

**HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR  
PENJASORKES SISWA PADA SMP NEGERI 1  
DI KECAMATAN KOTOXI TARUSAN  
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**Oleh :**

**WANDA HERMAN**

**NIM. 89363**

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

## ABSTRAK

### **WANDA HERMAN, 2013 : HUBUNGAN KESEGARAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR PENJASORKES SISWA PADA SMP NEGERI 1 DI KECAMATAN KOTO XI TARUSAN KABUPATEN PESISIR SELATAN**

Masalah penelitian adalah rendahnya hasil belajar penjasorkes siswa. Untuk melihat kemungkinan faktor-faktor penyebab rendahnya hasil belajar siswa ini, maka dilakukan suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes tersebut. Khususnya siswa di SMP Negeri 1 Di Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.

Penelitian ini tergolong kepada jenis penelitian *korelasional* atau menggunakan teknik korelasional. Sampel adalah seluruh Siswa kelas VIII SMP Negeri 1 DI Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah sebanyak 30 orang. Jenis data dalam penelitian yaitu hasil pengukuran tes kesegaran jasmani dan hasil belajar penjasorkes.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa kesegaran jasmani(X) dengan hasil belajar (Y) siswa putra menunjukkan hubungan yang signifikan. Besarnya sumbangan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa putra sebesar 39.68%. Disarankan kepada guru penjas untuk lebih bisa meningkatkan kesegaran jasmani siswa di dalam proses pembelajaran penjasorkes.

**Kata kunci : Kesegaran Jasmani, Hasil Belajar**

## **KATA PENGANTAR**

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsinya yang berjudul “ Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SMP Negeri 1 Di Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan”. Penulis skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan 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. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. H. Syahrial Bachtiar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Drs. Yulifri, M.Pd, Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Willadi Rasyid, M.Pd dan Drs. Ali asmi, M.Pd, selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Yulifri, M.Pd, Drs. Edwarsyah, M Kes dan Drs. Zarwan, M.Kes, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.

5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Univesitas Negeri Padang.
6. Kepala SMP Negeri 1 Di Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan, yang telah memberi izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
7. Buat teman-teman senasip seperjuangan yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

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

Padang, Januari 2013

**Penulis**

## **DARTAR ISI**

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
 <b>DAFTAR LAMPIRAN</b>	
 <b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
 <b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	8
a. Hakikat Kesegaran Jasmani.....	8
b. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani.....	10
c. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani.....	12
d. Hasil Belajar.....	13
B. Kerangka Konseptual .....	17
C. Hipotesis Penelitian .....	19

**BAB III. METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian.....	20
B. Populasi dan Sampel .....	20
C. Jenis dan Sumber Data .....	23
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	23
E. Defenisi Operasional.....	30
F. Teknik Analisis Data.....	31

**BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data.....	33
B. Uji Persyaratan Analisis.....	36
C. Uji Hipotesis.....	38
D. Pembahasan.....	39

**BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	42
B. Saran.....	39

**DAFTAR PUSTAKA .....**

**LAMPIRAN-LAMPIRAN.....**

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	21
2. Sampel Penelitian.....	22
3. DistribubusiFrekuensi Kategori Kesegaran Jasmani Putra.....	33
4. Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Belajar Penjasorkes Putra.....	35
5. Rangkuman Uji Normalitas Data.....	37
6. Rangkuman Uji Homogenitas Data.....	38
7. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara Variabel Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Putra.....	39

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	19
2. Tes Lari Cepat 50 Meter.....	26
3. Lintasan Lari Bolak Balik.....	27
4. Tes Baring Duduk 60 Detik.....	28
5. Loncat Tegak ( Vertical Jump).....	30
6. Histogram Frekuensi Kesegaran Jasmani Siswa Putra.....	34
7. Histogram Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Putra.....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Tes Kesegaran Jasmani Siswa putra.....	46
2. Rekap Data Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Putra.....	47
3. Uji Normalitas Data Kesegaran Jasmani Siswa Putra.....	48
4. Uji Normalitas Data Penelitian Variabel Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Putra.....	49
5. Uji Variabel X Dan Y Siswa Putra.....	50
6. Uji Hipotesis Variabel X Dan Y Siswa Putra.....	51
7. Foto anak Sedang Memberikan Pengarahan.....	53
8. Foto Anak Sedang melakukan Tes Lari Siswa Putra.....	54
9. Foto Anak Sedang Melakukan Tes Baring duduk Siswa Putra.....	55
10. Foto Anak Sedang Melakukan Loncat Tegak Siswa Putra.....	56
11. Surat Izin Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.....	57
12. Surat Izin Dari Dinas Pendidikan Pemerintahan Kabupaten Pesisir selatan.....	58
13. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian Dari SMP Negeri 1 Kecamatan Tarusan Kab.Pessel.....	59

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Dalam usaha pengembangan aspek jasmani dan rohani, pemerintah berupaya menyelenggarakan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjaskesrek) yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan kebugaran jasmani, mental, serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Hal ini sesuai dengan UU RI Tahun (2005) Tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN) Dalam Bab 2 pasal 4 (2005:82) Bahwa :

“Pembinaan dan perkembangan Keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem pembinaan olahraga untuk mencapai prestasi tersebut”.

Berdasarkan kutipan di atas terlihat bahwa pembangunan didalam bidang penjaskes yang dilaksanakan disekolah pada semua jenjang pendidikan adalah untuk pembinaan dan pengembangan olahraga nasional yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan, manajemen keolahragaan dan kebugaran jasmani.

Kesegaran jasmani memiliki peran penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, karena kesegaran jasmani yang baik sangat diperlukan oleh siswa, baik dalam mengikuti proses dalam pembelajaran di dalam sekolah maupun dalam aktifitas pengembangan diri yang dimiliki diluar sekolah (ektrakurikuler).

Sadoso (2000:34-37) mengemukakan

“ orang yang sehat belum tentu *kardiorespiratori* (jantung dan paru) berfungsi secara efektif dan efisien, tetapi siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik sudah tentu sudah tentu siswa tersebut sehat karena siswa yang tingkat kesegaran jasmani yang baik maka *kardiorespiratori* dapat berfungsi secara efektif dan efisien”.

Berdasarkan kutipan diatas, dapat dijelaskan bahwa siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik sudah pasti siswa tersebut sehat, karena siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik maka fungsi *kardiorespiratori* dapat berfungsi dengan efektif dan efisien.

Mencapai fungsi *kardiorespiratori* secara efektif dan efisien perlu melakukan olahraga secara kontinu (terus- menerus), terprogram, tersusun, dan terencana. Hal ini sesuai dengan pendapat sadoso (2000-21). “ olahraga yang dilakukan secara kontinu dapat berpengaruh terhadap efektifitas dan efisiensi jantung dan paru dalam melakukan fungsinya”.

Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa jantung dan paru dapat berfungsi secara efektif dan efisiensi dalam kehidupan sehari-hari

akibat melakukan olahraga secara kontinu. Maka kesegaran jasmani siswa akan lebih baik sehingga sangat mendukung dalam mengikuti proses belajar mengajar.

Seiring dengan itu keberhasilan siswa dalam belajar akan menjadi kebanggaan bagi diri sendiri, orang tua, dan lingkungan yang berada disekitarnya. Salah satu indikator keberhasilan siswa dalam proses pembelajaran adalah dengan mendapatkan hasil pelajaran yang baik, namun hasil belajar bukanlah semata-mata produk dari sekolah tetapi juga merupakan dari berbagai kegiatan diluar sekolah secara sinergis saling mendukung dalam proses pembelajaran.

Proses belajar mengajar Guru hendaknya menggunakan metode atau cara mengajar yang bervariasi agar kelemahan dari suatu metode dapat ditutup oleh keunggulan metode atau cara lainnya. Agar agar proses belajar mengajar bisa berjalan dengan baik dan lancar. Selain itu guru yang profesional juga harus menguasai materi yang akan disampaikan dalam proses belajar mengajar. Namun kenyataan yang kita lihat saat sekarang ini masih banyak guru yang tidak profesional dalam penyampaian materi pelajaran mungkin disebabkan oleh kurangnya penguasaan materi oleh guru yang mengajar, sehingga kegiatan belajar mengajar tidak dapat berjalan dengan lancar dan optimal.

Seorang guru harus betul-betul profesional dalam melakukan proses belajar mengajar, karena lancar atau tidak lancarnya suatu proses belajar mengajar tergantung pada cara atau metoda oleh guru, serta penguasaan materi yang akan di ajarkan oleh guru tersebut.

Melalui proses pendidikan anak didik diharapkan mengembangkan potensi yang ada didalam dirinya demi memenuhi kebutuhan hidupnya, masyarakat dan negara sekarang dan di masa yang akan datang. Maka peningkatan sumberdaya manusia dengan melalui proses pendidikan yang berkualitas melalui pendidikan yang berkualitas menjadi kebutuhan yang sangat diharapkan. Kebijakan peningkatan mutu pendidikan diupayakan terbentuntutuknya profil manusia indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik dan rohani menghadapi tantangan dimasa depan.

Rendahnya kualitas sumber daya manusia (SDM) di indonesia dipengaruhi oleh mutu pendidikan, mulai dari jenjang pendidikan dasar sampai keperguruan tinggi. Untuk mencapai pendidikan nasional tersebut, SMP sebagai bagian dari sitem pendidikan formal. Melaksanakan kegiatan pembelajaran dan seperangkat mata pelajaran. Salah satu mata pelajaran di SMP adalah Penjasorkes.

Dari pihak sekolah sangat membutuhkan sarana dan prasarana yang lebih lengkap untuk memenuhi standar kopetensi yang diharapkan dari kurikulum tersebut, sehingga tercapai hasil belajar yang lebih optimal. Tetapi kenyataan yang ada dilapangan banyak terdapat sarana dan prasarana yang

belum memadai disekolah-sekolah, contoh: lapangan olahraga, alat-alat olahraga, perpustakaan, labor pratikum, serta sarana yang lain yang membuat proses belajar mengajar menjadi terhambat dan kurang berjalan dengan baik dan lancar.

Berdasarkan obsevasi yang penulis lakukan tentang hasil belajar penjasorkes siwa di SMP Negeri Di Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan, masih rendah. Rendahnya hasil beljar tersebut disebabkan oleh beberapa faktor di antaranya adalah : Kesegaran Jasmani, Guru, Sarana dan Prasarana, Lingkungan,Gizi,Ekonomi,Tempat Tinggal Siswa.

Melihat kenyataan di atas, maka pada kesempatan ini penulis berkeinginan melakukan penelitian untuk mengungkapkan salah satu faktor yang menyebabkan rendahnya hasil belajar penjasorkes tersebut dengan judul “ Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Pada SMP Negreri 1 Di Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir selatan”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan masalah yang dikemukakan pada latar belakang masalah, banyak faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa siswi pada Pada SMP Negreri 1 Di Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir selatan, Antara Lain :

1. Kesegaran Jasmani
2. Guru
3. Sarana dan Prasarana
4. Lingkungan
5. Gizi
6. Ekonomi
7. Tempat Tinggal Siswa

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah di jelaskan, mengingatkan banyaknya faktor –faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes, mengingat waktu dan kemampuan penulis, untuk itu penelitian ini di batasi pada kesegaran jasmani.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan Latar Belakang Masalah, Identifikasi Masalah dan Pembatasan Masalah yang ada, maka rumusan masalahnya yaitu: “ Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Pada SMP Negeri 1 Di Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan”?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan Penelitian ini, adalah :

Untuk mengetahui Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Pada SMP Negeri 1 Di Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.

## **F. Manfaat Penelitian**

Hasil Penelitian ini Diharapkan berguna bagi :

1. Siswa dalam upaya meningkatkan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Pada SMP Negeri 1 Di Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Guru sebagai bahan masukan dalam pelaksanaan proses pelaksanaan proses belajar mengajar disekolah.
3. Mahasiswa sebagai bahan referensi di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan(FIK) dan perpustakaan pusat Universitas Negeri Padang (UNP).
4. Penelitian selanjutnya sebagai bahan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan olahraga dimasa yang akan datang.
5. Penulis untuk mendapat gelar Sarjana Pendidikan (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan(FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan kepada hasil analisis dan dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

#### **A. Kesimpulan**

Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kebugaran jasmani dengan Hasil belajar penjasorkes siswa putra sebesar 39.69% , sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain diterima kebenaran secara empiris..

#### **B. Saran**

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 1, dengan mengetahui bahwa kebugaran jasmani akan dapat mempengaruhi hasil belajar penjasorkes, diharapkan agar dapat memberikan bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani didalam pembelajaran olahraga.
2. Guru penjas sebagai pembina/pelatih kegiatan pengembangan meningkatkan keterampilan cabang olahraga prestasi dengan memperhatikan faktor yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

3. Kepala sekolah agar dapat melengkapi fasilitas pembelajaran penjasorkes, sehingga siswa termotivasi untuk belajar gerak dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

**TABEL NILAI TES KESEGERAN JASMANI UNTUK  
ANAK UMUR DI ATAS 15TAHUN  
PUTERA**

<b>Nilai</b>	<b>Lari Cepat 30 meter</b>	<b>Baring Duduk 30 Detik</b>	<b>Lari Bolak-Balik 4x 10 meter</b>	<b>Loncat Tegak</b>
5	3.58-3.91	23 ke atas	Ke atas 12.10	46 ke atas
4	3.92-4.34	18-22	12.11-13.53	33-45
3	4.35-4.72	12-17	13.54-14.96	31-37
2	4.73-5.11	4-11	14.97-16.39	24-30
1	5.12-5.20	0-3	16.40 - kebawah	23 dst

**Sumber: Depdiknas(2002:105)**

## DAFTAR PUSTAKA

- Coachis, Manual. (1990). Psikologi Pendidikan. Bandung: PT. Remaja Rosda.
- Depdikbud. (1990). Psikologi Pendidikan. Jakarta: Depdikbud
- Fox,dkk. (1987). Bases Of Fitnes. New York: Macmilan Publishing Company.
- Getchell. (1993). Physical Fitness A Way Of Life. New York: Jhon Wuly and Sons.
- Marta, Dinata. (2003). Senam Aerobik dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. Lampung: Cerdas Jaya.
- M,Ichsan. (1998). Pendidikan Kesehatan dan Olahraga. Jakarta: Depdiknas.
- Nana, Sudjana. (1996). Teknik Regresi dan korelasi. Depdikbud.
- Ridwan. (2005). Belajar Mudah Penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Rusli, Luthan. (2001). Azaz-Azaz Pendidikan Jasmani. Jakarta: Dirjen Olahraga.
- Sadoso. (2000). Kesehatan Olahraga. Jakarta: PT.Erlangga
- Sudarso. (1991). Belajar dan Faktor yang Mempengaruhinya. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- . (1995). Belajar dan Faktor yang Mempengaruhinya.Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sudarno, SP. (1992). Pendidikan Dan Kesehatan Jasmani: Depdikbud.
- Sukma, Dinata. (2003). Landasan Psikologis Protes Pendidikan. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.