

**HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR
PENJASORKES SISWA SMPN 2 KECAMATAN PANGKALAN
KOTO BARU KABUPATEN 50 KOTA**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**DERI DERMAWAN
NIM.02919**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar
Penjasorkes Siswa SMPN 2 Kecamatan Pangkalan Koto
Baru Kabupaten 50 Kota

Nama : Dedi Dermawan

BP/NTM : 2008/ 02919

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2014

Disetujui Oleh:

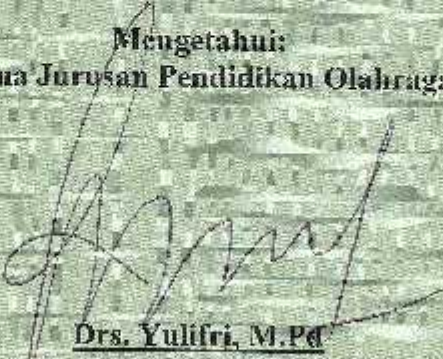
Pembimbing I


Drs. Ediswal MPd
NIP. 19526928 1977031003

Pembimbing II


Atradinah SPd, MPd
NIP. 19790810 200604 1002

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


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

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

**Hubungan Kesehatan Jasmani Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa
SMPN 2 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten SO Kota**

Nama : Deri Dermawan
BP/NIM : 2008/ 02919
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2014

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs.Ediswal, MPd	
Sekretaris	: Alradinal.SPd, MPd	
Anggota	: Drs. Hendri Neldi, M.Kes	
	: Drs. Yulifri, M.Pd	
	: Drs. Zarwan, M.Kes	

ABSTRAK

Deri Dermawan (2014). Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SMP N 2 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten 50 Kota.

Permasalahan dalam penelitian ini berawal dari kenyataan di Sekolah bahwa dalam mengikuti proses pembelajaran penjasorkes siswa terlihat kurang bersemangat dan bergairah hal ini mengakibatkan rendahnya hasil belajar penjasorkes yang di peroleh oleh siswa. Melihat gejala tersebut maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu Apakah terdapat hubungan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar belajar penjasorkes. Hipotesis penelitian adalah Terdapat hubungan yang berarti antara Kesegaran Jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa SMP N 2 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten 50 Kota.

Penelitian ini menggunakan pendekatan Kuantitatif dengan teknik analisis Korelasional untuk melihat besarnya hubungan kesegaran jasmani (X) dengan hasil belajar penjasorkes (Y). Populasi penelitian ini adalah siswa SMP N 2 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten 50 Kota berjumlah 476 orang. Sampel yang diambil dalam penelitian menggunakan teknik *Purposive Sampling* yang berjumlah 34 orang. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan antara Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjasorkes siswa di SMP N 2 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten 50 Kota. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa yang meliputi tes lari 50 meter, tes gantung angkat tubuh, tes loncat tegak, tes baring duduk dan lari 1000 meter. Sedangkan data hasil belajar penjasorkes siswa diambil dari nilai hasil belajar penjasorkes siswa itu sendiri. Analisis data dan pengujian hipotesis dengan analisi korelasi sederhana atau tunggal dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$

Dari analisis data dapat diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa SMP N 2 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten 50 Kota dengan koefisien korelasi sebesar 0,479.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan segala puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberi rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan Skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat utama kelulusan di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP). Skripsi ini diberi judul **“Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SMPN 2 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten 50 Kota”**.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan Skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Drs. Yulifri, M.Pd Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang
3. Drs. Ediswal, M.Pd Pembimbing I dan Atradinal, S.Pd, M.Pd selaku Pembimbing II
4. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, Drs. Yulifri, M.Pd, Drs. Zarwan, M.Kes penguji dalam Skripsi ini
5. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

6. Safna liza, Saujah (alm), Ridwan, Haidayati orang tua penulis yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini.
 7. Rekan-rekan mahasiswa, terutama jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP
- Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan Skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2014

Penulis



DERI DERMAWAN
2008/02919

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	i
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	6
1. Kesegaran Jasmani	6
2. Hasil Belajar	16
B. Kerangka Konseptual	21
C. Hipotesis.....	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel	23
D. Defenisi Operasional	25
E. Jenis dan Sumber Data	25
F. Teknik Pengumpulan Data	26
G. Prosedur Penelitian.....	26

H. Instrumen Penelitian.....	27
I. Teknik Analisa Data.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Analisis Deskriptif.....	42
B. Uji Normalitas	53
C. Uji Hipotesis.....	54
D. Pembahasan.....	55
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	59
B. Saran-saran	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	23
2. Lari cepat jarak 50 m	32
3. Tes gantung angkat tubuh untuk laki-laki selama 60 detik	33
4. Baring duduk selama 60 detik	34
5. Loncat tegak.....	35
6. Lari/jalan jarak 1000.....	36
7. Histogram lari cepat 50 meter.....	46
8. Histogram Gantung Angkat Tubuh 60 detik	48
9. Histogram Baring Duduk 60 detik.....	50
10. Histogram batang loncat tegak	52
11. Histogram lari 1000 meter	54
12. Histogram Kesegaran Jasmani Secara Keseluruhan.....	56
13. Histogram Hasil Belajar Penjasorkes	54

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	25
2. Sampel Penelitian	26
3. Nilai TKJI (Untuk Putra Usia 13-15 Tahun	41
4. Norma Tes kesegaran Jasmani Putra dan Putri.....	42
5. Distribusi frekuensi lari cepat 50 meter.....	45
6. Distribusi frekuensi gantung angkat tubuh 60 detik.....	47
7. Distribusi frekuensi baring duduk 60 detik	49
8. Distribusi frekuensi loncat tegak	51
9. Distribusi frekuensi lari 1000 meter	53
10. Distribusi frekuensi kesegaran jasmani	55
11. Distribusi Frekuensi hasil belajar Penjasorkes	57
12. Rangkuman uji normalitas sebaran data dengan uji <i>lilliefors</i>	58
13. Uji Signifikan Korelasi X dan Y	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Nilai Siswa.....	68
2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	70
3. Data Mentah Penelitian.....	71
4. Data Hasil Penskoran TKJI	72
5. Analisis uji normalitas Sebaran data kesegaran jasmani melalui uji liliefors (X)	73
6. Analisis uji normalitas Sebaran data Hasil Belajar Penjas melalui uji liliefors (Hasil Belajar Penjas).....	74
7. Tabel Analisis Korelasi Sederhana dan korelasi ganda.....	75
8. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors.....	77
9. Harga Kritik <i>Product-Moment</i>	78
10. Daftar luas dibawah lengkungan normal standar dari 0 ke Z..	79
11. Foto Populasi Penelitian..	80

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di negara Indonesia ini olahraga pendidikan merupakan bagian dari proses pendidikan. Sebagaimana yang tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor. 3 pasal 1 ayat 11 (2005 : 4) tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyatakan bahwa “Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani”. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani olahraga.

Pendidikan jasmani memiliki tujuan yang sangat penting dalam mencapai tujuan pendidikan Nasional, sesuai dengan pendapat Zalpendi dan Neldi(2010:179) mengatakan bahwa:

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga pendidikan jasmaniterpilih yang direncanakan secara sistematis rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Uraian di atas menegaskan bahwa pembelajaran adalah inti dari kegiatan pendidikan. Untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas hanya dapat dilakukan melalui proses pembelajaran yang terencana dan sistematis untuk

mewujudkan hal tersebut, maka diselenggarakan pendidikan secara berjenjang mulai pendidikan dasar, menengah sampai pendidikan tinggi disetiap satuan pendidikan, khususnya pada pendidikan menengah. Kegiatan pembelajaran harus dikelola secara baik, efektif dan profesional agar dapat mencapai sasaran yang diinginkan. Pengelolaan pembelajaran yang baik dan terencana juga dimaksudkan agar peserta didik (siswa) dapat mencapai hasil belajar yang maksimal.

Hasil belajar merupakan sesuatu yang telah dicapai oleh siswa setelah mengikuti proses pelajaran di sekolah. Hasil belajar yang baik adalah sesuatu yang sangat dicita-citakan siswa disetiap tingkat pendidikan. Setiap siswa diharapkan memiliki hasil belajar yang baik di sekolah. Sedangkan sekolah mengharapkan agar semua siswa mendapatkan hasil belajar yang memuaskan setelah mengikuti pembelajaran. Hal ini diharapkan agar setiap siswa dapat melanjutkan jenjang pendidikan yang lebih tinggi atau naik kelas. Untuk dapat melahirkan pikiran dan kemampuan siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar yang baik perlu ditunjang oleh kesegaran jasmani yang baik pula oleh karenanya, kesegaran jasmani dapat menentukan siswa sukses atau tidak dalam belajar Penjas. Untuk bisa belajar dengan baik setiap siswa sebaiknya memiliki kesegaran jasmani yang baik. Dengan arti kata, bahwa kesegaran jasmani yang baik dimiliki siswa dapat melakukan aktivitas tanpa menimbulkan rasa lelah yang berlebihan. Dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik, diharapkan hasil belajar meningkat sesuai dengan tuntutan yang telah ditetapkan oleh sekolah SMP N 2 Kecamatan Pangkalan Kabupaten 50 Kota. Sebaliknya, kesegaran jasmani yang rendah dikhawatirkan berdampak terhadap hasil belajar siswa. Siswa yang

sehat akan dapat menyerap semua materi pelajaran yang disampaikan guru. Sebaliknya, siswa yang kurang sehat akan mengalami kesulitan dalam menyerap materi-materi pelajaran yang disampaikan guru. Sehingga hal tersebut, berdampak terhadap hasil belajar.

Namun pada kenyataannya hasil belajar siswa SMP N 2 Kecamatan Pangkalan Kabupaten 50 Kota masih belum memiliki nilai yang diharapkan atau belum optimal sebagaimana yang telah ditetapkan oleh sekolah SMP N 2 Kecamatan Pangkalan Kabupaten 50 Kota dengan sistem belajar tuntas. Menurut pemantauan peneliti dan wawancara dengan guru Penjas orkes di SMP N 2 Kecamatan Pangkalan Kabupaten 50 Kota kondisi ini terlihat pada perolehan rata-rata nilai setiap mata pelajaran pada akhir semester yang masih banyak di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan. Kondisi ini apabila dibiarkan, akan berdampak kurang baik terhadap siswa yang dapat menyebabkan kegagalan atau tidak naik kelas.

Disamping itu tingkat status gizi juga merupakan salah satu aspek yang mempengaruhi hasil belajar siswa. Keadaan asupan gizi yang kurang bagus akan mempengaruhi daya tahan siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar. Akibatnya siswa sering mengantuk, kurang bergairah dan lain sebagainya. Status gizi yang kurang bagus diduga dapat mempengaruhi hasil belajar siswa.

Dari beberapa uraian di atas, faktor kesegaran jasmani merupakan faktor-faktor yang dianggap penting dan diduga mempengaruhi hasil belajar siswa. Diduga siswa akan berhasil dalam mencapai prestasi yang maksimal apabila siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik. Apabila siswa memiliki kesegaran

jasmani yang baik, maka siswa tidak akan merasakan kelelahan dalam belajar, siswa bisa mengikuti setiap pembelajaran sesuai dengan jadwal yang ditentukan. Siswa akan mampu belajar dengan baik dan mencapai hasil belajar yang baik pula.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian secara ilmiah tentang “Hubungan Antara Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Siswa SMP N 2 Kec Pangkalan Kab. 50 Kota”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti dapat mengidentifikasi masalah yang dapat mempengaruhi nilai belajar adalah sebagai berikut:

1. Kesehatan siswa
2. Status Gizi
3. Kualitas Guru
4. Mental
5. Kesegaran Jasmani
6. Sosial Ekonomi
7. Cara Belajar
8. Motivasi belajar

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini dibatasi pada:

1. Kesegaran jasmani sebagai variabel bebas

2. hasil belajar variabel terikat.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan pada latar belakang dan batasan masalah dalam penelitian ini dikemukakan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar Penjasorkes siswa SMP N 2 Kecamatan Pangkalan Kabupaten 50 Kota?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa SMP N 2 Kecamatan Pangkalan Kabupaten 50 Kota?

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan berguna sebagai bahan masukan yang berarti yaitu:

1. Bagi Peneliti sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi Guru Penjas Sebagai bahan acuan di SMP N 2 Kecamatan Pangkalan Kabupaten 50 Kota dalam meningkatkan hasil belajar Penjasorkes.
3. Mahasiswa FIK UNP Sebagai bahan bacaan pada perpustakaan FIK dan perpustakaan pusat UNP.
4. Penelitian selanjutnya Sebagai bahan rujukan dalam melakukan penelitian khususnya dalam bidang Ilmu Keolahragaan

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa :

Terdapat hubungan yang berarti antara kesegaran jasmani dengan dengan hasil belajar penjasorkes sisiwa SMP N 2 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten 50 Kota dengan koofesien korelasi sebesar 0,479.

B. Saran-saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Kepada siswa agar meningkatkan kesegaran jasmaninya dengan latihan yang teratur serta mengkonsumsi makanan-makanan yang bergizi tiap harinya sehingga akan membuat hasil belajar akan menjadi lebih baik pula.
2. Bagi guru agar dapat meningkatkan materi pelajaran yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa sehingga hasil belajarnya juga ikut meningkat.
3. Bagi orang tua siswa diharapkan selalu memperhatikan dan meningkatkan kecukupan kebutuhan konsumsi gizi anak dalam kesehariannya.
4. Kepada peniliti yang ingin melakukan studi lebih mendalam tentang hasil belajar siswa agar lebih memperluas bahasan tentang factor-faktor yang diduga dapat mempengaruhinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdoellah, Arma. 1998. *Evaluasi Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dirjen Pendidikan tinggi, Depdikbud.
- Abizar. (1995). *Strategi Instruksional*. Padang : IKP Padang Press
- Antomi, Nalni, 2003, *Hubungan Antara Metode Latihan Inyrtval Ekstensif dengan Metode Kontiniu terhadap Daya Tahan*. Padang: FIK UNP.
- Ardian, Reno, 2007. *Hubungan Hemoglobin dan VO₂ max*. Padang: FIK UNP.
- Arikunto, Suharsimi (2002). *Prosedur Penelitian (Edisi Revisi V)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 1993. *Manajemen Pengajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Bafirman. 1999. *Sport Medicine*. Padang : FIK UNP
- Cooper, Kenneth. H. 1983. *Aerobic*. Terjemahan Antonius Adiwiyoto. Jakarta: Gramedia
- Depdikbud .1999 (Suplemen GBPP) *Penyempurnaan/ Penyesuaian Kurikulum 1994*. Jakarta: Depdikbud
- Depdikbud. 1993. *Pedoman Guru Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Depdiknas. 2002. *Ketahuiilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Depdiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Gusril. (2009). *Model Perkembangan Motorik Siswa Sekolah Dasar*. Padang: FIKUniversitas Negeri Padang.
- <http://www.Yahoo.com/wikipedia.htm.coolrunning>.
- Ismayarti. 2008. *Tes dan pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga RI. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Presiden RI.
- Kosbian, Heru. (2004). *Tinjauan tentang Kemampuan Volume Oksigen Maksimal (VO₂max) (skripsi)*. Padang: FIK UNP.