

**HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL  
BELAJAR PENJASORKES SISWA DI SD NEGERI 09 SUNGAI  
JERNIH KECAMATAN GUNUNG TALANG  
KABUPATEN SOLOK**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Dosen Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai  
Syarat untuk Memperoleh Gelar Setara Satu (S1) Pada Fakultas Ilmu  
Keolaharagaan Universitas Negeri Padang*



**Oleh:**

**JONESKO**

**NIM. 03476**

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

## ABSTRAK

### **JONESKO 03476. Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Di SD Negeri 09 Sungai Jernih Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok**

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi di SD Negeri 09 Sungai Jernih Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok, bahwa hasil belajar penjasorkes cenderung rendah. Masalah inilah diduga disebabkan karena beberapa faktor, yang salah satunya adalah rendahnya kemampuan tingkat kesegaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan Hubungan antara Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa di SD Negeri 09 Sungai Jernih Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok.

Metode penelitian ini adalah metode korelasional. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Desember 2012 s/d Januari 2013. Adapun tempat penelitian adalah di SD Negeri 09 Sungai Jernih Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok. Populasi penelitian berjumlah 92 orang, teknik pengambilan sampel diambil dengan *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 35 orang siswa putra. Data tes kesegaran Jasmani diambil dengan TKJI 2010 untuk umur 10-12 tahun, sedangkan hasil belajar Penjasorkes, diambil dengan studi dokumentasi. Teknik analisis data yaitu dengan rumus korelasi *product moment*.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: Terdapatnya hubungan antara kesegaran jasmani (X) dengan hasil belajar siswa (Y), ini ditandai dengan hasil ini ditandai dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu  $t_{hitung} = 5,81 > t_{tabel} = 2,042$ , dengan nilai  $r = 0,711$ . Dengan demikian kesegaran jasmani pada seorang siswa sangat dibutuhkan dalam mencapai hasil belajar yang diinginkan. Kontribusi antara antara kesegaran jasmani (X) dengan hasil belajar siswa (Y), adalah sebesar  $r^2 \times 100 \% = 0,711 \times 100 \% = 50,6\%$ .

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

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul ” **Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa di SD Negeri 09 Sungai Jernih Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok.**”

Penulisan skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa di SD Negeri 09 Sungai Jernih Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya skripsi ini.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Willadi Rasyid, M.Pd dan Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku pembimbing dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu tim penguji yang telah memberikan sumbangsih saran demi kesempurnaan skripsi ini.
5. Bapak Kepala Dinas Pendidikan Kab. Solok yang memberi kesempatan untuk melakukan penelitian.
6. Kepala sekolah SD Negeri 09 Sungai Jernih Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok yang telah memberi izin penelitian di sekolah tersebut.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah SWT. Amin.

Padang, Januari 2013

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	i
<b>HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	ii
<b>ABSTRAK</b> .....	iii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Perumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Kegunaan Penelitian.....	9
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori .....	10
1. Kesegaran Jasmani .....	10
2. Hasil Belajar Siswa .....	14
B. Kerangka Konseptual .....	20
C. Hipotesis Penelitian .....	20
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	21
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	21
C. Populasi dan Sampel .....	21

D. Jenis dan Sumber Data .....	23
E. Teknik Pengumpulan Data .....	23
F. Instrumen Penelitian.....	24
G. Teknik Analisis Data.....	32

#### **BAB IV ANALISI DATA DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data .....	33
B. Pengajuan Persyaratan Analisis .....	35
C. Pengujian Hipotesis .....	37
D. Pembahasan .....	38
E. Emplikasi .....	39

#### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	41
B. Saran .....	41

#### **DAFTAR PUSTAKA**

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	20
2. Lari 40 Meter .....	26
3. Bergantung Siku Tekuk .....	26
4. Baring Duduk.....	27
5. Loncat Tegak .....	28
6. Lari 600 M .....	29
7. Histogram Hasil TKJI .....	34
8. Histogram Hasil Belajar .....	35
9. Dokumentasi Penelitian .....	

## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Populasi Penelitian .....	22
2. Sampel Penelitian .....	23
3. Penilaian TKJI .....	31
4. Norma TKJI .....	31
5. Distribusi Frekuensi TKJI.....	33
6. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar .....	34
7. Uji Normalitas .....	37
8. Korelasi .....	37
9. Rangkuman Hasil Analisis .....	39

## **DAFTAR LAMPIRAN**

1. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani Putra Siswa Sdn 09 Sungai Jernih  
Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok
2. Data Hasil Penelitian Hasil Belajar
3. Data Hasil Penelitian Kesegaran Jasmani Dan Hasil Belajar
4. Frequencies dan Deskripsi Data
5. Pengujian Hipotesis
6. Surat Izin Dari Dekan FIK UNP
7. Surat Keterangan Dari Sekolah Tempat Penelitian

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur, pemerintah Indonesia melakukan pembangunan di segala bidang, termasuk diantaranya pembangunan bidang pendidikan dan olahraga. 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.

Sebagai mata pelajaran yang wajib diajarkan di setiap sekolah. Ada banyak alasan tentang perlunya siswa belajar penjasorkes. Sebagaimana dikemukakan dalam kurikulum 2004: , yang mengemukakan bahwa:

”Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari system pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir, kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga”.

Selain itu lebih lanjut di dalam kurikulum SD tahun 2004: disebutkan bahwa:

”pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik neoromuskuler, perseptual, kognitif dan emosional dalam kerangka pendidikan nasional.”

Kutipan diatas menggambarkan bahwa betapa pentingnya penjasorkes dalam kehidupan manusia terutama bagi peserta didik didalam aktivitas kesehariannya. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat memberikan pengaruh yang baik pula bagi siswa tersebut untuk meningkatkan prestasi belajarnya serta didalam berinteraksi dan bersosialisasi dengan masyarakat dilingkungannya. Untuk mewujudkan hal tersebut, maka mutu penjasorkes perlu ditingkatkan.

Kesegaran adalah kemampuan seseorang untuk hidup harmonis dan penuh semangat. Manusia yang segar adalah manusia berpandangan sehat dan cerdas terhadap kehidupan dan masa depannya ia mempunyai harga diri dan menyukai pergaulan dengan sesama manusia lainnya serta hidup bahagia dengan masyarakat.

Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi- fungsi biologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal. Untuk itu dalam mengikuti kesegaran jasmani anak- anak tentu orang tua harus menyeleksi bentuk- bentuk permainan yang dilakukan anak dan dapat merangsang komponen – komponen kesegaran jasmani seperti: ketahanan jantung, paru – paru (Gusril , 2004: 184)

Silvia dalam Efwilza (2002: 9) menyatakan kesegaran jasmani adalah:

“Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari – hari yang normal dengan giat dan penuh dengan kesiapsiagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang secara tiba – tiba.”

Dengan adanya bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan siswi dapat mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness) yang memberikan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada pembebanan fisik yang layak (Arsil , 1999:9)

Berdasarkan kutipan yang dikemukakan, berarti kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi serta sistem- sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik, kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat dilatih melalui program latihan kemampuan aerobik antara lain dapat diketahui melalui sistem kardiorespirasi untuk menyediakan kebutuhan oksigen sampai ke dalam mitokondria, sedangkan kemampuan anaerobik yang diukur dari kemampuan ambangan aerobik dan kekuatan kontraksi otot.

Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi, salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktivitas fisik sehari- hari yang bermanfaat untuk kesehatan disekolah.

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. Sadoso (2000:34-37) “orang yang sehat belum tentu fungsi jantung dan paru-paru (kardiorespiratori) berfungsi secara efisien dan efektif. Berdasarkan kutipan diatas, dapat dijelaskan bahwa siswa yang memiliki kesegaran jasmani baik maka fungsi kardiorespiratori dapat secara efektif dan efisien.

Untuk mencapai fungsi kardiorespiratori berfungsi secara efektif efisien siswa perlu meningkatkan kesegaran jasmaninya. Hal ini sesuai dengan pendapat Sadoso (2002:21) “kesegaran jasmani yang dilakukan secara kontiniu dapat berpengaruh terhadap efektivitas dan efisien jantung dan paru dalam melakukan fungsional”. Apabila jantung dan paru telah dapat melakukan fungsinya secara efektif dan efisien dalam kehidupan sehari-hari maka kesegaran jasmani siswa akan lebih baik sehingga sangat mendukung mengikuti proses belajar.

Penyebab rendahnya hasil belajar penjasorkes siswa adalah minat, setelah dilihat banyak siswa yang kurang berminat untuk mengikuti pelajaran di sekolah, hal ini dapat dilihat dengan banyaknya siswa yang sering terlambat datang ke sekolah sehingga menyebabkan mereka sering

mendapatkan teguran dan hukuman di sekolah. Selain dari minat kurikulum yang berpengaruh terhadap hasil belajar siswa, setelah sering terjadinya perubahan-perubahan dalam kurikulum dalam waktu yang singkat, sehingga guru-guru sering meninggalkan sekolah untuk mengikuti pelatihan perubahan dalam kurikulum maka gizi juga berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Karena gizi merupakan suatu kebutuhan yang harus dipenuhi setiap manusia terutama untuk anak-anak yang masih dalam pertumbuhan, termasuk para siswa. Anak yang kurang gizi akan mempengaruhi terhadap hasil belajarnya, karena akan cepat lelah, letih dan lesu.

Di samping itu hasil belajar penjasorkes 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 penjasorkes 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 penjasorkes 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 penjasorkes 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.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di SD Negeri 09 Sungai Jernih Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok tentang tinjauan tingkat kesegaran jasmani dan hasil belajar penjasorkes, 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 penjas orkes. Selain itu ditemukan juga siswa yang mengantuk pada saat pembelajaran teori. Keadaan ini mungkin diakibatkan kurangnya kesegaran jasmani siswa.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa suatu faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar penjasorkes siswa adalah faktor kesegaran jasmani. Oleh karena itu penulis ingin meneliti permasalahan tersebut dalam Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa di SD Negeri 09 Sungai Jernih Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, terdapat banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Minat
2. Kurikulum
3. Program
4. Guru sebagai pendidik
5. Gizi
6. Sarana dan prasarana
7. Kesegaran jasmani
8. Lingkungan Belajar
9. Perhatian dan Pengawasan Orang Tua

## 10. Motivasi Belajar

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa, seperti yang diidentifikasi di atas, sesuai dengan keterbatasan kemampuan penulis dan waktu yang tersedia, maka penulis hanya membatasi variabel kebugaran jasmani dan hasil belajar Penjasorkes siswa di SD Negeri 09 Sungai Jernih Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasar latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah yang terdapat dalam penelitian ini “Apakah terdapat Hubungan yang signifikan antara Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa di SD Negeri 09 Sungai Jernih Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui tingkat kebugaran jasmani Siswa SD Negeri 09 Sungai Jernih Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok.
2. Mengetahui hasil belajar Penjasorkes Siswa SD Negeri 09 Sungai Jernih Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok.
3. Mengetahui hubungan kebugaran jasmani dan hasil belajar Penjasorkes Siswa SD Negeri 09 Sungai Jernih Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok.

## **F. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini berguna untuk:

1. Bahan informasi bagi Siswa dalam upaya meningkatkan hasil belajar.
2. Bahan masukan bagi guru dalam melaksanakan proses belajar mengajar di sekolah.
3. Salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan olahraga.
4. Bahan informasi bagi Siswa di pustaka fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Pengembangan penelitian selanjutnya.