

**ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP  
HASIL BELAJAR PENJAS SISWA DI SMP NEGERI 27  
MAKASSAR**

**SKRIPSI**



**MUHAMMAD NUR FITRAH**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
2019**

**ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP  
HASIL BELAJAR PENJAS SISWA DI SMP NEGERI 27  
MAKASSAR**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Makassar Untuk Memenuhi  
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan*

**MUHAMMAD NUR FITRAH**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
2019**

## ABSTRAK

**MUHAMMAD NUR FITRAH, (2019). “Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjas Siswa Di SMP Negeri 27 Makassar”, Pembimbing I. Dr. H. Syahrudin. M.Kes dan Pembimbing II. Ricardo V. Latuheru, S.Pd M.Pd**

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan rancangan korelasional yang bertujuan untuk mengetahui keadaan tingkat kesegaran jasmani dan hasil belajar penjas serta kaitannya. Populasi penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 27 Makassar dengan jumlah sampel penelitian 40 orang siswa putra yang dipilih secara purposive sampling. Adapun pengumpulan data diperoleh melalui tes dan pengukuran, tes TKJI digunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani dan prestasi belajar penjas. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis korelasi dan regresi.

Bertolak dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa:

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 27 Makassar secara rata-rata berada pada kategori Baik dengan presentase 62% (25 orang). 2. Hasil belajar penjas siswa SMP Negeri 27 Makassar, dengan pujian 5 orang (12.5%), sangat memuaskan 11 orang (27.5%), memuaskan 13 orang (32.5%), kurang memuaskan 7 orang (17.5%) dan sangat kurang 4 orang (10%). Dengan demikian secara rata-rata hasil belajar penjas siswa SMP Negeri 27 Makassar berada pada kategori sangat memuaskan dengan presentase 72.5% (29 orang). 3. Ada keterkaitan antara tingkat kesegaran jasmani dengan prestasi belajar penjas  $r = 0.888$  ( $P < 0.05$ ) berarti signifikan dengan R square 0.788 atau 78% hasil belajar penjas diterangkan oleh tingkat kesegaran jasmani.

*Kata kunci* : TKJI dan Hasil Belajar Penjas.

## **PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang**

Pendidikan merupakan wahana pokok bagi pengembangan kualitas sumber daya manusia. Dengan adanya pendidikan, manusia semakin sadar akan pentingnya proses berpikir untuk menentukan kualitas masa depannya. Melalui pendidikan seseorang dapat menentukan masa depannya di mulai dari bangku sekolah. Banyak pula yang meyakini bahwa pendidikan dan ilmu pengetahuan merupakan hal yang mutlak dibutuhkan untuk bisa bertahan di era persaingan global yang sedang terjadi di setiap bangsa.

Pendidikan memang tidak hanya diperoleh dari bangku sekolah melainkan dari berbagai sumber diantaranya lingkungan pergaulan, lingkungan keluarga maupun dari media pemberitaan baik itu cetak maupun elektronik. Namun pendidikan formal tetaplah harus didapatkan di lingkungan sekolah yang merupakan satuan pendidikan yang sistem pendidikan dan pengajarannya telah dirancang secara teratur untuk menularkan pengetahuan kepada siswa-siswanya. Oleh karena itu, upaya peningkatan mutu pendidikan perlu mendapat perhatian yang sungguh sungguh terutama di sekolah yang merupakan pondasi bagi seluruh jenjang pendidikan, karena dasar-dasar ilmu, kecakapan dan perilaku diberikan, sehingga perlu mendapatkan perhatian dan pembinaan yang seksama dengan senantiasa meningkatkan kualitasnya melalui suatu pola pembinaan wawasan keunggulan.

Perkembangan sekolah tidak dapat dilepaskan dari perkembangan pendidikan yang ada sekolah sebagai satuan pendidikan formal memegang peranan yang penting untuk dapat mendidik dan mengajarkan kepada siswanya berbagai ilmu pengetahuan dan teknologi yang berkembang dalam kehidupan masyarakat. Sekolah yang lebih menonjolkan standar mutu pengajarannya biasanya menjadi pilihan dari para calon orang tua murid sebagai tempat untuk menyekolahkan anaknya. Hampir dipastikan bahwa jumlah kuota penerimaan siswa baru setiap tahunnya selalu jauh dibawah angka pendaftar, akibatnya harus selalu dilakukan seleksi yang ketat untuk menentukan calon murid terpilih yang nantinya dapat bersekolah di sekolah tersebut. Seleksi yang dilakukan biasanya dominan berkaitan dengan tes potensi akademik sehingga dapat dipastikan bahwa calon siswa yang dapat diterima di sekolah tersebut haruslah cerdas dalam berbagai mata pelajaran yang diujikan.

Olahraga mempunyai banyak manfaat. Salah satunya memperbaiki dan menjaga kesegaran jasmani. Dengan mengikuti kegiatan olahraga, diharapkan seseorang dapat menikmati manfaat olahraga bagi kesehatannya. Selain itu, yang lebih penting adalah melalui olahraga seseorang diharapkan akan mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar menjadi lebih semangat, serta dapat berprestasi secara optimal karena didukung oleh kebugaran atau kesehatan jasmani yang dimilikinya.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Melalui

kegiatan olahraga yang teratur, terprogram dan terarah dengan baik maka akan tampak peningkatan derajat kesegaran atau kebugaran jasmaninya. Kebugaran jasmani merupakan aspek yang penting dimiliki oleh setiap orang, hal ini disebabkan karena kebugaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang untuk dapat menyelesaikan pekerjaan yang dilakukan sehari-hari, baik sebagai siswa, mahasiswa, pegawai, petani ataupun lainnya. Oleh karena pentingnya memiliki kesegaran jasmani yang baik maka upaya untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani ini sangat perlu dilakukan.

Pengembangan kebugaran jasmani dalam pendidikan diberikan sejak usia dini di bangku sekolah dasar melalui pendidikan jasmani. Menurut standar kompetensi mata pelajaran pendidikan jasmani sekolah. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang di rencanakan secara sistemik yang bertujuan untuk meningkatkan individu. Di dalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses.

Pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan pendidikan jasmani adalah sangat penting, yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Selain itu pendidikan jasmani juga bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kesegaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Pembinaan kesegaran jasmani yang

diberikan pada para pelajar sudah tercantum dalam kurikulum sekolah sesuai dengan jenjang pendidikannya. Sesuai dengan semangat pembangunan bangsa dan negara, masyarakat sekolah seharusnya dikondisikan secara sosial kultural, seperti misalnya dapat memberikan nilai yang tinggi dan rasional terhadap arti suatu kesegaran jasmani. Hal tersebut mengandung pengertian bahwa dalam hubungan antara pembangunan bangsa dan negara, sekolah dan kebugaran jasmani, maka yang menjadi objek utamanya adalah anak-anak sekolah, yang kelak akan meneruskan pembangunan nasional bangsa.

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Dengan pendidikan jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Melalui kesegaran jasmani yang baik, sudah pasti siswa akan mampu dalam menerima dan menyerap pelajaran yang diberikan oleh guru sehingga tujuan untuk menciptakan generasi penerus bangsa yang unggul dalam segala aspek akan dapat terealisasi. Sehingga siswa dapat secara aktif terlibat dalam era persaingan global dengan modal yang kuat sehingga dapat bertahan dan menjadi yang terbaik diantara siswa-siswa yang lain. Selain itu melalui kesegaran

jasmani yang baik, setiap siswa juga akan memiliki rasa percaya diri dalam kegiatan menuntut ilmu karena ia tidak akan mudah lelah, tidak mudah kehilangan konsentrasi, ataupun tidak mudah jatuh sakit karena daya tahan tubuh menurun sehingga akibatnya siswa akan mampu menunjukkan potensi maksimalnya dan mampu bersaing dengan siswa lain baik itu dalam skala regional, nasional maupun internasional.

Sekolah SMP Negeri 27 Makassar merupakan sekolah yang terletak di sebuah Kota Makassar tepatnya di jalan poros Daeng Tata Komp. Hartaco Indah , sekolah tersebut memiliki jumlah siswa di tahun 2018 yaitu siswa laki - laki sebanyak 586 orang, siswa perempuan sebanyak 535 orang, rombongan belajar 32 orang, jumlah ruang kelas sebanyak 22 kelas, dengan jumlah guru sebanyak 66 orang di semua jurusan mata pelajaran yang diajarkan. Sekolah tersebut juga memiliki berbagai macam penghargaan dan prestasi yang telah dirahinya, tak terkecuali di bidang olahraga sering mendapatkan juara di berbagai lomba olahraga antar sekolah di tingkat kabupaten dan sekolah tersebut telah menghasilkan beberapa atlet profesional salah satunya adalah sebagai pemain sepak bola yang handal, tak bisa dipungkiri bahwa sekolah tersebut sangat erat kaitannya dengan olahraga sehingga inisiatif saya selaku mahasiswa tersebut ingin melakukan penelitian dengan judul Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjas Siswa SMP Negeri 27 Makassar. Penelitian tersebut bersifat deskriptif dan analisis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa, dimana penelitian ini akan



menceritakan dan menganalisa tingkat kesegarn jasmani dan hasil belajar penjas apakah kedua faktor tersebut ada kaitanya.

Hasil belajar siswa dalam bidang akademik ini secara sederhana dapat diamati melalui rekap hasil belajar yang biasa disebut raport. Dalam raport dapat diamati hasil belajar siswa selama menempuh kegiatan belajar di sekolah. Tiap-tiap raport mencamtumkan nilai-nilai mata pelajaran yang telah diikuti siswa sehari-hari. Nilai yang terdapat di setiap pembelajaran penjas keaktifan dan kemampuan muridnya dalam mengikuti dan menerapkan pengajaran yang telah diberikan. Selain itu nilai raport juga merupakan cerminan prestasi akademik yang dapat dirintis oleh siswa. Indikator yang dapat dilihat adalah setiap siswa dapat menikmati manfaat olahraga.

Permasalahan-permasalahan yang telah dikemukakan diatas melatar belakangi judul penelitian “Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjas Pada Siswa SMP Negeri 27 Makassar”.