yang mempengaruhi hasil belajar

Usaha tingkat keberhasilan belajar dipengaruhi oleh banyak faktor, faktor tersebut dapat bersumber dari diri si anak dan di luar 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.

1) 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 keadaan kelelahan. Anak yang kekurangan gizi akan lekas lelah, mudah mengantuk dan akan sukar menerima pelajaran. Selain kondisi fisiologis umum, hal yang akan tidak kalah pentingnya adalah kondisi panca indra, terutama penglihatan dan pendengaran. b) Kondisi Psikologis kondisi ini merupakan faktor yang berpengaruh dengan proses belajar seperti minat, kecerdasan, bakat dan kemampuan kognitif.

2) Faktor Eksternal

Selain faktor internal yang diuraikan diatas, faktor eksternal juga berpengaruh dengan hasil belajar siswa, Depdikbud (1997 : 6) menyatakan

bahwa faktor eksternal dapat dikelompokkan, menjadi 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, di mana seseorang yang sedang belajar memecahkan soal-soal akan dapat terganggu bila ada orang mondar-mandir di sekelingnya atau keluar masuk atau bercakap-cakap di dekat tempat belajarnya. b) Faktor Instrumental, faktor ini adalah faktor yang pengadaan dan penggunaannya dirancang 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 terwujud gedung, perlengkapan belajar, yang tidak kalah pentingnya adalah faktor jasmaniah yang mana di dalamnya berhubungan dengan faktor kesehatan dan faktor cacat tubuh, sejalan dengan hal ini Sukma Dinata (2003 : 162) mengatakan bahwa aspek jasmaniah ini mencakup kondisi dan kesehatan jasmani dan 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 pelaksanaan 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 hanya 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 seseorang 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 mempunyai tenaga cadangan untuk mengisi waktu senggangnya.

B. Kerangka Konseptual

Tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat membantu seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan berarti, karena semakin tinggi pula kesanggupan dan kerrampuan bagi siswa yang sedang berkembang dan tumbuh, peranan kesegaran jasmani bukan saja untuk dapat melakukan tugas, tetapi untuk meningkatkan kemampuan belajar dengan baik.

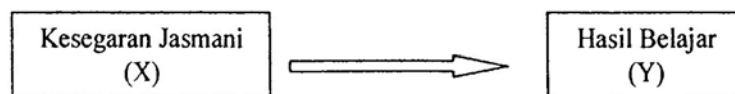
Menurut Direktorat jendral Olahraga dan Pemuda Depdikbud RI (1973-21) tentang pentingnya kesegaraan jasmani bagi belajar adalah " Apa yang dihadapi dalam bidang akademis ada hubungan erat dengan kondisi badan, telah terbukti bahwa pelajaran yang tingkat kesegarannya, jasmaninya di atas rata-rata pencapaian akademisnya bagus" jadi oleh sebab itu tingkat kesegaran jasmani sangat perlu bukan hanya untuk melaksanakan pekerjaan sehari-hari tetapi bagi pelajar juga berguna untuk meningkatkan kemampuan daya pikir dalam belajar.

Selanjutnya Slameto (1995 : 54) menyatakan bahwa: proses belajar seseorang akan terganggu jika kesehatan seseorang selain juga ia akan lebih cepat

lelah, kurang bersemangat, mudah pusing mengantuk jika badannya lemah, selain cacat tubuh juga mempengaruhi hasil belajar, siswa yang cacat hasil belajarnya akan terganggu, jika hal ini terjadi, hendaknya ia belajarnya pada lembaga pendidikan khusus atau diusakan alat bantu agar dapat menghindari atau mengurangi kecacatannya ku mengingat pentingnya peranan kesegaran jasmani bagi seseorang, hal yang pengting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah aktifitas fisik dan latihan olahragasecara 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 diatas 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 baik pula hasi! belajar siswa tersebut, sebaliknya semakin kurang baik tingkat kesegaran jasmani siswa semakin kurang pula tingkat hasil belajar anak tersebut.

Keterkaitan antara variabel kesegaran jasmani dengan variabel hasil belajar tersebut dapat digambarkan sebagai berikut



Gambar 2. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dari kerangka berfikir yang telah dikemukakan diatas, maka hipotesis penelitian adalah:

1. Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa kelas V di SD Negeri 15 Padang Pasir, Kecamatan Padang Barat Kota Padang.
2. Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa kelas IV di SD Negeri 15 Padang Pasir, Kecamatan Padang Barat Kota Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan dan beberapa saran sebagai berikut:

A. Kesimpulan

Hasil pengujian hipotesis dapat disimpulkan bahwa $r_{xy} 0,337 > r_{tab} 0,304$ pada taraf signifikansi $0,05 \alpha$. Berarti terdapat hubungan signifikan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa. Dengan demikian hipotesis kerja (H_a) yang diajukan dapat dibuktikan.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas maka penulis menyarankan:

1. Kepada Kepala Sekolah dan Guru Olahraga agar mendorong siswanya untuk melakukan kegiatan olahraga diluar jam pelajaran Penjasorkes di Sekolah
2. Kepada pihak sekolah untuk melengkapi sarana dan prasarana penunjang mata pelajaran penjasorkes di sekolah
3. Kepada para peneliti lain diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi atau dengan variable lain yang belum diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdikbud. (1993). Psikologi Pendidikan. Jakarta : Depdikbud.
- Depdikbud. (1997). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Depdiknas RI. Undang-Undang RI No. 2 Tahun 2002 Tentang Sistem Pendidikan Nasional Jakarta : Depdiknas.
- Hairy & Ahady. (1982). Evaluasi Olahraga. Jakarta: PT. Erlangga.
- Purwanto, dkk. (2009). Psikologi Pendidikan. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Saputro. (1995). Fusiologi Olahraga. Jakarta: Rosda, Karya.
- Slameto. (1995). Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi. Jakarta: PT. Rineka, Cipta.
- Sukmadinata- (2003). Landasan Psikologi Proses Pendidikan. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Soedjatmo Soemowardoyo. (2002). Physiological Fitnes. Jakarta.7 PT. Rineka Cipta.
- Sutarman. (1997). Kemampuan Kesegaran Jasmani. Jakarta: Dirjen Pendidikan Nasional.
- Smosardjono. (1992). Azas-azas Pendidikan Kesegaran Jasmani. Jakarta: Dirjen Olahraga.
- T. Cholik Muthohir. (1999). Kesegaran Jasmani dan Pendidikan Olahraga. Jakarta: Dirjen Pendidikan Nasional.