

**HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DENGAN HASILBELAJAR
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 3PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta*



Oleh:

**ARIF RADIFAN
NPM: 1310013411244**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
KONSENTRASI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BUNG HATTA
PADANG
2018**

ABSTRAK

Arif Radifan. 2018. "Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Padang".

Masalah dalam penelitian ini adalah belum adanya data nilai tingkat kesegaran jasmani siswa sebagai pedoman hasil tingkat kesegaran jasmani dan sebagai acuan guru penjasorkes untuk melihat keberhasilan dalam proses pembelajaran penjasorkes di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Padang. penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan apakah ada hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Padang

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Padang Tahun Ajaran 2017 sebanyak 508 orang. sampel dalam penelitian ini diambil 10% dari siswa-siswi kelas VII dan VIII. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *Stratified Propotional Random sampling*, sehingga diperoleh sampel sebanyak 38 orang. Pengambilan data dilakukan dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan hasil belajar penjasorkes berupa nilai dari ujian praktek semester Januari–Juni 2017 dalam bentuk nilai rapor. Data dinalisis menggunakan teknik analisis korelasi sederhana pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil analisis data diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani (X) dengan hasil belajar pendidikan jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Padang (Y) dengan tingkat hubungan $r_{Hit} 0,7947 > r_{tab} 0,320$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $t_{hitung} (7,93) > t_{tabel} (1,68)$. Artinya, kesegaran jasmani merupakan salah satu faktor penunjang keberhasilan siswa yang dinilai dari hasil belajar siswa.

Kata Kunci : Tingkat Kesegaran Jasmani dan Hasil Belajar

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul ***“Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Padang”***. Salawat beriring salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad Saw “Allahumma salli ‘ala sayyidinaa muhammad wa ,alaa ‘aali sayyidinaa Muhammad” yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Konsentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta. Dalam penyusunan skripsi penelitian ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do’a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

2. Dr. Chalid Marzuki M.A Pembimbing I dan Meiriani Armen S.Pd, M.Pd Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
3. Drs. Jonni M.Pd, dan Yuni Astuti S.Pd, M.Pd tim penguji yang telah memberikan pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Khairul M.Sc selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta.
5. Ali Mardius S.Pd, M.Pd selaku Prodi Penjas.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
7. Dra. Minarni Guru Penjas Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Padang yang memberikan bantuan dalam penulisan skripsi ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa FKIP UBH yang senasib dan sepejuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2018

Penulis

Arif Radifan
1310013411244

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	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	8
1. Pembelajaran Penjasorkes	8
2. Kesehatan Jasmani	15
3. Hasil Belajar Penjasorkes	19
B. Penelitian Relevan.....	25
C. Kerangka Konseptual	26
D. Hipotesis Penelitian.....	27

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu	28
C. Populasi dan Sampel	28
D. Jenis dan Sumber Data	31
E. Instrumen Penelitian.....	31
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	31
G. Teknik Analisis Data.....	38

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	40
B. Pengujian Persyaratan Analisis	43
C. Hasil Penelitian	44
D. Pembahasan	46

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	49
B. Saran	49

DAFTAR PUSTAKA	51
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	53
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	29
2. Sampel Penelitian.....	30
3. Nilai TKJI Untuk Remaja Umur 13-15 Tahun Putera	38
4. Nilai TKJI Untuk Remaja Umur 13-15 Tahun Puteri.....	38
5. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 13-15 Tahun Putera dan Puteri	38
6. Distribusi Frekuensi Skor Tingkat Kesegaran Jasmani (X).....	41
7. Nilai Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa (Y).....	42
8. Rangkuman Analisis Uji Normalitas	44
9. Uji Signifikansi Korelasi X_1 dengan Y_1	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	27
2. Tes Lari 50 Meter	32
3. Tes Gantung Angkat Tubuh Putera	33
4. Tes Gantung Siku Tekuk	34
5. Tes Baring Duduk	35
6. Tes <i>vertical jump</i>	36
7. Histogram Skor Tingkat kesegaran jasmani (X)	41
8. Histogram Skor Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa (Y)	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Nilai TKJI Untuk Remaja Umur 13-15 Tahun Putera	54
2. Nilai TKJI Untuk Remaja Umur 13-15 Tahun Puteri	57
3. Data Penelitian	60
4. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Melalui Uji Liliefors (X)	62
5. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Hasil Belajar Siswa Melalui Uji <i>Lilliefors</i> (Y)	64
6. Analisis Korelasi Sederhana Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Padang (X dan Y)	65
7. Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana X dan Y	68
8. Nilai Kritis L untuk uji <i>liliefors</i>	69
9. Tabel dari harga kritik dari <i>Product-Moment</i>	70
10. Daftar Luas di bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z.....	71
11. Dokumentasi.....	73

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan yang ada dalam kurikulum pendidikan, diantaranya adalah mata pelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) yang wajib diajarkan pada siswa. Penjasorkes di Sekolah Menengah Pertama (SMP) dilaksanakan di antaranya melalui kegiatan proses pembelajaran di sekolah dan diharapkan nantinya siswa memiliki pengetahuan dan keterampilan berbagai aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan. Depdiknas (2006:513) menjelaskan tujuan penjasorkes yakni untuk;

1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga, 2) meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, 3) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, 4) meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, 5) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, demokratis, 6) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri, orang lain dan lingkungan, 7) memahami konsep aktivitas jasmani an olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif.

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa penjasorkes yang di ajarkan sangat berarti bagi seseorang siswa. Artinya melalui penjasorkes dapat mengembangkan berbagai keterampilan dan kemampuan aktivitas gerak yang berhubungan dengan fisik siswa, sehingga perkembangan dan pertumbuhan fisiknya menjadi lebih baik. Di samping itu dapat meningkatkan kebugaran

jasmani serta kesehatan serta mampu mengembangkan sikap sportifitas, disiplin, jujur, mampu bekerja sama dengan orang lain dan sebagainya.

Akhir dari suatu pembelajaran penjasorkes adalah hasil belajar, artinya hasil belajar diperoleh siswa setelah adanya proses belajar. Menurut Dinata (2003:179) hasil belajar atau *achievement* adalah “merupakan realisasi atau pemekaran dari kecakapan-kecakapan potensial atau kapasitas yang dimiliki seseorang”. Dengan demikian hasil belajar dapat diartikan sebagai pengembangan dari kecakapan-kecakapan yang dimiliki seorang siswa, sehingga siswa merasakan adanya perubahan tingkah laku yang terjadi dalam dirinya ke arah yang lebih baik.

Untuk memperoleh hasil belajar penjasorkes siswa dengan hasil yang baik, tentunya banyak faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar tersebut antara lain adalah kesegaran jasmani siswa, kreatifitas guru dalam mengajar, ketersediaan sarana dan prasarana, motivasi siswa dalam belajar, metode yang dipakai guru, status gizi, sosial ekonomi orang tua siswa, media pembelajaran, lingkungan belajar dan aktivitas bermain siswa.

Dari uraian di atas, jelaslah bahwa faktor kesegaran jasmani dapat mempengaruhi hasil belajar penjasorkes olahraga dan kesehatan, Getchell dalam Gusril (2004:2) mengatakan ”kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitikberatkan pada fungsi-fungsi fiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal.”

Motivasi belajar mendorong siswa untuk belajar sungguh-sungguh dan lebih lama waktunya. Dalam proses belajar akan motivasi dapat dikatakan sebagai daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan siswa dan memberikan arah kepada kegiatan belajar. Selain itu, juga menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar dan memberikan arah, sehingga tujuan yang dikehendaki (peningkatan hasil belajar) oleh siswa yang belajar dapat tercapai.

Dalam pelaksanaan pembelajaran guru dituntut mencapai tujuan pengajaran dengan sebaik-baiknya. Oleh sebab itu, metode yang dipakai guru sebaiknya dapat kondusif guna menghasilkan hasil belajar penjasorkes menjadi lebih baik. Selanjutnya, status gizi siswa menentukan peningkatan intelektual yang dihasilkan. Dengan demikian, bagi siswa yang memiliki status gizi yang baik, maka hasil belajar yang dihasilkan juga baik.

Sosial ekonomi orang tua juga menentukan hasil belajar siswa. Apabila sosial ekonomi baik, maka dapat memenuhi kebutuhan belajar seperti sarana dan prasarana belajar yang mendukung siswa dalam mendapatkan hasil belajar yang lebih baik. Media pembelajaran yang lengkap akan dapat mempengaruhi keberhasilan guru dan siswa dalam belajar. Pembelajaran disuatu lembaga pendidikan akan berjalan lancar jika ditunjang dengan media / alat yang memadai, baik jumlah maupun keadaan kelengkapannya dan sebaliknya tidaklah mungkin pembelajaran penjasorkes dapat berjalan dengan baik tanpa dukungan oleh sarana dan prasarana yang memadai.

Lingkungan belajar dan aktivitas bermain siswa dapat mempengaruhi hasil belajar siswa karena dapat merangsang motorik siswa dalam melakukan aktivitas penjasorkes di sekolah. Oleh sebab itu, lingkungan belajar yang baik dan aktivitas bermain sebaiknya diarahkan kepada hal yang positif untuk mendapatkan hasil belajar yang lebih baik.

Berdasarkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar penjasorkes di atas, faktor kebugaran jasmani adalah salah satu faktor penentu keberhasilan siswa dalam pembelajaran penjasorkes. Menurut peneliti, kebugaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. Kegiatan itu merupakan pekerjaan sehari-hari, semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan.

Kebugaran jasmani tidak terlepas dari faktor makanan, karena dengan memakan makanan yang bergizi maka akan berpengaruh dengan kebugaran jasmani. Soekirman dalam Gusril (2004:14) mengatakan bahwa “banyaknya temuan penelitian gizi baru yang mengungkapkan bahwa pentingnya peran vitamin dan mineral bagi kesehatan manusia, oleh karena itu makanan yang bergizi yang dimakan sehari-hari penting untuk kesehatan. Derajat kesehatan yang tinggi akan mempengaruhi organ tubuh untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan kehidupan sehari-hari”.

Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasaan, kesanggupan, serta kemampuan belajar yang tinggi, salah satu jalan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga yang teratur atau aktifitas dan yang bermanfaat untuk kesehatan. Sehubungan dengan itu perlu digiatkan lagi penjasorkes, dan kesehatan di sekolah.

Berdasarkan pengamatan peneliti yang akan meneliti di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Padang, peneliti melihat belum adanya data nilai tingkat kesegaran jasmani siswa sebagai pedoman hasil tingkat kesegaran jasmani dan sebagai acuan guru penjasorkes untuk melihat keberhasilan dalam proses pembelajaran penjasorkes di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Padang. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian untuk mengungkapkan apakah ada hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka masalah dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kesegaran jasmani.
2. Motivasi belajar siswa.
3. Kreativitas guru dalam mengajar.
4. Kompetensi guru penjas.
5. Status gizi.

6. Metode pembelajaran.
7. Lingkungan belajar.
8. Sarana dan prasarana pembelajaran.
9. Tingkat pendidikan orang tua.
10. Hasil belajar

C. Pembatasan Masalah

Banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes siswa, dan karena keterbatasan dana, waktu dan referensi yang peneliti miliki, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah keterkaitan tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes.

1. Kesegaran Jasmani Siswa di SMP Negeri 3 Padang.
2. Hasil Belajar Siswa di SMP Negeri 3 Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka perumusan masalah penelitian ini adalah: Bagaimana hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui hasil belajar siswa pada Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Padang.
2. Mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Padang.

3. Mengetahui hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna:

1. Bagi peneliti untuk melengkapi persyaratan memperoleh gelar sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Konsentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta.
2. Pihak sekolah sebagai pedoman dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes.
3. Siswa sebagai gambaran untuk dapat meningkatkan hasil belajar penjasorkes di sekolah
4. Bahan referensi bagi mahasiswa di pustaka Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta.
5. Sebagai pengembangan ilmu bagi peneliti selanjutnya.
6. Guru penjasorkes sebagai bahan masukan dan pertimbangan dalam usaha dan upaya meningkatkan hasil belajar siswa khususnya pembelajaran penjasorkes.