

**HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL
BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI SISWA KELAS XI SEKOLAH
MENENGAH ATAS NEGERI 10 PADANG**

SKRIPSI

**untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



VINDO PRATAMA ILLANDA

NIM 2013/1303044

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang

Nama : Vindo Pratama Illanda

NIM : 1303044

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

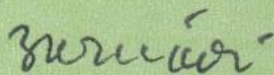
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 07 Februari 2018

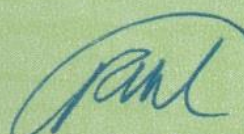
Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

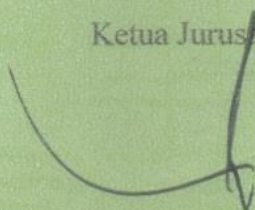


Dr. Willadi Rasyid, M.Pd
NIP. 19591121 198602 1 006



Dr. Erizal N, M.Pd
NIP. 19590324 198503 1 003

Ketua Jurusan



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Vindo Pratama Illanda
NIM : 1303044/2013

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

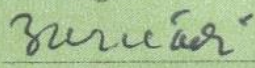
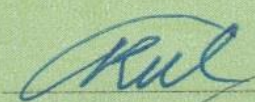
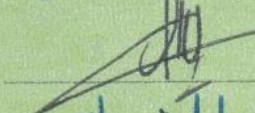
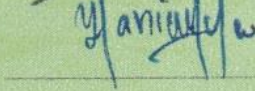
**Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan
Jasmani Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang**

Padang, 07 Februari 2018

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Willadi Rasyid, M.Pd
2. Sekretaris : Dr. Erizal N, M.Pd
3. Anggota : Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si, M.Pd
4. Anggota : Hilmainur Syampurma, S.Pd, M.Pd
5. Anggota : Yani Warti, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang”, adalah hasil karya saya sendiri;
2. karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing;
3. di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan;
4. pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 07 Februari 2018

Yang membuat pernyataan



Vindo Pratama Illanda

NIM 2013/1303044

ABSTRAK

Vindo Pratama Illanda. 2013. “Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang” *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini membahas tentang hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang. Masalah pada penelitian ini banyaknya siswa terkendala dalam proses belajar mengajar sehingga hasil belajarnya kurang optimal. Tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional bertujuan untuk mengetahui tingkat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Tempat dan waktu penelitian yaitu Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang yang dilaksanakan pada bulan Januari. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang dengan jumlah 104 siswa putra dan 182 siswa putri. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra sebanyak 53 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*. Jenis data yaitu, data primer adalah hasil belajar siswa pada semester II kelas X tahun ajaran 2016-2017 dan data sekunder adalah data kesegaran jasmani siswa dari tes kesegaran jasmani Indonesia. Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment*.

Hasil penelitian: 1. tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas XI berada pada katagori sedang; 2. Hasil belajar pendidikan jasmani berada pada katagori baik; 3. Terdapat hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani siswa putra kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang ditandai dengan $r_{hitung} (0,934) > r_{tabel} (0,266)$.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb

Syukur alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang”. Penulisan skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1) pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini banyak bantuan yang penulis terima baik moril maupun materi. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Syafrizal, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Willadi Rasyid, M.Pd dan Bapak Dr. Erizal N, M.Pd selaku dosen pembimbing I dan pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dalam penulisan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si, M.Pd, Ibu Hilmainur Syampurma, S.Pd, M.Pd, dan Ibu Yani Warti, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penelitian ini.

5. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Bapak/Ibu guru dan staf pengajar di Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang .
7. Teristimewa kepada ayahanda almarhum Irman dan ibunda Rita Malinda serta adinda Radha Illanda yang telah banyak memberikan bantuan, motivasi, sumbangan moril dan materil sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
8. Rekan-rekan angkatan ke 32 Racana Dang Tuanku dan Bundo Kanduang Universitas Negeri Padang dan semua pihak yang telah memberikan saran-saran dan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Akhirnya dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritik dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini agar dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal ‘Alamin.

WassalamualaikumWr.Wb

Padang, Februari 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	8
A. Kajian Teori.....	8
1. Kesegaran Jasmani	8
2. Konsep Hasil Belajar.....	15
3. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	28
4. Deskripsi Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang	29
B. Kerangka Konseptual	31
C. Hipotesis	32
BAB III METODELOGI PENELITIAN.....	33
A. Jenis Penelitian	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
C. Populasi dan Sampel.....	33
1. Populasi	33
2. Sampel	34
D. Definisi Operasional.....	35
E. Jenis dan Sumber Data	36

1. Jenis Data.....	36
2. Sumber Data	36
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	37
1. Teknik Pengumpulan Data	37
2. Alat Pengumpulan Data/ Instrumen Penelitian	37
3. Persiapan Pelaksanaan Tes	46
4. Petunjuk penilaian	47
G. Teknik Analisis Data	48
BAB IV PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	50
A. Analisis Deskriptif	50
B. Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan jasmani Siswa Putera Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang	60
1. Uji Normalitas <i>Liliefors</i>	60
2. Analisis Uji Hipotesis	61
3. Analisis Lanjut.....	62
C. Pembahasan	63
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	67
A. Simpulan.....	67
B. Saran-saran	68
DAFTAR PUSTAKA	70
DAFTAR LAMPIRAN	72

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berfikir.....	32
Gambar 2. Posisi Star 60 Meter	39
Gambar 3. Sikap Pemulaan Akat Tubuh Putera.....	40
Gambar 4. Sikap Daggu Menyentuh Atau Melewati Palang Tunggal.....	41
Gambar 5. Sikap Tangan Baring Duduk	42
Gambar 6. Gerakan Baring Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha	42
Gambar 7. Sikap Menentukan Raihan Tegak	44
Gambar 8. Sikap Awal Loncat Tegak.....	44
Gambar 9. Sikap Pada Saat Garis <i>Start</i>	45
Gambar 10. <i>Stopwatch</i> Dimatikan Pada Saat Garis <i>Finish</i>	46
Gambar 11. Histogram Tes Lari Cepat 60 Meter.....	52
Gambar 12. Histogram Tes Gantung Angkat Tubuh	53
Gambar 13. Histogram Tes Baring Duduk	54
Gambar 14. Histogram Tes Loncat Tegak	56
Gambar 15. Histogram Tes Lari 1200 Meter	57
Gambar 16. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putera Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang.....	58
Gambar 17. Histogram Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Putera Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang	60

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian.....	34
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	35
Tabel 3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonrsia (TKJI) Untuk Putera Usia 16 -19 Tahun.....	48
Tabel 4. Norma Untuk Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	48
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tes Lari Cepat 60 Meter.....	51
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik	52
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tes Baring Duduk 60 Detik.....	54
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tes Loncat Tegak	55
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tes Lari 1200 Meter	56
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putera Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang	58
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Putera Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang	59
Tabel 12. Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi	62

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Mentah Tes Kesegaran Jasmani dan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Putera Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang.....	72
Lampiran 2. Data Mentah Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	73
Lampiran 3. Skor Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	74
Lampiran 4. Uji Normalitas Tingkat Kesegaran jasmani siswa putera kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang.....	75
Lampiran 5. Uji normalitas hasil belajar pendidikan jasmani siswa putera kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang	76
Lampiran 6. Nilai Kritis L untuk Uji <i>Liliefors</i>	77
Lampiran 7. Analisis Korelasi Sederhana <i>Product Moment</i>	78
Lampiran 8. Uji “r” Tabel <i>Product Moment</i>	80
Lampiran 9. Luas Lengkungan Bawah Normal Standar Dari 0 Ke Z.....	81
Lampiran 10. Dokumentasi Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang	82
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian.....	88

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa pemerintah Indonesia melakukan pembangunan di berbagai bidang, salah satu yang menjadi titik fokus dalam pembangunan ini adalah bidang pendidikan. Pendidikan merupakan unsur yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Dengan pendidikan manusia dapat hidup lebih maju, bahagia, sejahtera dan bermartabat. Kemajuan dalam suatu bangsa sangat tergantung kepada mutu pendidikan bangsa itu sendiri, apabila mutu pendidikan baik maka manusianya akan memiliki kualitas yang baik sehingga pembangunan dalam segala bidang mudah dicapai.

Di dalam Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional RI No 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menyatakan bahwa :

Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab.

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui peningkatan mutu pendidikan sehingga terbentuknya manusia yang

siap secara intelektual, mental, fisik untuk menghadapi masa depan yang semakin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Dunia pendidikan tidak terlepas dari peranan guru. Guru merupakan seseorang yang bertugas mengajarkan mata pelajaran yang diampunya kepada siswa di sekolah. Dalam proses belajar mengajar seorang guru harus menggunakan berbagai jenis strategi yang bervariasi agar tujuan dari pembelajaran tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Menurut Rasyidin dalam Slameto (2010:34) Guru merupakan koordinator yang melakukan aktivitas dalam interaksi sedemikian rupa, sehingga siswa belajar seperti yang kita harapkan. Dewasa ini peranan guru tidak hanya sebatas mengajarkan materi pembelajaran, akan tetapi telah berkembang menjadi pendidik, pengarah dan pembimbing siswa di sekolah. Guru merupakan direktur belajar yang tugas dan tanggung jawabnya lebih menjalankan fungsi-fungsi guru sebagai perencana pengajaran, pengelola pengajaran, penilai hasil belajar, sebagai motivator belajar, dan sebagai pembimbing (Slameto, 2010:98).

Berdasarkan kutipan di atas maka seorang guru dituntut profesional dalam tugasnya untuk melaksanakan tujuan Sistem Pendidikan Nasional yakni berkembangnya potensi peserta didik menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, serta menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab, sehingga maksud dan tujuan pendidikan yang dilakukan sesuai dengan apa yang diharapkan.

Demi terciptanya pendidikan yang lebih baik, guru memerlukan pedoman berupa suatu bahan tertulis untuk melaksanakan pembelajaran dalam rangka mencapai tujuan pendidikan yang disebut dengan kurikulum. Lebih lanjut Hidayat (2013:20) mengatakan “kurikulum didefinisikan sebagai suatu bahan tertulis yang berisi uraian tentang program pendidikan suatu sekolah atau madrasah yang harus dilaksanakan dari tahun ke tahun.” Dengan adanya kurikulum ini diharapkan kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan lancar dilengkapi dengan sarana dan prasarana yang mendukung untuk pelaksanaan pembelajaran di sekolah. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan aktivitas pembelajaran dalam bentuk aktivitas jasmani atau gerak yang memerlukan sarana dan prasarana yang cukup dalam pelaksanaannya. Tanpa adanya sarana dan prasarana yang mendukung mustahil tujuan dari pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan akan dapat dicapai sesuai dengan apa yang diharapkan.

Kemajuan siswa salah satunya dapat dilihat dari hasil belajarnya. Hasil belajar seseorang sangat dipengaruhi oleh belajarnya. Belajar adalah suatu proses usaha seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya (Slameto, 2010:2). Selanjutnya hasil belajar adalah kemampuan siswa dalam memenuhi suatu tahapan pencapaian pengalaman belajar dalam suatu kompetensi dasar (Marjohan, 2016:49). Hasil belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang bersifat internal maupun eksternal. Menurut Slameto (2010:54-72) faktor internal meliputi faktor

jasmaniah, faktor psikologis dan faktor kelelahan. Selanjutnya, faktor eksternal meliputi faktor keluarga, faktor sekolah dan faktor masyarakat.

Dari kutipan diatas banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar, salah satu faktor tersebut adalah faktor jasmaniah yang mengarah kepada kondisi kesegaran jasmani seseorang. Proses belajar seseorang akan terganggu jika kesegaran jasmani rendah, hal ini akan mengakibatkan seseorang mudah lelah, kurang bersemangat, mudah pusing dan ngantuk sehingga tidak bisa menerima pembelajaran secara maksimal, sehingga hasil belajar juga tidak akan sesuai dengan apa yang diharapkan.

Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang merupakan lembaga yang terletak di jalan Situjuh Kelurahan Jati Kecamatan Padang Timur, Kota Padang. Sekolah yang juga merupakan salah satu Sekolah Menengah Atas unggulan di Kota Padang ini, mendapat peringkat Kedua Sumatera Barat dalam perolehan nilai tertinggi pada pelaksanaan Ujian Nasional pada tahun ajar 2016/2017. Proses pembelajaran di sekolah ini terbilang padat yakni dimulai pada jam 06.45 samapai 16.00 dan ditambah lagi para siswa mengikuti tambahan belajar di lembaga-lembaga bimbingan belajar setelah pulang sekolah, kemudian dilanjutkan dengan mengerjakan pekerjaan rumah yang terkadang sampai larut malam. Aktivitas yang padat seperti ini tentunya harus didukung dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik agar siswa tidak mudah kelelahan sehingga semua aktivitas dapat berjalan dengan baik.

Selama melakukan Praktek Pengalaman Lapangan Pendidikan, penulis melihat banyaknya siswa yang menemui kendala dalam proses pembelajaran dan aktivitasnya sehingga hasil yang didapat kurang optimal. Kurang optimalnya hasil belajar siswa terlihat dari masih 3 orang siswa yang mendapatkan nilai sebatas kriteria ketuntasan minimal yaitu 85. Hal ini dianggap kurang optimal mengingat rata-rata siswa di sekolah tersebut pintar.

Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk meneliti keterkaitan “Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Pelaksanaan proses belajar mengajar
2. Penerapan kurikulum
3. Sarana dan prasarana
4. Motivasi siswa
5. Kesegaran jasmani siswa

C. Pembatasan Masalah

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

saja, yaitu tingkat kesegaran jasmani siswa dan hasil belajar pendidikan jasmani siswa kelas XI di Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang.

D. Perumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan tingkat kesegaran jasmani siswa dengan hasil belajar pendidikan jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang.

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian yang telah dikemukakan, diharapkan penelitian ini bermanfaat bagi :

1. Sekolah, sebagai input dalam penyusunan program pengajaran dan pengambilan kebijakan dalam pengembangan hasil belajar di sekolah.
2. Guru, sebagai bahan pertimbangan dalam proses belajar mengajar untuk meningkatkan hasil belajar siswa.
3. Siswa, sebagai bahan informasi untuk meningkatkan hasil belajar.

4. Mahasiswa, bermanfaat untuk bacaan perpustakaan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan menambah pengetahuan dalam pembelajaran pendidikan serta sebagai acuan atau bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang peneliti lakukan tentang “Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang” dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil dari tes kesegaran jasmani siswa putra kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang diperoleh nilai rata-rata tingkat kesegaran jasmani sebesar 14,5283, sehingga masuk dalam katagori Sedang karena berada pada interval 14-17.
2. Hasil belajar pendidikan jasmani siswa putra kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang pada saat semester II kelas X tahun ajaran 2016/ 2017, menunjukan nilai rata-rata rapor 53 orang sampel siswa adalah 91,45. Maka hasil belajar pendidikan jasmani siswa termasuk dalam katagori baik.
3. Dari hasil penelitian menunjukan terdapat hubungan yang sangat kuat antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani siswa putra kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang dengan r_{xy} sebesar 0,934 berada pada katagori tingkat hubungan yang sangat kuat pada tabel interpretasi nilai r .

4. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani siswa putra kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang, dengan r_h (0,934) lebih besar dari r tabel (0,266)

B. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Sekolah agar dapat memperhatikan kebugaran jasmani siswa dengan melakukan pengembangan kurikulum pendidikan jasmani, sehingga kebugaran jasmani dan hasil belajar pendidikan jasmani siswa bisa ditingkatkan.
2. Bagi guru agar dapat meningkatkan materi pembelajaran yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani sehingga hasil belajar pendidikan jasmaninya juga ikut meningkat dan melakukan evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya sebatas pada penilaian kognitif , psikomotor dan afektif saja, akan tetapi juga mempertimbangkan aspek kebugaran jasmani karena tolak ukur dari pendidikan jasmani adalah tingkat kebugaran jasmani siswa.
3. Siswa agar meningkatkan kebugaran jasmaninya dengan latihan yang teratur sehingga tidak mudah mengalami kelelahan mengingat aktivitas pembelajaran yang padat.

4. Kepada peneliti yang ingin melakukan studi lebih mendalam tentang hasil belajar pendidikan jasmani siswa agar-agar dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan hasil belajar pendidikan jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani sebagai Suatu Pengantar*. Padang: Sukabina Press
- Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: DIP Universitas Negeri Padang.
- Arsil. 2009. *Pengembangan Kondisi Fisik*. Padang: Pengadaan Buku Ajar.
- Arsil. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang.
- Emzir. 2012. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta: Rajagrafindo Persada
- Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik pada Anak-anak*. Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- HB, Bafirman. 2010. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Malang: Wineka Media
- Hidayat, Sholeh. 2013. *Pengembangan Kurikulum Baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- HS, Marjohan. 2016. *Rencana pembelajaran dan Telaah Kurikulum Penjasorkes*. UNP: FIK
- Husdarta, J.S. 2015. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Kunandar. 2015. *Penilaian Autentik (Penilaian Hasil Belajar Peserta Didik Berdasarkan Kurikulum 2013)*. Jakarta: Rajagrafindo persada
- Maidarman. 2015. *Buku Ajar Ilmu Melatih Lanjutan*. UNP: FIK
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dirjen Olahraga Diknas
- Sahara, Sayuti . 2010. *Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik-Motorik*. Padang: Universitas Negeri Padang
- Setiawan, Ade. 2011. *Tabel Nilai Kritis Lilliefors yang digunakan untuk Uji Normalitas*. www.smartstat.info, diakses 04 Februari 2018
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.