

**HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL
BELAJAR PADA SISWA SD NEGERI 004 LOGAS
KABUPATEN KUANTAN SINGINGI**

SKRIPSI

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



**OLEH :
EKI SUPRIADI
NIM: 94552**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**HUBUNGAN KESEGARAN JASMANI DENGAN HASIL
BELAJAR PADA SISWA SD NEGERI 004 LOGAS
KABUPATEN KUANTAN SINGINGI**

Nama : EKI SUPRIADI
NIM : 94552
Program : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2011

Mengetahui :
Pembimbing I Pembimbing II

Drs. Zarwan M.Kes
NIP. 1611230198803 1 003

Drs. Edwarsyah M.Kes
NIP. 19591231198803 1 019

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO
NIP 196205201987032001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

**Judul : Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pada
Siswa SD Negeri 004 Logas Kabupaten Kuantan Singingi**

Nama : EKI SUPRIADI

NIM : 94552

Program : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2011

Disetujui oleh :

	Nama	Tanda Tangan
6. ketua	: Drs. Zarwan M.Kes	
7. Sekretaris	: Drs. Edwarsyah M.Kes	
8. Anggota	:	
9. Anggota	:	
10. Anggota	:	

ABSTRAK

Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pada Siswa SD Negeri 004 LogasKabupaten Kuantan Singingi

OLEH ; Eki Supardi / 2011

Penelitian ini berawal dari kenyataan di sekolah bahwa hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar pada SD Negeri 004 LogasKabupaten Kuantan Singingi belum berjalan dengan baik. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri 004 LogasKabupaten Kuantan Singingi yang berjumlah 157 orang, penarikan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu kelas IV dan V dengan jumlah 42 orang.

Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah kesegaran jasmani, sedangkan variabel terikat adalah hasil belajar. Untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa digunakan tes kesegaran jasmani Indonesia Tahun 2003 tingkat siswa SD yang diterbitkan oleh Dewan Departemen Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Jakarta 2003 yang terdiri dari batrey tes : lari 40 meter, baring duduk, gantung siku tekuk, loncat tegak dan lari 600 meter. Sedangkan untuk mengukur hasil belajar siswa adalah dengan perhitungan nilai rata-rata rapor semua mata pelajaran semester II Tahun Pelajaran 2010/2011, data diolah secara manual dengan menggunakan korelasi *produck moment* dan persen.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar pada siswa SD Negeri 004 LogasKabupaten Kuantan Singingi adalah r hitung untuk putra 0.380, sedangkan r hitung putri diperoleh 0.149. Ternyata kedua kelompok tersebut tidak memiliki hubungan oleh karena r hitung lebih kecil dari r tabel dengan α 0,05 untuk putra 0.468 dan putri 0.404 sehingga hipotesis penelitian ditolak.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Skripsi ini dengan judul “Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pada Siswa SD Negeri 004 LogasKabupaten Kuantan Singingi”

Tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Kekurangan tersebut disebabkan oleh keterbatasan-keterbatasan penulis sendiri. Oleh sebab itu penulis sangat mengharapkan kritik sehat dan bersifat membangun dari semua pihak. Sehingga tulisan ini akan lebih baik dan berguna untuk masa yang akan datang.

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan baik moril maupun materil serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan yang berbahagia ini penulis mengucapkan terima kasih dan rasa hormat yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. H. Syahril B, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melanjutkan pendidikan.
2. Bapak Drs. Hendri Neldi, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhir menyelesaikan skripsi ini.

3. Bapak Drs. Zarwan M.Kes dan drs. Edwarsyah M.Kes sebagai pembimbing I dan II yang telah membantu dan membimbing penulis dalam pembuatan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Hendri Neldi, M.Kes, Bapak Drs. Kibadra dan Bapak Drs. Yulifri M.Pd selaku Tim Penguji, yang telah memberikan saran dan masukan, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen serta Pegawai Administrasi yang telah memberikan pengetahuan dan membantu penyelesaian kesarjanaan penulis.
6. Ibu Kepala Sekolah SD Negeri 004 LogasKabupaten Kuantan Singingi yang telah memberi izin penelitian kepada penulis.
7. Guru olahraga dan majelis guru SD Negeri 004 LogasKabupaten Kuantan Singingi yang telah membantu pengambilan data penelitian ini.

Terakhir penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak, handai tolan. Teman seperjuangan yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu pada kesempatan ini dan telah membantu penulis dengan setulus hati dalam penyelesaian tugas ini. Semoga semua bantuan dan bimbingan yang telah diberikan mendapat pahala yang setimpal disisi Tuhan. Amin.

Padang, Juli 2011

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PERNYATAAN

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

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	6

BAB II KAJIAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori	7
1. Kesegaran Jasmani	7
2. Hasil Belajar	13

B. Kerangka Konseptual	11
C. Hipotesis	14

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	15
B. Populasi dan Sampel	15
1. Populasi	15
2. Sampel	16
C. Jenis dan Sumber Data	16
D. Teknik Pengumpulan Data	16
E. Prosedur Pengambilan Data	17
F. Instrumen Penelitian	17
G. Teknik Analisis Data	31

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	33
B. Pembahasan	40

BAB V KESIMPULAN SARAN

A. Kesimpulan	43
B. Saran	43

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN – LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi dan Sampel Penelitian	14
2. Distribusi Frekwensi Tes Kesegaran Jasmani Putra	31
3. Distribusi Frekwensi Tes Kesegaran Jasmani Putri	32
4. Distribusi Frekwensi Hasil Belajar Putra	34
5. Distribusi Frekwensi Hasil Belajar Putri	35
6. Deskriptif Data Penelitian	36
7. Uji Normalitas Data	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Posisi Star Lari 400 Meter	18
2. Buku TKJI Pusat Pengembangan Jasmani Jakarta	20
3. Sikap Permulaan Baring Duduk	21
4. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk	22
5. Sikap Duduk dengan Kedua Siku Menyentuh Paha	23
6. Papan Loncat Tegak	24
7. Sikap Menentukan Raihan Tegak	25
8. Sikap Awalan Loncat Tegak	26
9. Gerakan Loncat Tegak	26
10. Posisi Star lari 600 Meter	28
11. Buku TKJI Pusat Pengembangan Kwalitas Jasmani Jakarta 2003	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Putra Hasil Kesegaran Jasmani (X) dan Hasil Belajar (Y).....	44
2. Data Putri Hasil Kesegaran Jasmani (X) dan Hasil Belajar (Y)	45
3. Rekapitulasi Rapor Putra	46
4. Rekapitulasi Rapor Putri	47
5. Formulir TKJI Putra	48
6. Formulir TKJI Putri	49
7. Uji Normalitas Data Putra	50
8. Uji Normalitas Data Putri	51
9. Analisis Data Putra.....	52
10. Analisis Data Putri	53
11. Tabel Nilai – Nilai Produk Momen	54
12. Dokumentasi Tes Kesegaran Jasmani	55

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring dengan perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan, maka Pemerintah berusaha melakukan pembangunan diberbagai bidang, salah satunya pembangunan dibidang pendidikan. Pembangunan dalam bidang pendidikan perlu mendapatkan perhatian khusus dari pemerintah karena pendidikan bukan saja merupakan kebutuhan pribadi tetapi menjadi sarana yang menunjang Pembangunan Nasional.

Pendidikan nasional berdasarkan Pancasila bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehat jasmani dan rohani, dalam usaha pengembangan mata pelajaran yang dimuatkan dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Sementara itu dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional pada Bab II pasal 3 Undang-undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 yang berbunyi :

“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 bertaqwa pada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab” (UUSPN 2003: 7)

Berdasarkan uraian di atas, mengandung bahwa pendidikan di Indonesia berfungsi untuk mengembangkan kepribadian siswa agar mampu

menyerap pelajaran yang mereka dapatkan melalui proses pendidikan. Anak didik diharapkan mampu mengembangkan potensi yang ada di dalam dirinya demi memenuhi kebutuhan hidupnya, masyarakat dan negara sekarang dimasa yang akan datang.

Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) yaitu sebagai salah satu dari Fakultas yang berada didalam lingkungan Universitas Negeri Padang (UNP) mempunyai tugas dan tanggung jawab untuk menyiapkan mahasiswa sebagai pendidik, pelatih, instruktur atau berbagai ahli dalam bidang olahraga. Karena seorang calon pendidik, pelatih, atau instruktur olahraga diuntut harus mampu menguasai bidang kognitif, motorik, afektif, dan sosial, dengan demikian seorang mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan harus mempunyai kemampuan dalam teori maupun praktek, sehingga seorang mahasiswa betul – betul menguasai ilmu pendidikan jasmani dan kesehatan.

Dalam rangka membangun kesehatan yaitu dengan cara meningkatkan kesegaran jasmani, sedangkan pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai usaha nyata seperti menjadikan pendidikan jasmani dan kesehatan sebagai suatu mata pelajaran yang diberikan di lembaga – lembaga pendidikan. . Tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan adalah untuk membantu siswa dalam peningkatan kesegaran jasmani dan kesehatan mulai pengenalan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dasar dari berbagai aktivitas jasmani (Depdikbud, 1981: 1).

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk hidup dengan harmonis dan penuh semangat. Manusia yang segar adalah manusia berpandangan sehat dan cerdas terhadap kehidupan dan masa depannya, ia

mempunyai harga diri dan menyukai pergaulan dengan sesama manusia lainnya serta hidup bahagia dengan mereka.

Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi – fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru, dan otot yang berfungsi pada efesiensi yang optimal. Untuk itu dalam meningkatkan kesegaran jasmani anak– anak tentu orang tua harus menseleksi bentuk – bentuk permainan yang dilakukan anak dan dapat menahan komponen – komponen kesegaran jasmani seperti : ketahanan jantung, paru, kekuatan otot, ketahanan otot, komposisi tubuh, dan fleksibilitas. Gusril (2004: 184)

Kesegaran jasmani sangat penting oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktivitas fisik sehari – hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Sehubungan dengan itu, perlu digiatkan lagi pendidikan jasmani dan kesehatan disekolah. Jadi, mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan perlu dilaksanakan disetiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan untuk membina kesegaran jasmani, kesehatan dan rohani anak didik.

Pengertian hasil belajar adalah hasil tes, ujian dan ulangan – ulangan diantaranya dapat diketahui dari nilai semester, nilai evaluasi belajar tahap dan sebagainya. Dalam meakukan pembelajaran disekolah memang sangat banyak ditentukan oleh faktor – faktor yang mempengaruhinya, di antara faktor

tersebut adalah: materi pelajaran, motivasi siswa dalam melaksanakan pembelajaran, psikologi siswa, sarana dan prasarana, faktor tingkat kebugaran jasmani dan lainnya.

Berdasarkan pengamatan dan wawancara peneliti dengan tata usaha di SD N 004 Logas Kuantan Singingi, ternyata masih ada siswa yang mendapat hasil belajar yang rendah (kurang dari KKM). Hal ini dimungkinkan oleh beberapa faktor antarlain, KKM terlalu tinggi, kebugaran jasmani yang rendah, materi pelajaran, motivasi yang kurang, sarana dan prasarana, dan kemampuan guru.

Dari permasalahan diatas sehingga peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana kontribusi kebugaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar praktek penjaskes di SD N 004 Logas Kuantan Singingi. Diharapkan dengan adanya penelitian ini guru pendidikan jasmani disekolah dasar dapat mengajar serta membina siswa dan siswinya agar mendapatkan hasil belajar yang maksimal.

Penelitian ini akan lebih penting untuk menentukan langkah – langkah selanjutnya dalam usaha meningkatkan proses pembelajaran olahraga disekolah, sehingga pada kesempatan ini peneliti tertarik untuk mengangkat judul yaitu : “Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 004 Logas Kuantan Singingi “.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kurikulum (KKM)
2. Guru sebagai pendidik
3. Sarana dan Fasilitas untuk menunjang proses belajar mengajar
4. Tingkat perhatian siswa dalam proses belajar mengajar
5. Tingkat Kesegaran jasmani siswa
6. kemampuan guru

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan dalam hasil belajar yang dapat diidentifikasi seperti dikemukakan diatas, maka untuk lebih memfokuskan penelitian, penulis membatasi masalah pada salah satu faktor internal siswa saja, yaitu :

1. Kesegaran Jasmani siswa di SD Negeri 004 Logas Kuantan Singingi
2. Hasil belajar siswa di SD Negeri 004 Logas Kuantan Singingi

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, indentifikasi dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah penelitian ini adalah : Bagaimana hubungan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa pada SD Negeri 004 Logas Kuantan Singingi

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui kesegaran jasmani siswa siswi pada SD Negeri 004 Logas Kuantan Singingi.
2. Mengetahui hasil belajar siswa pada SD Negeri 004 Logas Kuantan Singingi.
3. Mengetahui hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa pada SD Negeri 004 logas kuantan singingi.

E. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna :

1. Bagi penulis, untuk mendapat gelar Sarjana Pendidikan Ilmu Keolahragaan Univeritas Negeri Padang.
2. Bagi guru sebagai bahan masukan dalam melaksanakan proses belajar mengajar disekolah.
3. Bagi siswa agar dapat meningkatkan semangat untuk melaksanakan aktivitas kesegaran jasamani dengan hasil belajar disekolah.
4. Bahan Referensi bagi mahasiswa di Pustaka FIK Universitas Negeri Padang
5. Sebagai Pengembangan Ilmu bagi peneliti selanjutnya.

BAB II

KAJIAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Jasmani

Menurut Soedjatmo Soemowerdoyo 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 kreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya. Disisi lain Soetarman mendefenisikan kesegaran jasmani sebagai salah satu aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (total fitness) yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap perbedaan fisik yang layak (Dirjen Dikti, 1994: 1995). Sementara itu T. Cholik Muthohir (1999: 40) sebagai ahli pendidikan jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan yang berarti.

b. Manfaat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani yang dimaksud tidak hanya mencakup tubuh fisik, tetapi juga mental, sosial budaya dan emosional sehingga merupakan kesegaran atau kebugaran total (Total Fitness).

Hal ini berarti bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melaksanakan tugas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menghadapi keadaan darurat yang datang tiba-tiba. Dengan kata lain bahwa kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas.

2. Hasil Belajar

a. Pengertian Hasil Belajar

Dalam keseluruhan proses belajar pendidikan disekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok, ini berarti bahwa berhasil tidaknya dalam pencapaian tujuan pendidikan banyak tergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa sebagai anak didik.

Menurut Slameto (1995: 2) belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru. Secara keseluruhan sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungan sedangkan Witherington dalam Sukmadinata (2003: 155) mengemukakan bahwa belajar adalah suatu perubahan didalam kepribadian yang dinamis prestasi sebagai pola-pola respon yang

baru berbentuk keterampilan, sikap, kebiasaan, pengetahuan dan kecakapan. Pendapat lain yang dikemukakan Hilgard dan Bower dan Purwanto (2003: 84) menyatakan bahwa belajar berhubungan dengan tingkah laku seseorang terhadap suatu situasi tertentu yang disebabkan oleh pengalamannya yang berulang-ulang dalam situasi itu, dimana perubahan tingkah laku itu tidak dapat dijelaskan atau dasar kecendrungan seseorang (misalnya kelelahan pengaruh obat atau dasar kecendrungan seseorang (misalnya, kelelahan, pengaruh obat dan sebagainya)

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah suatu situasi stimulasi bersama dengan ingatan mempengaruhi siswa sedemikian rupa sehingga perbuatannya berubah dari waktu sebelum ia mengalami situasi itu sewaktu sesudah ia mengalami situasi tadi.

Perubahan yang terjadi dalam diri siswa banyak sekali, baik sifat maupun jenisnya karena itu tidak setiap perubahan dalam diri seseorang merupakan perubahan arti belajar. Perubahan yang terjadi dalam belajar berlangsung secara berkesinambungan dan tidak statis. Suatu perubahan yang terjadi akan menyebabkan perubahan berikutnya, perubahan inilah yang disebut hasil belajar.

Menurut Sukma Dinata (2003: 179) hasil belajar atau *achievement* merupakan realisasi atau pemekaran dari kecakapan-kecakapan potensial atau kapasitas yang dimiliki seseorang, penguasaan hasil belajar seseorang dapat dilihat dari prilakunya baik perilaku dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan berfikir maupun keterampilan motorik,

disekolah hasil belajar dalam mata pelajaran dilambangkan dengan angka-angka atau huruf seperti angka 0 – 10 pada pendidikan dasar dan menengah dengan huruf A, B, C, D pada pendidikan tinggi. “Selanjutnya Sukma Dinata (2003: 179) menambahkan hasil belajar bukannya berupa penguasaan pengetahuan, tetapi juga kecakapan keterampilan dan mengadakan pembagian kerja.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar di sekolah adalah penguasaan siswa akan mata pelajaran yang ditempuhnya. Aktifitas dan produk yang dihasilkan dari aktifitas belajar ini mendapatkan penilaian.

Tingkat penguasaan pelajaran atau hasil belajar dalam mata pelajaran tersebut disekolah dilambangkan dengan angka-angka atau huruf-huruf 0-10 atau a,b,c,dan d.

b. Faktor yang mempengaruhi hasil belajar

Usaha tingkat keberhasilan belajar dipengaruhi oleh banyak faktor , faktor tersebut dapat bersumber dari diri si anak dan diluar diri si anak, namun secara garis besar, hasil belajar seorang siswa menurut Depdikbud (1993: 5) dipengaruhi oleh dua faktor seperti internal dan eksternal siswa itu sendiri, selanjutnya kedua faktor akan diuraikan secara rinci.

1) Faktor internal

Menurut Depdikbud (1993: 6) faktor internal yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa dapat dikelompokkan menjadi dua kelompok yaitu :

a) Kondisi Fisiologis

Kondisi ini pada umumnya sangat berpengaruh terhadap kemampuan belajar seseorang. Orang yang dalam keadaan segar jasmaninya akan berlainan tingkat belajarnya dari pada orang dalam keadaan kelelahan. Anak yang kekurangan gizi akan lekas lelah, mudah mengantuk, dan akan sukar menerima pelajaran. Selain kondisi fisiologis umum, hal yang akan tidak kalah pentingnya adalah kondisi panca indra, terutama penglihatan dan pendengaran.

b) Kondisi Psikologis

Kondisi ini merupakan faktor yang berpengaruh terhadap proses belajar seperti : minat, kecerdasan, bakat dan kemampuan kognitif.

2) Faktor eksternal

Selain faktor internal yang diuraikan diatas, faktor eksternal juga berpengaruh terhadap hasil belajar siswa Depdikbud (1997: 6) menyatakan bahwa faktor eksternal dapat dikelompokkan menjadi 2 kelompok yaitu :

a) Faktor lingkungan

Faktor ini dapat saja berupa lingkungan alam dan lingkungan sosial, lingkungan alami seperti keadaan suhu, kelembapan udara, selain itu juga lingkungan sosial baik yang berwujud manusia dan representasinya maupun yang berwujud hal-hal lain, dimana seseorang yang sedang belajar memecahkan soal-soal akan dapat terganggu bila ada orang mondar-mandir disekelilingnya atau keluar masuk keluarnya, atau bercakap-cakap didekat tempat belajarnya.

b) Faktor Instrumental

Faktor ini adalah faktor yang pengadaan dan penggunaannya dirancang sesuai dengan hasil belajar yang diharapkan dapat berfungsi sebagai sarana untuk mencapai tujuan–tujuan belajar yang telah direncanakan.

Menurut Dedikbud (1993: 7) faktor ini dapat berwujud gedung, perlengkapan belajar, yang tidak kalah pentingnya adalah faktor jasmaniah dimana didalamnya berhubungan dengan faktor kesehatan dan faktor cacat tubuh, sejalan dengan hal ini Sukma Dinata (2003: 162) mengatakan bahwa aspek jasmaniah ini mencakup kondisi dan kesehatan jasmani dan individu.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa salah satu faktor penting yang mempengaruhi hasil belajar siswa adalah tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut. Hal ini dikarenakan berkaitan langsung dengan ketahanan siswa dalam mengikuti pelaksanaan proses belajar mengajar. Sehingga sering kita lihat ada siswa yang tahun belajar lima atau enam jam terus menerus, tetapi ada juga yang hanya bisa bertahan atau dua jam saja.

Hal ini dikarenakan setiap siswa memiliki fisik yang berbeda, oleh sebab itu tingkat kesegaran jasmani dapat dikatakan erat kaitannya dengan hasil belajar seseorang siswa.

B. Kerangka Konseptual

Tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat membantu seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan berarti, karena semakin tinggi pula kesanggupan dan kemampuan bagi siswa yang sedang berkembang dan tumbuh, peranan kesegaran jasmani bukan saja untuk dapat melakukan tugas, tetapi untuk meningkatkan kemampuan belajar dengan baik.

Menurut Direktorat Jendral Olahraga dan Pemuda Depdikbud RI (1973: 21) tentang pentingnya kesegaran jasmani bagi belajar adalah “ *Apa yang dihadapi dalam bidang akademis ada hubungan erat dengan kondisi badan, telah terbukti bahwa pelajaran yang tingkat kesegaran jasmaninya diatas rata-rata pencapaian akademisnya bagus*” jadi oleh sebab itu tingkat kesegaran jasmani sangat perlu bukan hanya untuk melaksanakan pekerjaan sehari-hari tetapi bagi pelajar juga berguna untuk meningkatkan kemampuan daya pikir dalam belajar, selanjutnya Slameto (1995: 54) menyatakan bahwa: Proses belajar seseorang akan terganggu jika kesehatan seseorang selain juga ia akan lebih cepat lelah, kurang bersemangat, mudah pusing, mengantuk jika badannya lemah, selain cacat tubuh juga mempengaruhi hasil belajar, siswa yang cacat hasil belajarnya akan terganggu, jika hal ini terjadi, hendaknya ia belajarnya pada lembaga pendidikan khusus atau diusahakan alat bantu agar dapat menghindari atau mengurangi kecacatannya itu mengingat pentingnya peranan kesegaran jasmani bagi seseorang, hal yang penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah

aktifitas fisik dan latihan olahraga secara teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi, tubuh tidak menyimpan oksigen. Oksigen harus diambil disalurkan keorgan-organ tubuh dan jaringan yang membutuhkan energi.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa antara hasil belajar dengan tingkat kesegaran jasmani seseorang mempunyai keterkaitan atau hubungan yang erat sekali. Semakin baik tingkat kesegaran jasmani seorang siswa maka makin baik pula hasil belajar siswa tersebut. Sebaliknya semakin kurang baik tingkat kesegaran jasmani siswa semakin kurang pula tingkat hasil belajar anak tersebut.

Jika keterkaitan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar tersebut dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1. Hubungan Antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir yang telah dikemukakan di atas, maka hipotesis penelitian adalah terdapat hubungan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa pada SD Negeri 004 Logas Kuantan Singingi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa pada SD Negeri 004 Logas Kuantan Singingi, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Dari 18 orang siswa putra menunjukkan bahwa, tidak terdapatnya hubungan yang berarti antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa di SD Negeri 004 Logas Kuantan Singingi.
2. Dari 24 orang siswa putri, menunjukkan bahwa tidak terdapatnya hubungan yang berarti antara Kesegaran Jasmani dengan hasil belajar pada siswa SD Negeri 004 Logas Kuantan Singingi.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

1. Kepada pihak sekolah dan instansi terkait agar dapat meningkatkan kemampuan dan profesional guru untuk terangkatnya mutu pendidikan dimasa yang akan datang
2. Kepada guru untuk dapat membina kondisi jasmani siswa kearah yang lebih baik agar dimasa mendatang hasil belajar dapat ditingkatkan lagi.
3. Kepada guru untuk dapat membina dan meningkatkan kondisi jasmani dan hasil belajar siswa dengan melakukan olahraga yang teratur, memotivasi siswa dalam belajar, meningkatkan minat siswa dalam belajar, melengkapi sarana penunjang dalam belajar.

4. Kepada masyarakat khususnya yang tinggal disekitar sekolah untuk dapat berpartisipasi dalam usaha menunjang terlaksananya program sekolah khususnya dibidang olahraga.
5. Peneliti juga mengharapkan penelitian lanjutan agar dapat melihat hubungan faktor lain seperti dukungan orang tua, prasarana penunjang fasilitas dan pelayanan institusi dan faktor lain apakah mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar yang dicapai selain itu juga penulis mengharapkan agar melihat dari aspek lain difokuskan pada hasil belajar setiap masing-masing mata pelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdikbud (1973), *Psikologi Pendidikan*, Jakarta : Depdikbud
- Depdikbud, (1981). *Hasil Seminar Kesegaran Jasmani Nasional 1*. Interval: Depdikbud.
- Depdikbud 1993, *Hasil Belajar Dipengaruhi Oleh Faktor Eksternal Dan Internal*, Jakarta Depdikbud
- Depdikbud (2003) *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*, Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Depdikbud, 1997, *Faktor Eksternal Dapat Dikelompokkan*, Jakarta Depdikbud
- Depdiknas 2003, *Alat Ukur Human Development Index*, Jakarta : Depdiknas
- Dirjen Dikti, 1994, *Penyesuaian Diri Pada Tiap-Tiap Perbedaan Fisik*, Jakarta : Dirjen Dikti
- Dirjen Olahraga dan Pemuda, 1973, *Pentingnya Kesegaran Jasmani Bagi Belajar*, Jakarta Dirjen Olahraga
- Ichsan. M (1998), *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*, Jakarta Depdikbud
- Gusril, (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Kanak – kanak*. Padang. Direktorat Jendral Olahraga Pendidikan Nasional.
- Lutan Rusli (2001), *Azas-azas Pendidikan Jasmani*, Jakarta, Dirjen Olahraga
- Purwanto (2004), *Psikologi Pendidikan*, Bandung : PT. Remaja Rosda Karya
- Sajoto. M (1998) *Pembinaan Kondisi Fisik dan Olahraga*, Jakarta : Depdikbud
- Slameto (1995), *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi*, Jakarta PT Rineka Cipta
- Sukmadinata 2003 *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*, Bandung PT Remaja Rosda Karya
- Suwirman (2006) *Dasar-dasar Penelitian*, Padang : FIK-UNP
- Undang-Undang Nomor 20 (2003) *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*, Jakarta : Depdikbud 2003