

**KONTRIBUSI TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN KESEHATAN PRIBADI  
TERHADAP HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN  
KESEHATAN SISWA SMA NEGERI 1 NAN SABARIS  
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

**Skripsi**

*Diajukan kepada tim penguji skripsi jurusan pendidikan olahraga sebagai salah satu  
persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh :  
FIRMANSYAH  
NIM. 02869**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2013**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Kontribusi Kesegaran Jasmani Dan Kesehatan Pribadi Terhadap Hasil  
Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di SMA  
Negeri 1 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman

Nama : Firmansyah  
NIM : 02869  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 10 Januari 2014

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

**Dr.H.Syahrial B,M.Pd**

NIP 196210121986021002

**Drs.Nirwandi,M.Pd**

NIP 195809141981021001

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

**Drs.Yulifri,M.Pd**

NIP 195907051985031002

## HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Kontibusi Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Kesehatan Pribadi  
Terhadap hasil Belajar Penjasorkes Siswa SMA Negeri 1 Nan  
Sabaris Kabupaten Padang Pariaman

Nama : Firmansyah

NIM : 02869

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2014

### Tim Penguji

| Nama                                  | Tanda Tangan |
|---------------------------------------|--------------|
| 1. Ketua : Dr.H.Syahrial B, M.Pd      | _____        |
| 2. Sekretaris : Drs.Nirwandi, M.Pd    | _____        |
| 3. Anggota : Drs.Yulifri, M.Pd        | _____        |
| 4. Anggota : Drs.Edwarsyah, M.Kes     | _____        |
| 5. Anggota : Drs.Willadi Rasyid, M.Pd | _____        |

## ABSTRAK

**Firmansyah,(2013) : Kontribusi Kesegaran Jasmani dan Kesehatan pribadi Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes siswa SMA Negeri 1 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.**

Penelitian ini didasari kenyataan Disekolah bahwa masih rendah hasil belajar siswa dari semester sebelumnya, nilai siswa masih dibawah rata-rata atau di bawah standar kelulusan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat seberapa Kontribusi Kesegaran Jasmani dan Kesehatan Pribadi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMA Negeri 1 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X,X1,dan kelas X11 yang berjumlah 640 orang. Teknik penarikan sampel dengan *purposive sampling*, maka sampel pada penelitian ini ditetapkan sebanyak 25 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan penyebaran angket, tes TKJI, dan hasil belajar. Data yang diperoleh dianalisis dengan *product moment* sederhana, dan dilanjutkan pada korelasi ganda untuk mendapatkan hubungan ke tiga variable tersebut. Untuk menentukan kontribusi dengan koefisien determinan.

Hasil analisis menunjukkan bahwa, Kontribusi yang diberikan oleh kesehatan pribadi terhadap hasil belajar siswa SMA Negeri 1 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman yaitu sebesar 29,65%. Kontribusi yang diberikan oleh kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa SMA Negeri 1 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman yaitu sebesar 33,60%. Kontribusi yang diberikan oleh kesegaran jasmani dan kesehatan pribadi secara bersama-sama terhadap hasil belajar siswa SMA Negeri 1 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman yaitu sebesar 44,62%.

## KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan petunjuknya, sehingga penulis telah dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Kontribusi Tingkat Kesegaran Jasmani dan Kesehatan Pribadi Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SMA Negeri 1 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman” Skripsi ini merupakan hasil penelitian yang disusun dalam rangka memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan strata 1 pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Selesainya penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan terimah kasih yang sedalam-dalamnya dari lubuk hati yang paling dalam, Kepada yang terhormat :

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Bapak Drs. Arsil. M.Pd
- 2 Drs. Yulifri, M.Pd dan Drs. Zarwan. M.Kes selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- 3 Dr.H.Syahrial B, M.Pd dan Drs. Nirwandi. M.Pd selaku pembimbing 1 dan pembimbing II yang telah membimbing penulis menyelesaikan skripsi ini.
- 4 Dr. Erizal N. M.Pd, Dra. Rosmawati, M.Pd dan Drs.H.Ali Umar, M.Kes selaku tim penguji.
- 5 Dr.H.Syahrial B. M.Pd selaku penasehat akademik (PA).
- 6 Orang tua tercinta yang selalu memberikan doa dan selalu membimbing hingga saat ini mungkin hanya ini yang bisa saya lakukan untuk bahagiakan mu ibu.
- 7 Seluruh dosen FIK UNP yang telah memberikan ilmunya semoga amalnya diterima oleh Allah SWT.

- 8 Jhon Andri, S.Pd selaku guru penjasorkes SMA Negeri 1 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.
- 9 Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan motivasi dan semangat kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi yang penulis susun ini masih banyak terdapat berbagai kelemahan dan kekurangan. Karena itu, penulis mengharap kan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak atau pembaca yang budiman untuk kesempurnaan tulisan ini dimasa yang akan datang.

Terakhir penulis menyampaikan harapan semoga penelitian sederhana yang penulis susun ini dapat bermanfaat dan berguna untuk kepentingan dan kemajuan pendidikan di masa yang akan datang. Amin.

Padang, Januari 2014

Penulis

## DAFTAR ISI

|                                     | Halaman     |
|-------------------------------------|-------------|
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI</b>  |             |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI</b>   |             |
| <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>vii</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>          | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>        | <b>ix</b>   |
| <br><b>BAB. I PENDAHULUAN</b>       |             |
| A. Latar Belakang masalah .....     | 1           |
| B. Identifikasi Masalah .....       | 5           |
| C. Batasan Masalah .....            | 5           |
| D. Rumusan Masalah .....            | 6           |
| E. Tujuan Penelitian .....          | 6           |
| F. Manfaat Penelitian .....         | 7           |
| <br><b>BAB. II TINJAUAN PUSTAKA</b> |             |
| A. Kajian Teori .....               | 8           |
| 1. Kesegaran Jasmani .....          | 8           |
| 2. Komponen kesegaran jasmani ..... | 10          |
| 3. Kesehatan pribadi .....          | 17          |
| 4. Hasil Belajar .....              | 20          |

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| B. Kerangka Konseptual .....  | 26 |
| C. Hipotesis Penelitian ..... | 28 |

### **BAB.III METODOLOGI PENELITIAN**

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| A. Jenis, Tempat Dan Waktu Penelitian ..... | 29 |
| B. Populasi Dan Sampel                      |    |
| 1. Populasi .....                           | 29 |
| 2. Sampel .....                             | 30 |
| C. Jenis Data Dan Sumber Data               |    |
| 1. Jenis Data .....                         | 32 |
| 2. Sumber Data .....                        | 32 |
| D. Instrumen Penelitian .....               | 32 |
| E. Teknik Dan Pengumpulan Data .....        | 43 |

### **BAB.IV HASIL PENELITIAN**

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| A. Deskripsi .....                      | 44 |
| 1. Kesegaran Jasmani .....              | 44 |
| 2. Kesehatan Pribadi .....              | 45 |
| 3. Hasil Belajar Penjasorkes .....      | 47 |
| B. Pengujian Persyaratan Analisis ..... | 49 |
| C. Pengujian Hipotesis .....            | 50 |
| D. Pembahasan .....                     | 54 |

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

|                     |    |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan ..... | 61 |
| B. Saran .....      | 61 |

|                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b> | <b>63</b> |
|-----------------------------|-----------|

### **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

| Tabel                                                                                                                             | Halaman |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Standar Angka Dalam Rapor .....                                                                                                | 25      |
| 2. Populasi Penelitian .....                                                                                                      | 30      |
| 3. Sampel Penelitian .....                                                                                                        | 31      |
| 4. Norma Tes Kesegaran Jasmani kelompok umur 16-19 tahun putra .....                                                              | 41      |
| 5. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia .....                                                                                    | 41      |
| 6. Distribusi Frekuensi Variabel kesegaran jasmani .....                                                                          | 44      |
| 7. Distribusi Frekuensi Variabel Kesehatan Pribadi .....                                                                          | 46      |
| 8. Distribusi Frekuensi Variabel Hasil Belajar Penjasorkes .....                                                                  | 48      |
| 9. Uji Normalitas Data Dengan Uji Lilliefors .....                                                                                | 49      |
| 10. Analisis Korelasi Antara Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar<br>Penjasorkes ( $X_1$ -Y) .....                              | 51      |
| 11. Analisis Korelasi Antara Kesehatan Pribadi Dengan Hasil Belajar<br>Penjasorkes ( $X_2$ -Y) .....                              | 53      |
| 12. Analisis Korelasi Antara Kesegaran Jasmani dan Kesehatan Pribadi<br>Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes ( $X_1, X_2$ -Y) ..... | 54      |

## DAFTAR GAMBAR

| <b>Gambar</b>                                    | <b>Halaman</b> |
|--------------------------------------------------|----------------|
| 1.Kerangka Konseptual .....                      | 27             |
| 2. Posisi Start Jarak Cepat Jarak 60 Meter ..... | 35             |
| 3. Tes Gantung Angkat Tubuh Putra .....          | 37             |
| 4. Gerakan sikap baring duduk .....              | 37             |
| 5. Gerakkan menuju sikap duduk .....             | 38             |
| 6. Tes Baring Duduk .....                        | 38             |
| 7. Tes Loncat Tegak .....                        | 39             |
| 8. Tes Lari 1200 Meter .....                     | 40             |
| 9. Histogram Kesegaran Jasmani .....             | 45             |
| 10. Histogram Kesehatan Pribadi .....            | 47             |
| 11. Histogram Hasil Belajar Penjasorkes .....    | 49             |

## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran                                                                                                           | Halaman |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Data Lengkap Hasil Tes Tingkat Kesegaran Jasmani dan Kesehatan pribadi Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes ..... | 65      |
| 2. Uji Normalitas Variabel $X_1$ .....                                                                             | 66      |
| 3. Uji Normalitas Variabel $X_2$ .....                                                                             | 68      |
| 4. Uji Normalitas Variabel $Y$ .....                                                                               | 69      |
| 5. Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana .....                                                                  | 71      |
| 6. Uji Keberartian Koefisien Korelasi Ganda .....                                                                  | 78      |
| 7. Perhitungan Koefisien Determinan sederhana $X_1$ dan $Y$ .....                                                  | 79      |
| 8. Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke $z$ .....                                              | 81      |
| 9. Daftar XIX (11) Nilai Kritis $L$ Untuk Uji Lilliefors .....                                                     | 82      |
| 10. Tabel dari harga kritik dari <i>Product-Moment</i> .....                                                       | 84      |

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Dalam mewujudkan masyarakat adil dan makmur pemerintah Indonesia melakukan pembangunan disegala bidang termasuk diantaranya pembangunan di bidang pendidikan dan olahraga. Pembangunan di bidang pendidikan bertujuan untuk menciptakan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas, yaitu sumber daya manusia yang berilmu pengetahuan memiliki keterampilan sehat jasmani dan rohani serta memiliki sikap dan pribadi terpuji sedangkan pembangunan di bidang olahraga bertujuan untuk meningkatkan kesegaran dan kesehatan jasmani, disiplin, sportivitas, prestasi dan lain sebagainya.

Dalam UU RI No 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional (2005:6) bahwa:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin dan membina persatuan bangsa, memperkokoh pertahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia, melalui peningkatan mutu pendidikan diupayakan tercapainya pembentukan profil manusia yang siap secara intelektual, mental, fisik dan Rohani demi menghadapi masa depan yang semakin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Salah satu faktor untuk meningkatkan pendidikan dan manusia yang intelektual adalah kesegaran jasmani manusia itu sendiri.”kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness) yang memberikan kepada seseorang untuk

menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik yang layak.”(Arsil,1999:9).

Berdasarkan kutipan yang dikemukakan,kesegaran jasmani yang baik merupakan milik yang berharga bagi setiap manusia khususnya siswa sekolah dalam menjalankan aktifitas kehidupan sehari-hari. Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesangupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi, seperti daya tahan yang baik sangat dibutuhkan seorang siswa dalam melaksanakan aktifitas, karena daya tahan merupakan salah satu unsur kesegaran jasmani yang akan membantu seseorang siswa dalam melaksanakan pelajaran sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin baik daya tahan seseorang maka semakin mudah bagi seseorang untuk melakukan suatu kegiatannya baik di sekolah maupun di lingkungannya.

Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) dijelaskan bahwa:

"Pendidikan jasmani olahraga danKesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek Kesegaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan social, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional". (2006:648).

Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan salah satu bidang studi yang menjadi muatan dalam kurikulum di SMA. Bidang studi ini memuat dua materi,yaitu: materi pokok dan materi dan materi pilihan. Materi pokok adalah materi yang disajikan pada setiap semester mulai dari kelas I sampai kelas 3, sedangkan materi pilihan adalah materi yang dipilih guru pendidikan jasmani untuk disajikan, pemilihan materi didasarkan pada berbagai pertimbangan diantaranya adalah berkaitan dengan situasi dan kondisi sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah, kesiapan guru dalam mengajar, dan jumlah jam yang disediakan untuk setiap semester. Dengan demikian tidak semua materi pilihan yang terdapat didalam kurikulum disajikan disekolah. Materi pokok dalam Garis-

garis Besar Program Pengajaran (GBPP) meliputi: atletik, senam, permainan, dan pendidikan kesehatan, sedangkan pilihan yang disediakan meliputi: renang, pencak silat, tenis meja, tenis dan sepak takraw (Depdikbud, 1993). Penyajian materi pendidikan jasmani sesuai dengan kurikulum sering kali sulit dilaksanakan permasalahan klasik yang sering muncul adalah tidak semua sekolah memilih sarana dan prasarana pembelajaran penjasorkes yang lengkap.

Pembinaan kesegaran jasmani dan kesehatan disekolah, perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, lingkungan geografis, dan status ekonomi orang tua siswa, kesehatan pribadi siswa dalam mengikuti pembelajaran, bakat minat siswa dan sebagainya. Sebab, kondisi suatu sekolah belum tentu sama dengan sekolah lainnya. Ada sekolah yang dapat menyediakan sarana dan prasarana pendukung yang memadai, tetapi ada juga sekolah yang tidak dapat menyediakan sarana pendukung pendidikan kesegaran jasmani dan kesehatan. Selain itu kondisi geografis juga ikut mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa. Jadi, mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan perlu dilaksanakan setiap sekolah sesuai dengan kurikulum, pendidikan, untuk membina kesegaran jasmani, kesehatan dan rohani anak didik.

Berdasarkan observasi dan studi awal yang penulis lakukan di lapangan, ternyata di SMA Negeri 1 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman, hasil belajar siswa dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) diidentifikasi masih banyak yang rendah. Dikarenakan pemahaman siswa dalam belajar yang rendah, sarana dan prasarana pembelajaran yang tidak cukup, seperti alat-alat olahraga dan lapangan. Lingkungan belajar yang tidak kondusif dan terlihat oleh penulis masih banyak siswa yang kesehatan pribadinya rendah, seperti didalam proses pembelajaran, mata siswa yang sering merah dikarenakan siswa sering tidur terlalu larut malam, sehingga siswa sering mengalami mata merah, keadaan siswa sering lemas, lesu tidak semangat dalam

mengikuti pembelajaran penjasorkes dan lain sebagainya. Hal ini dilihat dari data yang ada didalam beberapa semester tahun 2012.

Dari uraian di atas, maka pada kesempatan ini penulis berkeinginan untuk melakukan suatu penelitian, yang akan di ungkapkan hubungan dan seberapa besar kontribusi tingkat kesegaran jasmani dan kesehatan pribadi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) tersebut.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan siswa SMA Negeri 1 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman, maka dapat diidentifikasi beberapa penyebab yaitu sebagai berikut:

1. Pemahaman siswa dalam belajar
2. Tingkat kesegaran jasmani
3. Sarana dan prasarana pembelajaran
4. Metode dan media pembelajaran
5. Lingkungan belajar
6. Kesehatan pribadi

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa di SMA Negeri 1 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman, karena keterbatasan waktu, pengetahuan, tenaga dan referensi yang ada, maka penulis membatasi variabel penelitian pada:

1. Tingkat kesegaran jasmani
2. Kesehatan pribadi
3. Hasil belajar penjasorkes

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

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Seberapa besar kontribusi kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMA Negeri 1 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.
2. Seberapa besar kontribusi kesehatan pribadi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMA Negeri 1 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.
3. Seberapa besar kontribusi kesegaran dan kesehatan pribadi terhadap hasil belajar siswa SMA Negeri 1 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.

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

Sesuai dengan rumusan yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui :

1. Kontribusi dari kesegaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani siswa di SMA Negeri 1 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.
2. Kontribusi dari kesehatan pribadi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani di SMA Negeri 1 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.
3. Kontribusi tingkat kesegaran jasmani dan kesehatan pribadi terhadap hasil belajar siswa SMA Negeri 1 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian adalah sebagai berikut:

1. Salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Bahan referensi bagi perpustakaan serta menambah bahan bacaan dan wawasan mahasiswa FIK UNP yang akan menjadi guru pendidikan jasmani.
3. Bahan Masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti secara mendalam.
4. Dengan banyaknya model pembelajaran, maka siswa mendapatkan banyak variasi dalam pembelajaran, sehingga siswa termotivasi dalm belajar sambil bermain.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Kontribusi yang diberikan oleh kesehatan pribadi terhadap hasil belajar siswa SMA Negeri 1 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman yaitu sebesar 29,65%.
2. Kontribusi yang diberikan oleh kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa SMA Negeri 1 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman yaitu sebesar 33,60%.
3. Kontribusi yang diberikan oleh kesegaran jasmani dan kesehatan pribadi secara bersama-sama terhadap hasil belajar siswa SMA Negeri 1 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman yaitu sebesar 44,62%.

#### **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam penelitian tentang hubungan kesegaran jasmani dan Kesehatan pribadi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMA Negeri 1 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.

1. Kepada pihak sekolah dan instansi terkait agar dapat meningkatkan kemampuan dan profesional guru untuk terangkat 61 1 pendidikan dimasa yang akan datang.
2. Kepada guru untuk dapat membina siswa kearah yang lebih baik agar dimasa mendatang hasil belajar penjasorkes dapat ditingkatkan lagi.

3. Para siswa agar memperhatikan faktor Kesehatan pribadi dan kesegaran jasmani agar tidak mempengaruhi hasil belajar penjasorkes.
4. Bagi para peneliti lain disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan hasil belajar penjasorkes.
5. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya hasil belajar penjasorkes, kepada para siswa untuk memperhatikan makanan yang bergizi supaya hasil belajar penjasorkes menjadi lebih baik.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsimi. (1992). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Arsil. (2008). *Pembinaan Kondisi fisik*. Padang: Dip Universitas Negeri Padang
- Cooper , H. Kenneth. (1983) *Aerobik*, Alih bahasa Antonius Adiwiyoto. Jakarta: PT. Gramedia pustaka utama.
- Cooper, H. Kenneth. (1983). *Aerobic*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdiknas. UU No. 20 tahun (2003). *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Depdiknas.