

**HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR  
SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 25 JATI TANAH TINGGI  
KECAMATAN PADANG TIMUR**

***SKRIPSI***

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan  
Olahraga sebagai salah satu persyaratan Guna  
memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**ENGLA RATIH SARIYANI  
NIM : 94942**

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

## HALAMAN PENGESAHAN

Judul : Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar  
Siswa Sekolah Dasar Negeri 25 Jati Tanah Tinggi  
Kecamatan Padang Timur Kota Padang

Nama : Engla Ratih Sariyani

NIM : 94941

Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi


Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2011

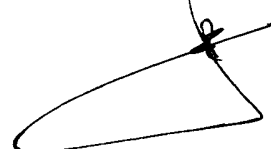
Disetujui oleh :

Pembimbing I



**Drs. Ali umar, M.Kes**  
NIP: 19550309198603|006

Pembimbing II



**Dra. Pitnawati, Mpd**  
NIP. 195905131984032002

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga  
Program Studi Penjaskesrek



**Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO**  
NIP. 19620520 198703 001

## PENGESAHAN

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang**

**Judul** : Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 25 Jati Tanah Tinggi Kecamatan Padang Timur

**Nama** : Engla Ratih Sariyani

**NIM/BP** : 94941/2009

**Program** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Jurusan** : Pendidikan Olahraga

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2011

Disahkan Oleh:

Nama:

1. Ketua : Drs. Ali Umar,M.Kes


2. Sekretaris : Dra. Pitnawati,M.Pd

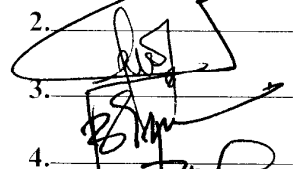
3. Anggota : Dra. Rosmawati,M.Pd

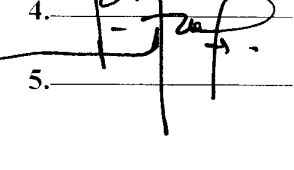
4. Anggota : Drs. Ali Asmi,M.Pd

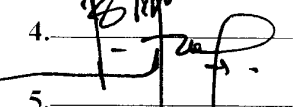
5. Anggota : Dra. Kamal Firdaus,M.Pd AIFO

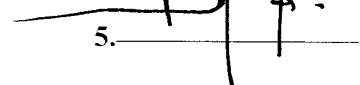
Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

4. 

5. 

## **ABSTRAK**

### **HUBUNGAN KESEGARAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR SISWA SD NEGERI 25 JATI TANAH TINGGI KEC. PADANG TIMUR KOTA PADANG**

**OLEH : ENGLA RATIH SY, /2011**

Masalah penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar siswa SD Negeri 25 Jati Tanah Tinggi Kec. Padang Timur. Dikarenakan banyak hal, namun peneliti melihat dari sisi kesegaran jasmani siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa SD Negeri 25 Jati Tanah Tinggi Kec. Padang Timur.

Penelitian ini tergolong kepada jenis penelitian *korelasional* atau menggunakan *teknik korelasional*. Populasi adalah seluruh siswa SD Negeri 25 Jati Tanah Tinggi Kec. Padang Timur yang berjumlah sebanyak 116 orang. Sampel diambil dengan teknik *Purposive sampling*, dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang.. Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah data primer yaitu berupa pengukuran terhadap kesegaran jasmani siswa dilakukan tes kesegaran jasmani Indonesia ( TKJI) dan data skunder yaitu data yang diperoleh dari dokumentasi rapor siswa SD Negeri No. 25 Jati Tanah Tinggi Kecamatan, Padang Timur yang terpilih sebagai sampel. Data dianalisis dengan menggunakan analisis *korelasi product moment*.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa kesegaran jasmani (X) dengan hasil belajar (Y) siswa menunjukkan hubungan yang signifikan. Besarnya sumbangan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa adalah 38%. Disarankan kepada Guru Penjas, agar melakukan pengukuran terhadap tingkat kesegaran jasmani anak, minimal satu kali dalam satu semester karena akan berpengaruh terhadap hasil belajar siswa.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT,atas rahmat dan kerunia-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR PENJAS ORKES SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI No. 25 JATI TANAH TINGGI KEC. PADANG TIMUR KOTA PADANG” Skripsi ini ditulis untuk memenuhi sebagai persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulisan Skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih dan rasa hormat yang sebesar-besarnya kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan saya kesempatan untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan ini.
2. Drs. Hendri Naldi, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah membantu dan membimbing saya dalam menyelesaikan perkuliahan.
3. Drs. Ali Umar, M.Kes sebagai dosen pembimbing I yang telah memberikan arahan dan dorongan serta waktunya kepada penulis sehingga skripsi dapat diselesaikan.

4. Dra. Pitnawati, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan masukan dan motivasi dalam penulisan skripsi sehingga dapat diselesaikan dengan baik.
5. Teristimewa kepada Orang tua dan keluarga yang telah memberikan bantuan baik secara moril maupun materil.
6. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu atas saran dan dukungan dalam pembuatan skripsi ini.

Semoga bantuan yang telah diberikan menjadi amal dan mendapat pahala yang sebesar- besarnya dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, Oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan masukan dari pembaca demi kesempurnaan tulisan ini.

Padang, Agustus 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>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah .....	3
D. Perumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Kegunaan Penelitian.....	4
<b>BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN .....</b>	<b>6</b>
A. Kajian teori.....	6
1. Kesegaran Jasmani .....	6
a. Komponen-komponen Kesegaran jasmani .....	7
b. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani .....	12
2. Hakikat Hasil Belajar .....	14
B. Kerangka Konseptual .....	16
C. Hipotesis.....	17
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>18</b>
A. Jenis , Tempat dan Waktu Penelitian .....	18
B. Populasi dan Sampel .....	18
C. Jenis dan Sumber Data .....	20
D. Prosedur Pengambilan Data .....	20

E. Instrumen Penelitian.....	20
1. Alat-alat pengumpul data .....	21
2. Ketentuan Tes.....	21
3. Petunjuk Tes .....	22
4. Petunjuk Pelaksanaan tes.....	23
F. Teknik Analisis Data.....	37
 <b>BAB IV. HASIL PENELITIAN.....</b>	 <b>38</b>
A. Deskripsi Data .....	38
a. Kesegaran Jasmani .....	38
b. Hasil Belajar.....	39
B. Uji Persyaratan .....	41
1. Uji Normalitas Data .....	41
C. Uji Hipotesis.....	42
D. Pembahasan.....	43
 <b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	 <b>46</b>
A. Kesimpulan .....	46
B. Saran.....	46
 <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	 <b>47</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>49</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian .....	19
2. Sampel Penelitian .....	19
3. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 10-12 Tahun Putera .....	35
4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia .....	36
5. Ditribusi frekuensi kategori kesegaram jasmani .....	38
6. Ditribusi frekuensi kategori hasil belajar .....	40
7. Rangkuman uji normalitas data .....	42
8. Rangkuman uji signifikan koefisien korelasi antara X dengan Y .....	43

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Skema Kerangka Konseptual .....	17
2. Posisi star lari 40 meter .....	24
3. Tes gantung siku tekuk.....	26
4. Sikap permulaan baring duduk.....	27
5. Gerakan baring menuju duduk .....	28
6. Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha.....	29
7. Papan loncat .....	30
8. Sikap menentukan raihan .....	31
9. Sikap awalan loncat tegak .....	32
10. Gerakan loncat tegak .....	32
11. Posisi star lari 600 meter .....	34
12. Pencatat hasil.....	35
13. Histogram kesegaran jasmani.....	39
14. Histogram hasil belajar.....	41

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Belajar Kelas IV .....	49
2. Hasil Belajar Kelas V .....	50
3. Hasil Tes Kesegran Jasmani Kelas IV .....	51
4. Hasil Tes Kesegran Jasmani Kelas V .....	52
5. Uji Normalitas Dengan Uji <i>Lilliefors</i> Data Kesegaran Jasmani Siswa .....	53
6. Uji Normalitas Dengan Uji <i>Lilliefors</i> Data Hasil Belajar Siswa .....	57
7. Analisa Korelasi Siswa dan Uji t.....	61
8. Tabel Kritis Uji Lilifors.....	64
9. Tabel Nilai Z .....	65
10. Tabel t.....	66
11. Foto - foto Penelitian.....	67
12. Surat Izin Penelitian .....	69

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Sekolah merupakan suatu organisasi yang mempunyai peraturan yang berbeda dengan organisasi yang lain, disamping itu sekolah juga merupakan tempat terjadinya proses belajar dan mengajar yang harus diikuti oleh peserta didik dan merupakan salah satu tempat untuk mewujudkan pembangunan nasional di bidang pendidikan.

Hal ini sejalan dengan tuntutan Undang-undang sistem Nasional (UU SPN) 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, serta berilmu, cakap kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Untuk merealisasikan tujuan pendidikan nasional tersebut, maka hendaknya dapat dilaksanakan dengan peningkatan mutu pendidikan secara terpadu. Terutama pendidikan berfungsi untuk mengembangkan kepribadian peserta didik agar mampu menyerap pelajaran yang mereka dapat di sekolah baik dalam jam pelajaran biasa maupun dalam kokurikuler, kurikuler dan ekstrakurikuler atau aktifitas pengembangan diri diluar jam pelajaran.

Rendahnya aktivitas fisik menyebabkan rendahnya kualitas dari kesegaran jasmani, dan ini akan berimbas terhadap hasil belajar yang dilakukannya, karena orang yang mempunyai kesegaran jasmani rendah cenderung bermalas-malasan, sering mengantuk, tidak bergairah dan lain

sebagainya. Dengan demikian tentu sangat berpengaruh terhadap hasil belajar seseorang dan dalam jangka waktu yang lama akan berpengaruh juga terhadap tingkat kualitas hidup, etos kerja serta daya kreasi dalam kehidupan masyarakat.

Rendahnya kualitas pendidikan juga dialami oleh siswa Sekolah Dasar Negeri No.25 Jati Tanah Tinggi Kec. Padang Timur. Ini terbukti pada saat penulis melakukan observasi pada nilai semester I (nilai rapor penjasorkes) tahun ajaran 2010/2011. Dari hasil tersebut dapat diketahui faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa SD Negeri No.25 Jati Tanah Tinggi Kec. Padang Timur diantaranya: Penerapan Kurikulum, sarana untuk menunjang proses belajar mengajar, guru yang professional, tingkat perhatian siswa, minat siswa, motivasi belajar siswa, aktifitas fisik, kesegaran jasmani.

Dari uraian di atas terlihat jelas bahwa untuk mendapatkan hasil belajar yang baik maka pihak-pihak sekolah harus memiliki sarana dan prasarana yang memadai, sehingga dapat mempermudah guru dalam menjalankan tugasnya secara professional, dan dapat menarik perhatian serta minat siswa dalam melaksanakan proses belajar mengajar yang akhirnya standar yang harus dipenuhi dalam kurikulum dapat diterapkan sebagaimana mestinya.

Dari latar belakang masalah yang dikemukakan di atas salah satu factor yang dapat mempengaruhi hasil belajar adalah kesegaran jasmani yang dapat diperoleh dari aktivitas pembelajaran penjasorkes. Oleh sebab itu

penulisan tertarik untuk meneliti “ Hubungan Kesegaran Jasmani Belajar Siswa di SD Negeri No.25 Jati Tanah Tinggi Kec. Padang Timur.”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dapat diidentifikasi beberapa masalah dapat mempengaruhi faktor-faktor hasil belajar siswa di Sekolah Dasar Negeri No. 25 Jati Tanah Tinggi Kec. Padang Timur adalah sebagai berikut :

1. Kurikulum Penjas Orkes
2. Motivasi siswa
3. Intelegensi siswa
4. Program pembelajaran dari guru
5. Tingkat kesegaran jasmani
6. Sarana dan prasarana
7. Lingkungan belajar

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya permasalahan dalam hasil belajar yang dapat diidentifikasi seperti yang ditemukan di atas, maka untuk lebih memfokuskan penelitian, penulis membatasi masalah pada:

1. Kesegaran Jasmani
2. Hasil Belajar Siswa SD Negeri No.25 Jati Tanah Tinggi Kec. Padang Timur.”

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah yang ada, maka masalah yang dapat dirumuskan yaitu: “Apakah Ada Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Siswa SD Negeri No.25 Jati Tanah Tinggi Kec. Padang Timur.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk:

1. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 25 Jati Tanah Tinggi, Padang Timur.
2. Untuk mengetahui hasil belajar penjas Orkes siswa SD Negeri 25 Jati Tanah Tinggi, Padang Timur.
3. Untuk mengetahui hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjas Orkes siswa SD Negeri 25 Jati Tanah Tinggi, Padang Timur.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Kegunaan hasil penelitian ini antara lain:

1. Penulis untuk menyelesaikan pendidikan dan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada fakultas Ilmu Keolahragaan UNP Padang.
2. Sebagai bahan informasi bagi siswa dalam upaya meningkatkan hasil belajar disekolah.
3. Siswa sebagai masukan dalam upaya meningkatkan hasil belajar dengan memperhatikan kesegaran jasmani.
4. Guru sebagai bahan masukan dalam pelaksanaan proses belajar mengajar di sekolah.

5. Dinas Pendidikan sebagai panduan untuk mengetahui bagaimana tingkat pendidikan di SD Negeri 25 Jati Tanah Tinggi, Padang Timur.
6. Mahasiswa sebagai bahan referensi di perpustakaan FIK UNP dan Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang.



## **BAB II**

### **TINJAUAN KEPUSTAKAAN**

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

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

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas atau pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Gethell (1983:3) “Kesegaran Jasmani adalah suatu hal yang lebih menitik beratkan pada fungsi fisiologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot berfungsi secara efisien dan efektif”. Selanjutnya Ichsan (1988:54) menerangkan bahwa:

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan penuh kesungguhan dan tanggung jawab, tanpa rasa lelah dan penuh semangat untuk menikmati penggunaan waktu luang dan menghadapi kemungkinan berbagai bahaya yang datang tidak terduga.

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

Disamping itu kesegaran jasmani dapat dipengaruhi oleh kegiatan fisik atau fisik yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari seperti

bekerja, olahraga, bermain dan kegiatan lainnya yang membuat tubuh kita bergerak aktif. Dan kesegaran Jasmani dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang teratur dan terprogram.

Kesegaran Jasmani diberi arti sebagai aspek kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan keadaan status kesehatan jasmani yang positif. Jadi apabila seseorang dalam keadaan segar, salah satu aspek yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaniahnya. Dengan demikian, maka seseorang tidak akan mendapatkan kesegaran secara menyeluruh atau umum tanpa disadari oleh jasmani yang baik.

a. Komponen-komponen kesegaran jasmani

Lycholat dalam Gusril (2004:119) mengemukakan “komponen kesegaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua kelompok yaitu:

a) komponen yang berhubungan dengan kesehatan (*Health Related Fitness*) meliputi: daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh. b) komponen yang berhubungan dengan keterampilan meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan kecepatan.” Selanjutnya Moeloek dalam Arsil (1999:14) menyatakan bahwa “komponen-komponen kesegaran jasmani meliputi: (1) daya tahan, (2) kekuatan otot, (3) daya otot, (4) kelentukan, (5) kecepatan, (6) kelincahan, (7) keseimbangan, (8) koordinasi dan (9) ketepatan”.

1. Daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari kelelahan. Beberapa para ahli mengemukakan pengertian daya

tahan sebagai berikut: Menurut Darwis ( 1993:116) “daya tahan adalah kemampuan organisme atlet untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan aktivitas olahraga dalam waktu yang lama”. Menurut pendapat Manual (1990:35) daya tahan adalah kemampuan otot maksimum yang biasa ditampilkan kontraksi berulang-ulang. Sedangkan Menurut Pendapat lain Fardi (1989:18) mengemukakan bahwa “ daya tahan dapat diartikan sebagai kualitas fisik (system jantung peredaran darah dan pernafasan) yang membuat suatu kerja fisik yang cukup berarti tanpa merasa lelah sebelum waktunya”.

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

2. Kekuatan otot merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik. Ada para ahli berpendapat bahwa antara lain:

Menurut Fox dalam Arsil (1999:44) “ kekuatan otot adalah suatu sekelompok otot yang dapat digunakan melawan suatu perlawanan di dalam suatu usaha/upaya maksimal.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menerima beban sewaktu bekerja secara maksimal.

3. Daya otot ditujukan pada kemampuan untuk menampilkan kontraksi otot yang berulang-ulang terhadap tahanan yang signifikan. Menurut para ahli berpendapat sebagai berikut:

Menurut Lutan (2001:18) daya tahan otot adalah kemampuan untuk menggerakkan daya terhadap objek diluar tubuh selama beberapa kali.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa daya otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi berulang-ulang tanpa timbul kelelahan.

4. Kelentukan Menurut Arsil (1981:57) “Kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerakan yang besar/luas. Jonath/Krempel dalam Arsil (1981:57) dengan kata lain kelentukan merupakan kemampuan

pergelangan/persendian untuk dapat gerakan-gerakan kesemua arah secara optimal.

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

5. Menurut Manthews dalam Asril (1999:82) Kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu sesingkat mungkin. Menurut Astran dalam Asril (1999:75) faktor yang memepengaruhi kecepatan adalah kelentukan tipe tubuh usia dan jenis kelamin. Selanjutnya Nosek dalam Asril (1999:84) kecepatan digolongkan dalam tiga bentuk: a. Kecepatan reaksi (*reaction speed*) adalah kecepatan menjawab suatu ransangan, b. Kecepatan bergerak (*speed of movement*) adalah kecepatan berubah arah dalam gerakan tubuh, c. Kecepatan sprint (*sprinting speed*) adalah kemampuan organisme untuk bergerak dengan cepat.

Dari pendapat di atas dapat dikatakan, bahwa kecepatan gerak merupakan kemampuan tubuh mengarahkan semua system dan bergerak dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik.

6. Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah dengan cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan.
7. Ketepatan adalah kemampuan dalam mengontrol gerakan-gerakan volunnter untuk mencapai tujuan.
8. Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan berbagai gerakan menjadi satu kebulatan gerakan yang sempurna.
9. Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengontrol alat-alat organisasi yang bersifat neuromuscular seperti: pelaksanaan berdiri dengan tangan (*hand stand*). Keseimbangan tersebut dapat berupa keseimbangan statis pada saat berdiri maupun keseimbangan dinamis pada saat melakukan suatu gerakan tertentu.

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

b. Cara meningkatkan kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang penting bagi pencapaian dari tujuan proses belajar mengajar di sekolah. Seseorang tidak akan mendapat hasil belajar yang optimal jika tanpa dibarengi dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik. Dengan demikian kesegaran jasmani merupakan faktor yang penting dalam kaitan dengan kemampuan dan keberhasilan belajar seseorang. Hal ini sesuai dengan kutipan dibawah ini:

Apa yang dicapai dalam bidang akademis ada hubungan yang erat dengan kondisi badan. Telah terbukti bahwa pelajar-pelajar yang kesegaran jasmaninya diatas rata-rata, pencapaian hasil akademinya lebih bagus” Dirjen Olahraga Dan pemuda dalam Syafrizar (1987:12)

Menurut Irianto (2004:27-83) bahwa: “ada beberapa cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani yang terdiri dari latihan daya tahan paru jantung, kekuatan, kelentukan komposisi tubuh dan lain-lain yang mana latihan tersebut harus dilakukan secara teratur dan terprogram”. Hal yang penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi. Oksigen harus di ambil dan disalurkan keorgan tubuh dan jaringan-jaringan yang membutuhkannya. Kemampuan tubuh untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung dari tingkat kesegaran jasmani seseorang. Bagi orang yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen yang dibutuhkan tubuh.

Sedangkan orang yang tingkat kesegaran jasmaninya yang kurang baik akan kesulitan dalam melakukan pengambilan oksigen secara baik dan optimal.

Jika seseorang dikatakan mempunyai *physiological fitness* adalah apabila ia dapat melakukan pekerjaan dengan efisien, tanpa timbul kelelahan yang berarti dan dapat pulih kembali (recovery) dengan cepat kalau timbul kelelahan sebagai akibat kegiatan tersebut. Seseorang dikatakan mempunyai *psychological fitness* adalah apabila ia memiliki kestabilan emosi, jika ia melakukan suatu kegiatan bila ia mempunyai sifat-sifat mental yang diperlukan, misalnya kemauan yang besar serta memungkinkan mengatasi atau tidak menghiraukan rasa yang tidak menyenangkan dan sebagainya.

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

Dari uraian di atas jelas tergambar, bagi orang yang banyak melakukan aktifitas fisik dan olahraga yang teratur, tingkat kesegaran jasmaninya bertambah baik dibandingkan dengan orang yang kurang melakukan aktifitas fisik. Tingkat kesegaran jasmani yang berada di bawah nilai yang minimal ditandai antara lain seperti: kemampuan fisik yang tidak stabil, mudah lelah, dan tidak sanggup mengatasi tantangan



fisik dan emosi. Sedangkan tingkat kesegaran jasmani yang cukup adalah sanggup melakukan tugas sehari-hari tanpa lelah dan mempunyai cadangan energi.

## **2. Hakikat Hasil Belajar**

Setelah peserta didik mengikuti proses belajar mengajar maka akan menghasilkan perubahan-perubahan pada diri peserta didik dalam bidang kognitif, afektif dan psikomotor.

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

Berdasarkan pendapat di atas maka dijelaskan, belajar adalah suatu perubahan sedemikian rupa sehingga perbuatan berubah dari waktu ke waktu dari sebelum siswa/i mengalami situasi itu sewaktu sesudah siswa/i mengalami situasi tadi.

### **a. Faktor –faktor yang mempengaruhi hasil belajar**

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

#### **1) Faktor internal**

##### **a) Kondisi fisiologi**

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

b) Kondisi psikologis

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

2) Faktor eksternal

a) faktor lingkungan

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

b) Faktor instrumen

Faktor instrumen adalah faktor yang pengadaan dan penggunaannya direncanakan seseai dengan hasil belajar yang diharapkan. Faktor-faktor ini diharapkan dapat berfungsi sebagai sarana untuk mencapai tujuan-tujuan belajar yang telah direncanakan.

Faktor-faktor ini dapat berwujud gedung, perlengkapan belajar, alat-alat praktikum, dan sebagainya. Salah satu faktor yang mempengaruhi hasil belajar yang tidak kalah pentingnya adalah faktor jasmaniah, dimana di dalamnya berhubungan dengan faktor kesehatan dan faktor cacat tubuh”. (Slameto (1995:54)

Dari pendapat diatas dikemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar sangat banyak sekali faktor internal dan faktor

eksternal. Faktor fisiologi dan psikologis merupakan hal yang sangat penting sekali yang harus dijaga dan dikembangkan oleh seseorang agar faktor penunjang lainnya dapat berkembang dengan baik

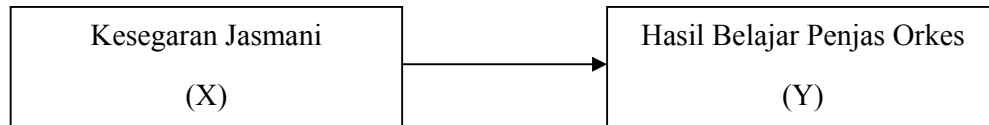
## **B. Kerangka Konseptual**

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

Individu yang memiliki kesegaran jasmani yang baik sudah tentu kesehatan yang dimilikinya semakin baik karena seluruh organ tubuhnya dapat berfungsi secara normal, tetapi orang yang sehat belum tentu kesegaran jasmaninya baik. Bila kesegaran jasmani seseorang menurun, akan berpengaruh terhadap kesehatannya sehingga daya pikirnya dapat terganggu. Proses belajar seseorang akan terganggu jika kesehatan seseorang terganggu, selain itu juga ia akan cepat lelah, kurang bersemangat, mudah pusing, mengantuk, ataupun gangguan kelainan fungsi alat inderanya serta tubuhnya.

Maka antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar seseorang mempunyai keterkaitan atau hubungan, begitu juga dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Dimana semakin baik kesegaran jasmani seorang siswa, maka akan baik pula hasil belajarnya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kesegaran jasmani seorang siswa maka berkemungkinan hasil belajarnya akan rendah juga, sebab siswa tersebut akan mengantuk atau lemas dalam belajar. Kesegaran jasmani merupakan variabel

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



Gambar 1 : Kerangka Konseptual

### C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir yang telah di kemukakan di atas maka hipotesis penelitian adalah ” Terdapatnya hubungan yang berarti antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa di SD N No.25 Jati Tanah Tinggi Kecamatan Padang Timur”.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan pada hasil penelitian dan uraian temuan, tentang hubungan antara Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Siswa SD Negeri No.25 jati Tanah Tinggi Kec. Padang Timur dapat disimpulkan :

#### **A. Kesimpulan**

Terdapat hubungan yang signifikan antara Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Siswa SD Negeri No.25 jati Tanah Tinggi Kec. Padang Timur.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada :

1. Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar, supaya mengukur dan mengetahui kesegaran jasmani siswa minimal satu sekali dalam satu semester
2. Orang tua siswa dapat memberikan kebebasan pada anak untuk melakukan aktivitas bermain dan mengawasi aktivitas belajar yang dilakukan anaknya dalam upaya dan usaha untuk meningkatkan hasil belajar anaknya
3. Dinas terkait memberikan sosialisasi pada orang tua atau wali murid tentang pemahaman kesegaran jasmani dan pengaruhnya terhadap perkembangan dan pertumbuhan anak
4. Siswa agar dapat meningkatkan hasil belajarnya dengan lebih giat belajar dan merubah cara belajarnya yang lebih baik serta mengatur aktivitas bermanfaat dengan aktivitas yang tidak bermanfaat

## DAFTAR PUSTAKA

- Arsil, (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*, FIK UNP, Padang
- Ateng, Abdul Kadir (1992). *Azas dan landasan pendidikan jasmani Jakarta P dan K*
- Darwis, Ratinus (1992). *Olahraga Pilihan Sepak Takraw Jakarta* : Depdikbud.
- Depdikbud (1993). *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: Depdikbud.
- Depdiknas. (1993). *Undang-undang Pendidikan Nasional*, Jakarta: BP Citra Jaya.
- Getchell. (1983). *Physical Fitness A Way Of Life*. New York: Jhon Willy and Sons
- Gusril (2004). *Perkembangan Motorik pada anak-anak*, Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Ichsan, M. (1988). *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*, Jakarta: Depdiknas.
- Irianto, Djoko (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Lutan, Rusli.(2001). *Asas-Asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Dirjen Olahraga.
- Manual, Coach's (1990). *Baginning, Coaching*, Australia: Sport Cemmisin.
- Sadoso (2000) *Kesehatan Olahraga*, Jakarta: PT. Erlangga
- Slameto.(1995). *Belajar dan Faktor Yang Mempengaruhi*. Jakarta : PT. Rineka cipta
- Syafrizal (1987). *Perbandingan Tingat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Dengan Mahasiswa Jurusan Pendidikan Rekreasi Dalam Lari 3000M (Thesis)*, Padang FPOK IKIP Padang