

**HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR
SISWA PADA SMAN 1 LINTAU BUO UTARA
KABUPATEN TANAH DATAR**

SKRIPSI

*Diajukan kepadatim penguji jurusan pendidikan olahraga
Fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang
Gunamemperoleh gelar sarjanapendidikan*



Oleh

**SYAFRIKA DONA
NIM. 85401**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERIPADANG
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : HUBUNGAN KESEGERARAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR SISWA PADA SMAN 1 LINTAU BUO UTARA KABUPATEN TANAH DATAR

Nama : SYAFRIKA DONA

BP/NIM : 2007/85401

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2015

Disetujui:

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs.Zarwan M,Kes

NIP.196112301988031003

Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO

NIP. 196207021987031002

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs.Yulifri,M.Pd

NIP.195907051985031002

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

**HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR SISWA
PADA SMAN 1 LINTAU BUO UTARA KABUPATEN TANAH DATAR**

Nama : SYAFRIKA DONA

BP/NIM : 2007/85401

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari, 2015

Tim Penguji

Ketua : Drs. Zarwan,M.Kes

Sekretaris : Drs. Deswandi , M.Kes AIFO

Anggota : Dr. Erizal Nurmai,M.Pd

Anggota : Drs. Willadi Rasyid. M. Pd

Anggota : Drs. Edwarsyah, M.Kes

ABSTRAK

Syafrika Dona, (2015) : Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa SMAN 1 Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar

Masalah penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar siswa SMAN 1 Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar. Dikarenakan banyak hal, namun peneliti melihat dari sisi kesegaran jasmani siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa SMAN 1 Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar.

Penelitian ini tergolong kepada jenis penelitian *korelasional* atau menggunakan *teknik korelasional*. Populasi adalah seluruh siswa SMAN 1 Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar yang berjumlah sebanyak 262 orang. Sampel diambil dengan teknik *Purposive sampling*, dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 22 orang. Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah data primer yaitu berupa pengukuran terhadap kesegaran jasmani siswa dilakukan tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) dan data sekunder yaitu data yang diperoleh dari hasil belajar SMAN 1 Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar yang terpilih sebagai sampel. Data dianalisis dengan menggunakan analisis *korelasi product moment*.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa kesegaran jasmani (X) dengan hasil belajar (Y) siswa menunjukkan hubungan yang signifikan yaitu berdasarkan hasil korelasinya $r = 0,91$ dan Besarnya sumbangan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa adalah 83,55%. Disarankan kepada Guru Penjas, agar melakukan pengukuran terhadap tingkat kesegaran jasmani anak, minimal satu kali dalam satu semester karena akan berpengaruh terhadap hasil belajar siswa.

Kata kunci : Kesegaran Jasmani, Hasil Belajar Penjasorkes

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul” **HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR SISWA PADA SMAN 1 LINTAU BUO UTARA KABUPATEN TANAH DATAR”.**

Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas-tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan 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 mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dan Rekreasi, yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs. Zarwan M.kes Selaku pembimbing I dan Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO selaku Pembimbing II yang telah membantu dan membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Terimakasih tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
5. Dosen-dosen jurusan pendidikan olahraga yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan
6. Kepala sekolah SMAN 1 Lintau yang telah bekerja sama
7. Siswa SMAN 1 Lintau yang bekerja sama dalam pelaksanaan penelitian ini
8. Kedua orang tua tercinta dan adik yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materil serta do'a yang tulus dan ikhlas sehingga anaknya berhasil dan sukses mencapai cita-cita
9. Teman-teman dekat dan teman-teman sejawat sesama mahasiswa FIK UNP.

Penulis menyadari dalam penulisan ini masih jauah dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis doakan semoga semua amal yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua, Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Februari 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
G. Definisi Operasional atau Penjelasan Istilah.....	7
 BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN	8
A. Kajian teori.....	8
1. Kesegaran Jasmani	8
2. Hasil Belajar.....	23
B. Kerangka Konseptual	27
C. Hipotesis.....	29
 BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	30
A. Jenis , Tempat dan Waktu Penelitian	30
B. Populasi dan Sampel	30
C. Jenis dan Sumber Data	32
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	33
E. Teknik Analisis Data.....	42

BAB IV. HASIL PENELITIAN.....	43
A. Deskripsi Data.....	43
a. Kesegaran Jasmani.....	43
b. Hasil Belajar.....	44
B. Uji Persyaratan	45
1. Uji Normalitas Data	45
C. Uji Hipotesis.....	46
D. Pembahasan.....	47
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	31
2. Kriteria atau Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (untuk siswa Putra 13-15 tahun)	41
3. Norma Penilaian.....	41
4. Ditribusi frekuensi kategori kesegaram jasmani	43
5. Ditribusi frekuensi kategori hasil belajar	44
6. Rangkuman uji normalitas data.....	46
7. Rangkuman uji signifikan koefisien korelasi antara X dengan Y	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Hubungan Kesegaran jasmani, kesehatan, dan aktivitas fisik dan faktor-faktor yang mempengaruhi.....	10
2. Kerangka Konseptual.....	29
3. Posisi star lari 60 meter.....	36
4. Tes Angkat Tubuh (pull up).....	37
5. Tes Baring Duduk (sit up).....	38
6. Tes Loncat Tegak.....	39
7. Posisi star lari 1000 meter.....	40
8. Histogram kesegaran jasmani	44
9. Histogram hasil belajar	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil belajar	52
2. Hasil Tes Kesegaran jasmani	53
3. Uji Normalitas Dengan Uji <i>Lilliefors</i> Data Hasil Belajar siswa	54
4. Uji Normalitas Dengan Uji <i>Lilliefors</i> DataKesegaran Jasmani siswa	55
5. Analisa Korelasi Siswa dan Uji t	56
6. Tabel Kritis Uji Lillifors	59
7. Tabel Nilai Z	60
8. Tabel t	61
9. Foto - foto Penelitian.....	62
10. Surat Izin Penelitian	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur pemerintah Indonesia melakukan pembangunan disegala bidang, termasuk diantaranya pembangunan dibidang pendidikan dan olahraga. Pembangunan dibidang pendidikan bertujuan untuk menciptakan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas, yaitu Sumber Daya Manusia yang berilmu pengetahuan, memiliki keterampilan, sehat jasmani dan rohani serta memiliki sikap dan prilaku yang terpuji. Sedangkan pembangunan dibidang olahraga bertujuan untuk meningkatkan kesegaran dan kesehatan jasmani, disiplin, sportifitas, prestasi dan lain sebagainya.

Dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 Sistem Keolahragaan Nasional (2005:6) bahwa :

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

Berdasarkan kutipan diatas, jelaslah kesegaran jasmani merupakan salah satu dimensi penting dalam Sistem Keolahragaan Nasional. Kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dalam mencapai pembinaan dan pengembangan olahraga yang baik serta menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas, tanpa kesegaran jasmani tidak akan bisa tercapai tujuan tersebut. Kesegaran jasmani merupakan suatu aktivitas fisik yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari seperti bekerja dan berolahraga.

Kebugaran/kesegaran jasmani memiliki peran penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, karena kebugaran/kesegaran jasmani yang baik sangat diperlukan oleh siswa baik dalam mengikuti proses pembelajaran disekolah maupun dalam pencapaian prestasi diluar sekolah. Secara umum kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Disini dapat kita lihat begitu pentingnya kesegaran jasmani bagi siswa, karena apabila kesegaran jasmani siswa tersebut bagus, maka dapat membantu siswa dalam mengikuti proses pembelajaran dengan baik tanpa adanya rasa lelah dan lesu.

Sadoso (2000:34) mengemukakan ;"orang yang sehat belum tentu fungsi kardiorespiratori (jantung dan paru-paru) berfungsi secara efisien dan efektif, tetapi siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik sudah tentu siswa tersebut sehat karena siswa yang tingkat kesegaran jasmani baik maka *kardiorespiratori* dapat berfungsi dengan efektif dan efisien". Hairy (1989:17) mengemukakan kesegaran jasmani adalah "kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya".

Berdasarkan kutipan diatas dapat dikemukakan bahwa jika kebugaran atau kesegaran jasmani baik, maka akan dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebiasaan melakukan olahraga secara terprogram dalam kehidupan sehari-hari akan berdampak baik

terhadap kesegaran jasmani dan kesehatan siswa, serta dapat membantu meningkatkan kualitas Sumber Daya Manusia yang baik.

Menurut Depdiknas (2003:30), kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) Indonesia relatif rendah, ini dibuktikan oleh data yang diperoleh UNDP tahun 1996 melalui alat ukur *Human Development Index* (HDI), dinyatakan bahwa, mutu sumber daya manusia Indonesia berada pada peringkat 109 dari 174 negara yang ada. Rendahnya kualitas sumber daya manusia Indonesia dipengaruhi oleh rendahnya kualitas pendidikan yang ada di Indonesia. Untuk menghadapi tuntutan dimasa yang akandatang, maka peningkatan sumber daya manusia melalui proses pendidikan menjadi kebutuhan yang harus diperhatikan serius oleh pemerintah, supaya kualitas pendidikan di Indonesia tidak merosot lagi.

Rendahnya kualitas pendidikan juga dialami oleh SMA N 1 Lintau, ini terbukti dari banyaknya siswa yang gagal dalam ujian akhir nasional (UAN). Melihat data dari bagian kesiswaan dan tata usaha di SMA N 1 Lintau tingkat kelulusan pada ujian akhir nasional (UAN) tahun ajaran 2013/2014 hanya mencapai 84,32 %. Selain itu nilai ujian semester I pada tahun ajaran 2013/2014 masih dibawah rata-rata atau dibawah standar kelulusan, sehingga banyak siswa yang melakukan remedial pada mata pelajaran yang gagal tersebut, sekitar 18,25% siswa mengikuti ujian remedial pada beberapa mata pelajaran, kecuali untuk mata pelajaran Penjas semua siswa mendapatkan nilai diatas standar atau tidak ada yang remedial.

Selama kegiatan observasi yang dilakukan di SMA N 1 Lintau ditemukan bahwa ada beberapa siswa yang terlihat malas melakukan kegiatan

olahraga, akan tetapi memperoleh hasil belajar yang bagus, setelah ditelusuri dapat diketahui bahwa siswa tersebut aktif dalam mengikuti les atau pelajaran tambahan diluar sekolah.

Hasil belajar siswa juga dipengaruhi oleh beberapa faktor yang secara garis besar dapat dikelompokkan atas faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi hasil belajar siswa adalah intelegensi, perhatian, minat, bakat, motivasi , kematangan dan kesegaran jasmani sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi hasil belajar siswa meliputi lingkungan sekolah, lingkungan tempat tinggal, kurikulum, program, sarana dan fasilitas serta guru.

Untuk mendapatkan hasil belajar yang baik, maka siswa harus memahami materi pada setiap mata pelajaran yang mereka pelajari. Adapun gambaran mata pelajaran yang ada ditingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah mata pelajaran IPA (Matematika, Fisika, Biologi, Kimia), IPS (Ekonomi, Sosiologi, Antropologi, PPKN, Sejarah dan Tata Negara), Umum (Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, Bahasa Jepang, Pendidikan Agama, Olahraga) dan mata pelajaran penunjang lainnya.

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

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

Dari pendapat diatas dapat dikemukakan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa adalah faktor kesegaran jasmani. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk meneliti seberapa besar hubungan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa pada SMA N 1 Lintau, sehingga masalah yang dihadapi akan dapat teratasi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah yang dikemukakan pada latar belakang masalah, banyak faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa pada SMA N 1 Lintau, antara lain :

- a. Pengetahuan dan pemahaman siswa tentang gizi
- b. Tingkat pendidikan dan pengetahuan orang tua terhadap gizi
- c. Tingkat perekonomian orang tua
- d. Tingkat kesegaran jasmani siswa
- e. Status gizi siswa

- f. Hasil belajar siswa

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan dalam hasil belajar yang dapat diidentifikasi seperti yang telah dikemukakan diatas, maka untuk memfokuskan penelitian, penulis membatasi masalah pada salah satu faktor internal siswa yaitu hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa pada SMA N 1 Lintau.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang ditemukan diatas, maka perumusan masalah yang diajukan adalah :

1. Bagaimana kesegaran jasmani siswa SMA N 1 Lintau?
2. Bagaimana hasil belajar siswa SMA N 1 Lintau?
3. Bagaimana hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa SMA N 1 Lintau?

4. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMA N 1 Lintau
2. Untuk mengetahui hasil belajar siswa pada SMA N 1 Lintau
3. Untuk mengetahui hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa SMA N 1 Lintau

5. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian diharapkan berguna bagi :

1. Penulis untuk menyelesaikan pendidikan dan mendapatkan gelar sarjana pendidikan (S1) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP Padang
2. Siswa dalam upaya meningkatkan hasil belajar

3. Guru sebagai bahan masukan dalam pelaksanaan proses belajar mengajar di sekolah
4. Dinas pendidikan sebagai panduan untuk mengetahui tingkat pendidikan di Lintau
5. Mahasiswa sebagai bahan referensi di perpustakaan FIK dan perpustakaan pusat.

6. Defenisi Operasional atau Penjelasan Istilah

Agar tidak terjadinya salah pengertian dalam memahami penelitian ini maka perlu penjelasan tentang istilah yaitu :

1. Kesegaran jasmani siswa yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kesanggupan siswa untuk melakukan aktivitas fisik (jasmani) dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.
2. Hasil belajar yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotorik yang diperoleh siswa pada semester ITahun Ajaran 2013/2014 yang terlihat dalam raport masing-masing siswa pada SMA N I Lintau.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas/pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Getchell (1983:3) “kesegaran jasmani adalah suatu hal yang lebih menitik beratkan pada fungsi fisiologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot berfungsi secara efisien dan efektif”. Sedangkan Fox at al (1987:16) menyatakan “kesegaran jasmani adalah suatu kapasitas fisiologis atau fungsional yang memberikan suatu kualitas hidup yang meningkat”. Selanjutnya Ichsan (1988:54) “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”.

Hal ini berarti bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melaksanakan tugas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menghadapi keadaan darurat yang datang tiba-tiba. Dengan kata lain kesegaran jasmani merupakan gambaran kemampuan fungsi sistem-sistem tubuh yang terlihat dalam setiap aktivitas fisik manusia.

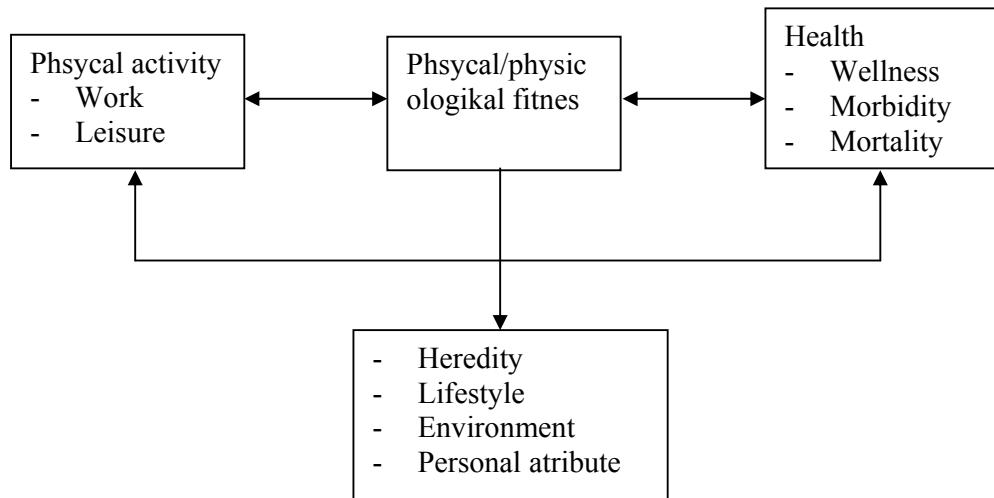
Selain itu Dinata (2003:16) mengemukakan bahwa “kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-

hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melaksanakan kegiatan itu”.

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

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

Kesegaran jasmani diberi arti sebagai aspek kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan keadaan status kesehatan jasmani yang positif. Kesegaran jasmani ini merupakan sari utama atau cikal bakal dari kesegaran secara umum, jadi apabila seseorang dalam keadaan segar, salah satu aspek yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaniahnya. Dengan demikian, maka seseorang tidak akan mendapatkan kesegaran secara menyeluruh atau umum tanpa didasari oleh kesegaran jasmani yang baik. Hal ini dapat digambarkan seperti berikut ini:



Gambar 1. Hubungan antara kesegaran jasmani, kesehatan, dan aktivitas fisik serta faktor-faktor yang mempengaruhinya, Bouchard, dalam Arsil (1999:12).

Dari gambar di atas dapat dikemukakan bahwa beberapa hal tentang pengaruh antara kesegaran jasmani dengan kesehatan yang meliputi kesehatan yang baik, tingkat sakit serta tingkat kematian. Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik sangat dipengaruhi oleh kerja (aktivitas fisik) serta waktu istirahat seseorang. Di samping itu kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh keturunan, gayahidup, keadaan lingkungan serta kebiasaan seseorang, dan kesegaran jasmani harus dimulai dari tingkat yang lebih rendah sampai kepada tingkat yang lebih maksimal.

a. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani

Lycholat dalam Gusril (2004:119) mengemukakan “komponen kesegaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua kelompok yaitu: a) komponen yang berhubungan dengan kesehatan meliputi daya tahan otot, kekuatan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh, b) komponen yang berhubungan dengan keterampilan meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan kecepatan”.

Selanjutnya Moeloek dalam Arsil (1999:14) menyatakan bahwa “komponen-komponen kesegaran jasmani meliputi: (1) daya tahan, (2) kekuatan otot, (3) daya otot, (4) kelenturan, (5)kecepatan, (6) kelincahan, (7) keseimbangan, (8) koordinasi dan (9) ketepatan”.

Daya tahan adalah suatu kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan setelah melaksanakan pekerjaan tersebut. Menurut Darwis (1993:116) “daya tahan adalah kemampuan organisme atlet untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan aktivitas olahraga dalam waktu yang lama”. Pendapat lainAdnan (1989:18) mengemukakan bahwa “daya tahan dapat diartikan sebagai kualitas fisik (sistem jantung-peredaran darah dan pernafasan) yang membuat seseorang mampu melaksanakan secara terus menerus suatu kerja fisik yang cukup berat tanpa merasa lelah sebelum waktunya”.

Dari pendapat di atas maka dapat dikatakan bahwa, daya tahan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan kerja fisik secara terus menerus tanpa merasa lelah sebelum waktunya.

Menurut Lutan (2001:65) “daya tahan otot adalah kemampuan untuk mengerahkan daya terhadap objek di luar tubuh selama beberapa kali”. Selanjutnya Ichsan (1988:58) menyatakan bahwa “daya tahan adalah kemampuan sejumlah otot untuk mengeluarkan tenaga secara berulang-ulang dalam jangka waktu tertentu, atau untuk menahan gerakan otot dalam jangka waktu tertentu”. Daya tahan *kardiovaskuler* (daya tahan jantung-paru) adalah kapasitas sistem jantung, paru dan

pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Dari beberapa pengertian daya tahan yang dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi berulang-ulang tanpa menimbulkan kelelahan. Sedangkan daya tahan *kardiovaskuler* adalah kemampuan seluruh tubuh untuk melakukan aktivitas pada jangka waktu yang lama tanpa menimbulkan kelelahan. Disini nampak sekali daya tahan jantung-paru (*kardiovaskuler*) sangat penting untuk menunjang kerja otot untuk mengambil oksigen dan menyalurkannya keseluruh jaringan otot yang aktif sehingga dapat digunakan untuk proses metabolisme tubuh.

Kekuatan otot merupakan komponen yang sangat penting dan kondisi fisik secara keseluruhan, karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas. Menurut Jansen (1984:44) “kekuatan adalah kemampuan tubuh untuk mempergunakan otot untuk menerima beban”. Pate (1984:202) mengemukakan, “kekuatan adalah kemampuan maksimal yang dapat digunakan dalam sekali kontraksi maksimal”.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk memenerima beban sewaktu bekerja secara maksimal.

Menurut Wahjoedi (2001:59-60) "Kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerak melalui ruang gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara maksimal". Kelentukan gerak tubuh pada persendian tersebut sangat dipengaruhi oleh; elastisitas otot, tendon dan ligamen disekitar sendi serta kualitas sendi itu sendiri.

Komposisi tubuh (body composition) digambarkan dengan berat badan tanpa lemak dan berat lemak. Berat badan tanpa lemak terdiri dari massa otot, tulang dan organ-organ tubuh. Sedangkan berat lemak dinyatakan dalam persentasenya terhadap berat badan total. Secara umum dapat dikatakan bahwa semakin kecil persentase lemak maka semakin baik pula kinerja seseorang.

Kecepatan gerak merupakan salah satu unsur penting pada beberapa cabang olahraga seperti: renang, atletik pada nomor lari, sepak bola, dan sebagainya. Menurut Robinson, dalam Arsil (1999:82) "kecepatan bergerak adalah kualitas yang memungkinkan orang bergerak, melaksanakan gerakan-gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin".

Dari pendapat di atas dapat dikatakan, bahwa kecepatan gerak merupakan kemampuan tubuh mengarahkan semua sistem dan bergerak

dalam melawan beban, jarak dan waktu yang mengilangkan kerja mekanik

Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah dengan cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan.

Daya ledak merupakan salah satu dari komponen *biomotorik* yang penting dalam kegiatan olahraga. Karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang memukul, seberapa jauh orang melempar, seberapa tinggi orang melompat, seberapa cepat orang berlari dan sebagainya.

Banyak cabang olahraga yang memerlukan daya ledak untuk dapat melakukan aktivitasnya dengan baik. Dalam beberapa cabang olahraga seperti: bola voli, bola basket, atletik, tinju, senam dan lain sebagainya merupakan kegiatan yang membutuhkan daya ledak yang betul-betul baik dalam pelaksanaannya. Menurut Corbin dalam Arsil (1999:71), mengemukakan bahwa, “daya ledak adalah kemampuan untuk menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara explosif atau dengan cepat. Daya ledak merupakan salah satu aspek dan kebugaran tubuh. Daya otot adalah sangat penting untuk menampilkan prestasi yang tinggi”.

Berdasarkan beberapa pendapat sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa daya ledak adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh dalam mencapai tujuan yang dikehendaki.

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengontrol alat-alat organisasi yang bersifat *neuromuscular* seperti: pelaksanaan berdiri dengan tangan (*hand stand*). Kesimbangan tersebut dapat berupa kesimbangan statis pada saat berdiri maupun keseimbangan dinamis pada saat melakukan suatu gerakan tertentu.

Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan berbagai gerakan menjadi satu kebulatan gerakan yang sempurna. Menurut Wahjoedi (2001:62) “koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan secara tepat, cermat dan efisien”. Koordinasi menyatakan hubungan berbagai unsur yang terjadi pada setiap gerakan”. Ketepatan adalah kemampuan dalam mengontrol gerakan-gerakan *volunter* untuk mencapai tujuan.

Berdasarkan uraian di atas, terlihat unsur-unsur kesegaran jasmani meliputi kemampuan sistem jantung dan peredaran darah serta pernafasan. Disamping itu juga kemampuan dan sistem *neuromuscular* serta keterampilan gerak dasar. Berarti kesegaran jasmani tidak hanya dipusatkan kepada perkembangan otot yang bebas, menyenangkan karena memancarkan kekuatan yang terselubung di dalamnya. Tetapi itu semua tidaklah mutlak, karena tingkat kesegaran jasmani lebih ditentukan oleh kapasitas *metabolik* seseorang yang tergantung pada kemampuannya untuk menyalurkan oksigen ke otot. Sebagaimana kita ketahui bahwa kemampuan tersebut terletak pada efisiensi dan jantung, pemafasan, sistem peredaran darah dan otot.

b. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani

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

Menurut Irianto (2004:27-83) ada beberapa cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani yaitu dapat dilakukan dengan beberapa latihan sebagai berikut: 1) Dengan cara jogging, Untuk *jogging* dapat dilakukan selama 20 menit dengan waktu 3-5 kali dalam seminggu. Latihan ini harus dilakukan secara terus menerus dengan waktu istirahat yang tidak terlalu lama. 2) Latihan daya tahan paru jantung, Adapun takaran untuk melatih daya tahan pada jantung adalah sebagai berikut: a) Intensitas latihan, Intensitas latihan sebaiknya 75-85%detak jantung maksimal. Bagi mereka yang baru mulai latihan atau usia lanjut, mulailah berlatih pada intensitas lebih rendah yaitu 60%, terus tingkatkan secara bertahap hingga mencapai intensitas latihan yang semestinya. b) Frekuensi Untuk mendapatkan kebugaran paru jantung latihan dilakukan secara teratur 3-5 kali/minggu. c) Durasi latihan Setiap berlatih kerjakan selama 20-60 menit tanpa berhenti. 3) Latihan

kekuatan, Intensitas latihan, a)Intensitas latihan dayatahan otot adalah 70-80% dan kemampuan maksimal. b)Frekuensi latihan, Adapun frekuensi latihan untuk daya tahan otot adalah 3 kali/minggu. c)Repetisi/set, Repetisi/set latihannya adalah 12-20 kali dikerjakan sebanyak 2-3 set dan istirahat antar set 20-30 detik. 4) Latihan kelentukan, a)Intensitas,Ukuran intensitas latihan adalah atas rasa nyeri. Artinya, pada saat meregang persendian akan terjadi reaksi tubuh berupa tegangan otot. Jika diteruskan terjadi nyeri dan jika peregangan dilanjutkan terjadi rasa sakit pada otot. Intensitas yang tepat untuk latihan kelentukan adalah pada batas akhir tegangan otot dan batas awal munculnya nyeri.b)Frekuensi, Latihan kelentukan dapat dilakukan setiap hari. c)Time (*durasi*), Waktu yang diperlukan untuk peregangan bergantung kepada kurang persendian, biasanya berkisar 4-30 detik, dikerjakan 1-3 ulangan untuk setiap persendian. 5)Latihan komposisi tubuh, a)Intensitas,65%-75% detak jantung maksimal, b)Frekuensi3-5kali/minggu, c)Time (durasi) 20-60 menit setiap latihan

Dari uraian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa ada beberapa latihan yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani yang terdiri dari latihan daya tahan pada jantung, kekuatan, kelentukan komposisi tubuh dan lain-lain yang mana latihan tersebut harus dilakukan secara teratur dan terprogram.

Hal yang penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah aktivitas fisik dan latihan olahraga yang teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi.Oksigen harus diambil dan

disalurkan keorgan-organ tubuh dan jaringan-jaringan yang membutuhkannya. Kemampuan tubuh untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung dan tingkat kesegaran jasmani seseorang. Bagi orang yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen yang dibutuhkan tubuh. Sedangkan orang yang tingkat kesegaran jasmaninya yang kurang baik akan kesulitan dalam melakukan pengambilan oksigen secara baik dan optimal.

Pada saat sekarang ini banyak sekali cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani, seperti yang kita lihat setiap hari minggu pagi, bermacam-macam kegiatan yang dapat kita lihat seperti: ada yang lari, jogging, bersepeda, jalan cepat, senam dan banyak lagi kegiatan yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani seseorang.

Dari uraian di atas jelas tergambar, bagi orang yang banyak melakukan aktivitas fisik dan olahraga yang teratur, tingkat kesegaran jasmaninya bertambah baik dibandingkan dengan orang yang kurang melakukan aktivitas fisik. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Nurhasan (1986:97), bahwa “untuk mendapatkan tingkat kesegaran jasmani yang baik, sebaiknya kita melakukan olahraga yang teratur. Sesuai dengan pendapat diatas bahwa semakin banyak aktivitas fisik dan latihan olahraga yang teratur yang dilakukan seseorang maka cendrung akan bertambah baik tingkat kesegaran jasmaninya dan sebaliknya semakin sedikit aktifitas dan latihan-latihan olahraga yang dilakukan maka akan semakin rendah tingkat kesegaran jasmaninya”.

Untuk mengukur kesegaran jasmani seseorang biasa digunakan diantaranya adalah tes TKJI, dan banyak lagi tes lainnya yang bisa digunakan untuk mengukur kesegaran jasmani atau kapasitas kerja otot jantung. Namun dalam penelitian ini peneliti menggunakan tes TKJI dengan 5 buah item.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Tingkat kesegaran jasmani seseorang banyak faktor yang mempengaruhinya, diantara faktor-faktor tersebut adalah :

a) Keadaan Lingkungan

Lingkungan adalah faktor yang paling dominan di dalam mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang, sebab lingkungan adalah bagian terdekat dalam kehidupan, setiap saat dan setiap detik kita beradaptasi dengan lingkungan. Lingkungan yang bersih dan berada di daerah perdesaan akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa, begitu juga lingkungan ditengah perkotaan, yang polusi udaranya adalah tercemar juga akan dapat tingkat kesegaran jasmani siswa.

b) Motivasi Berolahraga

Kesegaran jasmani dapat diperoleh salah satunya adalah melalui latihan-latihan berolahraga, misalnya berolahraga atau bermain dalam pembelajaran penjasorkes yang diberikan guru penjasorkes. Dimyati dkk (2006:80) mengatakan bahwa “motivasi dipandang sebagai dorongan mental yang menggerakan dan mengarahkan prilaku manusia, termasuk prilaku belajar. Artinya dalam

motivasi terkandung adanya keinginan yang mengaktifkan, menggerakkan, menyalurkan dan mengarahkan sikap dan prilaku individu untuk belajar.

Sepertimotivasi siswa dalam pembelajaran penjasorkes.Kesegaran jasmani penting artinya untuk memenuhi segala tuntutan dan tugas-tugas belajar, baik di sekolah maupun dalam kegiatan setelah pulang sekolah. Dapat juga dikatakan dengan motivasi siswa yang tinggi dalam pembelajaran penjasorkes, hal ini akan membawa dampak positif terhadap tingkat kesegaran jasmani.

c) Aktivitas Fisik

Di dalam menjaga kesehatan dan kesegaran jasmani sudah menjadi tanggung jawab pribadi masing-masing siswa salah satunya dengan cara berolahraga secara teratur, banyak bergerak dan sering melakukan aktifitas fisik, membiasakan hidup sehat memiliki sikap hidup mandiri. Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik maka seseorang harus menjaga kesegaran tubuh dengan cara rajin melakukan aktifitas fisik dan rajin berolahraga.

Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang di lakukan seseorang maka semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Melakukan aktivitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsioksigen secara maksimal, maka secara langsung akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani.

Dari uraian di atas, jelaslah bahwa kesegaran jasmani dapat dipengaruhi oleh kegiatan fisik yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari seperti bekerja, olahraga, bermain dan kegiatan lainnya yang membuat tubuh kita bergerak aktif yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang teratur dan terprogram dengan baik. Jelaslah bahwa kesegaran jasmani merupakan suatu kondisi fisik tubuh dalam mempertahankan atau menyesuaikan fungsi dari alat-alat fisiologis agar kita beradaptasi dalam lingkungan, sehingga aktivitas yang dilakukan sehari-hari tidak mengalami hambatan, karena tubuh telah mempunyai kondisi yang baik dalam menghadapi hambatan-hambatan tersebut. Oleh sebab itu seseorang mampu melawan pengaruh-pengaruh luar dan tidak mengurangi efisiensi kondisi badan.

d) Usia

Kesegaran jasmani dan kesehatan sangat perlu untuk dijaga dan ditingkatkan sejak mulai dari anak-anak, remaja, dewasa sampai dengan usia tua agar kita bisa menikmati kehidupan dengan penuh kebahagiaan dan agar mudah dalam menjalankan segala pekerjaan didalam memenuhi kebutuhan dalam kehidupan ini. Berdasarkan usia, misalnya pada anak-anak dalam merangsang pertumbuhan, pada remaja untuk mempertinggi ketahanan tubuh dan pada dewasa untuk pertumbuhan dan perkembangan secara normal dan wajar serta meningkatkan prestasi belajar.

e) Status Gizi

Makan yang kita konsumsi juga sangat mempengaruhi kesegaran tubuh, karena makananlah yang memberikan energi, gizi, protein, karbohidrat dalam tubuh, semakin bagus kualitas makanan yang kita konsumsi maka semakin baik pula kesegaran tubuh, mengkonsumsi makanan yang seimbang (4 sehat 5 sempurna). Untuk itu seorang siswa harus pandai memilih makanan yang sehat untuk dikonsumsi, bukan hanya melihat dari segi rasanya saja. Karena makanan bisa memberi dampak positif dan negatif pada tubuh.

Oleh karena itu pengaturan gizi makanan harus mendapatkan perhatian dalam upaya pembinaan kesegaran jasmani supaya seseorang dapat mengatasi menu harianya sesuai dengan tingkat kebutuhan kalori yang diperlukan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Menurut Depdikbud (1992:66) makanan dikatakan bergizi apabila “mengandung sari makanan yang berupa karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Semakin lengkap dan semakin banyak kadar sari makanan yang terdapat dalam bahan makanan tersebut akan semakin tinggi nilai gizinya”. Artinya makanan yang bergizi mengandung unsur karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral. Kelima unsur ini harus terpenuhi dalam pengaturan gizi makanan yang diperlukan sesuai dengan tingkat aktifitas yang diperlukan.

Selanjutnya Gusril (2004:119) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani akan berbeda dan tergantung pada jenis pekerjaan, kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat ketelitian dan status gizi. Maka dapat disimpulkan, bahwa kesegaran jasmani adalah aspek-aspek

kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan olahraga yang teratur dan melaksanakan pekerjaan sehari-hari. Misalnya saja kesegaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan misalnya kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh karyawan berbeda dengan anggota ABRI, berbeda pula dengan tukang becak, pelajar dan sebagainya.

3. Hasil Belajar

a. Pengertian 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 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 dimanifestasikan sebagai pola-pola respon yang baru berbentuk keterampilan, sikap kebiasaan, pengetahuan dan kecakapan”.

Menurut Gagne dalam Ratna Willias Dahir (1984) “belajar dapat didefinisikan sebagai suatu proses dimana suatu organisme

berubah prilakunya akibat pengalaman". Dalam rangka merubah prilaku tersebut banyak hal yang harus dipersiapkan oleh guru dan siswa agar proses pembelajaran bisa berjalan, misalnya, guru mempersiapkan rancangan pembelajaran, metode yang digunakan dalam mengajar, konsentrasi yang penuh dan lain sebagainya. Siswa memiliki persiapan dengan membaca materi pelajaran yang akan disampaikan oleh guru sebelum masuk lokal.

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

b. Pengertian Hasil Belajar

Hasil belajar merupakan suatu yang diperoleh, dikuasai atau dimiliki siswa setelah proses pembelajaran berlangsung. Hasil belajar dapat berupa pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Keberhasilan dalam belajar dapat dilihat dari prestasi belajar yang dicapai siswa. Ada empat istilah yang harus diketahui untuk keberhasilan belajar siswa, yaitu pengukuran, pengujian, penilaian, dan evaluasi. Tujuan penilaian hasil belajar adalah untuk mengetahui siswa mana yang berhak menerima materi baru dalam belajar karena sudah berhasil menguasai materi dan metode pembelajaran yang telah disampaikan. 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-kemampuan yang dimiliki oleh siswa setelah ia mengalami pengalaman belajar”. Kemudian Sukmadinata (2003:179) “hasil belajar merupakan realisasi atau pemekaran dan 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 perilakunya, baik perilakunya dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan berfikir maupun keterampilan motorik”. Benyamin Bloom dalam Sudjana (1991:22) membagi hasil belajar dalam tiga ranah yaitu;

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

Jadi hasil belajar siswa dapat diketahui melalui berbagai pengukuran terhadap siswa, misalnya melalui pertanyaan lisan, test tertulis, dan argumen-argumen yang diberikan dan lain-lain. Hasil belajar juga dapat digunakan untuk melihat apakah seseorang telah berhasil dalam melakukan proses belajarnya. Proses belajar yang

efektif akan menjadikan hasil belajar yang lebih berarti dan bermakna.

Disamping itu hasil belajar juga dapat berupa keterampilan, nilai, dan sikap siswa itu setelah mengalami proses belajar dengan baik dan terarah.

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

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar menurut Depdikbud (1993:6-7) adalah sebagai berikut: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 instrurnen, Faktor instrurnen adalah faktor yang pengadaan dan penggunaannya direncanakan sesuai dengan hasil belajar yang

diharapkan. Faktor-faktor ini diharapkan dapat berfungsi sebagai sarana untuk mencapai tujuan-tujuan belajar yang telah direncanakan.

Faktor-fakjor ini dapat berwujud gedung, perlengkapan belajar, alat-alat pratikum, dan sebagainya. Slarneto (1995:54) mengemukakan bahwa “salah satu faktor yang mempengaruhi hasil belajar yang tidak kalah pentingnya adalah faktor jasmaniah, dimana di dalamnya berhubungan dengan faktor kesehatan dan faktor tubuh”.

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

B. Kerangka Konseptual

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

Peningkatan kesegaran jasmani pada hakekatnya adalah untuk meningkatkan daya tahan tubuh dalam melaksanakan aktifitas fisik. Tingkat kesegaran jasmani akan membantu seseorang untuk menyelesaikan tugasnya sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, menurut teori seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik sudah tentu kesehatan yang dimilikinya semakin baik karena seluruh organ tubuhnya dapat berfungsi

secara normal, tetapi orang yang sehat belum tentu kesegaran jasmaninya baik. Bila kesegaran jasmani seseorang menurun, maka akan berpengaruh terhadap kesehatannya sehingga daya fikirnya dapat terganggu. Proses belajar seseorang akan terganggu jika kesehatan seorang terganggu, selain itu juga ia akan cepat lelah, kurang bersemangat, mudah pusing, mengantuk, ataupun gangguan kelainan fungsi alat inderanya serta tubuhnya.

Mengingat pentingnya peranan kesegaran jasmani bagi seseorang, maka hal yang penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah aktivitas dan latihan olahraga yang teratur. Tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi, oksigen harus diambil dan disalurkan keorgan-organ tubuh dan jaringan yang membutuhkan energi. Kemampuan untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung pada tingkat kesegaran jasmani masing-masing individu.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat kemukakan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa sangat berpengaruh terhadap hasil belajar yang diperolehnya, dengan kata lain semakin baik kesegaran jasmani seorang siswa, maka akan baik pula hasil belajarnya. disimpulkan bahwa antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar seseorang mempunyai keterkaitan atau hubungan. Dimana semakin baik kesegaran jasmani seorang siswa, maka akan baik pula hasil belajarnya. Sebaliknya, semakin kurang tingkat kesegaran jasmani seorang siswa maka hasil belajarnya akan kurang baik juga sebab siswa tersebut akan ngantuk atau lemas dalam belajar.

Kesegaran jasmani merupakan variabel bebas sedangkan variabel terikat adalah hasil belajar siswa. Bila digambarkan hubungan variabel kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa adalah sebagai berikut:



Gambar 2. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan landasan tiori dan kerangka konseptual yang telah dikemukakan di atas, maka hipotesis penelitian ini adalah:

“Terdapat hubungan yang berarti antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa pada SMA N 1 Lintau”

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pada hasil penelitian dan uraian temuan, tentang hubungan antara Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar SiswaSMA Negeri 1 Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar dapat disimpulkan :

A. Kesimpulan

Terdapat hubungan yang signifikan antara Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Siswa SMA Negeri 1 Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar. Berdasarkan kepada analisis koefisien korelasi determinansi yaitu $r = 0,91$ dan untuk menentukan besar kontribusi variabel kesegaran jasmani (X) terhadap hasil belajar (Y) adalah 83,55% sedangkan 16,45% disebabkan oleh variabel lainnya. Hal ini menunjukan bahwa salah satu variabel yang dapat mempengaruhi hasil belajar adalah kesegaran jasmani.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada :

1. Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah, supaya mengukur dan mengetahui kesegaran jasmani siswa minimal satu sekali dalam satu semester
2. Orang tua siswa dapat memberikan kebebasan pada anak untuk melakukan aktivitas bermain dan mengawasi aktivitas belajar yang dilakukan anaknya dalam upaya dan usaha untuk meningkatkan hasil belajar anaknya
3. Dinas terkait memberikan sosialisasi pada orang tua atau wali murid tentang pemahaman kesegaran jasmani dan pengaruhnya terhadap perkembangan dan pertumbuhan anak

Siswa agar dapat meningkatkan hasil belajarnya dengan lebih giat belajar dan merubah cara belajarnya yang lebih baik serta mengatur aktivitas bermanfaat dengan aktivitas yang tidak bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto , Suharsimi , (1999). *Manajemen Penelitian*. Jakarta Rineka cipta
- Arsil.(1999).*Pembinaan kondisi Fisik*. FIK UNP. Padang
- Cooper, Kenneth. (1982). *Aerobik*. Jakarta : PT .Gramedia
- Darwis ,Ratinus. (1993) .*Olahraga pilihan Takraw* . . Jakarta :depdikbud(1993). *Psikologi Pendidikan* . Jakarta: depdikbud
- Depdiknas. (2003). Undang-undang Pendidikan Nasional, Jakarta: BP Citra Jaya.
- Dinata, Marta. (2003). *Senam Aerobik Dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*.Lampung: Cerdas Jaya
- Fox, at al. (1987). *Bases Of Fitness*, New york: Macmilan Publishing Compani
- Ichsan, M.(1988). *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: depdiknas
- Lutan , Rusli. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*.Jakarta: Dirjen Olahraga
- Hairy, Yunusul.(1989). *Fisiologi Olahraga*.Jakarta : P2LPTK
- Hadi,Sutrisno.(2000).SPSS.Yogyakarta
- Irianto,D Joko (2004). *Pedoman praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan kesehatan*.Yogyakarta :Andi Offset
- Jansen(1984).*Training lactate pulse rute*.Finland : Polar Electro
- Nurhasan, Sukardjo. (1986) .*Tespengukuran Dalam Olahraga* .Jakarta: PusatKesegaran Jasmani dan Rekreasi Depatemen P dan K
- Prayitno.(1989). *Psikologi Pendidikan*.Bandung. PT Remaja Rosda Krya
- Ratna, Dahar W .(1988) , *Teori-teori Belajar*. Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan tinggiPengembanganlembaga Pendidikan
- Slameto.(1995). *Belajar dan factor yang mempengaruhi*.Jakarta PT Reneka
- Sudjana, (1992) .*Teknik regresi dan Korelasi*. Bandung: Tarsito
- _____(1991), *Penilaian belajar Mengajar*. Bandung :PT remaja Kosda karya
- _____(2004), *penilaian hipotesis belajar mengajar*. Bandung.PT remaja
- Sukmadinata.(2003).*Landasan pskologi Proses Pendidikan*. Bandung.
- Syafruddin. (1996) .*Dasar - Dasar Ilmu Melatih* .Padang : FPOK IKIP Padang
- Wahjoedi (2001), *Landasan Evaluasi Pendidikan jasmani*,Jakarta:PTRaja
- Gravindo Persada