

**HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR
PENDIDIKAN JASMANI SISWA SMP NEGERI
4 PADANG PANJANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)*



Oleh:

**RAFKI PRIMARIDHO
NIM. 1104478**

**PROGRAM PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

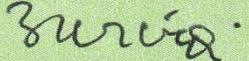
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa SMP Negeri 4 Padang Panjang
Nama : Rafki Primaridho
TM/NIM : 2011/1104478
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang

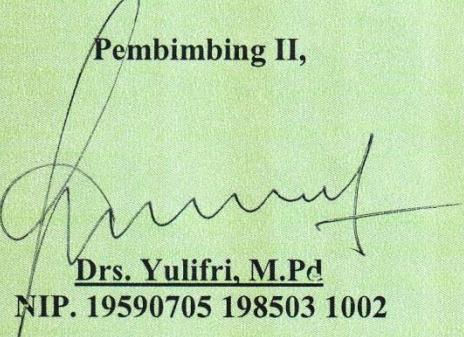
Padang, 9 Agustus 2016

Disetujui oleh:

Pembimbing I,


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

Pembimbing II,


Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1002

Mengetahui :
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1003

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

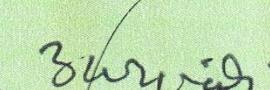
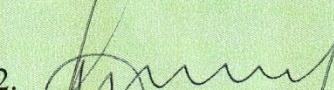
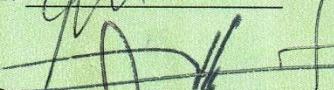
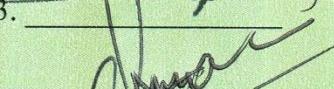
Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Pengaji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu keolahragaan
Universrsitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar
Pendidikan Jasmani Siswa SMP Negeri 4 Padang Panjang
Nama : Rafki Primaridho
TM/NIM : 2011/1104478
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 09 Agustus 2016

Tim Pengaji

	Nama
Ketua	: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
Sekretaris	: Drs. Yulifri, M.Pd
Anggota	: Drs. Edwarsyah, M.Kes
Anggota	: Drs. Qalbi Amra, M.Pd
Anggota	: Srigusti Handayani, SPd. M.Pd

	Tanda Tangan
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

SURAT PENYATAAN

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, Agustus 2016
Yang Menyatakan,



RAFKI PRIMARIDHO
NIM. 1104478

ABSTRAK

Rafki Primaridho/1104478: Hubungan Kapasitas Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa SMPN 4 Padang Panjang

Permasalahan yang dihadapi adalah rendahnya hasil belajar siswa putri berdasarkan observasi serta pengamatan dan wawancara penulis dengan guru penjas. Rendahnya hasil belajar disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya: tingkat kesegaran jasmani, konsumsi zat gizi, motivasi, sarana dan prasarana, kemampuan guru, lingkungan, serta pola makan. Tujuan penelitian yaitu, mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 4 Padang Panjang, mengetahui hasil belajar siswa SMPN 4 Padang Panjang, mengetahui hubungan antara hasil belajar dengan kesegaran jasmani siswa SMPN 4 Padang Panjang.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional, dimana antara variabel kesegaran dihubungkan dengan hasil belajar Penjasorkes siswa SMPN 4 Padang Panjang. Populasi penelitian ini berasal dari kelas VIII siswa putri SMPN 4 Padang Panjang. Populasi pada penelitian ini berjumlah 97 orang siswa yang terdiri dari 41 orang perempuan dan 56 orang laki-laki. Penarikan sampel ditentukan dengan menggunakan *teknik purposive sampling* Sehingga didapat jumlah sampel 41 siswa. Data kesegaran jasmani siswa diperoleh dengan menggunakan 5 butir tes kesegaran jasmani untuk usia 13-14 tahun Depdikbud. Data penilaian hasil belajar Pendidikan Jasmani. Olahraga dan Kesehatan siswa diperoleh dari rapor semester genap tahun ajaran 2015/2016. Data diolah dan dianalisa dengan menggunakan formulasi *corelation product moment*.

Berdasarkan Hasil analisis data menunjukkan r_{hitung} (0,423) > r_{tabel} (0,393) dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan antara Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan. Jadi kesimpulannya terdapat hubungan yang signifikan antara Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan di SMPN 4 Padang Panjang. Berdasarkan pada hasil penelitian ini disarankan kepada siswa agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani sehingga tercipta situasi belajar yang aktif, sehat dan bersemangat, serta memotivasi diri untuk mencapai prestasi belajar yang baik.

Kata kunci: kesegaran jasmani, hasil belajar penjasorkes

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini, dengan judul **“Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa SMP Negeri 4 Padang Panjang”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyelesaian Skripsi ini Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri Selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Zarwan. M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Willadi Rasyid, M.Pd sebagai pembimbing I dan Penasehat Akademik (PA).
5. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd, sebagai pembimbing II.
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar dan karyawan-karyawati Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Rekan-rekan mahasiswa dan semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan proposal ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata Penulis ucapkan terima kasih.

Padang, Agustus 2016

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Kesegaran Jasmani	8
B. Hasil Belajar.....	12
C. Kerangka Konseptual	15
D. Pertanyaan Penelitian	16
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	17
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian.	17
B. Populasi dan Sampel	17
C. Variabel	18
D. Jenis dan Sumber Data	19
E. Teknik, dan Alat Pengumpul Data	19
F. Teknik Analisis Data.....	34

BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	36
1. Kesegaran Jasmani Siswi SMPN 4 Padang Panjang	36
2. Nilai Hasil Belajar Siswi SMPN 4 Padang Panjang	37
3. Uji Persyaratan Analisis	39
B. Pengujian Hipotesis	39
C. Pembahasan	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	42
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN.....	46

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	17
2. Sampel Penelitian.....	18
3. Nilai TKJI (Untuk Putri Usia 12 -13 Tahun)	33
4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Untuk Putera dan puteri)	34
5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri.....	36
6. Distribusi Frekuensi Hasil Distribusi Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Putri	38
7. Uji Persyaratan Analisis	39
8. Pengujian Hipotesis	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	16
2. Lari Sprint	22
3. Tes Gantung Siku Tekuk untuk Putri.....	24
4. Gantung Siku Tekuk untuk Putri	26
5. Gerakan Siku Tekuk untuk putri.....	26
6. Sikap Awalan shitup	28
7. Pelaksanaan shitup	28
8. Sikap awalan jump (Lompatan)	30
9. Sikap pelaksanaan jump (Lompatan)	30
10. Tes Sprint	32
11. Tes Sprint	32
12. Histogram kesegaran jasmani siswa putri	37
13. Histogram hasil belajar Penjas Orkes siswa putri	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 12-13 Tahun Putra	46
2. Data Mentah Tes Kesejaran Jasmani Dan Hasil Belajar	
3. SISWA SMPN 4 Padang Panjang	47
4. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani Dan Hasil Belajar Siswa	
5. SMPN 4 Padang Panjan	49
6. Uji normalitas kesegaran jasmani	51
7. Uji normalitas nilai semester penjasorkes	52
8. Korelasi siswa putri	53
9. Tabel dari harga kritik dari <i>Product-Moment</i>	55
10. Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z	56

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan berbagai potensi dasar manusia, mempersiapkan sumber daya manusia yang berkualitas, memiliki daya saing dan mampu menghadapi perubahan yang sangat pesat.

Di samping itu, pendidikan merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan dan bekal suatu bangsa dalam menghadapi tantangan global, karena melalui pendidikan kualitas manusia dapat di tingkatkan sehingga memiliki kemampuan serta keterampilan untuk membawa bangsa ini kearah yang lebih baik.

Pendidikan nasional berdasarkan Pancasila bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehat jasmani dan rohani. Dalam usaha pengembangan di bidang aspek jasmani dan rohani pemerintah berupaya melalui penyelenggaraan mata pelajaran yang dimuat dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Sedangkan dalam Undang-Undang Dasar 1945, UU No. 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional yang menjelaskan bahwa:

“Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan 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 demokratis serta bertanggung jawab”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat disimpulkan bahwa pembangunan dalam bidang pendidikan yang dilaksanakan oleh pemerintah adalah untuk menciptakan manusia Indonesia seutuhnya beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, mandiri, dan bertanggung jawab.

Dalam UU No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (2005 : 6) dinyatakan 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 harkat dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan kutipan di atas, kesegaran jasmani merupakan salah satu bagian penting dalam sistem keolahragaan nasional. Sudarsono (1992: 14) mengemukakan : “Kesegaran jasmani erat hubungannya dalam 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”.

Dari uraian di atas maka jelaslah bahwa kesegaran jasmani memiliki peran penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, karena kesegaran jasmani yang baik sangat diperlukan oleh siswa dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah. Selain itu, kesegaran jasmani juga dibutuhkan oleh semua siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani dengan

melakukan olahraga teratur yang bermanfaat untuk kesehatan. Menurut Yunusul (1989: 17) kesegaran jasmani adalah : “kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tidak terduga sebelumnya”.

Dari kutipan di atas, dapat disimpulkan bahwa jika kesegaran jasmani baik akan dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebiasaan melakukan olah raga secara terprogram akan berdampak baik terhadap kesegaran jasmani dan kesehatan siswa dalam kehidupan sehari-hari, hal ini dapat dilakukan mulai dari sekolah, lingkungan tempat tinggal sendiri dan masyarakat.

Hasil belajar dipengaruhi dari berbagai faktor, baik yang bersifat internal maupun yang bersifat eksternal. Slameto (1995: 54)Menambahkan bahwa “faktor-faktor internal yang mempengaruhi seseorang dalam belajar adalah intelegensi, perhatian, minat, bakat, motif, kematangan dan kesegaran jasmani”. Menurut Depdikbud (1993: 5) faktor eksternal yang mempengaruhi hasil belajar meliputi sosial budaya, kurikulum, program, sarana dan fasilitas, dan guru.

Dari uraian di atas nampaklah gambaran bahwa untuk dapat mencapai hasil belajar yang baik diantaranya harus memiliki sarana dan prasarana yang memadai, kondisi belajar yang aman, sehingga dapat mempermudah guru dalam menjalankan tugasnya secara profesional.

Salah satu faktor internal yang sangat berpengaruh terhadap hasil belajar kesegaran jasmani. Beberapa hasil penelitian menunjukan bahwa tingkat kesegaran jasmani berkolerasi positif dengan hasil belajar. Dengan kata lain bahwa semakin baik tingkat kesegaran jasmani seseorang, maka semakin baik pula hasil belajar yang diperolehnya. Sebaliknya, semakin rendah kesegaran jasmani seseorang, maka makin rendah pula hasil belajarnya.

Pada saat sekarang ini, pemerintah telah mencanangkan kurikulum yang lebih baik dari pada sebelumnya yaitu kurikulum yang berbasis kompetensi sehingga membuat para siswa lebih banyak belajar sendiri, dengan diterapkan kurikulum yang baru, pemerintah mengharapkan mutu pendidikan di Indonesia jauh lebih baik dari sebelumnya.

Dengan adanya kurikulum berbasis kompetensi, pihak-pihak sekolah sangat membutuhkan sarana dan prasarana yang lebih lengkap untuk memenuhi standar kompetensi yang diharapkan kurikulum tersebut sehingga tercapailah hasil belajar yang optimal. Tetapi kenyataan yang ada di lapangan banyak sarana dan prasarana yang belum memadai di setiap sekolah-sekolah. Contohnya: lapangan-lapangan olahraga, alat alat olahraga, perpustakaan dan banyak yang lainnya yang membuat proses belajar mengajar kurang berjalan dengan baik.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani di SMPN 4 Padang Panjang kurang sesuai dengan terpaan kurikulum yang berbasis kompetensi yang mana guru pendidikan jasmani memberikan pelajaran hanya di awal masuk dan

akhirnya guru tersebut duduk sambil memperhatikan siswa bermain sehingga ada sebahagian kecil siswa malas melakukan kegiatan olahraga, seperti duduk di taman, berbelanja, dan baca buku diperpustakaan.

Banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar, salah satunya adalah kesegaran jasmani. Artinya proses belajar mengajar seseorang akan terganggu jika kesehatan dan kesegaran jasmani seseorang tertanggu, seperti: cepat lelah, kurang bersemangat, mudah pusing, ngantuk, kurang darah ataupun ada gangguan-gangguan atau kelainan fungsi alat indra atau tubuhnya.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat dilihat bahwa sangat banyak faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa. Oleh sebab itu, penulis sangat tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan kesegaran jasmani dan hasil belajar pendidikan jasmani yang dicapai oleh seorang siswa dalam belajar.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah yang dikemukakan di atas banyak faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar pendidikan jasmani siswa SMPN 4 Padang Panjang, antara lain:

1. Kurikulum
2. Sarana dan prasarana
3. Tingkat motivasi siswa dalam belajar
4. Kesegaran jasmani
5. Evaluasi dan penilaian hasil belajar
6. Kemampuan guru

7. Lingkungan tempat belajar
8. Faktor gizi
9. Kesehatan

C. Pembatasan Masalah

Dari beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar pendidikan jasmani, mengingat waktu, dana dan kemampuan penulis, maka dalam penelitian ini penulis hanya mengungkapkan hubungan :

1. Kesegaran Jasmani
2. Hasil Belajar

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah penelitian adalah: “Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani siswa SMPN 4 Padang Panjang?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui hubungan antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani siswa SMPN 4 Padang Panjang.
2. Mengetahui seberapa besar hubungan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa SMPN 4 Padang Panjang.
3. Mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 4 Padang Panjang.

F. Kegunaan Penelitian

Beberapa hal yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah untuk:

1. Salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi guru-guru dalam kegiatan pembelajaran untuk meningkatkan hasil siswa khususnya dan mutu pendidikan pada umumnya.
3. Untuk menambah wawasan pengetahuan penulis sebagai calon pendidik tentang pengaruh kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa.
4. Untuk fakultas dan Jurusan sebagai bahan perbandingan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar yang akan dicapai.
5. Sebagai bahan referensi bagi pustaka untuk menambah bahan bacaan dan wawasan mahasiswa FIK UNP yang akan menjadi guru penjas.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kesegaran Jasmani

Dari beberapa sumber yang berbicara tentang kesegaran jasmani di peroleh bahwa sangat banyak para ahli mendefenisikan kesegaran jasmani, hal tersebut tergantung dari sisi mana mereka melihatnya. Antara lain Clark dalam Zulfachri (1992; 16) yaitu: ‘Kesegaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan tenaga dan kewaspadaan yang penuh tanpa timbul rasa lelah yang cukup berarti. Memiliki waktu luang yang banyak dan mampu mengisinya dengan baik serta dapat menjaga diri dari hal-hal yang tidak diduga-duga yang dapat membahayakan dirinya’. Di samping itu Yunusul (1989:9) menjelaskan bahwa ”Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat dan yang tidak terduga sebelumnya”.

Selanjutnya bila dianalisa secara fisiologis orang yang sehat belum tentu tingkat kesegaran jasmaninya akan baik. Karena sehat kalau diartikan secara umum menurut WHO adalah orang yang terhindar dari suatu penyakit baik secara jasmani maupun rohani, belum tentu jantung dan parunya dapat melakukan fungsinya secara efisien dan efektif. Sedangkan orang yang tingkat kesegaran jasmani baik, pasti sehat karena aktivitas jantung dan parunya dapat dilakukan secara efektif dan efisien.

Berdasarkan dari defenisi diatas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani merupakan wujud dari kemampuan sistem-sistem tubuh yang mencerminkan suatu derajad kualitas hidup dalam aktifitas fisik, karena seseorang yang kesegaran jasmaninya baik maka mempunyai kemampuan dalam mempertahankan diri dan mempunyai efesiensi kondisi tubuh serta keharmonisan proses organisme dalam tubuh.

Ichsan (1988:54) menerangkan bahwa "kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan penuh kesungguhan dan tanggung jawab, tanpa rasa lelah dan dengan penuh semangat untuk menikmati penggunaan waktu luang dan menghadapi kemungkinan berbagai bahaya yang datang tidak terduga."

Dengan kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipenuhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari. Semakin banyak aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang, semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan karena aktivitas fisik dan latihan olahraga dapat meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal. Apabila tubuh telah mampu meningkatkan konsumsi oksigen secara otomatis akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani.

Lycholat dalam Gusril (2004:119) mengemukakan "komponen kesegaran jasmani dapat dikelompokan menjadi dua kelompok yaitu : a) komponen yang berhubungan dengan kesehatan meliputi daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh, b) komponen yang

berhubungan dengan keterampilan meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan kecepatan”.

Adapun ciri-ciri orang yang memiliki kesegaran jasmani sebagaimana yang terdapat dalam Rusdam Djamal dalam Gusril (2004:123) yaitu sebagai berikut : a) resisten terhadap penyakit, b) memiliki daya tahan, jantung, paru, peredaran darah, dan pernafasan, c) memiliki daya tahan otot umum, d) mempunyai daya tahan otot lokal, e) memiliki daya ledak otot, f) memiliki kelentukan, g) memiliki kecepatan, h) memiliki kekuatan, i) memiliki koordinasi dan ketepatan.

Sedangkan ciri-ciri dari tingkat kesegaran jasmani yang berada di bawah standar adalah : a) menguap di meja kerja, b) perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari, c) cendrung pemarah, d) merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal, e) terlalu capek untuk melakukan aktivitas senggang, f) penggugup dan mudah terkejut, g) suka rileks, h) mudah cemas dan sedih, i) mudah tersinggung.

Untuk meningkatkan kesegaran jasmani, ada beberapa yang perlu diperhatikan. Menurut Hari (1993: 45): “(1) Melakukan olahraga secara kontinu, (2) Meningkatkan kesehatan dengan cara membersihkan lingkungan, memperhatikan gizi yang dikonsumsi setiap hari, mengadakan pemeriksaan secara berkala, (3) Mengadakan rekreasi”.

Secara umum fungsi dan peran kesegaran jasmani bagi siswa adalah untuk mengembangkan atau meningkatkan kemampuan dalam mengikuti proses belajar di bangku sekolah. Tingkat kesegaran jasmani akan berpengaruh secara positif terhadap hasil belajar.

Adapun tujuan dari pendidikan jasmani menurut Kurikulum Berbasis Kompetensi (2004: 6)

“Meletakkan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani, membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama, mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokrasi melalui aktivitas jasmani”.

Di samping itu tingkat kesegaran jasmani yang baik haruslah mempunyai beberapa komponen antara lain: tahan terhadap penyakit, mempunyai daya tahan otot, kelincahan, koordinasi dan keseimbangan tubuh yang baik.

Berdasarkan ruang lingkup materi pelajaran penjas KBK (2004: 11-12)

1. Permainan dan olahraga

Permainan dan olahraga terdiri dari berbagai jenis permainan dan olahraga baik terstruktur maupun tidak yang dilakukan secara perorangan maupun beregu

2. Aktivitas pengembangan

Berisi tentang kegiatan yang berfungsi untuk membentuk postur tubuh yang ideal dan pengembangan komponen kesegaran jasmani.

3. Aktivitas senam

Berisi tentang kegiatan yang berhubungan dengan ketangkasan, seperti senam lantai, senam alat dan aktivitas lainnya.

4. Aktivitas ritmik

Berisi tentang hubungan gerak dengan irama dan juga pengembangan aspek pengetahuan yang relevan serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

5. Akuatik

Berisi tentang kegiatan di air. Seperti permainan air, gaya-gaya renang dan keselamatan di air.

6. Pendidikan luar kelas (Outdoor Education)

Berisi tentang kegiatan di luar kelas/sekolah dan di alam bebas lainnya. Seperti bermain di lingkungan sekolah, taman, perkampungan pertanian / nelayan, berkemah dan kegiatan yang bersifat petualangan”.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan kesegaran jasmani bagi seseorang dalam kehidupan sehari-hari melakukan beberapa hal yaitu melakukan olahraga secara kontinu menjaga kebersihan lingkungan, memperhatikan gizi yang dikonsumsi setiap hari, melakukan pemeriksaan secara dini dan mengadakan rekreasi.

B. Hasil Belajar

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 dialami oleh siswa sebagai anak didik. Menurut Gagne dalam Ratna (1988) "belajar dapat didefinisikan sebagai suatu proses dimana suatu organisme berubah prilakunya akibat pengalaman".

Hasil belajar merupakan suatu yang di peroleh, dikuasai atau dimiliki siswa setelah proses pembelajaran berlangsung. Prayitno (1989:33) menyatakan bahwa "seseorang dikatakan berhasil dalam belajar apabila telah terjadi perubahan tingkah laku pada dirinya dan perubahan ini terjadi karena latihan dan pengalaman yang dilaluinya".

Menurut Sudjana (1991:22) "hasil belajar adalah kemampuan yang dimiliki oleh siswa setelah ia mengalami pengalaman belajar". Kemudian Sukmadinata (2003:179) "hasil belajar merupakan realisasi atau pemekaran dari kecakapan-kecakapan potensial yang dimiliki seseorang". Selanjutnya Sukmadinata menambahkan lagi bahwa "hasil belajar bukannya berupa penguasaan pengetahuan, tetapi kecakapan, keterampilan dan mengadakan

pembagian kerja, penguasaan hasil dapat dilihat dari prilakunya, baik prilakunya dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan berfikir maupun keterampilan motorik”.

Bukti nyata dari meningkatnya hasil belajar siswa berasal dari suatu penilaian bidang 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 dengan kurikulum yang ada.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa hasil belajar diartikan sebagai tingkat penguasaan yang dicapai oleh si pelajar dalam mengikuti program belajar mengajar sesuai dengan program pendidikan yang ditetapkan baik di sekolah maupun diluar sekolah. Hasil belajar merupakan proses perubahan tingkah laku yang meliputi pengetahuan, keterampilan, dan sikap merupakan hasil dari aktivitas belajar.

Prestasi belajar adalah istilah yang digunakan untuk menunjukan pada suatu pencapaian keberhasilan terhadap suatu tujuan, karena suatu usaha yang telah dilakukan seseorang. Prestasi belajar adalah istilah yang digunakan untuk menunjukkan pada suatu pencapaian keberhasilan terhadap suatu tujuan, karena suatu usaha yang telah dilakukan seseorang. Prestasi menunjukkan kepada 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 diberi bahan-bahan yang diberikan oleh 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.

Prestasi belajar siswa didasarkan atas performance dalam berbagai bidang yang terdapat dalam undang-undang pendidikan RI No.02 Tahun 1989, menetapkan bahwa tujuan pendidikan nasional antara lain menyebutkan ‘untuk membentuk manusia yang beriman dan bertaqwa 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 kebangsaan dan memiliki pengetahuan dasar yang fungsional tentang kewarganegaraan dan UUD 1945”.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar menurut Depdikbud (1993:6-7)

1. Faktor Internal

a. Kondisi fisiologis

Pada umumnya sangat berpengaruh terhadap kemampuan belajar seseorang dalam keadaan segar akan berbeda hasil belajarnya dengan orang yang sedang dalam keadaan lelah.

b. Kondisi psikologis

Beberapa faktor psikologis yang mempengaruhi terhadap proses belajar adalah minat, kecerdasan, bakat, motivasi, dan kemampuan kognitif.

2. Faktor Eksternal

a. Faktor lingkungan

Faktor lingkungan dapat berupa lingkungan alami seperti keadaan suhu, kelembaban udara, dimana di Indonesia orang cenderung berpendapat bahwa belajar pada pagi hari akan lebih baik hasilnya dari pada belajar pada siang dan sore hari.

b. Faktor instrumen

Faktor instrumen adalah faktor yang pengadaan dan penggunaanya di rencanakan 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 praktikum, dan sebagainya. Slameto (1995:54) mengemukakan bahwa "salah satu faktor yang mempengaruhi hasil belajar yang tidak kalah pentingnya adalah jasmaniah, dimana di dalamnya berhubungan dengan faktor cacat tubuh".

Di lihat dari kutipan di atas, dapat penulis ambil kesimpulan bahwa semua faktor yang mempengaruhi hasil belajar baik faktor eksternal maupun faktor internal. 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.

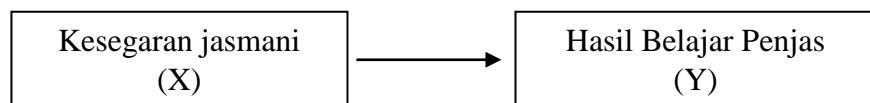
C. Kerangka Konseptual

Pada hakikatnya, kesegaran jasmani berguna untuk meningkatkan daya tahan tubuh dalam melaksanakan aktifitas fisik. Tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat membantu seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Individu 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, akan berpengaruh terhadap kesehatannya sehingga daya fikirnya dapat tertanggu.

Hasil belajar merupakan output yang diperoleh dari setiap proses pembelajaran yang dilakukan. Dalam penelitian ini hasil belajar merupakan variabel terikat yang akan diteliti, hasil belajar yang diperoleh oleh masing-masing siswa tidaklah sama, selain itu hasil belajar masing-masing siswa sangatlah dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain kesegaran jasmani. Untuk itu kesegaran jasmani dalam penelitian ini merupakan variabel bebas yang akan diamati, hal ini diharapkan untuk dapat melihat pengaruh atau hubungan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani siswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan jawaban atau gambaran hubungan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani siswa.

Bila digambarkan hubungan variabel kesegaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani siswa adalah sebagai berikut:



Gambar 1.
Kerangka Konseptual Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar

D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan landasan teori dan kerangka konseptual yang telah dikemukakan di atas, maka pertanyaan penelitian yang akan diuji adalah :

1. Sejauhmanakah kesegaran jasmani siswa SMPN 4 Padang Panjang.
2. Sejauhmanakah hasil belajar pendidikan jasmani siswa SMPN 4 Padang Panjang
3. Sejauhmanakah hubungan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani siswa SMPN 4 Padang Panjang.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan Hasil penelitian tentang hubungan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa SMPN 4 Padang Panjang yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil tes kesegaran jasmani

Hasil penelitian terhadap siswa putri dengan jumlah peserta yang diteliti 41 orang, menunjukkan bahwa 2 orang atau sebesar 4,88% siswa putri berada dalam kategori kesegaran jasmani yang baik, 16 orang atau sebesar 39,02% berada dalam kategori sedang dan yang berada pada kategori yang kurang adalah 23 orang atau sebesar 56,10%. Hal ini menunjukkan bahwa siswa putri pada umumnya memiliki kesegaran jasmani di bawah kategori baik bahkan cendrung memiliki kesegaran jasmani yang kurang. Selain itu ada 16 orang diantaranya berada pada kategori sedang dan hanya 2 orang saja yang memiliki kesegaran jasmani yang baik. berdasarkan r tabel pada taraf 0,05, karena jumlah sampel pada penelitian ini adalah 41 orang maka $dk=n-1=40$, pleh karena $rhitung = 0,423$ lebih besar dari pada $r tabel = 0,396$, maka terdapat korelasi antara kesegaran jasmani dan hasil belajar penjas orkes.

2. Hasil belajar

Dari 41 orang siswa putri, yang memiliki perolehan hasil belajar Penjas Orkes dengan kategori amat baik adalah 25 orang siswa atau

sebesar 60,98%, kategori baik sebanyak 14 siswa atau 34,14%, dan yang termasuk kategori cukup sebanyak 2 orang siswa atau sebesar 4,88%.

3. Dari hasil pengujian korelasional menunjukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan siswa putri adalah r_{hitung} 0,423 sedangkan r_{tabel} = 0,396, $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka tertadap hubungan antara kesegaran jasamani dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan.

B. Saran

Dari kesimpulan yang telah dikemukakan, penulis menguraikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada pihak sekolah tempat dilaksanakan penelitian ini umumnya, agar dapat meningkatkan pelaksanaan pembinaan olahraga terhadap siswa dalam upaya peningkatan kesegaran jasmani siswanya.
2. Kepada siswa, diharapkan untuk lebih meningkatkan kesegaran jasmani sehingga tercipta situasi belajar yang aktif, sehat dan bersemangat, serta memotivasi diri untuk mencapai prestasi belajar yang baik.
3. Peneliti juga mengharap adanya studi lebih lanjut sehubungan dengan permasalahan kesegaran jasmani dilihat dari faktor yang berbeda, baik dari faktor sarana, gizi, ekonomi, lingkungan yang dihubungkan terhadap hasil belajar penjasorkes siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdikbud.(1993). *Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar*. Jakarta: Depdikbud
- Departemen Pendidikan Nasional dan Kebudayaan. (2003). Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Jakarta
- Depdiknas. (2004). *Kurikulum Berbasis Kompetensi Pendidikan Jasmani Untuk SMA*. Jakarta: Pusat Kurikulum Badan Penelitian dan Pengembangan
- Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional
- Hari Senjaya (1993) *Penuntun Test Kesegaran Jasmani*. Bandung: Refika Aditama
- Karanadi, dkk (2003) *Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta : BP Cipta Jaya
- Kurikulum Berbasis Kompetensi SMA (2004). *Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Jakarta
- Lembaga Penelitian Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan. (1997) *Panduan Kegiatan Penelitian IKIP Padang*. Padang: IKIP Padang.
- M. Ichsan, (1988). *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Depdiknas
- Prayitno. (1989). *Psikologi Pendidikan*. PT. Remaja Rosda Karya
- Ratna, Daha W.(1988). *Teori-Teori Belajar*. Jakarta, Departemen Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Pengembangan Lembaga Pendidikan
- Slameto. (1995). *Belajar dan faktor-faktor Yang Mempengaruhi*, Jakarta: PT Rineka Cipta
- Sudarsono. (1992). *Pendidikan Keserhatan Jasmani*. Depdikbud
- Sudjana Nana (1991). *Penilaian Belajar Mengajar*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya
- Sukmadinata. 2003. *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*, Bandung: PT Remaja Rosda Karya