

**HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SISWA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 35 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai salah satu persyaratan Guna memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



OLEH:

**SYAFNIR
NIM. 55881**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

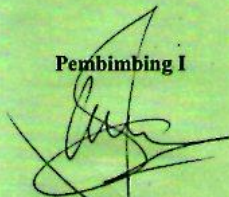
**HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR
PENDIDIKAN JASMANI OLARAGA DAN KESEHATAN SISWA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 35 PADANG**

Nama : Syafnir
NIM : 55881
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2014

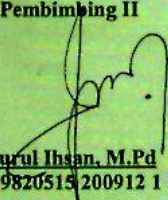
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



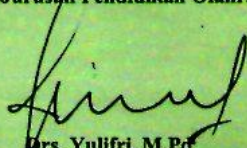
Drs. Zulman, M.Pd
NIP:19581216 1984031 002

Pembimbing II



Nurul Ihsan, M.Pd
NIP: 19820515 200912 1 005

Mengetahui :
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP:19590705 198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

Judul : Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan
Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan
Kesehatan Siswa Sekolah Menengah Pertama
Negeri 35 Padang
Nama : Syafnir
NIM : 55881
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

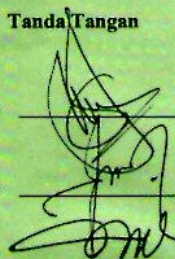
Padang, Juli 2014

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

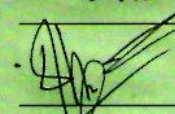
1. Ketua : Drs. Zulman, M.Pd

1. 

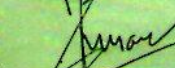
2. Sekretaris : Nurul Ihsan, M.Pd

2. 

3. Anggota : Dr. Syahrial Bakhtiar, M.Pd

3. 

4. Anggota : Dra. Darni, M.Pd

4. 

5. Anggota : Drs. Qalbi Amra, M.Pd

5. 



Ketahuiilah:

“Bahwa pertolongan itu ada bersama dengan kesabaran dan jalan keluar itu selalu datang beriringan dengan cobaan”

(Qs. Al a’raf: 56)

“Niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman diantara kamu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat dan Allah maha mengetahui apa yang kamu kerjakan” (Qs. Almujadalah: 11)

Demi engkau ya Allah.....

Yang telah meridhoi setiap langkahku, dan merahmati setiap perjalanan dalam hidupku jika ku urai seribu kata dan doa takkan sanggup mengungkapkan kata syukurku pada Mu dengan izin Mu ya Allah kugapai semua cita dan cinta dalam hidup ku.

Detik ini, kulangkahkakan kaki dengan pasti dan penuh keyakinan serta doa yang tak pernah berhenti ku ucapkan melewati setiap helaan nafasku, aku tahu jalan yang akan ku tempuh takkan selalu mudah, kadang ada air mata dan duka mengiringi setiap peristiwa yang ku lalui tapi bukan berarti semua harus menjadi kelemahan buat ku, setiap hari adalah hari baru yang akan kujalani dengan tegar dan sabar.

namun perjuangan belum usai...

Dengan segala ketulusan hati, kepersembahkan kado kecil yang sarat makna yang telah ku bungkus rapat dengan perjuangan ini untuk:

Ayahanda dan Ibunda tercinta (Asmir dan Nurseha) tiada kata yang bisa ku ucapkan selain rasa sayang dan terima kasih yang tiada tara, tanpa perjuangan Ayahanda dan Ibundaku takkan bisa seperti ini, maafkanlah anakmu ini yang selalu menyusahkan kalian..... dan kuberikan hadiah ini sebagai wujud rasa bakti dan cintaku kepada Ayahanda dan Ibundaku. Semua kakak dan Adek ku tersayang terima kasih juga atas do'a dan dukungannya selama ini yang selalu menasehatiku agar cepat wisuda...hehehe...

Buat teman-teman senasib dan seperjuangan local B 2010 Penjaskesrek yang sangat aku sayang, Bayu Saputra Madit ilham kaco mato, ilham gaek, andri dali putra, fresty sista, dina aulia, al martin, hanif, ramadhani, alam botak, wendi dukun, jeri petet dan seluruh teman-teman lokal B 2010 penjaskesrek UNP dan yang nama nya gak tertulis jangan marah yaaaa..... okee.....!!!! Untuk viko congek cak lontong, didi kempot, ihksan kambing, rindo jampang, rino ceper semoga kalian cepat menyusul dan menyelesaikan skripsi kalian..amiinn!!!! tatap samangai brooo..... terima kasih atas semua saran dan semangat yang kalian berikan, kalian semua adalah orang-orang hebat yang

*pernah aku temui dan takkan aku lupakan. Kalian adalah
sahabatku disaat senang dan disaat galau menderita (mulai
dari bikin tugas, ngumpul bareng) Mudah-mudahan kita
semua menjadi orang yang sukses nantinya amiin yaa rabba
alamiin.....*

*Best friends awak terutama anak kos Parkit 7 no 10
bg Pido Alonk, bg Asnil, bg Mardi dukun, bg Nanda, bg
Wanda, bg Bram, bg Osis Saha, bg Yedi Ronaldo, syukri
akuak, rian ustadz, ziko kp, Restu Mak Itam Ridaski
Tayap,,,,,,tarimo kasih abg-abg dan adiak-adiak yang telah
banyak memberikan semangat dan dorongan dalam
menyelesaikan skripsi ini.*

amak, apak awak kini lah sarjana hehe

I love U All and Thanks so Much

by:

SYAFNIR

ABSTRAK

Syafnir : Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 35 Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar siswa putra SMP Negeri 35 Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 35 Padang, mengetahui hubungan antara hasil belajar dengan kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 35 Padang. Jenis penelitian ini adalah penelitian Korelasi, Populasi pada penelitian ini berjumlah 191 orang siswa yang terdiri dari 100 orang perempuan dan 91 orang laki laki. Penarikan sampel ditentukan dengan menggunakan *teknik purposive sampling* sehingga didapat jumlah sampel 30 orang. Data kesegaran jasmani siswa diperoleh dengan menggunakan tes kesegaran jasmani indonesia (TKJI) untuk usia 13-15 tahun. Data penilaian hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa diperoleh dari rapor semester. Data diolah dan dianalisa dengan menggunakan formulasi *corelation product moment*.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukan $r_{hitung} 0,52 < r_{tabel} 1,77$ dengan demikian tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa SMP Negeri 35 Padang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 35 Padang”. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada jurusan Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Sebagai penulis pemula, penulis menyadari banyak terdapat kesalahan dan kekhilafan dalam penulisan skripsi ini. Oleh sebab itu saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan sekali demi kesempurnaan dimasa yang akan datang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan menimba ilmu di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Drs. H.Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.
3. Drs. Yulifri, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Drs. Zulman, M.Pd sebagai pembimbing I dan Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd selaku Pembimbing II yang penuh ketulusan dan kesabaran meluangkan waktu ditengah-tengah kesibukan untuk membimbing dan memberi arahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
5. Dr. Syahrial B, M.Pd, Dra. Darni, M.Pd, dan Drs. Qalbi Amra, M.Pd selaku dosen penguji yang telah membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kepala Sekolah dan Guru Olahraga Sekolah Menengah Pertama Negeri 35 Padang
8. Teristimewa buat Ayah anda dan Ibunda tercinta yang telah memberikan dukungan dan cintanya dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Teman-teman angkatan 2010 yang telah memberikan dorongan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bantuan dan dukungan yang telah diberikan menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Akhirnya pada semua pembaca, penulis harapkan semoga hasil penulisan ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juni 2014

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PENGESAHAN

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat penelitian	8

BAB II. KAJIAN TERORI

A. Kajian Teori	10
B. Kerangka Konseptual	24
C. Hipotesis	25

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	26
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	26

C. Populasi dan Sampel	27
D. Jenis dan Sumber Data	28
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	29
F. Teknik Analisa Data	44

BAB IV ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Data.....	45
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	48
C. Pengujian Hipotesis	48
D. Pembahasan.....	49

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	51
B. Saran	51

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi	27
2. Sampel	27
3. Tes Kesegaran Jasmani Usia 13-15 Tahun Putra	29
4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	43
5. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Putra	44
6. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar	48
7. Uji Normalitas	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	24
2. Lari 50 meter	32
3. Gantung Angkat Tubuh Untuk Putra.....	34
4. Sikap Pemulaan Gantung Angkat Tubuh Untuk Putra.....	35
5. Gerakan Gantung Angkat Tubuh Untuk Putra	36
6. Sikap Baring Duduk	37
7. Gerakan Baring Duduk.....	38
8. Sikap Loncat Tegak.....	39
9. Gerakan Loncat Tegak	40
10. Star Lari 1000 Meter	42
11. Finish Lari1000 Meter.....	42
12. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa	46
13. Histogram Hasil Belajar	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Kesegaran Jasmani.....	56
2. Data Mentah Hasil Belajar.....	57
3. Uji Normalitas.....	58
4. Korelasi <i>Produc Moment</i>	60
5. Daftar Luas dibawah lengkung Normal	62
6. Daftar Nilai Kritis	64
7. Dokumentasi Penelitian	65

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak yang mulia, serta keterampilan, yang nanti akan berguna bagi dirinya sendiri, masyarakat dan negara. Pendidikan nasional adalah pendidikan berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai agama.

Di dalam Undang-Undang sistim pendidikan nasional (UUSPN) No.20 tahun 2003:7 yang berbunyi sebagai berikut:

Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada tuhan yang maha esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Sistem Pendidikan Nasional adalah keseluruhan komponen pendidikan yang saling terkait secara terpadu untuk mencapai tujuan Pendidikan Nasional. Peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu. Tenaga pendidikan

adalah anggota masyarakat yang mengabdikan diri dan diangkat untuk menunjang penyelenggaraan pendidikan.

Pendidikan Jasmani dan kesehatan yang saat ini bernama Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan salah satu bidang studi yang secara umum dapat menunjang mata pelajaran yang lain. Bidang studi ini dapat menjadikan proses pendidikan di sekolah menjadi lengkap, utuh dan mengantarkan siswa mengalami perubahan dan pertumbuhan total dalam dirinya.

Sebagai bagian yang integral dari upaya pendidikan secara menyeluruh sekaligus juga merupakan bagian dari kegiatan olahraga bangsa dan masyarakat. maka Penjasorkes bertujuan untuk mempersiapkan siswa menuju taraf kedewasaan. Hal ini disebabkan karena dalam materi pembelajaran Penjasorkes terdapat nilai-nilai antara lain nilai kreativitas, disiplin, pengembangan jasmani, mental, spritual emosional, sosial, moral dan seni yang selaras, serasi dan seimbang.

Tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan adalah untuk membantu siswa dalam meningkatkan kesegaran dan kesehatan melalui pengenalan penanaman sikap positif dan kesehatan serta kemampuan gerak dasar dari berbagai aktifitas jasmani. Dengan tujuan ini semakin terlihat bahwa kesegaran jasmani adalah aspek penting dalam menghadapi suatu aktifitas.

Adanya bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan di semua jenjang pendidikan diharapkan agar semua siswa Sekolah, mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Karena dengan tingkat kesegaran jasmani yang

baik dapat menambah gairah kemampuan kerja, seperti yang diungkapkan oleh Getehell dalam Gusril (1994) bahwa : “Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot yang berfungsi pada efisiensi kerja yang maksimal. Sehingga dapat membantu kinerja organ tubuh untuk mendukung aktifitas jasmani anak didik”. Materi penjasorkes dapat meningkatkan kesegaran jasmani anak maka sangat penting sekali bagi siswa untuk mengikuti PenjasOrkes di Sekolah.

Selanjutnya Sutarman (1974:42) menyatakan bahwa “Kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (Total Fitness) yang memberikan kesanggupan pada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada setiap pembebanan fisik yang layak”. Berdasarkan kutipan yang dikemukakan di atas, berarti kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistim-sistim dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik.

Sebagaimana yang dinyatakan oleh Asril (199:9) bahwa “Kesegaran jasmani merupakan kamampuan fisik yang dapat berupa kemampuan arobic dan anarobic, diamana kemampuan tersebut dapat dilatih melalui program latihan yang terencana secara teratur dan berkesinambungan”. Kesegaran jasmani yang baik merupakan milik yang berharga bagi setiap siswa, pelajar, siswa dan masyarakat dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Dan salah satu jalan untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik itu, yaitu dengan

melaksanakan olahraga secara rutin dan teratur. Dorongan dari orangtua juga menjadi bahagian untuk keadaan kesegaran jasmani siswa. Siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan berdampak positif pada hasil belajarnya. Siswa yang segar dan bugar akan lebih baik untuk belajar dibandingkan siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang buruk.

Pencapaian hasil belajar penjasorkes siswa dalam peningkatan kesegaran Jasmani anak-anak dapat dilakukan dengan memberikan metoda bermain dalam bentuk Materi Pembelajaran Penjasorkes. Semua permainan harusnya merupakan pengolahan dan modifikasi dari gerak-gerak cabang olahraga. Sehingga terjadi gerak motorik yang benar pada anak-anak. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bahagian integral dalam dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu pelaksanaan pendidikan kesegaran jasmani harus diarahkan kepada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek-aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas, emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktifitas jasmani dan olahraga.

Menurut Arikunto (1993:20) hasil belajar dapat dilihat dari beberapa unsur yaitu kemampuan, perubahan tingkah laku, sikap dan intelegensi. Sehubungan dengan tujuan Pembangunan Nasional merupakan usaha untuk terciptanya landasan yang kuat bagi bangsa Indonesia didalam menuju masyarakat yang adil dan makmur berdasarkan Pancasila.

Hal ini mengacu pada pembelajaran di tempat berlangsungnya pendidikan secara formal dan terbentuk dalam proses belajar di sekolah maupun instansi lainnya yang bertujuan untuk mencerdaskan generasi bangsa. Proses belajar mengajar merupakan suatu sistem yang di dalamnya terdapat sejumlah komponen yang saling mempengaruhi satu dengan yang lainnya. Komponen tersebut antara lain: kurikulum, tenaga pengajar, perumusan tujuan, pemilihan dan penyusunan materi, penggunaan strategi pembelajaran yang efektif, penggunaan media yang tepat serta pelaksanaan dan evaluasi yang benar. Tingkat keberhasilan siswa dapat di ukur melalui hasil belajar yang nantinya kan menjadi pedoman bagi tenaga pengajar agar bisa menyusun program-program pembelajaran yang tepan sasaran guna meningkatkan hasil belajar siswa.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, guru harus dapat mengajarkan beberapa keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama dan lain-lain) dari pembiasaan hidup sehat. Pelaksanaan bukan melalui pengajaran konvensional dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosional, dan sosial.

Tingkat kemampuan gerak seseorang tidak hanya berfungsi untuk mengembangkan kemampuan jasmani tetapi juga sangat bermanfaat untuk membantu perkembangan rohani. Di dalam kemampuan gerak seseorang dipupuk sifat kerohanian yang baik seperti kemauan, keberanian, dan motivasi diri. Dengan adanya mutu mengajar guru dan mutu belajar siswa

yang ikut membantu hasil belajar, sesuai dengan tujuan penggunaan prosedur pengembangan sistem instruktual. Suatu penyampaian kurikulum menjadi program-program pengajaran yang siap digunakan di depan kelas, tidak lain dari usaha untuk meningkatkan mutu belajar dan mengajar antara siswa dengan guru, sehingga meningkatnya hasil belajar siswa. Untuk mengetahui daya serap terhadap pelajaran yang telah dipelajari, dapat dilakukan dengan evaluasi pembelajaran, berupa tes, ujian, dan ulangan.

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

Berdasarkan informasi yang diperoleh penulis, kepala sekolah menyatakan bahwa siswa kebanyakan mengalami kemunduran dalam hasil ujian akhir semester di sekolah. Dari data yang diperoleh langsung dari lapangan yaitu dari kepala sekolah bahwa keseluruhan nilai siswa di jumlahkan maka rata-rata nilai siswa hanya 68.00 atau hasil ini tentu berada di bawah KKM (Kriteria Ketuntasan Maksimal) yang telah ditentukan oleh sekolah yaitu 75.00. Informasi inilah yang menjadi masalah dan mendorong penulis untuk meneliti, dengan terlihatnya Kesegaran Jasmani Siswa tentu akan berdampak terhadap gairah dan semangat siswa untuk belajar, baik itu pelajaran praktek maupun pelajaran teori yang akhirnya berdampak pada hasil belajar siswa di sekolah.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk meneliti tentang Kesegaran Jasmani yang dimiliki siswa serta bentuk hubungan dari kedua variabel tersebut. Diharapkan dengan adanya penelitian ini guru-guru di sekolah mampu menentukan langkah-langkah pembelajaran yang tepat sehingga dapat mengajar dan membina siswa secara maksimal tanpa membatasi ruang gerak siswa yang berdampak pada hasil belajar.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat diidentifikasi bahwa masalah yang mempengaruhi hasil belajar antara lain:

1. Motivasi belajar
2. Intelegensi siswa
3. Minat siswa
4. Tingkat Kesegaran Jasmani
5. Lingkungan belajar
6. Aktifitas siswa

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa dan keterbatasan penelitian yang ditemui menyebabkan penulis tidak mampu meneliti semua faktor atau variabel tersebut. Untuk itu, penulis membatasi penelitian ini pada aspek Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa dan Hasil Belajar Siswa.

D. Perumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu Apakah Terdapat Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Siswa SMP Negeri 35 Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan masalah yang dikemukakan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Siswa SMP Negeri 35 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian yang telah dikemukakan diharapkan penelitian ini bermanfaat bagi:

1. Penulis, penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi diri sendiri dalam pembelajaran dan mampu mengimplementasikannya dalam pembelajaran di sekolah nantinya.
2. Siswa, sebagai bahan informasi dalam upaya meningkatkan hasil belajar.
3. Guru, sebagai bahan pertimbangan dalam memberi perlakuan materi pelajaran sehingga mencapai hasil belajar siswa yang diharapkan.
4. Sekolah, sebagai input dalam penyusunan program pengajaran dan pengambilan kebijakan dalam pengembangan hasil belajar di

sekolah.

5. Mahasiswa, bermanfaat untuk bacaan perpustakaan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan menambah pengetahuan dalam pembelajaran pendidikan serta sebagai acuan atau bahan perbandingan untuk penelitian selanjutnya.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

Kemampuan intelegensi yang berbeda-beda menimbulkan beraneka ragamnya buah pikiran untuk memaknai suatu hal. Pikir-pikiran tersebut bermunculan untuk memberikan pengertian tentang suatu objek yang dijadikan sebagai bahan dasar dalam ilmu pengetahuan. Seperti makna kesegaran jasmani yang beraneka ragam. Terdapat banyak pengertian serta pendapat dari para ahli mengenai kesegaran jasmani seperti apa yang dikemukakan Profesor Sutarman (1975:4) menyatakan bahwa “kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh, memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan terhadap stress fisik yang layak”.

Selanjutnya Sudoso dalam Efwilza (2002:9) mengemukakan “kesegaran jasmani lebih menitik beratkan kepada physical fitness yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat dalam fisiologi terhadap lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya)”. Sedangkan di dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menjelaskan bahwa “kesegaran jasmani sebagai suatu aspek dari kesegaran yang menyeluruh bahwa

seseorang dalam keadaan segar, jika ia cukup mempunyai kekuatan kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisiensi tanpa menimbulkan kelelahan fisik yang berarti”.

Berdasarkan pendapat diatas dapat didefinisikan bahwa kesegaran jasmani adalah merupakan aktifitas olahraga dan latihan-latihan yang dilakukan sehari-hari, semakin banyak aktifitas olahraga dan latihan yang dilakukan seseorang, akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktifitas olahraga dan latihan akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani.

Menurut Getchell dalam Ichsan (1988:3) mendefinisikan bahwa “kesegaran jasmani adalah suatu hal yang lebih menitik beratkan pada fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot berfungsi secara efisien dan maksimal”. Selanjutnya Fox dan kawan-kawan dalam Napitupulu (1997:6) menyatakan bahwa “kesegaran jasmani adalah suatu kapasitas fisiologi atau fungsional yang memberikan suatu kualitas hidup yang meningkat”. Dipihak lain Sukarjo (1992:13) menjelaskan bahwa “kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk menjalankan aktifitas sehari-hari yang normal dengan giat dan penuh kesiap siagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih

mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba-tiba.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. Dan hal ini yang penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah latihan dan olahraga yang teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi, tubuh tidak menyimpan oksigen. Oksigen harus diambil dan disalurkan keorgan-organ tubuh dan jaringan yang membutuhkan energi. Kemampuan tubuh untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung dari tingkat kesegaran jasmani masing-masing individu. Bagi orang yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen yang dibutuhkan tubuh. Bagi orang yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah, hal ini merupakan suatu kesulitan yang berarti dengan kata lain orang yang banyak melakukan aktifitas dan olahraga yang teratur maka tingkat jasmaninya relatif baik dibanding dengan orang yang melakukan sedikit aktifitas jasmaninya.

Tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat membantu seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan, karena semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kesanggupan dan kemampuannya. Bagi murid-murid Sekolah Dasar yang sedang tumbuh, peranan kesegaran jasmani bukan

saja untuk sekedar dapat melakukan tugas tetapi untuk dapat meningkatkan kemampuan belajar dengan baik.

Menurut Direktorat Jendral Pemuda dan Olahraga Departemen Pendidikan Nasional Indonesia (2003:21) tentang pentingnya kesegaran jasmani bagi pelajar, bahwa “apa yang dicapai dalam bidang akademis ada hubungan erat dengan kondisi badan, telah dibuktikan bahwa pelajar-pelajar yang kesegaran jasmaninya diatas rata-rata pencapaian akademisnya bagus”.

Mengingat pentinga kesegaran jasmani, Lyckolat dalam Sutrisno (1987:13) mengemukakan komponen-komponen kesegaran jasmani dapat dikelompokkan ke dalam dua golongan berikut :

“Ada 2 komponen penting yang berkaitan dengan kesegaran jasmani yaitu (1) komponen yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) meliputi daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan, komposisi tubuh, (2) komponen yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related*) meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, tenaga/daya, waktu reaksi”.

Komponen tersebut menjadi tolak ukur terciptanya tingkat kesegaran jasmani yang bagus, karena keadaan jasmani yang dikatakan baik apabila beberapa komponen tersebut dimiliki oleh seseorang yang digunakan dalam setiap aktifitasnya. Selanjutnya Hairy dan Ahady (1982:8) mengelompokkan unsur-unsur kesegaran jasmani sebagai berikut :

“Ada beberapa unsur yang menjadi pendorong terbentuknya kesegaran jasmani diantaranya : (a) Kekebalan terhadap penyakit, (b) Kekuatan dan ketahanan otot, (c) Ketahanan Kardiorespiratory, (d) Daya tahan otot, (e) Fleksibilitas, (f) Kecepatan, (g) Kelincahan, (h) Koordinasi, (i) Keseimbangan, (j) dan Ketepatan.

Unsur kekebalan penyakit merupakan faktor yang sangat penting. Seseorang yang sedang sempurna kesegaran jasmaninya berarti tubuhnya kebal terhadap penyakit keturunan dan penyakit yang sedang berjangkit disekitar lingkungannya. Disamping itu juga ditentukan oleh faktor makanan, pakaian, istirahat, rekreasi, aktifitas fisik dan kebersihan. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Rusli Lutan (2001:78) “seseorang yang memiliki kesegaran yang baik dan memiliki kekebalan terhadap penyakit di karenakan aktifitas yang sering dilakukan”.

Menurut Gusril (1994:80) menyatakan bahwa “kekuatan otot adalah kualitas yang memungkinkan terjadinya kontraksi sekelompok otot secara maksimal”. Sedangkan Ring dalam Suharno (1986:132) menyatakan bahwa :daya tahan otot adalah kualitas yang membuat seseorang mampu menggerakkan sekelompok otot secara berulang kali (dinamis) dibawah maksimal”. Sedangkan Bombo dalam Suahrno (1986:133) menyatakan bahwa “daya tahan otot adalah kemampuan seseorang mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama”.

Menurut Corbin dan Arsil (199:82) menyatakan bahwa “kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dari satu tempat ketempat lainnya

dalam waktu yang singkat”. Sedangkan Suharno (1986:134) menjelaskan bahwa “kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Dan menurut Gusril (1994:80) bahwa “kecepatan merupakan kemampuan untuk memindahkan sebagian tubuh atau seluruh tubuh pada jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”.

Sedangkan menurut Bompas dalam Syafrudin (1996:46) menyatakan bahwa “kekuatan adalah konsisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Dan menurut Pute dalam Arsil (1999:44) mengemukakan bahwa “kekuatan adalah kemampuan maksimal yang dapat digunakan dalam sekali kontraksi maksimal. Sedangkan menurut Verducci dalam Suharno (1986:144) bahwa “kekuatan adalah kekuatan berkontraksi dari otot dalam melakukan aktivitas. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya seperti lari cepat, balap sepeda dan sebagainya.

Menurut Gusril (1994:82) menyatakan bahwa ketahanan kardiovaskuler respiratori dapat ditafsirkan 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 lebih sebelumnya”. Pernyataan ini juga dikuatkan oleh

Arsil (1999:20) “daya tahan kardiorespiratori yaitu bentuk-bentuk latihan yang menaikkan denyut jantung per menit 60% dari maksimal:.

Daya tahan otot menurut Suharno (1986:135) “kemampuan otot mengeluarkan daya maksimal dalam waktu yang tepat”. Daya tahan otot yang besar dimiliki oleh orang-orang yang mempunyai kekuatan besar, kecepatan tinggi, dan kecepatan dalam mengintegrasikan kekuatan dan kecepatan”. Hal ini juga diungkapkan oleh Bompas dalam Syafrudin (1996:49) bahwa daya tahan otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya, dan kelenturan adalah aktivitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan pengeluaran tubuh yang luas.

Selanjutnya Suharno (1986:132) menyatakan bahwa “fleksibilitas adalah kualitas yang memungkinkan terjadinya peregangan otot secara maksimal tanpa mengalami cedera pada persendian”. Kecepatan adalah kemampuan untuk memindahkan sebagian atau seluruh tubuh pada jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Sedangkan menurut Syafrudin (1996:53) bahwa “kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk merubah arah atau posisi di area tertentu:.

Selanjutnya koordinasi adalah kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam suatu tugas kerja yang kompleks. Menurut Suharno (1986:130) bahwa “keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengontrol alat-alat organ yang bersifat neuromuscular seperti

pelaksanaan berdiri dengan tangan (hand stand)”. Pendapat inipun juga dikuatkan oleh Bempa dalam Syafrudin (1996:44) yang menyatakan bahwa “kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah arah atau posisi diarea tertentu. Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif”. Sedangkan keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otot.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani hakikatnya adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan kelenturan atau fleksibilitas. Kesegaran itu dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan yang teratur dan kemampuan yang melakat pada seseorang. Untuk itu pembinaan kesegaran jasmani di Sekolah Dasar sangatlah penting karena mendatangkan beberapa keuntungan. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Rusli Lutan (2001:9) bahwa “pendidikan jasmani itu akan memberikan manfaat yang besar diantaranya 1) meningkatkan kapasitas belajar siswa, 2) meningkatkan ketahanan terhadap penyakit, dan 3) menurunkan angka tidak masuk sekolah”.

Semua unsur-unsur tersebut menjadi komponen dari tingkat kesegaran jasmani seseorang, tetapi tidak semua unsur tersebut yang mesti harus dikembangkan, karena setiap manusia punya kelebihan dan kekurangan, bagaimanapun faktor yang berasal dari dalam dan luar tubuh

manusia itu sendiri selalu mempunyai pengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani yang memiliki.

2. Fungsi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah modal dasar bagi seseorang untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari, sebab dengan kesegaran jasmani yang baik dapat membantu seseorang meringankan beban kerjanya tanpa kelelahan. Dengan demikian kesegaran jasmani memiliki fungsi yang sangat penting bagi tubuh manusia sebagaimana yang dinyatakan oleh Gusril (1994:125) “fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja”. Dengan demikian seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan dapat memerlukan suatu kegiatan dengan maksimal sehingga memperoleh hasil yang lebih baik.

Menurut hasil seminar kesegaran jasmani nasional I menyimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja (depdikbud,1987:120). Adapun fungsi kesegaran jasmani tersebut dibagi kedalam dua bahagian sebagai berikut : (a) fungsi umum, (b) fungsi khusus.

Fungsi umum kesegaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan

pertahanan bangsa dan negara. Sedangkan fungsi khususnya bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan. Bagi murid-murid Sekolah Menengah Pertama juga berfungsi untuk meningkatkan prestasi belajar.

3. Hakikat Hasil Belajar

Belajar dan mengajar merupakan konsep yang tidak bisa dipisahkan. Belajar merujuk pada apa yang harus dilakukan seseorang sebagai subyek dalam belajar. Sedangkan mengajar merujuk pada apa yang seharusnya dilakukan seseorang guru sebagai pengajar. Dua konsep belajar mengajar yang dilakukan oleh siswa dan guru terpadu dalam satu kegiatan. Diantara keduanya itu terjadi interaksi dengan guru. Kemampuan yang dimiliki siswa dari proses belajar mengajar saja harus bisa mendapatkan hasil bisa juga melalui kreatifitas seseorang itu tanpa adanya intervensi orang lain sebagai pengajar. Oleh karena itu hasil belajar yang dimaksud disini adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki seorang siswa setelah ia menerima perlakuan dari pengajar (guru), seperti yang dikemukakan oleh Sudjana.

Hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah menerima pengalaman belajarnya (Sudjana, 2004 : 22). Sedangkan menurut Horwart Kingsley dalam bukunya Sudjana membagi tiga macam hasil belajar mengajar : (1). Keterampilan dan kebiasaan, (2). Pengetahuan dan pengarahan, (3). Sikap dan cita-cita (Sudjana, 2004 : 22). Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah kemampuan

keterampilan, sikap dan keterampilan yang diperoleh siswa setelah ia menerima perlakuan yang diberikan oleh guru sehingga dapat mengkonstruksikan pengetahuan itu dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Slameto (1995:32) Belajar adalah suatu Aktivitas mencoba, menolong, membimbing seseorang untuk mendapatkan mengubah atau mengembangkan kemampuan, attitude, ideal (cita-cita), appreciation (penghargaan). Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok, ini berarti bahwa berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan sangat tergantung kepada proses perubahan tingkah laku akibat adanya interaksi antar individu dengan lingkungannya.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, 'Hasil' artinya akibat, kesudahan (dari pertandingan, ujian, dan sebagainya), sedangkan 'Belajar' berarti berusaha memperoleh kepandaian atau ilmu. Jadi, hasil belajar merupakan segala sesuatu yang diperoleh sesudah adanya sebuah usaha untuk memperoleh ilmu.

Hasil belajar merupakan kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya Arikunto (1993:71) mengatakan bahwa "Hasil belajar adalah suatu hasil yang diperoleh siswa dalam mengikuti pembelajaran, dan hasil belajar ini biasanya dinyatakan dalam bentuk angka, huruf dan kata-kata". Dengan kata lain hasil belajar dapat diukur melalui media angka, huruf dan kata-kata yang mencantumkan seberapa besar hasil dari pembelajaran yang dimiliki

siswa. Menurut Harahap (1979:4) mengatakan bahwa hasil belajar adalah penilaian pendidikan tentang perkembangan dan kemajuan siswa yang berkenaan dengan penguasaan bahan pembelajaran yang disajikan pada mereka. Sedangkan Sagala (2004:17) mengatakan bahwa hasil belajar adalah hasil yang diperoleh berupa kesan-kesan yang mengakibatkan perubahan dalam diri individu sebagai hasil dari aktivitas belajar. Dari uraian di atas dapat dijelaskan bahwa hasil belajar adalah tolak ukur, perbandingan atau alat yang mendeteksi sejauh mana siswa mengalami perubahan baik itu di ukur secara angka, huruf maupun kata-kata. hal ini diperoleh dari penilaian yang tidak dapat dipisahkan dari keseluruhan penyelenggaraan pendidikan.

Menurut Sukmadinata (2004:179) hasil belajar merupakan realisasi atau pemekaran dari kecakapan-kecakapan potensial atau kapasitas yang dimiliki seseorang, penguasaan hasil belajar seseorang dapat dilihat dari perilakunya baik dalam penguasaan pengetahuan, keterampilan berfikir maupun keterampilan motorik.

Menurut Gagne (dalam Nana, 2001: 22) membagi 5 kategori hasil belajar, yaitu: (1) informasi verbal, (2) keterampilan intelektual, (3) strategi kognitif, (4) sikap, dan (5) keterampilan motoris. Di sekolah, hasil belajar dilambangkan dengan angka-angka atau huruf, seperti angka 0-10, angka 10-100, atau huruf A, B, C, D, E. Bukti nyata dari meningkatnya hasil belajar siswa berasal dari penilaian yang dilakukan guru setelah siswa melakukan kegiatan belajar.

Berdasarkan tujuan pendidikan nasional, hakikat hasil belajar yang diterapkan secara garis besar terbagi tiga (Benyamin Bloom, dalam Nana Sudjana, 2001: 22), yaitu:

Pertama, Ranah Kognitif yaitu ranah yang membahas tujuan pembelajaran berkenaan dengan proses mental yang berawal dari tingkat pengetahuan sampai ke tingkat yang lebih tinggi. Ada enam aspek yang dicakup dalam ranah kognitif, yaitu a) pengetahuan, b) pemahaman, c) aplikasi, d) analisis, e) sintesis, dan f) evaluasi. Kedua, Ranah Afektif yaitu ranah yang berkaitan dengan sikap, nilai-nilai interest, apresiasi, dan penyesuaian perasaan sosial. Tingkah laku berupa a) penerimaan, b) perhatian c) partisipasi, d) penilaian dan e) penentuan sikap, organisasi, serta karakteristik atau internalisasi nilai. Ketiga, Ranah Psikomotor yaitu ranah yang tampak dalam keterampilan (skill) dan kemampuan bertindak siswa. Ada empat aspek yaitu a) gerakan tubuh yang mencolok, b) kecepatan gerak yang dikoordinasikan, c) perangkat komunikasi non verbal, dan d) kemampuan berbicara.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar merupakan proses perubahan tingkah laku yang meliputi pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang merupakan hasil dari efektivitas belajar yang ditunjukkan dalam bentuk angka-angka atau huruf yang dapat dilihat pada nilai ulangan atau nilai rapor siswa. Hasil belajar juga dikatakan sebagai pandangan tentang kompetensi pontesial seseorang yang dapat dilihat dari perilakunya dalam penguasaan pengetahuan, keterampilan berfikir maupun keterampilan motorik. Pada hakikatnya, hasil belajar siswa harus menerapkan tiga ranah, yaitu ranah kognitif, afektif, dan psikomotor.

Hasil belajar yang dicapai siswa dipengaruhi oleh dua faktor yakni faktor dari dalam diri siswa dan faktor dari luar diri siswa (Sudjana, 1989 : 39). Dari pendapat ini faktor yang dimaksud adalah faktor dalam diri siswa perubahan kemampuan yang dimilikinya seperti yang dikemukakan oleh Clark (1981 : 21) menyatakan bahwa hasil belajar siswa disekolah 70 % dipengaruhi oleh kemampuan siswa dan 30 % dipengaruhi oleh lingkungan. Demikian juga faktor dari luar diri siswa yakni lingkungan yang paling dominan berupa kualitas pembelajaran (Sudjana, 2002 : 39). "Belajar adalah suatu perubahan perilaku, akibat interaksi dengan lingkungannya" (Ali Muhammad, 204 : 14). Perubahan perilaku dalam proses belajar terjadi akibat dari interaksi dengan lingkungan. Interaksi biasanya berlangsung secara sengaja. Dengan demikian belajar dikatakan berhasil apabila terjadi perubahan dalam diri individu. Sebaliknya apabila terjadi perubahan dalam diri individu maka belajar tidak dikatakan berhasil.

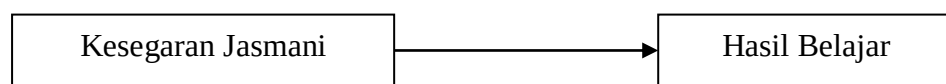
Hasil belajar siswa dipengaruhi oleh kemampuan siswa dan kualitas pengajaran. Kualitas pengajaran yang dimaksud adalah profesional yang dimiliki oleh guru. Artinya kemampuan dasar guru baik di bidang kognitif (intelektual), bidang sikap (afektif) dan bidang perilaku (psikomotorik). Dari beberapa pendapat di atas, maka hasil belajar siswa dipengaruhi oleh dua faktor dari dalam individu siswa berupa kemampuan personal (internal) dan faktor dari luar diri siswa yakni lingkungan. Dengan demikian hasil belajar adalah sesuatu yang dicapai atau diperoleh

siswa berkat adanya usaha atau fikiran yang mana hal tersebut dinyatakan dalam bentuk penguasaan, pengetahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai aspek kehidupan sehingga nampak pada diri individu penggunaan penilaian terhadap sikap, pengetahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai aspek kehidupan sehingga nampak pada diri individu perubahan tingkah laku secara kuantitatif.

B. Kerangka Konseptual

Dalam konsep hasil belajar terdapat beberapa aspek yang mempengaruhinya diantaranya ialah Kesegaran Jasmani. hasil belajar siswa dapat dilihat dari evaluasi mata pelajaran yang di berikan. Dalam pelaksanaan pendidikan dibutuhkan Kesegaran Jasmani, karna semakin baik Kesegaran Jasmani yang dimiliki seorang siswa maka akan semakin baik pula hasil belajar yang dimiliki siswa tersebut.

Berdasarkan uraian diduga terdapat hubungan antara Kesegaran Jasmani dengan hasil belajar Siswa SMP Negeri 35 Padang maka sebagai landasan berfikir dalam penelitian ini dapat digambarkan dalam variabel, untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari skema dibawah ini:



Gambar 1.
Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan uraian diatas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah “Terdapat Hubungan Signifikan antara Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Siswa SMP Negeri 35 Padang”.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari penelitian yang dilakukan untuk melihat Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar SMP Negeri 35 Padang, dapat ditarik kesimpulan Bahwa Dari Hasil Penelitian diketahui tidak terdapat hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa dengan Hasil Belajar Siswa SMP Negeri 35 Padang dengan $t_{hitung}=(0,52) < t_{tabel}=(1,77)$.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka penulis dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa SMP Negeri 35 Padang khususnya yang ingin meningkatkan Hasil Belajar agar memperhatikan Tingkat Kesegaran Jasmani dalam mencapai Hasil Belajar yang baik.
2. Bagi Guru di SMP Negeri 35 Padang khususnya guru Penjasorkes, diharapkan lebih meningkatkan dan menyusun lagi program-program pembelajaran yang menekankan pada tujuan tercapainya Tingkat Kesegaran Jasmani sehingga mendapatkan Hasil Belajar yang baik pada masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdoellah, Arma. 1988. *Evaluasi dalam Pendidikan dan Kesehatan*. Jakarta: Dikti. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Alwi, Nur Azmi. 2011. *Bahan Kuliah Menulis Karya Ilmiah*. Buku ajar tidak diterbitkan. Padang: FIP UNP
- Arikunto, Suharsimi. 1993. *Evaluasi Program Pengajaran*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Ahady, Muctar, Hairry, Junusul. (1982). **Kesegaran Jasmani**, Padang FPOK IKIP Padang.
- Barrow, Harold dkk. 1979. *A Pratical Apporoach to Measurement in Physical Education*. Philadelphia: Lea & Febiger.
- Dekdikbud.1980. *Penilaian Kesegaran Jasmani dengan Test ACSPT* Jakarta:Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi
- Depdikbud. (1986). **Tes Kesegaran Jasmani untuk Sekolah Dasar**, Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen P dan K.
- _____ (1971). **Hasil Seminar Kesegeran Jasmani Nasional I**, Jakarta : Depdikbud.
- Depdiknas.2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa.Edisi Ke Empat*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Dimiyati, dkk. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Harahap, Nasrun, dkk. 1979. *Teknik Penilaian Hasil Belajar*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Ichsan, M (1988), **Pendidikan Kesehatan dan Olahraga**. Jakarta : Departemen P dan K
- Napitupulu. Dr, W.P. (1977). **Penilaian Kesegaran Jasmani dengan Test A.C.S.P.F.T**, Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani dan ReaksiDepartemen P dan K