

**HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR
SISWI SMK NEGERI 6 PADANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada Tim penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :

**ARDI ROMANSYAH
NIM / TM : 14087090 / 2014**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswi SMK
Negeri 6 Padang

Nama : Ardi Romansyah

NIM/BP : 14087090/2014

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2018

Disetujui Oleh:

Pembimbing ,



Romi Mardela, S.Pd, M.Pd
NIP. 19850805 201212 1 001

Mengetahui:

Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Umar, MS., AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Ardi Romansyah
NIM : 14087090 / 2014

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan judul

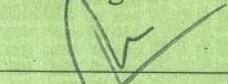
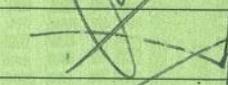
**Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar
Siswi SMK Negeri 6 Padang**

Padang, Agustus 2018

Tim Penguji

1. Ketua : Romi Mardela, S.Pd, M.Pd
2. Anggota : Dr. Yendrizal, M.Pd
3. Anggota : Drs. M. Ridwan, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa SMK Negeri 6 Padang” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2018
Yang membuat pernyataan,



Ardi Romansyah
NIM. 14087090/2014

ABSTRAK

Ardi Romansyah (2018): Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Siswi SMK Negeri 6 Padang

Masalah pada penelitian ini rendahnya kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswi SMK Negeri 6 Padang dengan variabel kesegaran jasmani dan hasil belajar. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar.

Jenis penelitian ini korelasional dengan populasi siswi SMKN 6 Padang berjumlah 873 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 31 orang dengan menggunakan random sampling. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan menggunakan serangkaian tes TKJI diantaranya: 1) Tes lari 60 meter; 2) Tes Gantung Angkat Tubuh selama 60 detik; 3) Baring Duduk selama 60 detik; 4) Loncat Tegak; 5) Lari 1000 meter. kemudian hasil belajar diperoleh dari nilai rapor siswa yang. Selanjutnya di analisis menggunakan rumus korelasi *product moment*.

Hasil penelitian menunjukkan: 1) Tingkat kesegaran jasmani siswi SMK Negeri 6 Padang rata-rata berada pada kategori sedang dengan persentase 48.38%. 2) Hasil belajar siswi SMK Negeri 6 Padang berada pada kategori baik dengan rata-rata berada pada interval 78-87 dan persentase 93.548%. 3) Korelasi Kesegaran Jasmani dengan hasil Belajar diperoleh $r_{hitung} (0.388) > r_{tab} (0.355)$, yang bermakna terdapat hubungan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswi SMK Negeri 6 Padang.

Kata Kunci: Kesegaran Jasmani, Hasil Belajar

KATA PENGANTAR



Syukur alhamdulillah peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT pencipta alam yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini, yang berjudul **“Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Siswi SMK Negeri 6 Padang”**. Shalawat berangkaian salam tidak lupa peneliti ucapkan kepada junjungan alam, yakninya Nabi MuhammadSAW yang telah memberikan perubahan kepada umat manusia untuk menjadi manusia yang berilmu pengetahuan dan berakhhlakul kharimah.

Dalam penulisan skripsi ini peneliti tidak lepas dari bantuan bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua (Ayahanda Alm. Mulyadi dan Ibunda Suharti), dan Saudara-saudara tercinta yang selalu memberikan motivasi serta dukungan moril dan materil.
2. Dr. Zalfendi, M.KesDekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberi peluang bagi peneliti untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.
3. Bapak Dr. Umar, MS., AIFO, dan Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd Selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas

Negeri Padang.yang telah banyak membantu dalam proses peneliti menyelesaikan skripsi ini. Baik membantu secara fikiran, tenaga dan kemudahan pengurusan yang berkaitan dengan skripsi ini

4. BapakRomi Mardela, S.Pd, M.Pd dosen pembimbing, yang juga telah meluangkan waktu, tenaga,pikiran, dan kesabaran untuk membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Yendrizal, M.Pd dan Bapak Drs. M. Ridwan, M.Pd sebagai tim Penguji, yang telah memberi banyak masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Rekan-rekan mahasiswa seangkatan 2014 dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Peneliti menyadari dengan segala kekurangan dan keterbatasan dari peneliti, skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, baik dari segi isi maupun penyajiannya. Oleh sebab itu peneliti mengharapkan masukan berupa kritik dan saran yang sifatnya membangun kesempurnaan skripsi ini. Harapan peneliti semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan tambahan ilmu bagi peneliti khususnya dan pembaca pada umumnya.

Padang, Agustus 2018

Ardi Romansyah

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---------------------------------|------------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR..... | ii |
| DAFTAR ISI..... | iv |
| DAFTAR TABEL | vi |
| DAFTAR GAMBAR..... | vii |
| DAFTAR LAMPIRAN | ix |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 5 |
| C. Pembatasan Masalah | 6 |
| D. Rumusan Masalah | 6 |
| E. Tujuan Penelitian | 6 |
| F. Manfaat Penelitian | 7 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | |
| A. Kajian Teori | 8 |
| 1. Hasil Belajar..... | 8 |
| 2. Kesegaran Jasmani | 13 |
| B. Penelitian Relevan..... | 19 |
| C. Kerangka Konseptual | 21 |

| | |
|-------------------------------|----|
| D. Hipotesis Penelitian | 22 |
|-------------------------------|----|

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

| | |
|--------------------------------------|----|
| A. Jenis Penelitian | 23 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 23 |
| C. Definisi Operasional..... | 23 |
| D. Populasi dan Sampel | 25 |
| E. Jenis dan Sumber Data | 28 |
| F. Teknik Pengumpulan Data..... | 28 |
| G. Instrumen | 30 |
| H. Teknik Analisis Data..... | 47 |

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

| | |
|---|----|
| A. Analisis Deskriptif..... | 49 |
| B. Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Siswi SMKNegeri 6 Padang..... | 60 |
| C. Pembahasan..... | 64 |
| D. Keterbatasan Penelitian..... | 67 |

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

| | |
|-------------------|----|
| A. Simpulan | 68 |
| B. Saran..... | 68 |

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN.....

DAFTAR TABEL

| Table | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Jumlah Populasi Kelas X | 25 |
| 2. Jumlah Populasi Kelas XI | 26 |
| 3. Penarikan Sampel Setiap Kelas..... | 27 |
| 4. Daftar Nama-Nama Membantu dan mengawas dalam Penelitian | 30 |
| 5. Nilai TKJI (Untuk Putri Usia 16-19 Tahun) | 46 |
| 6. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Untuk Putra dan Putri) | 46 |
| 7. Distribusi Frekuensi Tes Lari Cepat 60 meter | 50 |
| 8. Distribusi Frekuensi Tes Gantung Angkat Tubuh 60 detik | 51 |
| 9. Distribusi Frekuensi Tes Baring Duduk 60 Detik..... | 53 |
| 10. Distribusi Frekuensi Tes Loncat Tegak | 54 |
| 11. Distribusi Frekuensi Tes Lari 1200 Meter | 56 |
| 12. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi | 58 |
| 13. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Siswi | 59 |
| 14. Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi..... | 62 |
| 15. Daftar ANAVA Regresi Linear Sederhana $\hat{Y}=77,17 + 0,282X$ | 63 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Posisi Start Lari 60 Meter | 34 |
| 2. Palang Tunggal | 35 |
| 3. Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh | 35 |
| 4. Sikap Dagu Menyentuh atau Melewati palang Tunggal | 36 |
| 5. Sikap Permulaan Gantung Siku Tekuk | 37 |
| 6. Sikap Gantung Siku Tekuk | 38 |
| 7. Sikap Permulaan Baring Duduk..... | 39 |
| 8. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk..... | 40 |
| 9. Sikap Duduk dengan Kedua Siku Menyentuh Paha | 40 |
| 10. Papan Loncat Tegak | 41 |
| 11. Sikap Menentukan Raihan Tegak | 42 |
| 12. Sikap Awalan Loncat Tegak | 43 |
| 13. Meloncat Setinggi Mungkin..... | 43 |
| 14. Posisi Start Lari 1000 dan 1.200 M..... | 45 |
| 15. Stopwacth Dimatikan Saat Pelari Melintasi Garis Finish | 45 |
| 16. Histogram Tes Lari Cepat 60 meter | 51 |
| 17. Histogram Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik | 52 |
| 18. Histogram Baring Duduk 60 Detik | 54 |
| 19. Histogram Tes Loncat Tegak | 55 |
| 20. Histogram Tes Lari 1000 Meter..... | 57 |

| | |
|--|----|
| 21. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi | 59 |
| 22. Histogram Hasil Belajar Siswi SMK Negeri 6 Padang..... | 60 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Gambar | Halaman |
|---|----------------|
| 1. Data Mentah Tes Kesegaran | 72 |
| 2. Data Mentah Tes Kesegaran Jasmani dan Hasil Belajar | 74 |
| 3. Skor Tes Kesegaran Jasmani | 76 |
| 4. Uji Normalitas Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa..... | 78 |
| 5. Uji Normalitas Hasil Belajar Siswi SMK Negeri 6 Padang | 79 |
| 6. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji LILLIEFORS | 80 |
| 7. Analisis Korelasi Sederhana <i>Product Moment</i> | 81 |
| 8. Tabel Harga Kritik dari <i>Product-Moment</i> | 83 |
| 9. Uji Regresi Sederhana | 84 |
| 10. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z | 87 |
| 11. Formulir Tes | 88 |
| 12. Dokumentasi Penelitian | 89 |
| 13. Surat Izin Penelitian Dari Kampus..... | 93 |
| 14. Surat Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan Sumbar..... | 94 |
| 15. Lembaran Disposisi Dari SMK N 6 Padang | 95 |
| 16. Surat Keterangan Uji Alat Penelitian | 96 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah wahana pokok bagi pengembangan kualitas sumber daya manusia. Dengan adanya pendidikan. Manusia semakin sadar akan pentingnya proses berpikir untuk menentukan kualitas masa depannya. Melalui pendidikan seseorang dapat menentukan masa depannya di mulai dari bangku sekolah. Banyak pula yang meyakini bahwa pendidikan dan ilmu pengetahuan merupakan hal yang mutlak dibutuhkan untuk bisa bertahan di era persaingan global yang terjadi di setiap bangsa, Undang-undang RI No 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional,Pasal 3 yang menyatakan bahwa:

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

Berdasarkan kutipan diatas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia, melalui peningkatan sumber pendidikan agar tercapai pembentukan profil manusia yang siap secara intelektual, mental, dan rohani demi menghadapi menghadapi masa depan yang semakin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Salah satu faktor untuk meningkatkan pendidikan dalam rangka menciptakan manusia yang intelektual adalah kesegaran jasmani manusia itu sendiri. Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lain. Melalui kegiatan olahraga yang teratur, terprogram dan terarah dengan baik maka tampak peningkatan derajat kesegaran jasmaninya.

Menurut Arsil (1999) "Kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh(total fitness) yang memberikan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik yang layak". Kesegaran jasmani merupakan suatu aspek penting dimiliki oleh setiap orang, hal ini disebabkan karena kesegaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang untuk dapat menyelesaikan yang dilakukan sehari-hari, baik sebagai siswi, mahasiswa, pegawai, petani ataupun lainnya. Oleh karena pentingnya kesegaran jasmani maka upaya peningkatan dan mempertahankan kesegaran jasmani ini perlu dilakukan. Pengembangan kesegaran jasmani dalam pendidikan di berikan sejak usia dini di bangku sekolah dasar melalui pendidikan jasmani.

Melalui kesegaran jasmani yang baik, sudah pasti siswi akan mampu dalam menerima dan menyerap pelajaran yang diberikan oleh guru sehingga tujuan untuk menciptakan generasi penerus bangsa yang unggul dalam segala

aspek akan dapat terealisasikan. Siswi yang aktif terlibat dalam era persaingan global dengan modal yang kuat akan dapat bertahan dan menjadi yang terbaik diantara siswi-siswi yang lain. Selain itu, dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik setiap siswi juga akan memiliki rasa percaya diri di dalam kegiatan menuntut ilmu, karena siswi yang memiliki kesegaran jasmani yang baik tidak akan mudah kehilangan konsentrasi, ataupun tidak akan mudah jatuh sakit dan akan memiliki daya tahan tubuh yang bagus.

Menurut Slameto (2010) Kemajuan siswi salah satunya dapat dilihat dari hasil belajarnya. Hasil belajar seseorang dapat dipengaruhi oleh belajarnya. Menurut Marjohan (2016) Belajar adalah suatu proses usaha seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungan. Selanjutnya hasil belajar adalah kemampuan siswi dalam memenuhi suatu tahapan pencapaian pengalaman belajar dalam suatu kompetensi dasar. Hasil belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang bersifat internal maupun eksternal. Menurut Slameto (2010) faktor internal meliputi faktor jasmaniah, faktor psikologis dan faktor kelelahan. Selanjutnya, faktor eksternal meliputi faktor keluarga, faktor sekolah dan faktor masyarakat.

Dari kutipan diatas banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar, salah satunya faktor tersebut adalah faktor jasmaniah yang mengarah kepada kondisi kesegaran jasmani seseorang. Proses belajar seseorang akan terganggu

jika kesegaran jasmaninya rendah, hal ini akan mengakibatkan seseorang mudah lelah, kurang bersemangat, mudah pusing dan mengantuk sehingga tidak bisa menerima pembelajaran secara maksimal, sehingga hasil belajar tidak sesuai dengan yang diharapkan.

SMKNegeri 6 Padang merupakan sekolah kejuruan dengan kualitas yang baik dibuktikan dengan status sekolah yang berakreditasi A.SMK Negeri 6 Padang mulai tahun 2006 memiliki 5 program studi keahlian dengan 7 kompetensi keahlian, yaitu program studi keahlian Tata Boga terdiri dari 2 kompetensi keahlian (Jasa Boga dan Patiseri), kemudian program studi keahlian Tata Busana dengan kompetensi keahlian Busana Butik, program studi keahlian Tata kecantikan dengan kompetensi keahliaan Kecantikan Rambut dan Kecantikan Kulit, kemudian program studi keahlian Pariwisata dengan kompetensi keahlian Akomodasi Perhotelan dan Usaha Perjalanan Wisata, setelah itu program studi keahlian Teknik Komputer Jaringan. Ditinjau dari segi program studi keahlian di SMKNegeri 6 Padang yang mana mayoritas siswi perempuan lebih banyak di sekolah ini.

Sebelumnya peneliti pernah melakukan Praktik Pengalaman Lapangan Kependidikan yaitu pada bulan Agustus sampai Desember 2017, penulis melihat banyaknya siswi yang menemui kendala dalam kesegaran jasmaninya. Hal ini terlihat dari penampilan dan kemampuan fisik siswi dalam mengikuti proses pembelajaran, baik mata pelajaran umum maupun mata pelajaran

penjas, dalam proses pembelajaran terlihat siswi mudah mengantuk, sering cepat lelah, malas dan kurang bersemangat. Sehingga menyebabkan materi pelajaran yang disampaikan guru tidak dapat di terima dengan baik, dilihat dari ciri-ciri di atas bahwa kesegaran jasmani siswi SMK Negeri 6 Padang sangatlah kurang, oleh sebab itu peneliti ingin mengetahui adakah hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar, faktor-faktor tersebut diantaranya yaitu:

1. Proses belajar mengajar

Proses belajar mengajar merupakan kegiatan dalam rangka pemberian materi-materi pelajaran di sekolah. Proses belajar mengajar dibutuhkan untuk menyampaikan materi dari guru kepada siswi. Dalam proses belajar siswi mudah mengantuk, cepat lelah, malas dan kurang bersemangat sehingga proses pembelajaran terganggu.

2. Tingkat kesegaran jasmani

Tingkat kesegaran jasmani didapatkan setelah siswi melakukan tes kesegaran jasmani. Klasifikasi tingkat kesegaran jasmani terbagi atas lima diantaranya yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berdasarkan pengamatan penulis siswi memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah.

3. Hasil belajar

Hasil belajar merupakan perilaku yang diperoleh siswi setelah mengalami kegiatan pembelajaran. Hasil belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang bersifat internal maupun eksternal. Hasil belajar siswi termasuk dalam kategori yang baik

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, ternyata banyak faktor-faktor yang mempengaruhi masalah, oleh karena itu berbagai keterbatasan yang penulis miliki maka penelitian ini dibatasi pada:

1. Kesegaran jasmani siswi SMKNegeri 6 Padang
2. Hasil belajar siswi SMKNegeri 6 Padang

D. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka rumusan penelitian ini adalah:

1. Bagaimana kesegaran jasmani siswi SMKNegeri 6 Padang?
2. Bagaimana hasil belajar siswi SMKNegeri 6 Padang?
3. Bagaimana hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswi SMKNegeri 6 Padang?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswi SMKNegeri 6 Padang.
2. Untuk mengetahui tingkat hasil belajar siswi SMKNegeri 6 Padang.

3. Untuk mengetahui hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswi SMKNegeri 6 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian merupakan dampak dari tercapainya tujuan. Oleh sebab itu, hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru penjas sebagai bahan pertimbangan dan pedoman dalam program pengajaran dalam rangka meningkatkan kebugarajan jasmani dan hasil belajar.
3. Peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi dalam meneliti kajian sama secara lebih mendalam.
4. Bahan bacaan dan literatur (sumber) dalam bacaan di Pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang peneliti lakukan tentang “Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Siswi SMK Negeri 6 Padang” dapat di ambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil dari tes kesegaran jasmani 31 siswi SMK Negeri 6 Padang rata-rata 15.193 kategori sedang.
2. Hasil belajar siswi SMK Negeri 6 Padang kelas XI semester II tahun ajaran 2017/2018, dengan nilai rata-rata rapor adalah 81.455 sehingga termasuk kategori baik.
3. Terdapat hubungan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswi SMK Negeri 6 Padang dengan r_{xy} sebesar 0.388 yang berada pada kategori rendah.

B. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi sekolah agar dapat memperhatikan kebugaran jasmani siswa dengan melakukan pengembangan kurikulum, sehingga kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa dapat di tingkatkan.
2. Bagi guru Penjas agar dapat meningkatkan materi pembelajaran yang dapat meningkatkan hasil belajar dan melakukan evaluasi pembelajaran,

tidak hanya sebatas penilaian kognitif, psikomotor dan afektif saja, akan tetapi juga mempertimbangkan aspek kebugaran jasmani.

3. Bagi siswa agar dapat meningkatkan kesegaran jasmaninya dengan latihan yang teratur sehingga tidak mudah mengalami kelelahan mengingat aktivitas belajar yang padat.
4. Kepada peneliti yang ingin melakukan studi ini agar dapat lebih mendalami tentang kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa serta dapat menambah sampel sehingga tingkat kepercayaan lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriansyah.2016. *Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa Kelas XI SMA Semen Padang*. Skripsi. FIK UNP. Tidak diterbitkan
- Apri Agus. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani Padang*. Padang: Sukabina Press.
- Arikunto,Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praket*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- _____. 2015. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Wineka Media
- Djaali. 2012. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Fardi.A.Dkk. 2015. *Silabus Handout Statistik Lanjutan 2*. Padang: FIK UNP.
- Hs.Marjohan. 2016. Rencana Pembelajaran dan Telaah Kurikulum Penjasorkes. UNP. FIK.
- Ismariyati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Kemendikbud-UNP. 2014. *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi Universitas Negeri Padang*. Padang:UN
- Maisaroh. 2010. *Peningkatan Hasil Belajar Siswa Dengan Menggunakan Metode Pembelajaran Active Learning Tipe Quiz Team Pada Mata Pelajaran Keterampilan Dasar Komunikasi di SMK Negeri 1 Bogor*. Jurnal Ekonomi & Pendidikan, 160-162.
- Oemar Hamalik. 2011. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta
- Syahara,Sayuti. 2010. *Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik-Motorik Padang*. Universitas Negeri Padang: Universitas Negeri Padang