

**HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SISWA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 3
KOTA PAYAKUMBUH**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
Guna Meraih Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh
RANDA RIDHANI
NIM . 14084

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

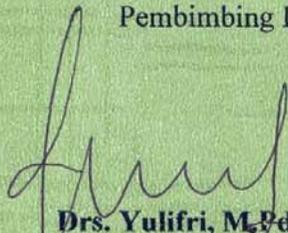
**HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SISWA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 3
KOTA PAYAKUMBUH**

Nama : Randa Ridhani
NIM : 14084
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2014

Disetujui oleh :

Pembimbing I



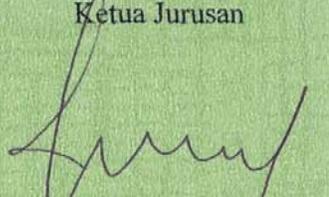
Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

Pembimbing II



Drs. Edwarsyah, M.Kes
NIP : 19591231 198803 1 019

Diketahui Oleh :
Ketua Jurusan



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

PENGESAHAN

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 3 Kota Payakumbuh.

Nama : Randa Ridhani

NIM : 14084

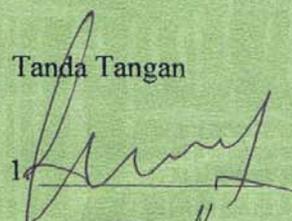
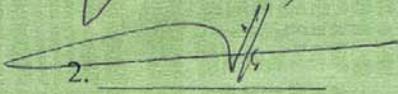
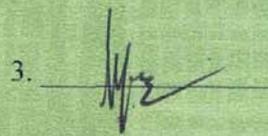
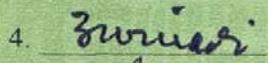
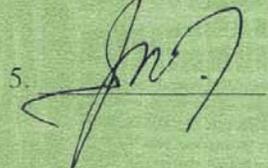
Program Studi : Penjaskesrek

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Yulifri, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	2. 
3. Anggota	: Drs. Nirwandi, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Nurul Ihsan, S.Pd M.Pd	5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penellitian karya ilmiah yang lazim.

Padang, Januari 2014
Yang menyatakan,

Randa Ridhani

ABSTRAK

Randa Ridhani (2014) : Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Pada SMP N 3 Kota Payakumbuh.

Penelitian ini penulis lakukan karena rendah nya hasil belajar penjasorkes siswa SMP N 3 Kota Payakumbuh. Penulis melaksanakan penelitian untuk mengetahui apakah ada hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa pada SMP N 3 Kota Payakumbuh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa di SMP N 3 Kota Payakumbuh.

Jenis penelitian ini adalah korelasional, Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP N 3 Kota Payakumbuh. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling yaitu kelas VIII Putra saja yang berjumlah 70 orang. Teknik pengumpulan data hasil belajar penjasorkes diperoleh dari nilai rapor smester I tahun ajaran 2013/2014 dan kesegaran jasmani menggunakan tes kesegaran jasmani indonesia (TKJI) yang mana terdapat lima macam tes yaitu: 1.) Lari 50, 2.) Gantung Angkat Tubuh, 3.) Baring Duduk (sit up) selama 60 detik, 4) Loncat Tegak (Vertical Jump), 5.) Lari 1000 meter.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani siswa SMP N 3 Kota Payakumbuh, tergambar bahwa sebagian besar tingkat kesegaran jasmani siswa berada pada kategori kurang, sedang data hasil belajar penjasorkes yang telah penulis dapatkan juga di kategorikan rendah. Hasil pengujian korelasional menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa pada SMP N 3 Kota Payakumbuh.

Kata Kunci : Hasil Belajar Penjasorkes

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah dan puji syukur penulis ucapkan kehadiran ALLAH SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul: **Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa SMP Negeri 3 Kota Payakumbuh**. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Berbagai bantuan moral maupun materi banyak penulis terima dari berbagai kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu, semoga bantuan dan dorongan yang telah diberikan menjadi amal ibadah dan mendapat Rahmat dari ALLAH SWT. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Phil H. Yanuar Kiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang
2. Drs. Arsil, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberi kemudahan kepada penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
3. Drs. Yulifri, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang yang telah memberi kemudahan kepada penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini

4. Drs. Yulifri, M.Pd Penasehat Akademik (PA) sekaligus pembimbing I dan Drs. Edwarsyah, M.kes pembimbing II yang telah banyak berkorban dalam memberikan bimbingan penulis skripsi ini.
5. Drs. Willadi Rasyid, M.Pd., Drs. Nirwandi, M.Pd dan Drs. Nurul Ihsan, M.Pd selaku tim penguji yang telah banyak memberi masukan masukan yang membangun dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak-bapak dan ibu-ibu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negri Padang khususnya Jurusan Pendidikan Olahraga serta seluruh karyawan yang telah membantu penulis selama menuntut ilmu di kampus ini.
7. Teristimewa buat orang tuaku tercinta (Ibunda Is Arni dan Ayahanda Irwan Nuski.Alm) dan adik-adiku yang selama ini senantiasa memberikan semangat dan doanya, memberikan motivasi baik moril maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Rekan-rekan seperjuangan angkatan 2009 khususnya Penjas DR 09 serta kakak-kakak senior dan adik-adik junior yang telah memberikan bantuan moril maupun materil kepada penulis demi selesainya penulisan skripsi ini. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penyusunan skripsi ini. Semoga Allah SWT membalas dengan pahala yang berlipat ganda, Amin.....

Walupun penulis telah mencurahkan segenap tenaga dan kemampuan namun penulis percaya skripsi ini tidak luput dari kekurangan dan kesalahan, oleh

sebab itu kritik dan saran sangat penulis harapkan untuk kesempurnaan skripsi ini. harapan penulis semoga tulisan ini memberi arti bagi pembaca maupun penulis sendiri. Semoga Allah SWT memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua, Amin.....

Padang, Januari 2014

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PENGESAHAN.....	
HALAMAN PENGESAHAN LULUS SKRIPSI.....	
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Kegunaan Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	6
1. Hasil Belajar Penjasorkes.....	6
2 . Kesegaran Jasmani.....	13
B. Kerangka Konseptual.....	21
C. Hipotesis Penelitian.....	22

BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	
	A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	23
	B. Populasi dan Sampel	23
	C. Jenis dan Sumber Data	26
	D. Teknik dan alat Pengumpulan Data	27
	E. Teknik Analisa Data.....	40
BAB IV	HASIL PENELITIAN	
	A. Deskripsi Data Penelitian.....	41
	1. Tingkat Kesegaran Jasmani.....	41
	2. Hasil Belajar Penjasorkes.....	43
	B. Pengujian Hipotesis	45
	C. Pembahasan	46
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	
	A. Kesimpulan	51
	B. Saran.....	52
	DAFTAR PUSTAKA	54

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi.....	24
2. Sampel siswa kelas VIII SMP N 3 Kota Payakumbuh	25
3. Nilai TKJI	39
4. Norma TKJI	39
5. Deskripsi Data Penelitian.....	41
6. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	42
7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra SMP Negeri 3 Kota Payakumbuh	42
8. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Putra SMP Negeri 3 Kota Payakumbuh	43
9. Uji Normalitas Data Penelitian	44
10. Uji Homogenitas Data Penelitian.....	45
11. Analisis Korelasi Data Penelitian.....	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Tes lari 50.....	29
2. Tes Gantung Angkat Tubuh.....	31
3. Tes Gantung Angkat Tubuh.....	32
4. Tes Baring Duduk (Sit Up)	34
5. Tes Loncat Tegak.....	30
6. Tes Loncat Tegak.....	36
7. Tes Lari 1000 Meter.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Formulir Tes Kesegaran Jasmani	53
2. Data Hasil TKJI Siswa SMP N 3 Kota Payakumbuh	54
3. Data nilai TKJI siswa SMP N 3 Kota Payakumbuh	56
4. Data Nilai Penjasorkes Siswa SMP N 3 Kota Payakumbuh	58
5. Data Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SMP N 3 Kota Payakumbuh.....	60
6. Analisis Korelasi	61
7. Uji Normalitas Data Penelitian	64
8. Uji Homogenitas Data Penelitian.....	65
9. Analisi Korelasi data Penelitian.....	66
10. Nilai ' r ' Product Moment.....	67
11. Foto Pelaksanaan Tes TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia).....	69
12. Surat Izin Penelitian	70

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pemerintah Indonesia telah melakukan pembangunan disegala bidang, termasuk di antaranya 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 perilaku yang terpuji. Sedangkan pembangunan dibidang olahraga bertujuan untuk meningkatkan kesegaran dan kesehatan jasmani, disiplin, sportifitas, prestasi, dan lain sebagainya.

(Depdikbud, 1997:4). Sasaran dan tujuan kesegaran jasmani bagi pelajar adalah untuk mempertinggi Kemampuan dan kemauan belajar yang berorientasi pada prestasi keberhasilan studi serta berfungsinya kapasitas vital paru yang baik dalam melakukan pernafasannya. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peran penting, yaitu memberi kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat dalam aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis dapat mempengaruhi perubahan fisik dan kesehatan jasmani, rohani.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari sistim pendidikan, dengan aktifitas jasmani sebagai media pendidikan. Namun demikian, bukan berarti bahwa penjasorkes merupakan pendidikan yang hanya bertujuan untuk mengembangkan kemampuan jasmani anak,

melainkan melalui aktifitas jasmani secara multilateral dikembangkan pula potensi kognitif dan afektif siswa.

Tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menurut Depdiknas (2003:155), agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut:

”1) mengembangkan keterampilan pengolahan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih. 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik. 3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar. 4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam pendidikan jasmani dan olahraga. 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis. 6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan. 7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif”

Gerak atau aktifitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman. Selama ini telah terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terabaikannya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, psikomotor serta life skill. Dengan diterbitkannya Undang-Undang nomor 20 tahun 2003 tentang sistim pendidikan nasional dan peraturan pemerintah nomor 19 tahun 2005 tentang Standarisasi Nasional Pendidikan akan memberikan peluang untuk

menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan Pendidikan Nasional.

Berdasarkan pengamatan penulis bahwa hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa masih dapat dikatakan rendah. Dari informasi yang penulis dapatkan dari kantor tata usaha SMP N 3 Kota Payakumbuh yang menyatakan sebagian besar siswa memperoleh nilai rendah. Rendahnya hasil belajar siswa dipengaruhi oleh faktor minat, bakat, motivasi, lingkungan keluarga, jadwal belajar siswa, dan kesegaran jasmani siswa, sarana dan kemampuan mengajar guru.

Faktor minat akan membuat ketertarikan siswa yang tinggi terhadap pembelajaran penjasorkes dan hal ini akan berpengaruh terhadap hasil belajar penjasorkes. Faktor bakat akan mejadikan siswa memiliki potensi untuk belajar penjasorkes yang akan berpengaruh terhadap hasil belajar penjasorkes menjadi baik juga. Faktor motivasi akan membuat siswa bersemangat dalam belajar hal ini akan berpengaruh terhadap hasil belajar penjasorkes. Faktor lingkungan keluarga yang mendukung akan membuat siswa rajin belajar hal ini berpengaruh terhadap hasil belajar penjasorkes.

Begitu juga dengan Faktor jadwal belajar siswa akan memuat siswa merasa nyaman dalam belajar akan berpengaruh terhadap hasil belajar penjasorkes. Faktor kesegaran jasmani akan membuat siswa mampu melaksanakan pembelajaran dengan baik hal ini akan berpengaruh terhadap hasil belajar penjasorkes. Faktor sarana akan menunjang pembelajaran penjasorkes menjadi baik dan maksimal hal ini berpengaruh terhadap hasil belajar penjasorkes. Faktor mengajar guru akan membuat siswa mudah menerima pelajaran

penjasorkes, serta sistim evaluasi penilaian yang terdiri dari aspek moral, akhlak, budi pekerti, kehadiran, dan keaktifan dalam pembelajaran penjasorkes hal ini akan berpengaruh terhadap hasil belajarokes.

Sehubungan dengan banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes maka kesegaran jasmani diduga memiliki peran penting bagi hasil belajar penjasorkes siswa, karena kesegaran jasmani yang baik sangat diperlukan oleh siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar disekolah dan kegiatan dalam sekolah. Dapat dinyatakan bahwa kualitas kehidupan seseorang sangat ditunjang oleh dimilikinya kesegaran jasmani pada diri orang tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah yang dikemukakan pada latar belakang masalah, banyak faktor yang diduga dapat mempengaruhi hasil belajar siswa pada SMPN 3 Kota Payakumbuh, antara lain:

1. Minat
2. Bakat
3. Motivasi
4. Lingkungan Keluarga
5. Jadwal Belajar Penjas Siswa
6. Kesegaran Jasmani
7. Sarana
8. Kemampuan Mengajar Guru
9. Sistem Evaluasi Penilaian

C. Pembatasan Masalah

Mengingat berbagai keterbatasan yang ada pada penulis, maka tidak semua faktor yang teridentifikasi dapat diteliti. Untuk itu dibatasi faktor tingkat kebugaran jasmani siswa.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah yang ada, maka masalah yang dapat dirumuskan yaitu: "apakah terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa di SMP N 3 Kota Payakumbuh?"

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian disini untuk dapat mengetahui:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 3 Kota Payakumbuh
2. Hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa SMPN 3 Kota Payakumbuh.
3. Hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani dan kesehatan siswa SMPN 3 Kota Payakumbuh.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi:

1. Penulis untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP Padang
2. Mahasiswa sebagai bahan referensi di perpustakaan pusat dan jurusan
3. Semua orang yang berkenan untuk memamfaatkannya

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

D. Kajian Teori

1. Hasil Belajar Penjasorkes

a. Pengertian Hasil Belajar

Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Ini berarti berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan hanya tergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa sebagai anak didik.

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". Dan Menurut Witherington dalam Sukmadinata (2003:155) mengemukakan bahwa "Belajar adalah suatu perubahan didalam kepribadian yang dimanifestasikan sebagai pola-pola respon yang baru berbentuk keterampilan, sikap kebiasaan, pengetahuan dan kecakapan".

Berdasarkan pendapat diatas, 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. Tapi semua ini tergantung kepribadian

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

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

Menurut Sukma Dinata (2003:179) "hasil belajar merupakan realisasi atau pemekaran dari kecakapan-kecakapan potensial yang dimiliki seseorang". Selanjutnya sukma dinata 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".

b. Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menurut Yanuar Kiram (2008:8) merupakan "suatu proses sosialisasi dan transformasi nilai-nilai melalui aktivitas jasmani yang terseleksi, terencana, terprogram dan bertujuan".

Penjasorkes diadakan di sekolah bukan hanya sebagai mata pelajaran perlengkapan sekolah. Penjasorkes sangat penting didalam

membentuk anak didik yang benar-benar bernilai guna dalam membentuk manusia seutuhnya. Penjasorkes merupakan mata pelajaran yang kaya dengan berbagai aspek dan makna pengajaran. Banyak hal yang dapat dilakukan untuk membangun dan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak melalui Penjasorkes.

Menurut Yanuar Kiram (2008:9) mengungkapkan pentingnya penjasorkes di lakukan di sekolah untuk:

”(a) Membantu memenuhi hasrat anak untuk bergerak, (b) Membantu anak mentransformasikan nilai-nilai, apresiasi, konsep diri dan budaya hidup sehat, (c) Membantu anak menggali dan mengembangkan ”open skill” anak (process noriented), (e) Membantu mengembangkan kesegaran jasmani anak didik”.

Berdasarkan pendapat di atas, penjasorkes merupakan pendidikan yang membantu anak didik untuk memenuhi hasrat dalam melakukan gerak, yang bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangannya, baik dalam aspek fisik maupun psikis. Penjasorkes juga sangat bermamfaat untuk memampukan siswa siswa dalam melakukan transformasi nilai-nilai apresiasi dan konsep diri yang kuat dan mandiri serta memilik dan melakukan dan melakukan budaya hidup sehat di dalam kehidupan sehari-sehari.

1. Pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan

Penjasorkes pada dasarnya merupakan bagian integrasi dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesegaran dan kebugaran jasmani pada setiap individu sehingga individu memiliki keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional,

keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Williams (1945:3) menyatakan bahwa pejasorkes adalah:

” semua aktivitas manusia yang dipilih jenisnya dan dilaksanakan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Yang dipilih itu haruslah yang memberikan sumbangan bagi kehidupan sehari-hari dan memberikan kemungkinan bagi peserta didik untuk menimbulkan sifat toleransi, ramah, baik hati, suka menolong, dan mempunyai kepribadian yang kuat”.

Penjasorkes adalah ” proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional dalam rangka sistem pendidikan nasional”. (Depdiknas, 2003:1).

Kemudian Abdul Gafur (1983:6) mengemukakan bahwa:

” Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak”.

Dari berbagai pengertian penjasorkes diatas dapat disimpulkan bahwa penjasorkes adalah suatu proses pendidikan yang dilakukan secara sadar dan sistematis dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmani dan mengembangkan berbagai keterampilan gerak jasmani menuju kualitas hidup yang lebih baik.

Dalam proses pembangunan , Kualitas Guru Penjasorkes diharapkan dapat mengajar berbagai keterampilan gerak dasar, teknik, dan

strategi permainan dan olahraga. Internalisasi nilai-nilai (sportitas, jujur, kerjasama dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat yang pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat teoritis, tetapi melibatkan aspek fisik, mental, intelektual, emosional, dan sosial peserta didik.

2. Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Alasannya mengapa Kualitas Guru Penjasorkes atau pendidikan perlu memahami tujuan yang jelas mengenai pelaksanaan Penjasorkes adalah:

- a. Pemahaman tentang tujuan akan dapat membantu Kualitas Guru Penjasorkes mengetahui lebih baik apa yang ingin dicapai.
- b. Pemahaman mengenai tujuan akan dapat membantu Kualitas Guru Penjasorkes mengetahui lebih baik nilai pendidikan jasmani dalam pendidikan .
- c. Pemahaman tentang tujuan Penjasorkes akan dapat membantu Kualitas Guru Penjasorkes mengambil keputusan yang baik bila masalah yang timbul.

Selanjutnya tujuan Penjasorkes menurut Umar adalah sebagai berikut:

”1) Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai pendidikan jasmani, 2) Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial, dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya etnis dan agama, 3) menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani, 4) Mengembangkan sikap positif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktifitas jasmani, 5) mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai pemain olahraga, aktifitas ritmik, akuatik (aktifitas air)

dan pendidikan diluar kelas, 6)Mengembangkan pengelolaan keterampilan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani,7)Mengembangkan keterampilan untuk menjaga kesehatan diri sendiri serta orang lain, 8) Mengetahui dan memahami konsep aktifitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola sehat, 9)Mampu mengisi waktu luang dengan aktifitas jasmani yang bersifat rekreasi”.

Hasil belajar penjasorkes adalah hasil yang diperoleh oleh siswa setelah mengalami proses pembelajaran penjasorkes disekolah yang bisa dilihat dari tiga ranah yaitu ranah kognitif, afektif dan psikomotor. Jadi hasil belajar penjasorkes siswa dapat diketahui melalui berbagai pengukuran terhadap siswa, misalnya melalui praktek penjasorkes, test tertulis, dari argumen-argumen yang diberikan dan lain-lain. Hasil belajar penjasorkes juga dapat menentukan apakah seseorang telah berhasil dalam melakukan proses belajar penjasorkes. Proses belajar yang efektif akan menjadikan hasil belajar yang lebih berarti dan bermakna. Disamping itu hasil belajar penjasorkes juga dapat berupa keterampilan, nilai, dan sikap siswa itu setelah mengalami proses belajar dengan baik dan terarah.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar Penjasorkes

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes menurut Depdikbud (1993:6-7) adalah sebagai berikut: faktor internal yang mana terdapat kondisi fisiologis dan psikologis di dalamnya. Kemudian faktor eksternal yaitu faktor lingkungan dan faktor instrumen, faktor lingkungan dapat berupa lingkungan alami seperti keadaan suhu,

kelembaban udara, faktor instrumen adalah faktor pengadaan dan penggunaannya direncanakan sesuai dengan hasil belajar yang diharapkan.

Dari pendapat diatas dikemukakan bahwa ”salah satu faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor fisiologis dan psikologis merupakan hal yang sangat penting sekali harus dijaga dan dikembangkan oleh seseorang agar faktor penunjang lainnya dapat berkembang dengan baik.

4. Evaluasi Hasil Belajar Penjasorkes

Hasil dari kegiatan *evaluasi hasil belajar penjasorkes* pada akhirnya difungsikan dan ditunjukkan untuk keperluan sebagai berikut:

a. Untuk Diagnostik Pengembangan

Hasil dari kegiatan evaluasi untuk diagnostik dan pengembangan adalah penggunaan hasil dari kegiatan evaluasi hasil belajar penjasorkes sebagai dasar pendiagnosian kelemahan dan ke unggulan siswa beserta sebab-sebabnya (Arikunto, 1990: 10; Nurkencana, 1986: 4), berdasarkan pendiagnosian inilah guru mengadakan pengembangan kegiatan untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

b. Untuk kenaikan kelas

Menentukan apakah seorang siswa dapat dinaikkan ke kelas yang lebih tinggi atau tidak, memerlukan informasi yang dapat mendukung keputusan yang dibuat guru. Berdasarkan hasil dari kegiatan evaluasi hasil belajar penjasorkes mengenai sejumlah isi pelajaran yang telah disajikan

dalam pembelajaran, maka guru dapat dengan mudah membuat keputusan kenaikan kelas berdasarkan ketentuan yang berlaku.

Alat evaluasi pendidikan non tes

Teknik penilaian nontes berarti melaksanakan penilaian ini umumnya untuk menilai kepribadian anak secara menyeluruh meliputi sikap, tingkah laku, sifat, sosial, ucapan, riwayat hidup dan lain-lain yang berhubungan dengan kegiatan dalam pendidikan baik individual maupun secara kelompok

2 . Kesegaran Jasmani

a. Penertian Kesegaran Jasmani

Beberapa pengertian kesegaran jasmani dari para ahli akan dikemukakan sebagai berikut. Soedjatmo soemowerdojo, ahli fisiologi, berpendapat bahwa kesegaran jasmani lebih dititik beratkan pada *physiological fitness*; yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya.

Disisi lain Soetarman mendefenisikan kesegaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalani hidup yang

produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik yang layak (Dirjendikti 1984/1985).

Sementara itu T. Cholik Motohir (1999) sebagai ahli pendidikan jasmani berpendapat bahwa pada hakikatnya kesegaran jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelahan yang berarti. Kesegaran jasmani yang di maksud tidak hanya mencakup ranah fisik, tetapi juga mental, sosial, dan emosional sehingga merupakan kesegaran atau kebugaran total (total fitness). Total fitness diistilahkan juga dengan “well-being” atau sehat sejahtera paripurna

Menurut Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000) “sehat sejahtera paripurna” mencakup pengertian bahwa seseorang tidak hanya sehat jasmaninya tetapi juga harus: 1) Merasa tentram dan lapang, bebas dari tekanan yang di akibatkan oleh stress mental dan di samping itu ia juga mampu mengolah stress. 2) Merasa berguna dalam menjalankan hidup dan merasa dihargai oleh lingkungan sosial di sekitarnya. 3) Merasa optimis menatap masa depan, dan secara moral berserah diri kepada yang kuasa. 4) Mampu melaksanakan tugas secara produktif untuk ukuran usianya tanpa bergantung atau menyusahkan orang lain.

Berdasarkan fungsinya, kesegaran jasmani dikelompokan menjadi dua, yaitu: fungsi yang bersifat umum dan khusus. Fungsi umum kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi, dan daya tahan setiap manusia yang berguna

untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi khusus kesegaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing, yang dibedakan menjadi tiga golongan, yaitu golongan yang berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar, dan mahasiswa. Golongan yang berdasarkan keadaan misalnya ibu hamil untuk menghadapi saat kelahiran, penyandang cacat untuk rehabilitas. Keadaan yang berdasarkan umur, misalnya bagi anak-anak untuk merangsang pertumbuhan, dan bagi lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh. Untuk mengetahui dan menilai tingkat kesegaran jasmani seseorang dilakukan dengan pengukuran komponen kesegaran jasmani.

b. Komponen-komponen kesegaran jasmani yaitu:

1. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Ditinjau dari system gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas system saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu. Dari sudut pandang mekanika, kecepatan diekspresikan sebagai rasio antara jarak dan waktu (Bompa 1990). Kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen, yakni waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu, kecepatan menempuh suatu jarak.

Ozolin dalam Bompa (1990), kecepatan dibedakan menjadi dua macam, yaitu kecepatan umum dan khusus, kecepatan umum adalah kapasitas untuk melakukan berbagai macam gerakan (reaksi otot) dengan cara yang tepat, sedangkan kecepatan khusus adalah kapasitas untuk

melakukan suatu latihan atau keterampilan pada kecepatan tertentu, dan untuk tiap cabang olahraga dan sebagian besar tidak dapat ditransferkan, dan hanya mungkin dikembangkan melalui metode khusus.

Berdasarkan struktur gerak, kecepatan gerak dibedakan menjadi kecepatan asiklis, siklis, dan kecepatan dasar (Ismaryati 2008 “ Tes dan Pengukuran Olahraga” Surakarta LPP UNS dan UNS) :

a. Kecepatan asiklis

Kecepatan asiklis adalah kecepatan gerak yang dibatasi oleh faktor-faktor yang terletak pada otot yakni: kekuatan statis, kecepatan kontraksi otot, kerja otot-otot antagonis, panjang pengungkit, dan massa yang digerakkan.

d. Kecepatan siklis

Kecepatan siklis adalah produk yang dihitung dari frekuensi dan amplitude gerak.

e. Kecepatan dasar

Kecepatan dasar sebagai kecepatan maksimal yang dapat dicapai dalam gerak siklis adalah produk maksimal yang dapat dicapai dari frekuensi dan amplitude gerak.

2. Kekuatan

Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu ketahanan. Kekuatan merupakan unsur yang

sangat penting dalam aktivitas olahraga, karena kekuatan merupakan daya penggerak, dan pencegahan cedera. Terdapat beberapa macam tipe kekuatan yang harus diketahui, yaitu kekuatan umum, kekuatan khusus, kekuatan maksimum, daya tahan kekuatan, kekuatan absolute dan kekuatan relative (Bompa, 1993).

- a. Kekuatan umum, adalah kekuatan sistem otot secara keseluruhan.
- b. Kekuatan khusus, merupakan kekuatan otot tertentu yang berkaitan dengan gerakan tertentu pada cabang olahraga.
- c. Kekuatan maksimum, adalah daya tertinggi yang dapat ditampilkan oleh system saraf otot selama kontraksi volunteer (secara standar) yang maksimal.
- d. Daya tahan kekuatan, ditampilkan dalam serangkaian gerak yang bersinambung mulai dari bentuk menggerakkan beban ringan berulang-ulang. Daya tahan otot dikelompokkan menjadi tiga: Kerja singkat (intensitas kerja tinggi, di atas 30 detik), Kerja sedang (intensitas sedang yang dapat berakhir sampai 4 menit), Durasi kerja lama (intensitas kerja rendah)
- e. Kekuatan absolute merupakan kemampuan atlet untuk melakukan usaha yang maksimal tanpa memperhitungkan berat badannya.
- f. Kekuatan relative, adalah kekuatan yang ditunjukkan dengan perbandingan antara kekuatan absolute (*Absolute Strength*) dengan berat badan (*body weight*). Dengan demikian kekuatan relatif bergantung pada berat badan, semakin berat badan seseorang semakin besar peluang untuk menampilkan kekuatannya.

Tes yang dapat dilakukan adalah tes sit-up, yaitu tes yang bertujuan untuk mengukur kekuatan otot perut, otot-otot flexor togok.

3. Daya tahan otot

Daya tahan adalah kemampuan otot untuk melakukan kerja secara terus menerus dalam waktu yang relative lama dengan beban tertentu. Kemampuan otot untuk melakukan kerja terus menerus adalah sangat

penting dalam aktivitas olahraga karena secara tidak langsung merupakan daya untuk dapat mengatasi kelelahan otot.

Terdapat tiga tipe tes daya tahan otot, yaitu tes daya tahan dinamis, daya tahan repetisi statis, dan daya tahan yang berdasar waktu statis (Ismaryati 2008 “ Tes dan Pengukuran Olahraga” Surakarta LPP UNS dan UNS) :

a. Tes daya tahan dinamis

Pada tes ini, testi melakukan gerakan yang sama secara berulang-ulang dengan jumlah yang tidak terbatas atau tidak dibatasi dengan waktu tertentu. skor yang diperoleh adalah dihitung dari jumlah gerakan yang dapat dilakukan dengan benar.

b. Tes daya tahan repetitis statis

Testi melakukan gerakan berulang melawan beban statis pada alat pengukur.

c. Tes daya tahan berdasarkan waktu statis

Testi melakukan satu kali gerakan (satu kontraksi) dan dan mempertahankannya selama mungkin. Skor yang diperoleh ditunjukkan oleh lamanya waktu dapat mempertahankan kontraksi otot tersebut. Contoh tes tipe ini adalah: *flexed-arm hang*.

4. Power

Power atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan eksplosif (Pyke & Watson 1978). Power menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dimanamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran

kekuatan otot yang maksimal dalam dalam waktu yang secepat-cepatnya. Batasan yang baku dikemukakan oleh Hatfield (1989) yaitu : power merupakan hasil perkalian antara gaya (force) dan jarak (distance) dibagi dengan waktu (time) atau dapat juga power dinyatakan sebagai kerja dibagi waktu (Kirkendall, 1987). Dengan demikian tes yang bertujuan untuk mengukur power seharusnya melibatkan komponen gaya, jarak, dan waktu.

Pengukuran power menggunakan Work power (Johnson & Nelson, 1986, Thomas & Nelson, 1990). Dalam pengukuran Work-power, usaha-usaha khusus biasanya dilakukan untuk meminimalkan gerakan-gerakan yang tidak berguna, agar hasil yang maksimum dapat dikeluarkan oleh kelompok otot tertentu yang diukur. Vertical Arm-Pull Test (work), Vertical power jump test, dan. Mragara-Kalemen Power Test merupakan tes-tes yang bertujuan untuk mengukur Work Power.

Tes power juga harus dibedakan jenis power yang akan diukur. Bomba (1990), membedakan power menjadi dua, yaitu : power siklis dan asiklis. Perbedaan jenis ini dilihat dari segi kesesuaian jenis gerakan atau keterampilan gerak.

5. Pengukuran Daya Tahan Erobik

Daya tahan, pada banyak kegiatan fisik seperti sepak bola, bola basket, lari jarak jauh, renang, bersepeda dan sebagainya, dibatasi oleh kapasitas system sirkulasi (jantung, pembuluh darah, dan darah) dan system respirasi (paru) untuk menyampaikan oksigen ke otot yang sedang bekerja dan mengangkut limbah dari otot-otot tersebut. Kegiatan semacam

ini dikategorikan sebagai daya tahan kardiorespiratori, daya tahan kardiovaskuler, atau daya tahan erobik.

Oksigen diangkut dari atmosfer ke sel-sel tubuh dengan system paru-jantung. Selama melakukan olahraga system ini berfungsi mendukung metabolisme erobik. Dengan meningkatnya aktifitas olahraga, semakin banyak pula oksigen yang dialirkan ke otot yang aktif. System paru-jantung terdiri dari empat komponen, yaitu : paru, jantung, pembuluh darah, dan darah. Komponen tersebut tersusun dalam suatu system pembuluh tertutup dan organ-organ yang menyediakan sirkulasi darah serta tetap kepada paru dan kepada seluruh jaringan tubuh yang lain.

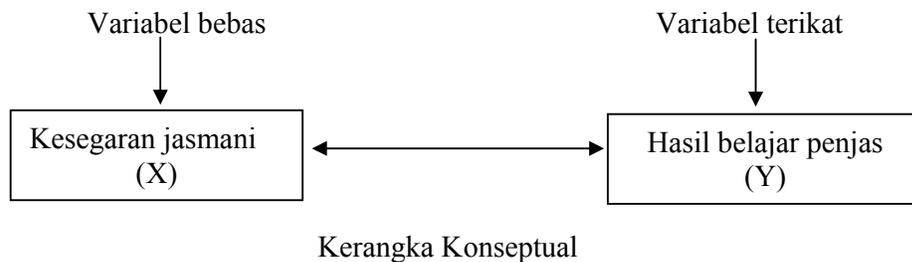
Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa maka penulis menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia “ (TKJI) telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen / alat tes yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia. TKJI dibagi dalam 4 kelompok usia, yaitu : 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. Akan tetapi pada penelitian ini akan dibahas TKJI pada kelompok usia 13-15 tahun dan 16-19 tahun.

Karena penulis akan melakukan penelitian pada Sekolah Menengah Pertama demi menyesuaikan dengan usia siswa, maka penulis menetapkan bahwa tes yang akan di lakukan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok usia 13-15 tahun. Dengan penyesuaian kelompok usia maka hasil dari tingkat kesegaran jasmani siswa akan tercapai seperti yang di harapkan.

E. Kerangka Konseptual

Sebagai mana yang telah dikemukakan dalam kajian teori bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa sangat berpengaruh terhadap hasil belajar penjasorkes, dengan kata lain semakin baik kesegaran jasmani seorang siswa, maka akan baik pula hasil belajar penjasorkesnya. Tetapi belum dapat diketahui seberapa besar pengaruh kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes. Dengan demikian penelitian ini dapat mengungkapkan seberapa besar pengaruh kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa.

Kesegaran jasmani merupakan variabel bebas sedangkan variabel terikat adalah hasil belajar siswa. Bila digambarkan hubungan variabel kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa dapat dilihat pada



F. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan landasan teori dan kerangka konseptual yang telah dikemukakan atas maka diajukan hipotesis yaitu: "Terdapat Hubungan Yang Berarti Antara Kesegaran Jasmani Dengan hasil belajar Siswa Pada SMP Negeri 3 Kota Payakumbuh".

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah penulis lakukan dan telah di uraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil tes kesegaran jasmani

Dari 70 orang siswa laki-laki kelas VIII SMP N 3 Kota Payakumbuh yang menjadi sampel, memiliki kesegaran jasmani berada pada klasifikasi baik (18 – 21) sebanyak 4 orang (5.71%), sedang (14 – 17) sebanyak 24 orang (34.29%), kurang (10 – 13) sebanyak 40 orang (57.14%), kurang sekali (5 – 9) sebanyak 2 orang (2.86%). Jadi tingkat kesegaran jasmani siswa SMP N 3 Kota Payakumbuh di kategorikan rendah.

2. Hasil Belajar

Dari 70 orang siswa laki-laki kelas VIII SMP N 3 Kota Payakumbuh yang menjadi sampel, memiliki hasil belajar berada pada klasifikasi 70 – 72 sebanyak 18 orang (25.71%), 73 – 75 sebanyak 16 orang (22.86%), 76 – 78 sebanyak 21 orang (30.00%), 79 – 81 sebanyak 14 orang (20.00%), 82 – 84 sebanyak 1 orang (1.43%).

3. Setelah diketahui bahwa dari siswa yang menjadi sampel pada penelitian ini memiliki hasil belajar penjasorkes rendah, dan telah dilakukan penelitian terhadap kesegaran jasmani siswa, maka penulis mendapatkan hasil dari penelitian ini bahwa banyak siswa yang memiliki kesegaran

jasmani yang rendah. Jadi penulis dapat mengatakan bahwa hasil belajar penjas sangat dipengaruhi oleh kesegaran jasmani siswa.

4. Dari hasil pengujian, diperoleh bahwa koefisien korelasi antara variabel tingkat kesegaran jasmani dan hasil belajar $r_{xy} = 0.625 > r_{tab} = 0.235$ pada taraf signifikansi 0.05α . Berarti terdapat hubungan signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dan hasil belajar.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan latihan kesegaran jasmani untuk meningkatkan hasil belajar, yaitu:

1. Kepada guru disarankan untuk lebih memperhatikan lagi tentang faktor kesegaran jasmani anak dalam proses belajar mengajar, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang hasil belajar.
2. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya kesegaran jasmani, peneliti menyarankan pada guru olahraga untuk memberikan latihan-latihan khusus yang dapat mengembangkan kesegaran jasmani siswa.
3. Para siswa agar memperhatikan faktor keesgaran jasmaninya masing-masing agar tidak mempengaruhi hasil belajar.
4. Bagi para peneliti lain disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan hasil belajar.

5. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya kesegaran jasmani, peneliti kepada para siswa untuk memperhatikan makanan yang bergizi supaya dapat mengembangkan kesegaran jasmani siswa itu sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa TO, 1993. *Periodization Of Strength*, Toronto Vferitas Publishing Inc.
- Bompa TO, 1990. *The Theory and Methodology Of Training The Key to Athletic Performance*, Dubuque. IOWA : Kendall/ Hunt.
- Depdikbud, (1997:4). *Sasaran dan tujuan kesegaran jasmani bagi pelajar*
- Depdiknas. (2003). *Kurikulum 2004, standar kompetensi mata pelajaran pendidikan jasmani*. Jakarta. Depdiknas.
- Depdikbud (1993:6-7) *Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar*
- Dirjendikti, 1984/1985, *Fisiologi Olahraga: Prinsip-prinsip Fisiologi Dalam Kegiatan Olahraga*, Buku II Modul Program Akta Mengajar Bidang Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Jakarta : Dirjendikti
- Gafur, Abdul. 1983. *Pelaksanaan pembelajaran penjas*. Bandung : Karya Cipta
- Getchell. (1983). *Physical Fitness A Way Of Life*. New York: Jhon Willy and Sons
- Ismaryati (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga* Surakarta LPP UNS dan UNS
- Jhnson BL. dan Nelson JK, 1986. *Practical Measurement for Evolution in Physical Education* , New York : Mc Millan Publishing Company.
- Kiram. 2008. *Penjas dalam perkembangan anak*. Padang : FIK UNP
- Pyke F dan Watson G, 1978. *Focus on Running An Introduction To Human Movemgent*, Australia : Harper dan Row Pty. Ltd.
- Rusli Lutan dan Adang Suherman, 2000. *Pengukuran Dan Evaluasi Penjaskes*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Detara - III
- Slameto (1995:2,55). *Metodologi penelitian*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Suarsimi, Arikunto.(1992:34) *manajemen penelitian*. Jakarta: Bumi Akasara.
- Sukmadinata (2003:155,179). *Landasan psikologi proses pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- T. Cholik Muthahir. 1999. Stndarisasi Kesegaran Jasmani Atlit, *Jurnal IPTEK Olahraga*, Jakarta : PPITOR Kantor Menreri Pemuda dan Olahraga, September 1999,Vol. 1, Nomor 2