

**HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP HASIL
BELAJAR PRAKTEK PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN
KESEHATAN SISWA PUTRA SEKOLAH DASAR NEGERI
02 TARUNG-TARUNG KECAMATAN IX KOTO
SUNGAI LASI KABUPATEN SOLOK**

SKRIPSI

**Untuk memenuhi sebagian persyaratan
Memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



NURFIT DATUL AZIZAH

NIM 2012/1202291

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

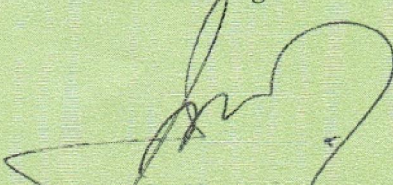
**HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP HASIL
BELAJAR PRAKTEK PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN
KESEHATAN SISWA PUTRA SEKOLAH DASAR NEGERI
02 TARUNG-TARUNG KECAMATAN IX KOTO
SUNGAI LASI KABUPATEN SOLOK**

Nama : Nurfit Datul Azizah
NIM/BP : 1202291/2012
Program : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2016

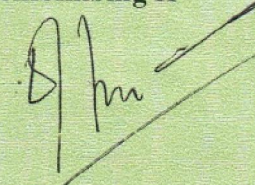
Disetujui Oleh

Pembimbing I



Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd
NIP. 19820515 200912 1 005

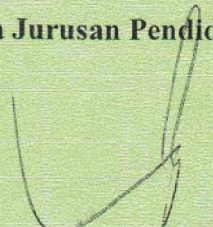
Pembimbing II



Dra. Darni, M. Pd
NIP. 19601225 198403 2 001

Diketahui Oleh

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

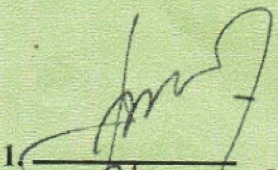
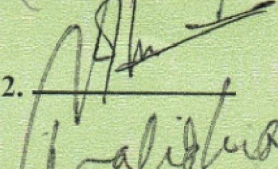
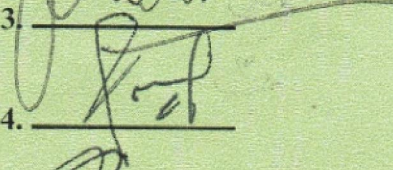
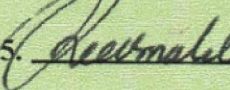

Judul : Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Praktek Penjasorkes Siswa Putra SDN 02 Tarung-Tarung Kecamatan IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok

Nama : NURFIT DATUL AZIZAH
NIM : 1202291
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2016

Tim Penguji

1. Ketua : Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd
2. Sekretaris : Dra. Darni, M.Pd
3. Anggota : Dr. Chalid Marzuki, M.Pd
4. Anggota : Dr. Emral, M.Pd
5. Anggota : Arie Asnaldi, S.Pd

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

ABSTRAK

Nurfit Datul Azizah. 2016. : Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Praktek Penjasorkes Siswa Putra SD Negeri 02 Tarung-Tarung Kecamatan IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya pencapaian tujuan pembelajaran. kurangnya pencapaian tujuan pembelajaran tersebut dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya adalah kesegaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar praktek penjasorkes siswa putra SD Negeri 02 Tarung-Tarung.

Jenis penelitian adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa SD Negeri 02 Tarung-Tarung yang berjumlah sebanyak 119 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah sebanyak 35 orang. Pengambilan data penelitian menggunakan tes TKJI dan hasil belajar penjasorkes diperoleh dari nilai praktek yang diberikan oleh guru penjasorkes. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan penghitungan kontribusi kesegaran jasmani (X) terhadap hasil belajar praktek penjasorkes (Y).

Hasil analisis data menunjukkan bahwa “terdapat hubungan antara kesegaran jasmani (X) dengan hasil belajar praktek (Y)” dengan hasil: $t_{hitung} = 2,286 > t_{tabel} = 1,697$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian kesegaran jasmani pada seorang siswa sangat dibutuhkan dalam mencapai hasil belajar yang di inginkan. Kontribusi antara kesegaran jasmani (X) dengan hasil belajar praktek penjasorkes siswa putra (Y) adalah sebesar, $k = r^2 \times 100\% = 0,137 \times 100\% = 13,70\%$.

KATA PENGANTAR

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 Terhadap Hasil Belajar Praktek Penjasorkes Siswa Putra SD Negeri 02 Tarung-Tarung Kecamatan IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok”.

Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di FIK UNP. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. 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:

- a. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd dan Dra. Darni, M.Pd selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.
- b. Dr. Chalid Marzuki, M.Pd, Dr. Emral, M.Pd dan Arie Asnaldi, S.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, saran dan koreksi di dalam penyusunan skripsi ini.
- c. Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.

- d. Drs. Zarwan, M.Kes Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- e. Kedua orang tua dan adik-adikku, Mamak, Onga, serta anggota keluarga lainnya yang telah memberikan bantuan secara moril dan materil buat penulis.
- f. Rekan-rekan seperjuangan penulis, khususnya angkatan 2012 yang telah membantu dan memberikan semangat kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
- g. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhir kata penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan kepada penulis mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Amin...Amin.. Ya Robal Alamin.

Padang, Januari 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul	
Halaman Persetujuan	i
Halaman Pengesahan	ii
Pernyataan	iii
Abstrak	iv
Kata Pengantar	v
Daftar Isi	vii
Daftar Gambar	ix
Daftar Tabel	x
Daftar Lampiran	xi
BAB 1 PENDAHULUAN	
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Identifikasi Masalah.....	4
3. Pembatasan Masalah.....	4
4. Rumusan Masalah.....	5
5. Tujuan Penelitian.....	5
6. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
1. Kajian Teori.....	7
1. Hasil belajar penjasorkes.....	7
a. Pengertian belajar penjasorkes.....	7
b. Ranah psikomotor/hasil belajar praktek.....	10
c. Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes	12

2. Kesegaran jasmani.....	13
1. Pengertian kesegaran jasmani.....	13
2. Komponen-komponen kesegaran jasmani.....	16
3. Faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani.....	21
4. Fungsi kesegaran jasmani.....	23
5. Manfaat kesegaran jasmani.....	25
2. Kerangka Konseptual.....	26
3. Hipotesis.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	
1. Jenis Penelitian.....	28
2. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
3. Populasi dan Sampel.....	28
4. Jenis dan Sumber Data.....	30
5. Definisi Operasional.....	30
6. Insrumen Penelitian.....	31
7. Teknik Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN	
1. Deskripsi data.....	41
1. Kesegaran jasmani.....	41
2. Hasil belajar siswa.....	42
2. Pengujian persyaratan analisis.....	43
3. Pengujian hipotesis.....	44
4. Pembahasan.....	45
BAB V KESIMPILAN DAN SARAN	
a. Simpulan.....	50
b. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA.....	52
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
a. Kerangka konseptual.....	27
b. Tes lari cepat 40 meter.....	33
c. Tes angkat tubuh.....	34
d. Tes baring duduk.....	36
e. Tes loncat tegak.....	37
f. Tes lari jarak menengah 600 meter.....	38

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1) Populasi Penelitian.....	29
2) Sampel Penelitian.....	30
3) Nilai TKJI untuk anak umur 10 – 12 tahun.....	39
4) Norma TKJI untuk anak umur 10 – 12 tahun.....	39
5) Uji normalitas data dengan uji liliefors.....	43
6) Analisis korelasi antara variabel X dan Y.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Distribusi frekuensi dan histogram variabel X dan Y	54
2. Data TKJI.....	56
3. Data Hasil Belajar Praktek.....	58
4. Uji Normalitas X.....	59
5. Uji Normalitas Y.....	61
6. Uji Hipotesis X dan Y.....	63
7. Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors.....	66
8. Peluang.....	67
9. Tabel Nilai-Nilai “r” Pruduct Moment.....	68
10. Tabel Nilai-Nilai Dalam Distribusi “t”	69
11. Dokumentasi penelitian.....	70
12. Surat izin penelitian.....	73

BAB I

PENDAHULUAN

1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PenjasOrkes) merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program pendidikan keseluruhan yang disempurnakan, juga merupakan suatu proses melalui aktifitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan untuk membentuk watak serta nilai dan sikap positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan pada Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut: “Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani dan olahraga yang terpilih”.

Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung didalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, dan bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan. Memahami

konsep aktivitas jasmani dan olahraga dilingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif”.

Kesegaran jasmani menurut Gatchell dalam Gusril (2004: 2) adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi–fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal. Menurut Sutarman dalam Arsil (1999: 9) kesegaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menguasai diri dari pada tiap perubahan fisik (*physical stress*) yang layak. Kemudian pentingnya pencapaian tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat dilihat dalam bentuk hasil belajar yang tinggi.

Dari uraian diatas dapat dilihat bahwa hasil belajar praktek siswa lumayan bagus, tetapi masih ada beberapa orang yang memperoleh nilai yang rendah. Masih rendahnya hasil belajar praktek siswa tersebut mungkin disebabkan oleh banyak faktor, diantaranya motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran, sarana dan prasarana yang memadai agar mempermudah guru dalam menjalankan tugas profesionalnya, kemampuan guru dalam mengajar, metoda pembelajaran, status gizi dan kesegaran jasmani, kondisi lingkungan belajar siswa agar siswa melaksanakan PBM sebagai mana mestinya dan tujuan pembelajaran pun tercapai, selanjutnya pengawasan dan perhatian dari orang tua dan pihak sekolah. Selanjutnya, keberhasilan Proses Belajar

Mengajar Pendidikan Jasmani tentunya sangat tergantung kepada kemampuan guru Pendidikan Jasmani dalam menguasai setiap materi pembelajaran sesuai dengan apa yang ada di dalam kurikulum.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di SDN 02 Tarung-Tarung Kecamatan IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok tentang hubungan tingkat kesegaran jasmani dan hasil belajar praktek, ditemukan kenyataan bahwa kurangnya pencapaian tujuan pembelajaran. Hal ini dapat dilihat dari siswa yang kurang berminat dan bersemangat saat melakukan pembelajaran yang di instruksikan guru, selain itu juga ditemukan siswa yang mengantuk saat pembelajaran.

Disamping itu, kurang tercapainya tujuan pembelajaran juga di pengaruhi oleh guru dalam menyampaikan materi karena masih banyak siswa yang tidak mengerti dan memahami materi yang disampaikan oleh guru. Faktor yang paling penting yang mempengaruhi hasil belajar dapat dilihat dari faktor eksternal maupun internal. Menurut Depdikbud (1993: 5) “ faktor yang mempengaruhi hasil belajar meliputi sosial budaya, kurikulum, program pengajaran, sarana prasarana dan fasilitas guru. Selanjutnya Slameto (1995: 54) menambahkan bahwa “faktor-faktor internal yang mempengaruhi seseorang dalam belajar adalah intelegensi, perhatian, minat, bakat, motivasi kematangan dan kesegaran jasmani”.

Berdasarkan permasalahan di atas, penulis tertarik untuk meneliti tentang tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar praktek yang dimiliki siswa, serta bentuk hubungan dari kedua variabel tersebut. Diharapkan dengan

adanya penelitian ini guru-guru di sekolah mampu menentukan langkah-langkah pembelajaran yang tepat sehingga dapat mengajar dan membina siswa secara maksimal tanpa membatasi ruang gerak siswa yang berdampak pada hasil belajar.

2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, banyak sekali faktor yang mempengaruhi hasil belajar praktek penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 02 Tarung-Tarung Kecamatan IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok, diantaranya :

1. Motivasi belajar
2. Sarana dan prasarana
3. Kondisi lingkungan belajar siswa
4. Kesegaran jasmani
5. Satus gizi
6. Metoda pembelajaran
7. Kemampuan guru dalam mengajar
8. Pengawasan dan perhatian dari orang tua

3 Pembatasan Masalah

Melihat luasnya permasalahan yang mencakup dalam penelitian ini maka penulis merasa perlu membatasi variabel yang akan diteliti dengan melihat hubungan tingkat kesegaran jasmani dan hasil belajar praktek siswa putra dalam pembelajaran penjasorkes.

4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka perumusan masalah ini adalah apakah terdapat hubungan yang berarti antara tingkat kesegaran jasmani dan hasil belajar praktek penjasorkes siswa putra SDN 02 Tarung-Tarung Kecamatan IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok ?

5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

- 1 Tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 02 tarung-tarung
- 2 Hasil belajar praktek penjasorkes siswa SDN 02 tarung-tarung.
- 3 Hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dan hasil belajar praktek penjasorkes siswa putra SDN 02 Tarung-Tarung Kecamatan IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok.

6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi :

4. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Guru, sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan materi pelajaran sehingga mencapai hasil belajar yang diharapkan.
6. Siswa SDN 02 Tarung-Tarung Kecamatan IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok sebagai bahan informasi dalam upaya meningkatkan hasil belajar.

7. Mahasiswa, sebagai bahan referensi di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Bagi dinas pendidikan pemuda dan olahraga dalam meningkatkan mutu tenaga penjasorkes yang baik melalui pelatihan, penataran dan seminar dalam mengupayakan dan meningkatkan hasil belajar praktek siswa.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan antara kesegaran jasmani (X) dengan hasil belajar praktek penjasorkes (Y) siswa kelas IV-VI SD Negeri 02 Tarung-Tarung Kecamatan IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok, maka dapat diambil kesimpulan bahwa “ Terdapat hubungan antara kesegaran jasmani (X) dengan hasil belajar praktek penjasorkes (Y) siswa kelas IV-VI SD Negeri 02 Tarung-Tarung Kecamatan IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok, yang ditandai dengan $t_{hitung} = 2.286 > t_{tabel} = 1.690$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$.

B. Saran

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

1. Kepada guru penjasorkes untuk dapat membina dan meningkatkan kondisi kesegaran jasmani dan hasil belajar siswa dengan melakukan olahraga secara teratur, memotivasi siswa dalam belajar, meningkatkan minat siswa dalam belajar serta melengkapi sarana penunjang proses belajar mengajar.
2. Bagi siswa agar dapat memperhatikan dan meningkatkan tingkat kesegaran jasmaninya agar dapat mendukung kegiatan sehari-hari.
3. Orangtua bekerjasama memberikan arahan kepada anak untuk hidup teratur, sehat dan melaksanakan kegiatan olahraga untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

4. Kepada peneliti lainnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan variabel lain yang belum diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir Ateng. 1992. *Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Abdoelah, Arma 1994. *Pembuatan dan Pelaksanaan Alat Evaluasi Keterampilan Olahraga*. Depdikbud. Jakarta.
- Ahmad Sudrajat. 2008. *Pendidikan (penilaian kognitif, afektif dan psikomotor)*. Diakses pada 10 Agustus 2015.
- Alpinus Rahmat. 2011. *Skripsi "Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 27 Gaung Kecamatan Kubung Kabupaten Solok"*. Padang : FIK UNP.
- Ariant Abas. 2012. *Definisi Kognitif, Afektif dan Psikomotor*. Diakses pada 10 Agustus 2015.
- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: P2LPTK.
- Arsil. 1999. *Tes Pengukuran dan Evaluasi*. Padang: FIK IKIP.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia 1994: *Gizi Olahraga Sehat, Bugar dan Berprestasi*. Jakarta Direktorat Bina Gizi masyarakat.
- Depdikbud. 1993. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Depdikbud.
- Depdikbud. 1997. (Suplemen GBPP) *Penyempurnaan/Penyesuaian Kurikulum 1994*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdikbud. 2003. *Undang-Undang Republik Indonesia No.20 Tentang sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Cipta Jaya.
- Efwilza. 2002. *Skripsi."Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Murid SD Nomor 16 di kawasan Pertambangan Batu Bara Ombilin dengan Murid SD Nomor 12 Luar Kawasan Batu Bara Ombilin Kabupaten Sawahlunto"*. Padang: FIK UNP.
- Getchel, Bud. 1983. *Physical Fitness A Way of Life*, New York: Jhon Willey And Sons.
- Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-Anak*. Interval: Dirjen Olahraga Depdiknas.