

**KONTRIBUSI KESEGERAN JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR
SISWA SD ISLAM TERPADU BUAH HATI AIR TAWAR BARAT
KECAMATAN PADANG UTARA KOTA PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh

**PADRI AKBAR
NIM. 18831**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : **Kontribusi Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa SD Islam Terpadu Buah Hati Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara Kota Padang.**

Nama : **Padri Akbar**
Nim/RP : **18831/2010**
Program Studi : **Pendidikan Kepelatihan Olahraga**
Jurusan : **Kepelatihan**
Fakultas : **Fakultas Ilmu Keolahragaan**

Padang, Juli 2017

Disetujui Oleh:

Pembimbing I


Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

Pembimbing II


Dr. Yendrizal, M.Pd
NIP. 19611113 198703 1 004

Ketua Jurusan


Dr. Umar, MS. AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

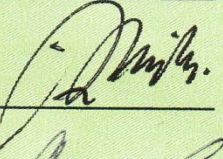
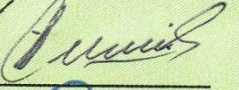
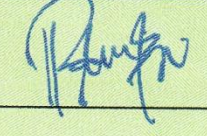
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Padri Akbar
NIM : 18831/2010

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul**

**Kontribusi Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa SD Islam Terpadu
Buah Hati Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara Kota Padang**

Padang , Juli 2017

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Maidarman, M.Pd	1. 
2. Sekretaris : Dr. Yendrizar, M.Pd	2. 
3. Anggota : Drs. Hermanzoni, M.Pd	3. 
4. Anggota : Drs. Witarsyah, M.Pd	4. 
5. Anggota : Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd	5. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Kontribusi Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa SD Islam Terpadu Buah Hati Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara Kota Padang**”, adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan penguji;
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 didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada keperpustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karna karya tulis ini, serta sanksi lain nya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2017

Yang membuat pernyataan



Padri Akbar
NIM. 18831/2010

ABSTRAK

Padri Akbar. 2017: Kontribusi Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa SD Islam Terpadu Buah Hati Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara Kota Padang.

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi di lapangan, bahwa hasil belajar cenderung rendah. Masalah inilah diduga disebabkan karena beberapa faktor, yang salah satunya adalah rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa, hasil belajar siswa, dan untuk mengetahui kontribusi kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa SD Islam Terpadu Buah Hati Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi penelitian ini semua siswa SD Islam Terpadu Buah Hati Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara Kota Padang dari kelas I sampai kelas VI berjumlah 261 orang, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 36 orang. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari tahun 2017, sedangkan tempat penelitian dilaksanakan di SD Islam Terpadu Buah Hati Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara Kota Padang. Data kesegaran jasmani diambil dengan TKJI umur 10-12 tahun, sedangkan hasil belajar Penjasorkes diambil dengan studi dokumentasi.

Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang berarti(signifikan) antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa. Artinya terdapat sumbangan (kontribusi) kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa putera sebesar 19,68 %, dan siswa puteri sebesar 20,22 %, dan yang lainnya dipengaruhi oleh factor lain. Dan disarankan kepada kepala sekolah, guru, orang tua murid agar meningkatkan kesegaran jasmani anak dengan memberikan latihan- latihan yang khusus.

KATA PENGANTAR

Berkat rahmat Allah SWT, akhirnya penyusunan skripsi ini yang diberi judul “Kontribusi Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa SD Islam Terpadu Buah Hati Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara Kota Padang” dapat diselesaikan dengan baik. Kegunaan skripsi ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk menamatkan perkuliahan dengan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi pendidikan kepelatihan olahraga Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karenanya, pada lembaran ini penulis mengucapkan terima kasih yang tiada terhingga kepada:

1. Prof. Ganefri, P.hd. Selaku Rektor UNP.
2. Drs. H. Syafrizar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Dr. Umar, MS, AIFO, selaku Ketua Jurusan kepelatihan.
4. Drs. Maidarman, M.Pd, selaku Pembimbing I dan Dr. Yendrizal, M.Pd, selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan masukan- masukan yang membangun skripsi ini
5. Tim Penguji Skripsi yang telah banyak memberikan masukan demi kesempurnaan skripsi ini yakni: Drs. Witarsyah, M.Pd, Drs. Hermanzoni, M.Pd dan Dr. Roma Irawan, M.Pd. yang telah memberikan kritik dan saran yang membangun dalam penulisan skripsi ini.

6. Kepala SD Islam Terpadu Buah Hati Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara Kota Padang yang telah memberikan izin untuk penelitian.
7. Siswa SD Islam Terpadu Buah Hati Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara Kota Padang khususnya yang menjadi sampel/responden dalam penelitian ini.
8. Kedua orangtua tercinta yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materil serta do'a yang tulus dan ikhlas sehingga anaknya berhasil mencapai sukses dan menggapai cita-cita.
9. Teman-teman dekat dan teman-teman sejawat sesama mahasiswa FIK UNP.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah Bapak/Ibu/Sdr/anak-anak sekalian dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu bermanfaat.

Terakhir, peribahasa menyatakan: “Tak ada gading yang tak retak”. Menyadari makna peribahasa ini, maka penulis sebagai manusia biasa tentu tidak luput dari berbagai salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode, maupun penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, saran dari Bapak/Ibu Tim penguji dan berbagai pihak lainnya akan penulis jadikan sebagai masukan untuk penyempurnaan skripsi ini.

Padang, Juli 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR GRAFIK	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
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. Manfaat Penelitian	5
BAB II KERANGKA TEORETIS	
A. Kajian Teori	7
1. Kesegaran Jasmani	7
2. Hasil Belajar.....	16
B. Penelitian Relevan.....	20
C. Kerangka Konseptual	21
D. Hipotesis Penelitian.....	22
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	23
B. Devinisi Operasional variabel Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel Penelitian	24
D. Instrumentas dan Teknik Pengumpulan Data	25
E. Teknik Pengumpulan Data.....	32
F. Teknik Analisis Data.....	33

BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	A. Analisis Deskriptif.....	36
	B. Analisa Data	42
	C. Uji Hipotesis.....	44
	D. Pembahasan.....	46
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	
	A. Kesimpulan	49
	B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA		51
LAMPIRAN		53

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	24
2. Sampel Penelitian.....	25
3. Nilai TKJI untuk anak laki-laki umur 10-12 tahun.....	31
4. Nilai TKJI untuk anak perempuan umur 10-12 tahun	31
5. Norma Penilaian TKJI.....	31
6. Norma Penilaian Hasil Belajar.....	31
7. Deskripsi Data Penelitian	36
8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra SD Negeri 24 Parupuk Tabing	37
9. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Siswa Putra	38
10. Distribusi Frekuensi Kesegaran jasmani Puteri (X)	39
11. Distribusi Frekuensi Hasil belajar Putera (Y)	40
12. Distribusi Frekuensi Hasil belajar Puteri (Y).....	41
13. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data dengan Uji Liliefors.....	42
14. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data dengan Uji Liliefors.....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	21
2. Sikap start berdiri tes lari cepat	27
3. Sikap badan yang benar pada tes Siku tekuk	27
4. Baring Duduk	28
5. Loncat Tegak	29
6. Tes lari 600 meter	30

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 1 : Histogram Data Kesegaran Jasmani Putra	37
Grafik 2 : Histogram Data Hasil Belajar Putra.....	38
Grafik 3 : Histogram Data Kesegaran Jasmani Putri.....	40
Grafik 4 : Histogram Data Hasil Belajar Putri.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Penelitian	53
2. Uji Normalitas Data Kesegaran jasmani Putera (X).....	54
3. Uji Normalitas Data Hasil Belajar Putera (Y).....	55
4. Uji Korelasi kesegaran jasmani dengan Hasil belajar penjasorkes Putera.....	56
5. Hasil Belajar Putera.....	58
6. Data TKJI Siswa SD Islam Terpadu Buah Hati Kecamatan Padang Utara, Padang.....	59
7. Uji Normalitas Data Kesegaran jasmani Puteri (X)	60
8. Uji Normalitas Data Hasil Belajar Puteri (Y).....	61
9. Uji Korelasi kesegaran jasmani dengan Hasil belajar penjasorkes Puteri	62
10. Tabel Hasil Belajar Puteri	64
11. Tabel dari Harga Kritik Dari Product Momen.....	65
12. Daftar luas dibawah lengkung normal standar dari 0 ke z	66
13. Foto Dokumentasi Penelitian	67
14. Surat- Surat Izin Penelitian.....	74
15. Surat Keterangan Dari UPTD Balai Pengujian Mutu Barang dan Alat Ukur.....	75

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Nasional yang berakar pada kebudayaan Indonesia dan berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945 ditujukan untuk meningkatkan kecerdasan kehidupan Bangsa, mewujudkan masyarakat Indonesia yang bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa. Dengan pendidikan, manusia hidup lebih maju, sejahtera dan bermartabat. 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 perilaku yang terpuji. Sedangkan pembangunan dalam bidang olahraga bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, disiplin, sportifitas, prestasi dan lain sebagainya.

Dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB II, Pasal 4 (2010 : 38) bahwa:

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

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah kesegaran jasmani merupakan salah satu dimensi penting dalam sistem keolahragaan nasional. Kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dalam mencapai pembinaan dan perkembangan olahraga yang baik serta menciptakan sumber daya manusia

yang berkualitas, tanpa kesegaran jasmani tidak akan bisa tercapai tujuan tersebut untuk menciptakan manusia Indonesia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, cerdas, sehat jasmani dan rohani serta memiliki sikap perilaku dan kepribadian yang inovatif dan kreatif.

Kebugaran/kesegaran jasmani memiliki peranan penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, karena kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan oleh siswa baik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun mencapai prestasi diluar sekolah. Secara umum kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang.

Di samping itu hasil belajar juga dipengaruhi oleh guru dalam menyampaikan materi pelajaran pada siswa yang kurang mengerti dan memahami materi pelajaran yang disampaikan, karena perangkat dan program pengajaran yang disebut oleh guru banyak yang perlu atau tidak jelas apa yang harus dicapai dalam materi pelajaran tersebut. Dan tidak kalah pentingnya adalah hasil belajar juga dipengaruhi oleh kesegaran jasmani, karena anak yang segar jasmaninya akan memperoleh nilai akademik yang bagus.

Mata pelajaran pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran wajib di sekolah-sekolah. Tujuan kurikulum berbasis kompetensi untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan disamping itu juga memberi kesadaran kepada siswa agar mereka dapat melakukan penjas secara terprogram di luar sekolah. Akan tetapi pada sekarang ini, banyak guru yang

kurang menguasai kurikulum sehingga proses pembelajaran yang dilakukan kurang optimal. Dengan pengajaran yang tidak optimal dari seorang guru akan sangat berpengaruh kepada siswa dalam belajar dan peningkatan kesegaran jasmani siswa tersebut.

Faktor yang paling mempengaruhi hasil belajar dapat dilihat baik yang bersifat eksternal maupun internal. Menurut Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Depdikbud (1993:5) “Faktor yang mempengaruhi hasil belajar meliputi sosial budaya, kurikulum, program, sarana 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”.

Dari uraian di atas terlihat jelas bahwa untuk mencapai hasil belajar yang baik, maka pihak-pihak sekolah harus memiliki sarana dan prasarana yang memadai, sehingga dapat mempermudah guru dalam menjalankan tugasnya secara profesional dan dapat menarik perhatian serta minat siswa dalam melaksanakan proses belajar mengajar yang akhirnya standar yang harus dipenuhi dalam kurikulum dapat diterapkan sebagaimana mestinya.

Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Buah Hati Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara adalah salah satu sekolah yang berada di Kecamatan Padang Utara Kota Padang. Sekolah ini terus berusaha mengembangkan pendidikan demi mewujudkan salah satu tujuan nasional yaitu mencerdaskan kehidupan bangsa. Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Buah Hati Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara tentang tinjauan tingkat kesegaran jasmani dan hasil belajar, di temukan

kenyataan bahwa kurangnya pencapaian tujuan pembelajaran. Hal ini terlihat dari siswa yang kurang berminat dan bersemangat saat melakukan pembelajaran yang diinstruksikan guru, siswa sering kurang bisa saat melakukan kegiatan yang telah diinstruksikan guru penjasorkes. Selain itu ditemukan juga siswa yang mengantuk pada saat pembelajaran teori. Keadaan ini mungkin diakibatkan kurangnya kesegaran jasmani siswa. Juga ditinjau dari hasil rapor siswa, dapat dilihat hasil rapor siswa pada mata pelajaran penjasorkes bisa dikategorikan cukup.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa suatu faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa adalah faktor kesegaran jasmani. Oleh karena itu penulis ingin meneliti permasalahan tersebut lebih lanjut lagi untuk itulah penulis mengangkat judul penelitian yaitu “Kontribusi Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar di Siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Buah Hati Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka variabel yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa SD Islam Terpadu Buah Hati Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara Kota Padang adalah sebagai berikut :

1. Kesegaran jasmani.
2. Kematangan.
3. Motivasi.
4. Bakat.
5. Minat
6. Intelegensi.

7. Sosial budaya
8. Kurikulum.
9. Program
10. Sarana dan fasilitas guru

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas cukup banyak yang perlu dibahas. Namun mengingat terbatasnya waktu, dana, dan tenaga yang dimiliki serta fasilitas yang tersedia, maka penulis membatasi beberapa faktor yaitu pengaruh tingkat kebugaran jasmani siswa terhadap hasil belajar siswa SD Islam terpadu Buah Hati Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat kontribusi yang signifikan antara kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Buah Hati Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian yang dilakukan ini bertujuan:

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Buah Hati Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara.

2. Untuk mengetahui hasil belajar siswa siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Buah Hati Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara.
3. Untuk mengetahui kontribusi kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Buah Hati Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara.

F. Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian ini adalah untuk :

1. Penulis sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK).
2. Guru pendidikan jasmani agar berupaya memberikan bantuan kepada siswa untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan memberikan masukan, pemahaman serta pengertian tentang pentingnya makanan yang bergizi.
3. Siswa sebagai peserta didik diharapkan memahami arti kesegaran jasmani dan pertimbangan status gizi.
4. Dinas pendidikan, sebagai bahan pertimbangan agar lebih meningkatkan kesegaran jasmani.