

**HUBUNGAN ANTARA KEMAPUAN VO_2MAX DENGAN HASIL
BELAJAR PENJASORKES SISWA
DI SMK NEGERI 2 PULAU PUNJUNG**

SKRIPSI

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



**OLEH
GENTA PRAYUDA
NIM. 1206677**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

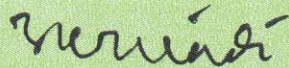
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA VO_2MAX DENGAN HASIL BELAJAR
PENJASORKES SISWA DI SMK NEGERI 2
PULAU PUNJUNG**

Nama : Genta Prayuda
NIM : 1206677
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

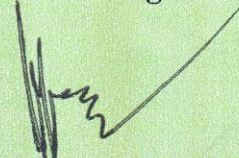
Padang, 04 Agustus 2016

Pembimbing I



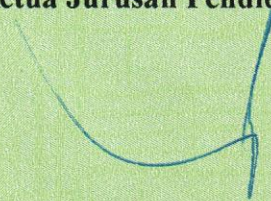
Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
NIP. 19591121 198602 1 006

Pembimbing II



Drs. Nirwandi, M.Pd
NIP. 19580914 198102 1 006

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003

PENGESAHAN

Nama : Genta Prayuda
NIM : 1206677

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 Antara VO_2 Max dengan Hasil Belajar Penjasorkes
Siswa di SMK Negeri 2 Pulau Punjung

Padang, 04 Agustus 2016

Tim Penguji

Ketua : Drs. Willadi Rasyid, M.Pd

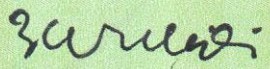
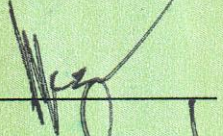
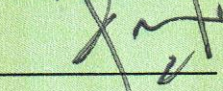
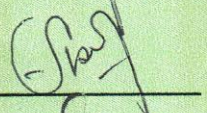
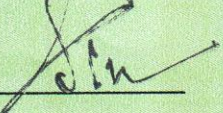
Sekretaris : Drs. Nirwandi, M.Pd

Anggota : Dr. Emral, M.Pd

Anggota : Dra. Erianti, M.Pd

Anggota : Drs. Ali Asmi, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

ABSTRAK

Genta Prayuda 2016: Hubungan Antara Kemampuan VO2Max Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa di SMK Negeri 2 Pulau Punjung Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu belum optimalnya hasil belajar penjasorkes siswa di SMK Negeri 2 Pulau Punjung. Banyak faktor yang menyebabkan masalah tersebut diantaranya yaitu kemampuan VO2Max. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kemampuan VO2Max dengan hasil belajar penjasorkes siswa di SMK Negeri 2 Pulau Punjung.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa putera di SMK Negeri 2 Pulau Punjung, yang berjumlah sebanyak 117 orang. Sampel diambil dengan *purposive random sampling*, dengan demikian jumlah sampel adalah 40 orang. Jenis data dalam penelitian yaitu data primer, data yang dikumpulkan langsung dengan pengukuran VO2Max.

Hasil penelitian menyatakan bahwa: terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan VO2Max dengan hasil belajar penjasorkes siswa dan diterima kebenarannya secara empiris karena diperoleh $t_{hitung} = 4,00 > t_{tabel} 1,68$, serta kemampuan VO2Max memberikan kontribusi sebesar 24,21 terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMK Negeri 2 Pulau Punjung .

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Kemampuan VO2Max Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa di SMK Negeri 2 Pulau Punjung”.

Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas-tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Padang. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. H. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Willadi Rasyid, M.Pd selaku pembimbing I dan Drs. Nirwandi, M.Pd selaku pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Dr. Emral M.Pd, Drs Ali Asmi M.Pd dan Dra Erianti M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kepala SMK Negeri 2 Pulau Punjung yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melibatkan siswanya dalam pengambilan data penelitian.

6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kedua orang tuaku yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil kepada penulis di dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Buat teman-teman yang senasib seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Agustus 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
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	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Kegunaan Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	6
1. Hakekat Vo2Max.....	6
2. Hakikat Penjasorkes	14
3. Hasil Belajar Penjasorkes	17
B. Kerangka Konseptual	21
C. Hipotesis.....	23
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel	24
D. Jenis dan Sumber Data	25
E. Teknik Pengumpulan Data.....	26
F. Instrument Penelitian	27
G. Prosedur Penelitian.....	30
H. Teknik Analisis Data.....	31

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi.....	33
B. Hasil Belajar Penjasorkes	36
C. Pengujian Hipotesis	37
D. Hasil Penelitian dan Pembahasan.....	38

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	42
B. Saran	42

DAFTAR PUSTAKA	43
-----------------------------	----

LAMPIRAN	46
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	25
2. Sampel Penelitian.....	25
3. Penilaian VO_2max	29
4. Norma VO_2max (Ml/Kg/Menit) Untuk Remaja Usia 15 – 18 tahun	29
5. Norma Penilaian Hasil Belajar.....	29
6. Kriteria Penilaian Tingkat Hubungan (signifikan).....	32
7. Distribusi Frekuensi Kemampuan VO_2Max (X_1) Siswa SMK Negeri 2Pulau Punjung	33
8. Distribusi Frekuensi Kemampuan VO_2Max (X_1) Siswa SMK Negeri 2Pulau Punjung	35
9. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Penelitian	36
10. Rangkuman Uji Keberartian Koefisien Korelasi Antara Variabel Kemampuan VO_2max Dengan Hasil Belajar Penjasorkes.....	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	23
2. Histogram Kemampuan VO2Max Siswa SMK Negeri 2Pulau Punjung.	34
3. Histogram Kemampuan VO2Max Siswa SMK Negeri 2Pulau Punjung.	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. tabel penilaian VO2 Max	46
2. Rekap Data Penelitian.....	49
3. Uji normalitas variable Vo2max	50
4. Table Uji Normalitas Hasil Belajar Penjasorkes.....	51
5. Uji Hipotesis	52
6. Dokumentasi Penelitian	53
7. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitan.....	55

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan media untuk mendorong perkembangan, fisik, penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat di samping itu dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Untuk mewujudkan hal tersebut, maka diselenggarakan pendidikan secara berjenjang mulai pendidikan dasar, menengah sampai pendidikan tinggi. Sejalan dengan perkembangan paradigma dunia tentang makna pendidikan, pendidikan dihadapkan adanya sejumlah tantangan semakin berat.

Tantangan nyata yang dihadapi adalah pendidikan hendaknya mampu menghasilkan sumber daya manusia yang memiliki kompetensi yang utuh, yang saat ini menitikberatkan pada kompetensi berfikir komunikasi. Salah satu terobosan awal adalah memberlakukan kurikulum 2013, Menurut Yunus Abidin (2014:Vii) pemberlakuan kurikulum 2013 ditujukan adalah “untuk menjawab tantangan zaman terhadap pendidikan yaitu menghasilkan lulusan yang kompetitif, inovatif, kreatif, kolaboratif serta berkarakter”.

Dengan arti lain dapat dikatakan bahwa dalam kurikulum tersebut menuntut sejumlah perubahan mendasar pada proses pembelajaran yang berlangsung di sekolah. Diantara mata pelajaran yang wajib diajarkan di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) adalah mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, dengan alokasi waktu belajar yaitu tiga jam perminggu. Sedangkan lamanya belajar setiap jam belajar adalah 45 menit, dan ketentuan ini

diberlakukan untuk semua tingkatan yakni mulai dari kelas X, kelas XI dan kelas XII. Kegiatan pembelajaran penjasorkes dirancang untuk memberikan pengalaman belajar yang berkaitan dengan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Dalam kegiatan pembelajarannya melibatkan proses mental, dan fisik melalui interaksi antar peserta didik, peserta didik dengan guru, lingkungan dan sumber belajar lainnya dalam rangka pencapaian kompetensi dasar.

Kegiatan pembelajaran harus dikelola secara baik, efektif dan profesional agar dapat mencapai sasaran yang diinginkan. Pengelolaan yang baik dan terencana juga dimaksudkan agar peserta didik (siswa) dapat mencapai hasil belajar yang maksimal. Hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tentu diperoleh siswa setelah mereka belajar, menurut Abdul Majid (2014:35) belajar adalah "tahap perubahan tingkah laku siswa yang relatif positif dan menetap sebagai hasil interaksi dengan lingkungan yang melibatkan proses kognitif. Aktifitas kognitif manusia meliputi persepsi atau pengamatan, tanggapan atau bayangan, asosiasi dan reproduksi, fantasi, memori atau ingatan dan kecerdasan".

Berpedoman pada uraian di atas, jelaslah bahwa setelah siswa mengikuti proses pembelajaran, akan terjadi perubahan tingkah laku yang positif, begitu juga dengan siswa SMK Negeri 2 Pulau Punjung dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tersebut diperoleh siswa setelah mereka belajar selama satu semester. Para ahli mengatakan yang dimaksud dengan hasil belajar adalah adanya perubahan yang terjadi dalam diri seseorang berlangsung secara berkesinambungan, tidak statis. Suatu perubahan yang terjadi akan menyebabkan

perubahan berikutnya dan akan berguna bagi kehidupan ataupun proses belajar berikutnya oleh peserta didik.

Memang tidak mudah untuk mendapatkan hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena banyak faktor pendukung. Diantaranya didukung oleh kemampuan guru dalam mengajar, metode dan media pembelajaran, sarana dan prasarana, motivasi siswa dalam belajar, lingkungan belajar yang kondusif, nyaman dan aman, status gizi siswa dan pengawasan dan perhatian orang tua terhadap anaknya dalam belajar, serta yang tidak kalah pentingnya adalah kebugaran jasmani siswa karena dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan melibatkan aktifitas fisik (jasmani).

Dengan demikian dapat diartikan bahwa untuk mendapatkan hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, salah satu faktor didukung oleh kesegaran jasmani siswa. Untuk mengukur kebugaran jasmani siswa dapat dilakukan dengan melakukan tes kesegaran jasmani kepada siswa yaitu dapat diukur dengan tes VO_2max . Kesegaran jasmani yang baik salah satunya ditentukan oleh tingkat VO_2max yang dimiliki. Apabila VO_2max nya rendah maka tingkat kesegaran jasmaninya juga rendah, begitu juga sebaliknya. Artinya dengan kesegaran jasmani yang baik, siswa akan memiliki kemampuan untuk menjalankan kegiatan belajar di sekolah dan mampu menjalankan aktifitas belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dengan baik.

Berpedoman pada uraian yang telah dikemukakan di atas, maka pada kesempatan ini penulis mempunyai keinginan untuk mengetahui hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, serta kemampuan tingkat VO_2max

siswa di SMK Negeri 2 Pulau Punjung. Selanjutnya penulis juga ingin membuktikan bahwa apakah ada hubungan tingkat VO_{2max} siswa dengan hasil belajar pendidikan jamani, olaharag dan kesehatan di SMK Negeri 2 Pulau Punjung. Di samping itu penulis berharap dengan adanya penelitian ini tentu akan dapat membantu apa bila ada permasalahan yang ditemui siswa dalam mencapai hasil belajar pendidikan jamani, olaharag dan kesehatan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kemampuan guru penjas dalam mengajar
2. Sarana dan prasarana
3. Media dan metode belajar
4. Kemampuan VO_{2Max}
5. Status Gizi
6. Kesegaran Jasmani
7. Motivasi siswa dalam belajar
8. Pengawasan dan perhatian orang tua
9. Lingkungan belajar

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas serta berbagai keterbatasan yang peneliti miliki, maka peneliti ini dibatasi pada:

1. Kemampuan VO_{2max}
2. Hasil belajar penjasorkes siswa di SMK Negeri 2 Pulau Punjung”.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut “ Apakah terdapat hubungan antara kemampuan VO_{2max} dengan hasil belajar penjasorkes siswa SMK Negeri 2 Pulau Punjung.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah “untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kemampuan VO_{2max} dengan hasil belajar penjas siswa SMK Negeri 2 Pulau Punjung.

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan berguna bagi :

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru penjas sebagai acuan dan pedoman dalam meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga kesehatan siswa.
3. Kepala Sekolah SMK Negeri 2 Pulau Punjung sebagai salah satu solusi atau upaya dalam meningkatkan hasil belajar siswa
4. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Perpustakaan pusat Universitas Negeri Padang sebagai sumber bacaan pengetahuan tentang VO_{2Max} dan hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
5. Siswa sebagai sumber informasi dan menjadi sumbangan ilmu pengetahuan dalam upaya meningkatkan hasil belajar.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil analisis data dan pembahasan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: terdapat hubungan yang signifikan kemampuan VO_2max dengan hasil belajar penjasorkes siswa SMK Negeri 2 Pulau Punjung diperoleh $t_{hitung} = 4,00 > t_{tabel} 1,68$ memberikan kontribusi sebesar 24,21% dan diterima kebenarannya secara empiris.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi penelitian maka dapat diberikan saran kepada:

1. Guru penjas agar memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kemampuan VO_2max dalam usaha meningkatkan hasil belajar penjasorkes.
2. Siswa agar lebih aktif dan kreatif, serta disiplin dalam pembelajaran penjasorkes, sehingga hasil belajarnya menjadi lebih baik.
3. Kepala sekolah sebagai pengambil kebijakan agar menambah atau melengkapi sarana dan prasarana pembelajaran, karena hal ini dapat mempengaruhi hasil belajar siswa.
4. Para orang tua agar memberikan perhatian dan pengawasan kepada anaknya dalam belajar, sehingga mereka lebih serius belajar dan hasil belajar menjadi lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdoellah, Arma, (1998) *Evaluasi dalam pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Tinggi, Depdikbud.
- Adnan Fardi, (2008.) *Statistik Dasar*. Padang : FIK UNP.
- .(2009.) *Statistik Lanjutan/2*. Padang : FIK UNP.
- Arsil. (2009). *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Padang: Wineka Media FIK UNP.
- BNSP. (2009). *Panduan penyusunan kurikulum tingkat satuan pendidikan Jakarta* : Depdiknas.
- Depdiknas. 2003. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Dimyati, 2006. *Belajar dan Pembelajaran*, Jakarta : Rineke Cipta.
- Dwijowinoto, Kasiyo. (1993) *Dasar Ilmiah Kepelatihan*. Semarang: IKIP Semarang.
- Fardi, Adnan.(1989) *Hubungan antara kemampuan loncat raihan dan squat thrusts secara berulang-ulang terhadap kemampuan lari 2400 meter pada siswa-siawi putra kelas satu SMA kotamadya padang*. Tesis. Jakarta : PPS IKIP Jakarta.
- Irfan Zalindo, (2013). *Minat Belajar Siswa Puteri Terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 13 Padang*. Skripsi. Padang: FIK Universitas Negeri Padang.
- Ismaryati, (2008) *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta.
- Jonni. 2013. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang Press.
- Kosbin,Heru.(2004). *Tinjauan tentang Kemampuan Volume Oksigen Maksimal (VO2max) (Skripsi)*. Padang : FIK UNP.