

**HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR  
SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 02 PASIR PAUH  
KECAMATAN PARIAMAN TENGAH  
KOTA PARIAMAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh**

**EFA WANDRITA SAHAR  
NIM.08704**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2011**

### HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

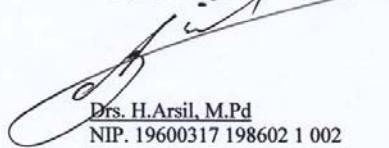
Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri  
02 Pasir Pauh Kecamatan Pariaman Tengah Kota Pariaman

Nama : Efa Wandrita Sahar  
NIM : 08704  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2011

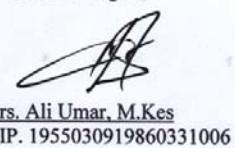
Disetujui oleh:

Pembimbing I



Drs. H. Arsil, M.Pd  
NIP. 19600317 198602 1 002

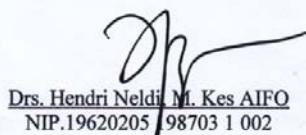
Pembimbing II



Drs. Ali Umar, M.Kes  
NIP. 19550309 19860331 006

Diketahui Oleh :

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Hendri Neldi M. Kes AIFO  
NIP. 19620205 198703 1 002

## HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan didepan Tim Pengaji Skripsi

Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan

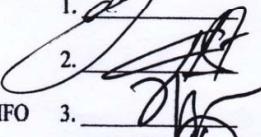
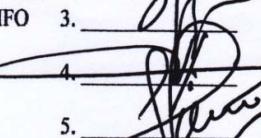
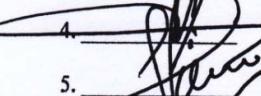
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar  
Siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Pasir Pauh Kecamatan  
Pariaman Tengah Kota Pariaman  
Nama : Efa Wandrita Sahar  
NIM : 08704  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2011

Tim Pengaji

Ketua : Drs. H.Arsil,M.Pd  
Sekretaris : Drs. Ali Umar, M.K.es  
Anggota : Drs, Hendri Neldi, M.Kes AIFO  
: Drs. Edwarsyah, M.Kes  
: Drs. Jonni , M.Pd

1.   
2.   
3.   
4.   
5. 

## ABSTRAK

### **Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Siswa SD Negeri 02 Pasir Pauh Kecamatan Pariaman Tengah Kota Pariaman**

**Oleh : Efa Wandrita Sahar,/ 2011**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar siswa SDN 02. Banyak faktor-faktor yang memungkinkan rendahnya hasil belajar terlibat salah satunya diduga yang berhubungan dengan kesegaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa SDN 02 Pasir Pauh Kecamatan Pariaman Tengah Kota Pariaman. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang berarti antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa SDN 02 Pasir Pauh.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi jenis *ex post facto*, yaitu yang bertujuan untuk melihat hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa SDN 02 Pasir Pauh Kecamatan Pariaman Tengah Kota Pariaman. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V yang berjumlah 18 orang, dengan rincian 9 orang putra dan 9 orang putri. Sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia usia 10-12 tahun 2010. Data yang telah terkumpul digunakan untuk menguji hipotesis yang menggunakan rumus korelasi *product moment*. Sebelum dilakukan korelasi *product moment* terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas dengan bantuan SPSS versi 12.0 dan uji homogenitas pada taraf signifikan  $0.05\alpha$ .

Hasil dari uji hipotesis dapat disimpulkan sebagai berikut : terdapatnya hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa SDN 02 Pasir Pauh Kecamatan Pariaman Tengah Kota Pariaman, dengan perolehan  $r_{hitung} (0,964) > r_{table} (0,468)$ .

## **KATA PENGANTAR**

Syukur Alhamdulillah penulis ucapakan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan kurnia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Pasir Pauh Kecamatan Pariaman Kota Pariaman”. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana pendidikan Strata satu pada jurusan pendidikan keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu penulis ucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada :

Bapak Drs. Syahrial Bachtiar, M.Pd Selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Bapak Drs.Hendri Neldi, M.Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan dan Bapak Drs. Zarwan, M.Kes Selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang. Drs. Arsil, M.Pd sebagai pembimbing I dan Drs. Ali Umar, M.Kes selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan dan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO, Drs. Joni , M.Pd dan Drs. Edwarsyah, M.kes. penyempurnaan dan peyelesaian skripsi ini Bapak dan Ibu Staf Pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama mengikuti perkuliahan. Kepada kedua orang tua penulis yang telah memberikan dorongan dan doa sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. kepada suami penulis yang telah memberikan moril dan materil sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Seluruh Siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Pasir Pauh Kecamatan Pariaman Di Kota Pariaman yang telah berpartisipasi dalam pengambilan data dan wawancara. Rekan-rekan seperjuangannya yang selalu bersama-sama menjalani hari-hari di FIK yang telah membantu dan mendorong dalam menyelesaikan skripsi ini. Karena keterbatasan waktu, dana, tenaga dan pengetahuan yang penulis miliki dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan-keruangannya, Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca terutama bagi penulis sendidiri.

Padang, Januari 2011

Penulis

## DAFTAR ISI

	HALAMAN
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>viii</b>
 <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Kegunaan Penelitian .....	8
 <b>BAB II KERANGKA TEORI ATAU KAJIAN PUSTAKA .....</b>	
A. Kajian Teori .....	10
1. Hakekat Kesegaran Jasmani.....	10
2. Hakekat Hasil belajar .....	16
B. Kerangka konseptual.....	21
C. Hipotesis.....	22

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	23
B. Tempat dan waktu penelitian .....	23
C. Populasi dan sampel penelitian .....	23
D. Jenis dan Sumber Data .....	25
E. Teknik Pengumpulan Data .....	26
F. Prosedur Pengambilan Data .....	26
G. Instrumen Penelitian .....	26
H. Teknik Analisis Data .....	46

### **BAB IV METODOLOGI PENELITIAN**

A. Verifikasi Data .....	47
B. Analisis Deskriptif .....	47
C. Analisis Induktif .....	51
D. Pembahasan .....	53
E. Hasil Penelitian .....	56

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	58
B. Saran .....	58

### **DAFTAR PUSTAKA**

## DAFTAR TABEL

Halaman	Tabel
24	1. Populasi SD Negeri 02 Pasir Pauh Kecamatan Pariaman Tengah Kota
25	2. Sampel Siswa SD Negeri 02 Pasir Pauh Kecamatan Pariaman Tengah Kota Pariaman .....
32	3. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Sekolah Dasar Kelas 4, 5 dan 6 Putra .....
40	4. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Sekolah Dasar Kelas 4, 5 dan Putri .....
46	5. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Sekolah Dasar Kelas 4, 5 dan 6 Putra dan Putri .....
48	6. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani (X) .....
50	7. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar (Y) .....
52	8. Uji Normalitas Sebaran Data Tes Kolmogorov-Smirnov .....
53	9. Analisis Korelasi Kesegaran Jasmani (X) terhadap Hasil Belajar (Y) SDN 02 Pasir Pauh Kecamatan Pariaman .....

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual .....	22
2. Histogram Kesegaran Jasmani .....	49
3. Histogram Hasil Belajar .....	51
4. Dokumentasi Tes Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 02 Pasir Pauh Kecamatan Pariaman Tengah Kota Pariaman.....	70

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SDN 02 Paus Kecamatan Pariaman Tengah Kota Pariaman .....	60
2. Data Mentah Nilai Rapor Kelas V SDN 02 Pasir Paus Kecamatan Pariaman Tengah Kota Pariaman.....	61
3. Data Lengkap Tes Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Siswa Negeri 02 Pasir Paus Kecamatan Pariaman Tengah Pasir Paus.....	63
4. Tabel Pengolahan Data Mentah Tes Kesegaran Jasmani dengan T-Score.....	64
5. Tabel Pengolahan Data Mentah Jumlah Rata-Rata Nilai Rapor dengan T-Score.....	65
6. Tabel Analisis Korelasi Sederhana (Variabel X dan Y) .....	66
7. Program SPSS Versi 12 .....	67
8. Dokumentasi Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SDN 02 Pasir Paus Kecamatan Pariaman Tengah Kota Pariaman.....	68
9. Surat Izin Pelaksanaan Penelitian dari FIK – UNP.....	74
10. Surat Izin Pelaksanaan Penelitian dari Kepala Dinas Pendidikan Kota Pariaman .....	75
11. Surat Izin Pelaksanaan Penelitian dari Kepala Sekolah dari SD Negeri 02 Pasir Paus Kecamatan Pariaman Tengah Pasir Paus.....	76

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia Indonesia. Hasil yang diharapkan itu akan dicapai dalam masa yang cukup lama. Karena itu upaya pembinaan warga masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan jasmani dan olahraga membutuhkan kesabaran, keikhlasan dan pengorbanan sebagai upaya melaksanakan pendidikan jasmani dan olahraga di lembaga pendidikan formal agar dapat berkembang lebih pesat dan mampu menjadi landasan bagi pembinaan keolahragaan nasional, proses pembentukan sikap dan pembangkitan motivasi harus dimulai sedini mungkin dan secara potensial agar mampu menjadi Indonesia seutuhnya demi mewujudkan cita - cita bangsa.

Pendidikan hakikatnya merupakan satu upaya yang dilakukan secara sadar, berencana dan berkesinambungan menuju suatu perubahan dan kemajuan serta perbaikan guna terciptanya SDM yang berkualitas dan sempurna. Upaya tersebut memiliki peranan penting dalam pembangunan bangsa Indonesia secara keseluruhan, karena menyangkut usaha menyiapkan sumber daya manusia (SDM) sebagai pelaksanaan pembangunan di masa yang akan datang. Hal ini sejalan dengan tuntutan undang-undang system

pendidikan nasional (UUSPN) No. 20 tahun 2003 yang berbunyi sebagai berikut:

“Pendidikan merupakan kegiatan fundamental untuk memajukan masyarakat dan para warganya. Pendidikan berfungsi untuk membentuk watak dan peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka menerangkan kehidupan bangsa. Bertujuan untuk mengembangkan peserta didik menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab” (UUSPN:2003:7)

Berdasarkan uraian diatas maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia serta pembentukan manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik dan rohani demi menghadapi masa depan.

Salah satu usaha untuk mewujudkan usaha tersebut dapat dilakukan pendidikan jasmani di sekolah karena dengan melakukan kegiatan olahraga yang diterapkan dengan baik serta diarah dibimbing dan dikembangkan sebagaimana mestinya, itu akan sangat berarti dan bermanfaat dalam usaha tercapainya tujuan pendidikan khususnya Penjaskes dalam meningkatkan kesegaran jasmani anak di dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar di sekolah.

Rendahnya kualitas sumber daya manusia dipengaruhi oleh rendahnya mutu pendidikan mulai dari jenjang pendidikan dasar sampai perguruan tinggi, namun hasil belajar bukanlah suatu produk ubahan tunggal melainkan merupakan hasil dari berbagai ubahan yang sebagai inergis mendukung dalam proses pembelajaran.

Hasil belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang bersifat eksternal maupun yang bersifat internal menurut Depdikbud (1993:5), faktor eksternal yang mempunyai hasil belajar meliputi, social budaya, kurikulum, program, sarana, fasilitas, dan guru, selanjutnya Slameto (1995:54) menambahkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang dalam belajar adalah intelegensi, perhatian, minat, bakat, motif kematangan, dan kesegaran jasmani.

Berdasarkan hal diatas dapat disimpulkan bahwa salah satu faktor dapat mempengaruhi hasil belajar siswa adalah kesegaran jasmani.

Sesuai dengan yang dikatakan oleh Endang Sri Retno, (1989:14) "seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik adalah orang yang cukup mempunyai kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaannya dengan seefisien mungkin tanpa menimbulkan kelelahan berarti".

Sehubungan dengan hal diatas dari pengamatan penulis lakukan, berdasarkan observasi penulis sementara di lapangan terhadap murid-murid Sekolah Dasar Negeri 02 Pasir Pauh Kecamatan Pariaman Tengah, Kota Pariaman. Dimana pada sekolah ini mayoritas muridnya berasal dari masyarakat asli atau pribumi pasir Pauh, dengan perekonomian menengah ke bawah namun kenyataan di lapangan di sekolah ini mengenai disiplin belum dapat diterapkan dengan baik begitu juga dengan keadaan sekolahnya sangat kekurangan sarana khususnya dalam pembelajaran Penjaskes, dalam aktivitas sehari-hari anak-anak di sekolah ini agak kurang terlihat karena rumah

siswatersebut hanya sekeliling sekolah saja, jadi bisa dikatakan aktivitas fisik siswa-siswinya sangat kurang namun secara langsung tidak dapat disimpulkan sekolah tersebut kesegaran jasmaninya lebih baik dan hasil belajarnya bagus.

Menurut UU Sisdiknas tahun 2003 pasal 2 ayat 1, 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 dan mandiri. Sistim pendidikan nasional senantiasa harus dikembangkan sesua dengan kdan perkembangannya yang terjadi baik tingkat lokal, nasional maupun global. Salahsatu komponen pengting dari sistim pendidikan adalah kurilum. Kurikulum adalah separangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai pendidikan tertentu. (PP RI No, 19 tahun 2005 pasal 1). Tujuan tertentu ini meliputi tujuan pendidikan nasional serta kesesuaian dengan kekasan, kondisi dan pontensi daerah, satuan pendidikan dan peserta didik. Oleh sebab itu kurikulum yang disusun oleh satuan pendidikan perlu disesuaikan dengan kebutuhan dan potensi yang ada didaerah. Seiring dengan perjalanan waktu dan teknologi, dalam dunia pendidikan mengalami pembaharuan pengembangan kurikulum yang semula mengunakan pendekatan

kompetensi (kurikulum 2004) yang kemudian disempurnakan menjadi model KTSP (kurikulum 2006).

Model KTSP ini merupakan model pengembangan kurikulum yang disusun dan dilaksanakan dimasing-masing satuan pendidikan atau sekolah yang bersifat desentralisasi, dan diharapkan dapat meningkatkan mutu pendidikan di indonesia (SNP pasal 1 ayat). Model KTSP menuntut kreatifitas untuk menyusun model pendidikan yang sesuai dengan kondisi lokal. Tetapi pada prinsipnya, model KTSP bukan kurikulum baru hanya modifikasi dari kurikulum yang sudah ada. Meskipun bukan kurikulum baru tetap saja akan merobotkan guru serta tenaga pendidikan dilapangan bagi mereka yang belum memiliki wawasan KTSP.

Penyusun KTSP yang dilandaasi oleh Undang-Undang No. 20 tahun 2003 tentang Sisdiknas dan PP No. 19 tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan, hendaknya tetap mengacu pada standar nasional pendidikan nasional yang mencakup standar isi, proses, kompetensi lulusan, tenaga pendidikan, sarana dan prasarana, pengelolaan, pembiayaan, dan penilaian pendidikan. Dua dari delapan itu yaitu standar isi dan standar kompetensi lulusan merupakan acuan utama bagi satuan pendidikan dalam mengembangkan kurikulum. Sedangkan menurut E.mulyasa (2006:20) KTSP merupakan strategi pengembangan kurikulum untuk mewujudkan sekolah yang efektif, produktif dan berprestasi. KTSP merupakan paradigm baru pengembangan kurikulum yang memberikan otonomi luas pada setiap satuan

pendidikan dan pelibatan masyarakat dalam rangka mengefektifkan proses belajar mengajar di sekolah.

Tujuan kurikulum 20006 dengan model KTSP adalah untuk memandirikan dan memberdayakan satuan pendidikan melaui pemberian otonomi kepada lebaga pendidikan dan mendorong sekolah untuk melakukan mengambil keputusan secara patisifatif dalam pengembangan kurikulum. Komponen kurikulum 2006 model KTSP adalah (a). visi,misi dan tujuan tngkat pendidikan (b). struktur dan muatan KTSP. (C). Kalender pendidikan. (d). silabus. Oleh karena kenyataan diatas peneliti ingin menyikapi kenyataan yang sebenarnya dengan melakukan penelitian yang berjudul **“HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR SISWA SD NEGERI No. 02 PASIR PAUH KEC. PARIAMAN TENGAH KOTA PARIAMAN”**. Guna memulihkan dan meningkatkan kesegaran jasmani anak terdapatnya anak sehat segar sehingga dapat mengikuti proses belajar mengajar dengan baik dan lancar.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah diatas, maka masalahnya dapat diidentifikasi:

1. Gizi
2. Keadaan lingkungan
3. Kesehatan dan lingkungan siswa
4. Kebiasaan hidup siswa
5. Tingkat kesegaran jasmani siswa

6. Aktivitas fisik siswa
7. Pelaksanaan proses belajar mengajar
8. Tingkat perhatian siswa dalam proses belajar mengajar
9. Guru sebagai pendidik
10. Hasil belajar.
11. Usia dan jenis kelamin

### **C. Pembatasan Masalah**

Melihat banyaknya permasalahan untuk mendapatkan kesegaran jasmani dan hasil belajar yang baik , maka untuk memfokuskan penelitian, penulis membatasi masalah pada :

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 02 Pasir Pauh Kecamatan Pariaman Tengah Kota Pariaman.
2. Hasil belajar siswa SDN 02 Pasir Pauh Kecamatan Pariaman Tengah Kota Pariaman.

### **D. Rumusan masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah ditemukan, maka rumusan masalah yang diajukan adalah: Apakah terdapat hubungan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa pada SD Negeri 02 Pasir Pauh Kota Pariaman.

## **E. Tujuan penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri No. 02 Pasir Pauh Kecamatan Pariaman Tengah Kota Pariaman.
2. Untuk mengetahui hasil belajar siswa SD Negeri No. 02 Pasir Pauh Kecamatan Pariaman Tengah Kota Pariaman.
3. Untuk mengetahui hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa SD Negeri No. 02 Pasir Pauh Kecamatan Pariaman Tengah Kota Pariaman.

## **F. Kegunaan Penelitian**

Dengan memperhatikan tujuan penelitian yang telah dikemukakan maka penelitian ini berguna dan bermanfaat bagi:

- a. Penulis
  1. Sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP
  2. Memberikan pengetahuan dan pengalaman bagi penulis melalui praktik di lapangan
- b. Siswa
  1. Sebagai bahan informasi bagi siswa dalam upaya meningkatkan hasil belajar di sekolah
  2. Sebagai bahan informasi bagi siswa dalam meningkatkan kesegaran jasmani disekolah

c. Guru

1. Sebagai bahan masukan bagi guru dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani siswa di sekolah
2. Sebagai bahan masukan bagi guru dalam upaya meningkatkan hasil belajar siswa di sekolah.

d. Dinas pendidikan

1. Sebagai bahan masukan untuk mengetahui sejauh mana tingkat kesegaran jasmani siswa- siswi melalui pembelajaran penjas.
2. Sebagai bahan masukan dalam upaya meningkatkan hasil belajar di sekolah

## **BAB II**

### **TINJAUAN KEPUSTAKAAN**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakekat Kesegaran Jasmani**

###### **a. Pengertian Kesegaran Jasmani**

Pendidikan Kesegaran Jasmani (PKJ) istilah kesegaran jasmani merupakan terjemahan dari physical fitness. Physical fitness berarti jasmaniah dan fitness berarti kecocokan atau kemampuan fit = cocok, banyak, patut atau mampu.

Penjas adalah: suatu proses melalui aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematik, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga Negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Sedangkan tujuan umum penjas di SD adalah memacu kepada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat.

- 1) Memacu perkembangan dan aktivitas system peredaran darah, pencernaan, pernafasan dan persyarafan.
- 2) Memacu pertumbuhan jasmani seperti bertambahnya tinggi, dan berat badan.

- 3) Menanamkan nilai-nilai disiplin kerjasama, sportivitas, tenggang rasa.
- 4) Meningkatkan keterampilan melakukan kegiatan aktivitas jasmani dan memiliki sikap yang positif terhadap pentingnya melakukan aktivitas jasmani.
- 5) Meningkatkan kesegaran jasmani.
- 6) Meningkat pengetahuan jasmani

Dengan melalui penjas anak didik akan memperoleh berbagai pengalaman terutama yang sangat erat kaitannya. Dengan kesan pribadi yang menyenangkan berbagi ungkapan yang kreatif, inovatif, keterampilan gerak, kesegaran jasmani membiasakan hidup sehat, pengetahuan dan pemahaman terhadap sesama. Penjas yang merupakan salah satu alat dalam usaha pencapaian tujuan pendidikan, sangat besar peranannya terhadap pembentukan dan perkembangan manusia.

Sharman dalam Nadiyah (1991:28) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan (secara umum) yang berlangsung melalui aktivitas yang melibatkan mekanisme gerak tubuh manusia dan menghasilkan pola-pola perilaku pada individu yang bersangkutan.

Menurut Hetherington dalam Nadiyah (1991:28) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani berkenaan dengan aktivitas yang menggunakan kelompok otot-otot besar, dan hasil yang diperoleh merupakan sumbangan bagi kesehatan dan pertumbuhan anak-anak didik sehingga ia menyadari

benar bahwa dari proses pendidikan tersebut. Pertumbuhan jasmani tidak akan cacat.

Kemudian Bucher dalam Nadiyah (1991:29) berpendapat bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian terpadu dari proses pendidikan secara keseluruhan, yang menuju kepada keserasian antara segi-segi jasmani, mental emosional dan social, melalui aktivitas jasmani yang terpilih dengan maksud merealisasikan hasil-hasil pendidikan.

Sedangkan menurut Sutarman dalam Arsil (2008:9) kesegaran jasmani adalah suatu aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (physical stress) yang layak.

Berdasarkan pendapat-pendapat diatas menyadarkan penulis, bahwa pendidikan jasmani itu adalah “pendidikan”. Walaupun mediumnya aktivitas jasmani, namun dampaknya menyangkut pribadi anak didik itu secara keseluruhan. Hal ini tercermin dalam sasaran yang dikemukakan diatas, yaitu menuju kepada keserasian antara perkembangan jasmani, mental atau rohani, emosional dan sosialnya.

Dengan demikian dapat disimpulkan kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk dapat mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik

yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar.

b. Komponen-komponen kesegaran jasmani.

Pusat kesegaran jasmani dan rekreasi Depdikbud (1996:1) menyatakan kesegaran jasmani terdiri dari beberapa komponen, yaitu :

- 1) Daya tahan kardiovaskuler (*cardiovascular endurance*)
- 2) Daya tahan otot (*muscle endurance*)
- 3) Kekuatan otot (*Muscle Strength*)
- 4) Kelenturan (*Flexibility*)
- 5) Komposisi tubuh (*Body Composition*)
- 6) Kecepatan gerak (*speed of movement* )
- 7) Kelincahan (*Agility*)
- 8) Keseimbangan (*balance*)
- 9) Kecepatan reaksi (*Reaction time*)
- 10) Koordinasi (*coordination*)

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani

Menurut Suyadi (2006:17) faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang yaitu:

1. Makanan

Makanan merupakan kebutuhan pokok setiap manusia, namun untuk memelihara tubuh agar menjadi sehat makanan harus memenuhi beberapa syarat yaitu: 1) Untuk memelihara tubuh, 2) Untuk

menyediakan pertumbuhan tubuh, 3) Untuk mengganti keadaan tubuh yang sudah haus dan rusak, 4) Mengandung unsur-unsur dalam tubuh, 5) Dapat sebagai sumber hasil sumber energi.

## 2. Olahraga

Olahraga adalah suatu bentuk kegiatan fisik yang mempunyai pengaruh positif terhadap tingkat kesegaran jasmani manusia bila dilakukan dengan tepat dan terarah, karena dengan berolahraga semua organ tubuh kita akan berkerja dan terlatih.

## 3. Usia

Semakin tua usia seseorang maka tingkat kebugaran tubuhnya akan menurun, mengalami masalah dengan tubuhnya seperti berkurangnya otot, ukuran jantung mengecil dan kekuatan pompanya berkurang, terjadi kekakuan pada pembuluh nadi (arteri) yang penting, kulit berubah menjadi tipis dan aktivitasnya menjadi lambat, penurunan ini disebabkan karena fungsi seluruh anggota tubuh menjadi lemah, namun penurunan tersebut dapat memperlambat dengan melakukan olahraga di usia muda, kondisi tubuh yang lemah akibat usia tua mengakibatkan tingkat kesegaran jasmani seseorang menurun.

## 4. Kebiasaan hidup

Masing-masing orang memiliki kebiasaan hidup yang berbeda-beda tergantung pada tingkat aktivitas sehari-hari, kebiasaan hidup sehat merupakan pengaturan antara olahraga istirahat maupun

kebiasaan diri pribadi untuk menjaga kebersihan secara psikologis aktivitas kerja yang lebih dari biasa akan mempengaruhi kerja otak seseorang, seseorang yang biasanya hidup santai dan memiliki kesibukan yang rendah jika suatu saat memiliki kesibukan yang tinggi biasanya pada awal-awalnya akan mengalami stress,namun setelah melewati kurun waktu tertentu akan menyesuaikan diri.

#### 5. Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat dimana seseorang menetap dan tinggal, dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik, serta sosial mulia dari lingkungan disekitar tempat tinggal sampai dlingkungan dimana para siswa belajar.

#### 6. Gizi yang dikonsumsi

Gizi merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Setiap orang dalam memenuhi kebutuhan gizi setiap hari tentu berbeda-beda, sesuai dengan tingkat kemampuan ekonominya masing-masing, apabila gizi yang dikonsumsi sesuai dengan angka kecukupan gizi, setiap pekerjaan yang dilakukan tentu tidak akan menimbulkan efek yang buruk bagi setiap orang.

- d. Tujuan pendidikan jasmani:
  - 1. Meningkatkan kesegaran jasmani untuk meningkatkan produktivitas anak dalam belajar agar berprestasi.
  - 2. Untuk memacu pertumbuhan dan perkembangan yang optimal sesuai dengan potensi anak didik.
  - 3. Untuk menanam nilai disiplin, kerjasama, sportifitas dan percaya diri secara individu ataupun secara bersama dari anak didik.
  - 4. Menanamkan prinsip-prinsip sehat dan pencegahan penyakit dalam kehidupan sehari-hari.

## **2. Hakekat Hasil Belajar**

Pembelajaran pendidikan jasmani di tingkat Pendidikan Dasar dan Menengah menurut kurikulum 2006 antara lain di fokuskan pada “Pengembangan atau kesegaran jasmani dan aspek kebugaran keterampilan gerak”(Pusat Kurikulum:1) kurikulum 2006 model KTSP merupakan strategi pengembangan kurikulum untuk menunjukan sekolah yang efektif, produktif dan berprestasi karena otonomi diberikan agar setiap satuan pendidikan dan sekolah memiliki keleluasaan dalam mengelola sumber daya, sumber dana, sumber belajar dan pengelokasiakannya sesuai prioritas kebutuhan serta lebih dianggap terhadap kebutuhan setempat.

Berdasarkan fokus pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diatas dapat dikatakan bahwa pengembangan aspek kebugaran dan keterampilan gerak merupakan dua komponen utama dalam pelaksanaan pembelajaran. Dengan demikian agar siswa dapat melaksanakan pembelajaran

penjas orkes maupun pembelajaran bidang studi lain dengan baik disekolah maka siswa harus mendapat kecukupan akan gizi sangat diperlukan oleh tubuh. Hal ini berarti kekurangan gizi merupakan salah satu kendala dalam keberhasilan siswa untuk mengikuti pelajaran di sekolah, karena kondisi jasmani yang bugar atau segar akan mempengaruhi daya tahan seseorang dalam menjalankan aktifitasnya.

Khumadi (1994:5) mengemukakan gizi yang diperlukan oleh seseorang mempunyai beberapa fungsiuntuk memilihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan terutama bagi mereka yang masih dalam pertumbuhan dan juga untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari .

Hasil belajar yang baik merupakan tolak ukur yang digunakan oleh guru untuk menentukan keberhasilan siswa yaitu sejauh mana siswa memahami suatu pelajaran setelah proses belajar mengajar, siswa diharapkan menampilkan efek positif, dan memahami kemajuan baik dari segi mata pelajaran itu sendiri maupun hasil belajar lainnya yaitu beberapa keterampilan nilai dan sikap.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat Hamalik (1992:21) yang menyatakan bahwa hasil belajar adalah tingkah laku yang ditimbulkan dari tingkah laku timbul dari pengertian baru, perubahan dalam sikap dan kebiasaan menghargai perkembangan sifat-sifat sosial, emosional pertumbuhan jasmani.

Dampak keseluruhan proses pendidikan di sekolah kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok, ini berarti bahwa berhasil atau tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak tergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa sebagai peserta didik.

Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungan (Slameto 1995:2).

Menurut Hilgarh dan Bower dalam Purwanto (2003:84) menyatakan bahwa: “belajar berhubungan dengan perubahan tingkah laku seorang terhadap suatu situasi tertentu yang disebabkan oleh pengalamannya yang berulang - ulang dalam situasi itu dimana perubahan tingkah laku ini tidak dapat dijelaskan atas dasar kecenderungan, respon pembahasan, kematangan atau keadaan - keadaan sesaat seseorang.

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa belajar adalah suatu stimulus bersama dengan ingatan mempengaruhi siswa sedemikian rupa sehingga Perbuatannya berubah dari waktu ia mengalami situasi ke waktu sesudah ia mengalami situasi tadi. Yang terjadi dalam diri siswa banyak sekali, baik sifat maupun jenisnya. Karena itu sudah tentu tidak setiap perubahan dalam diri seseorang merupakan perubahan dalam arti belajar, perubahan yang terjadi dalam belajar berlangsung secara berkesinambungan dan tidak statis. Satu perubahan yang terjadi akan

menyebabkan perubahan berikutnya, perubahan inilah yang disebut hasil belajar.

Hasil belajar SDN 02 Pasir Pauh Kec. Pariaman Tengah Kota Pariaman masih tergolong rendah ini terbukti dari semester 1 tahun ajaran 2010 masih ada nilai di bawah nilai sekolah lain yang negeri atau swasta yang sederajat di Kec. Pariaman Tengah. Selain itu penulis memperoleh informasi dari guru-guru yang mengajar bahwa masih banyak siswa yang mendapat nilai yang kurang di bawah standar ketuntasan saat melakukan ujian semester sehingga guru harus melakukan atau memberikan ujian remedial untuk memperbaiki nilai siswa tersebut.

Keberhasilan siswa dipengaruhi banyak faktor. Faktor tersebut dapat bersumber dari dirinya atau dari luar dirinya sendiri. Menurut Depdikbud (1993:6) "Dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal siswa itu sendiri.

a. Faktor Internal

Faktor internal mempengaruhi hasil belajar siswa dapat dikelompokan menjadi dua kelompok.

1) Kondisi Fisiologis.

Kondisi fisiologis pada umumnya sangat berpengaruh terhadap kemampuan belajar seseorang. Orang dalam keadaan segar jasmaninya akan berlainan belajarnya dari orang yang dalam keadaan kelelahan. Anak-anak yang kurang gizi ternyata kemampuan belajarnya di bawah

anak-anak yang tidak kekurangan gizi, mereka lekas lelah, mudah mengantuk, dan tidak mudah menerima pelajaran. Selain fisiologis umum itu, hal yang tidak kalah pentingnya adalah kondisi panca indra, terutama penglihatan dan pendengaran.

## 2) Kondisi psikologis

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

Dari uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa keadaan kondisi fisiologi dan kondisi psikologis sangat berpengaruh terhadap kegiatan proses belajar mengajar dan keadaan kondisi fisik anak tersebut.

## b. Faktor eksternal.

Faktor eksternal dibagi menjadi dua kelompok :

### 1) Faktor lingkungan

Faktor lingkungan dapat saja berupa lingkungan alami dan lingkungan social. Lingkungan alami seperti keadaan suhu kelembapan udara, dimana di Indonesia orang cenderung berpendapat bahwa belajar pada pagi hari akan lebih baik hasilnya dari pada belajar sore hari. Selain itu juga lingkungan sosial, baik yang berwujud manusia dan representasinya maupun yang terwujud hal-hal lain. Dimana seorang

sedang belajar mencetakkan soal akan terganggu bila orang yang mondar-mandir di dekatnya atau keluar masuk ke kamarnya.

## 2) Faktor instrumental

Faktor instrumental adalah faktor yang perbedaan dan penggunaan dirancang sesuai dengan hasil belajar yang diharapkan. Faktor ini diharapkan dapat berfungsi sebagai sarana untuk mencapai tujuan belajar yang telah direncanakan pula.

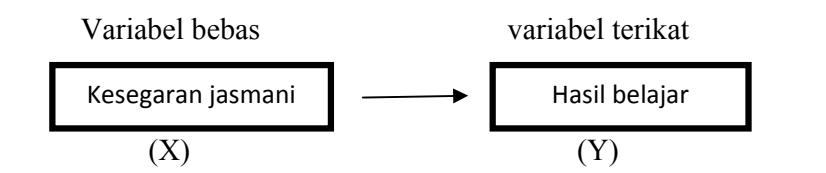
Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa salah satu faktor yang penting mempengaruhi hasil belajar siswa adalah tingkat kesegaran jasmani siswa. Hal ini dikarenakan berkaitan langsung dengan ketahanan siswa dalam mengikuti pelaksanaan proses belajar mengejar. Sehingga sering kita lihat ada siswa yang tahan belajar lama atau terus menerus, tetapi ada setiap siswa hanya tahan belajar beberapa saat saja. Hal ini dikarenakan setiap siswa memiliki kondisi fisik yang berbeda. Oleh sebab itu tingkat kesegaran jasmani dapat dikatakan erat kaitannya dengan hasil belajar seorang siswa.

## B. Kerangka Konseptual

Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik, sudah tentu kesehatan yang dimilikinya semakin baik karena keseluruhan organ tubuhnya dapat berfungsi dengan normal. Tetapi bila seseorang itu sehat belum tentu kesegaran jasmani yang dimilikinya baik.

Bila kesegaran jasmani seseorang menurun, maka akan mempengaruhi terhadap kesehatannya sehubungan daya pikirnya dapat terganggu. Tujuan meningkatkan jasmani bagi seseorang berbeda-beda seperti bagi karyawan pabrik adalah untuk meningkatkan kualitas produksi kerja bagi orang yang sakit berguna untuk merehabilitasi kesehatannya dan bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi olahraga, bagi mahasiswa dan siswa untuk meningkatkan kemampuan belajar dan prestasi akademik.

Hasil belajar yang diperoleh masing-masing siswa tidaklah sama, selain itu hasil belajar siswa sangat dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain kesegaran jasmani keadaan lingkungan sekolah, gizi, dan lain-lain. Dapat dinyatakan disini bahwa semakin baik kesegaran jasmani siswa maka akan baik pula hasil belajarnya. Demikian akan terdapat pengaruh kesegaran jasmani terhadap hasil belajar. Untuk jelasnya pola hubungan tersebut dapat dilihat pada gambar 1 berikut:



Gambar 1: Hubungan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar

### C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir yang telah dikemukakan diatas maka hipotesis penelitian adalah “terdapat hubungan yang berarti antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa SDN 02 Pasir Pauh Kecamatan Pariaman Tengah Kota Pariaman.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis korelasi diperoleh, terdapatnya hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar, dengan perolehan  $r_{hitung}$  ( $0,964$ )  $>$   $r_{table}$  ( $0,468$ ). Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh penulis, faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar selain kesegaran jasmani ada faktor lainnya yang dapat menunjang hasil belajar seperti gizi, keadaan ekonomi, kurikulum, sarana dan fasilitas untuk menunjang proses belajar mengajar serta guru sebagai pendidik.

#### **B. Saran – saran**

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan hasil belajar yaitu:

1. Siswa diharapkan, melakuakan kegiatan Penjasorkes secara teratur sehingga kesegaran jasmaninya bisa lebih baik
2. Guru dalam proses belajar mengajar mata pelajaran Penjasorkes hendaknya dapat mempekaya gerak sehingga dengan banyaknya siswa bergerak akan dapat meningkatkan kesegaran jasmanin siswa. Disamping upaya yang dilakukan oleh Guru Penjasorkes untuk meningkatkan kesegaran jasmani, sehingga hasil belajar akan tercapai.

3. Kepala sekolah perlu melengkapi sarana dan prasarana proses belajar mengajar serta menciptakan suasana belajar yang kondusif sehingga siswa menyenangi serta gemar belajar

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta : Rineka cipta.
- Arsil, 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*, Padang : FIK – UNP
- Arsil. 2009. Tes Pengukuran dan Evaluasi. Padang : FIK – UNP
- Depdikbud (2003). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*, Jakarta: Pusat Pengembangan Kwalitas Jasmani.
- Depdikbud (1996). *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*, Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Depdiknas. (2001). *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta : Depdiknas.
- GBHN (1999). Tap MPR No. IX / MPR / 1999, DIRJEN DIKTI.
- KEMPENDIKNAS. 2010. *TKJI Untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta : Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Nadisah (1991). *Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan*. Dirktorat Pendidikan Tinggi, Jakarta Depdikbud.
- Purwanto, (2004). *Psikologi Pendidikan*. Bandung : PT Remaja Rosda Karya.
- Rohana. (1995). *Pengelolaan Pengajaran*. Jakarta : Rineka Ciptas.
- Slameto (1995). *Belajar dan Faktor – Faktor Yang Mempenaruhi*, Jakarta : P.T Rinaka Cipta.
- Suherman. (1998). *Revitalisasi Keterlantaran Pengajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung.
- Sujana (1992). *Metoda Statistik*. Bandung: Tarsito
- Undang-Undang nomor 20 (2003). *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*, Jakarta Depdikbud.