

ABSTRAK

Zery Atwi. 2019. “Hubungan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan

Masalah penelitian ini adalah masih banyak siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah dan kurangnya motivasi saat mengikuti mata pelajaran Penjasorkes di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dengan motivasi belajar siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik analisis korelasional. Populasi dalam Penelitian ini adalah semua siswa SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *purposive sampling*. Teknik analisis data yaitu menggunakan uji korelasi. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan Motivasi belajar siswa putra kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan dimana $r_{hit} (0.928) > r_{tab} (0.532)$. Ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan motivasi belajar siswa putri kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan”**.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang
2. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
3. Bapak Drs. Zarwan M.Kes selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Kamal Firdaus, M.Kes.AIFO sebagai Pembimbing, dalam penulisan proposal ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian proposal ini.
5. Bapak Dr.Hendri Neldi, M. Kes. AIFO dan Bapak Drs, Yaslindo. MS selaku dosen penguji yang telah memberikan saran, masukan, arahan dan koreksi serta penyempurnaan dalam skripsi ini.

6. Kedua orang tua tercinta beserta adek dan kakak yang telah memberikan semangat, dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak dan ibu staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat.
8. Bapak dan Ibu staf administrasi, ibu yang berada di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang maksimal.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Februari 2019

Zery Atwi

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL

ABSTRAK	i
KATAPENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
DAFTAR TABEL	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Kegunaan Penelitian.....	5

BAB II KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori	6
1. Pengertian Kebugaran Jasmani	6
2. Komponen Kebugaran Jasmani.....	7
3. Fungsi Kebugaran Jasmani	11
4. Hakikat Motivasi.....	13
B. Kerangka Konseptual	16
C. Hipotesis.....	17

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	18
B. Waktu dan Tempat Penelitian	18
C. Populasi dan Sampel	18
D. Jenis dan Sumber Data.....	19
E. Instrumen Penelitian.....	20

F. Teknik dan Alat pengumpulan Data	22
G. Teknik Analisis Data.....	35

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	38
B. Uji Persyaratan Analisis.....	44
C. Pengujian Hepotisis Deskripsi Data.....	45
D. Pembahasan	46

BAB V.

A. Kesimpulan	50
B. Saran	50

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

LAMPIRAN.....	52
----------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
GAMBAR	
A. Kerangka Konseptual	17
B. Posisi lari 60 meter.....	24
C. Palang tunggul.....	25
D. Sikap permulaan gantung angkat tubuh	26
E. Sikap dagu menyentuh melewati palang tunggul.....	27
F. Sikap permulaan gantung siku tekuk	28
G. Sikap gantung siku tekuk	29
H. Sikap permulaan baring duduk.....	30
I. Gerakan baring menuju sikap duduk.....	30
J. Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha.....	31
K. Papan loncat tegak.....	32
L. Sikap menentukan raihan tegak.....	33
M. Sikap awalan loncat tegak.....	34
N. Meloncat setinggi mungkin.....	34
O. Posisi start lari 1000 m dan 1200 m.....	35
P. Pelari melintasi garis finish.....	36
Q. Histogram Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan.....	42
R. Histogram Distribusi Frekuensi Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Formolir TKJI.....	53
Lampiran 2. Kisi-kisi Angket Penelitian.....	54
Lampiran 3. Nama Testee	55
Lampiran 4. Data Mentah Hasil Tes Kebugaran Jasmani.....	56
Lampiran 5. Data Angket Siswa Putra.....	57
Lampiran 6. Data Angket Siswa Putri.....	58
Lampiran 7. Uji Normalitas Variabel Kebugaran Jasmani	60
Lampiran 8. Uji Normalitas Variabel Motivasi Belajar Putra	61
Lampiran 9. Uji Normalitas Variabel Motivasi Belajar Putri	62
Lampiran 10. Uji Korelasi	64
Lampiran 11. Pengujian Hepotesis	65
Lampiran 12. Harga Kritik dari <i>Product Moment</i>	66
Lampiran 13. Daftar Nilai keritis L untuk Uji <i>Lilliefors</i>	67
Lampiran 14. Daftar luas di bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke Z	68
Lampiran 15. Nilai Persentil untuk Distribusi t V =Bilangan daftar menyatakan t_p).....	69

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Nilai TKJI Putra (usia 16-17 tahun).....	22
Tabel 2. Nilai TKJI putri (usia 16-17 tahun).....	22
Tabel 3. Norma klasifikasi TKJI.....	23
Tabel 4. Distribusi frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan	38
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan.....	40
Tabel 6. Uji Normalitas dengan lilliefors.....	41
Tabel 7. Hasil Uji Korelasi Sederhana.....	41

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur pemerintah Indonesia melakukan pembangunan disegala bidang termasuk diantaranya pembangunan dibidang pendidikan dan olahraga. Pembangunan dibidang pendidikan bertujuan untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas, yaitu sumber daya manusia yang berilmu pengetahuan memiliki keterampilan sehat jasmani dan rohani serta memiliki sikap dan pribadi yang terpuji sedangkan pembangunan dibidang olahraga bertujuan untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan jasmani, disiplin, sportivitas, prestasi dan lain sebagainya. Dalam UU No 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional (2005:6) bahwa:

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

Berdasarkan kutipan di atas, kebugaran jasmani merupakan salah satu bagian penting dalam sistem keolahragaan nasional. Kebugaran jasmani erat hubungannya dalam kemampuan anak dalam motivasi untuk mengerjakan tugas sehari-hari karena secara tidak langsung anak akan memiliki motivasi belajar jika anak tersebut memiliki kebugaran jasmani yang baik. Selain itu kebugaran jasmani juga dibutuhkan oleh semua siswa untuk memperoleh

ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu cara meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan olahraga yang teratur yang bermanfaat untuk kesehatan. Dengan adanya bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah di harapkan siswa dapat mempunyai kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani adalah aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh (*total fitness*) yang memberikan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada pembinaan fisik yang layak.

kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi serta sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik, kebugaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat di latih melalui program latihan kemampuan aerobic antara lain dapat diketahui melalui sistem kardiorespirasi untuk menyediakan kebutuhan oksigen sampai kedalam mitokondria, sedangkan kemampuan anaerobic yang di ukur melalui kemampuan ambangan aerobic dan kekuatan kontraksi otot.

motivasi didefinisikan sebagai kondisi internal yang membangkitkan kita untuk bertindak, mendorong kita mencapai tujuan tertentu, dan membuat kita tertarik dalam kegiatan tertentu. Motivasi dapat diartikan sebagai dorongan internal dan eksternal dalam diri seseorang yang diindikasikan dengan adanya penghargaan dan penghormatan.

Motivasi merupakan salah satu aspek psikis yang mendorong seseorang untuk mengkspresikan kemampuan suatu tindakan untuk mencapai tujuan

yang dikehendakinya. Dalam proses belajar mengajar faktor motivasi yang dimiliki guru maupun siswa merupakan hal yang sangat penting dalam menggerakkan dan mendorong aktivitas-aktivitas untuk mencapai tujuan pengajaran, motivasi tidak lepas dari adanya rangsangan, rangsangan dalam bentuk hadiah atau hukuman yang diberikan oleh guru di sekolah. Motivasi juga menyangkut kebiasaan yang telah dimiliki siswa, misalnya kebiasaan yang baik dapat memperkuat motivasi seperti kebiasaan menyelesaikan tugas atau pekerjaan sampai tuntas. Sedangkan tujuan akhir dari pengajaran adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani terhadap motivasi belajar siswa.

Berdasarkan informasi guru penjasorkes dan observasi penulis terhadap siswa kelas XI sekolah SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan, masih banyak siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah dan kurangnya motivasi dalam belajar di sekolah.

Melihat kenyataan di atas penulis berkeinginan untuk melakukan suatu penelitian dengan maksud mendapatkan gambaran yang akurat dan terarah mengenai hubungan kebugaran jasmani terhadap motivasi belajar siswa.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada di atas maka ada beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penulisan skripsi ini antara lain :

1. Kebugaran jasmani siswa rendah.
2. Motivasi siswa untuk belajar kurang

3. Sarana dan prasara

4. Kurikulum

C. Pembatasan Masalah

Dari beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar siswa, mengingat waktu, dana kemampuan penulis maka dalam penelitian ini penulis hanya mengungkapkan:

1. kebugaran jasmani.
2. motivasi belajar siswa.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan.
2. Bagaimana motivasi belajar siswa kelas XI dalam pembelajaran SMA Negeri 2 Bengkulu selatan
3. Apakah ada hubungan kebugaran jasmani terhadap motivasi belajar siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang akan di teliti, sebagaimana yang telah dijelaskan di atas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui: Hubungan Tingkat Kebugaran jasmani terhadap motivasi belajar siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan.

F. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian, maka hasil penelitian diharapkan berguna sebagai :

1. Salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
2. Pedoman bagi SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan dalam rangka pelaksanaan mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa .
3. Bahan masukan bagi Depdikbud Kabupaten Bengkulu Selatan tentang pembinaan kegiatan tingkat kebugaran jasmani siswa.
4. Bahan masukan bagi Konida, pelatih, guru olahraga dan masyarakat dalam pembinaan tingkat kebugaran jasmani di Kabupaten Bengkulu Selatan.
5. Bahan masukan bagi para penelitian yang ingin meneliti permasalahan secara mendalam.
6. Sumbangan khasanah ilmu pengetahuan, pengembangan ilmu pengetahuan serta sebagai pengetahuan bagi pembaca.
7. Bahan masukan bagi jurusan pendidikan olahraga Olahraga Fakultas Ilmu keolahragaan

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi-fungsi biologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru-paru dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal

menurut Sutarman dalam Arsil (2008:9) menyatakan, "kebugaran jasmani adalah suatu aspek yaitu aspek fisik dari kebugaran menyeluruh (*total fitness*) yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (*physical fitness*) yang layak". Hal ini berarti bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melaksanakan tugas dalam melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menghadapi keadaan darurat yang datang tiba-tiba. Dengan kata lain kebugaran jasmani merupakan gambaran kemampuan fungsi sistem-sistem tubuh yang terlihat dalam setiap aktivitas fisik manusia.

Selain itu Sadoso dalam Arsil (2008:11) mengatakan bahwa, "kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologi terhadap lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya) atau kerja fisik dengan cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan". Kebugaran jasmani merupakan satu hal yang

dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari. Semakin banyak aktivitas dan latihan yang dilakukan seseorang, maka semakin tinggi tingkat kebugaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktivitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal. Apabila tubuh sudah mampu mengkonsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani.

2. Komponen kebugaran jasmani

1. Kekuatan (*Strength*)

Menurut Jansen (1984:44) “Kekuatan adalah kemampuan dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja”. Kekuatan otot dapat diraih dari latihan dengan beban berat dan frekuensi sedikit, kita dapat melatih kekuatan otot lengan dengan latihan angkat beban, jika misalnya beban tersebut hanya dapat di angkat 8-12 kali saja. Contoh latihannya adalah sebagai berikut:

- *Squat jump*, melatih kekuatan otot tungkai dan otot perut.
- *Push up*, melatih kekuatan otot lengan.
- *Back up*, melatih kekuatan otot perut
- Latihan kelentukan (*flexibility*)

2. Daya tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja pemenuhan energinya”. Latihan untuk

melatih daya tahan adalah kebalikan dari latihan kekuatan. Daya tahan dapat di latih dengan beban rendah atau kecil, namun dengan frekuensi yang banyak dan durasi yang lama.

3. Daya otot (*Muscular Power*)

Daya otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya. Dengan kata lain berhubungan dengan sistem anaerobic dalam proses pemenuhan energinya

- *Vertical jump* (meloncat ke atas), melatih daya ledak otot tungkai.
- *Front jump* (meloncat ke depan), melatih daya ledak otot tungkai.
- *Side jump* (meloncat ke samping), melatih daya ledak otot tungkai.

4. Kecepatan (*speed*)

Menurut Robinson dalam Arsil (1999:82) “kecepatan bergerak adalah kualitas yang memungkinkan orang bergerak melaksanakan gerakan-gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin.

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkeseimbangan dalam bentuk yang sama dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan sangat di butuhkan dalam olahraga yang sangat mengandalkan kecepatan, seperti lari pendek 100 m dan lari pendek 200 m. contoh latihanya adalah

- Lari cepat 50 m.
- Lari cepat 100 m.
- Lari cepat 200 m.

5. Daya lentur (*Flexibility*)

Menurut Wahjoedi (2001: 59-60) daya lentur adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerak melalui ruang gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara maksimal

Daya lentur merupakan efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas. Contoh latihanya *upper body flexibility Exercise*

6. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu dari depan ke belakang atau dari samping kedepan. Olahraga yang sangat mengandalkan kelincahan misalnya sepak takraw.

Kelincahan dapat di latih dengan lari cepat dengan jarak sangat dekat , kemudian berganti arah.

Contoh latihanya adalah :

- lari zig-zag.
- lari bolak-balik 5 m.
- lari bolak-balik 10 m.
- kombinasi lari bolak-balik dengan lari zig-zag.

7. Koordinasi (*coordination*)

Menurut Wahjoedi (2001:62) “Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengginegrasikan berbagai gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif. Contoh latihanya:

Memantulkan bola tenis ke tembok dengan tangan kanan kemudian menangkapnya dengan tangan kiri secara berulang dan bergantian tangan.

8. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengandalkan organ-organ syaraf otot sehingga dapat mengendalikan gerakan-gerakan dengan baik dan benar. Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat mengandalkan keseimbangan.

9. Ketepatan (*Acuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap satu sasaran.

Contoh latihanya: melempar bola tenis ke tembok, sebelumnya tembok telah di beri sasaran.

10. Reaksi (*Reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang di timbulkan lewat indra.

Contoh latihanya:menangkap bola tenis yang di lempar ke kiri dan ke kanan oleh orang lain.

3. Fungsi Kebugaran Jasmani

Fungsi kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Menurut Ismaryati (2008:40), fungsi kebugaran jasmani fumngsi kebugaran jasmani dibedakan menjadi dua bagian :

Fungsi umum kebugaran jasmani yaitu untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara, sedangkan fungsi khusus dalam kebugaran jasmani adalah sesuai dengan kekuatan masing-masing, yang dibedakan menjadi tiga golongan yang berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar, atau golongan yang berdasarkan keadaan, misalnya ibu hamil untuk menghadapi saat kelahiran, penyandang cacat untuk rehalibitasi. Keadaan yang berdasarkan umum, misalnya pada anak-anak dalam perangsang pertumbuhan, pada lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh, dan pada remaja untuk pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan prestasi belajar.

Dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani Saputro dan Suherman dalam Gusril (2004:124) menyatakan bahwa, “untuk mendapatkan kebugaran jasmani, dosis latihannya harus memperhatikan intensitas latihan, lamanya latihan, frekuensi intensitas latihan.

Hal yang paling untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah aktivitas fisik dan olahraga yang teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi karena tubuh tidak menyimpan oksigen. Oksigen harus diambil, denyut nadi salurkan keseluruh organ tubuh dan jaringan yang memerlukan energi kemampuan tubuh untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung pada tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki. Bagi orang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan

pengambilan oksigen yang diperlukan oleh tubuh. Sedangkan orang yang tingkat kebugaran jasmaninya rendah, hal ini merupakan kesulitan yang berarti. Lamb dalam Arsil (1999:8) menyatakan “orang yang banyak melakukan aktivitas fisik dan olahraga secara teratur maka tingkat kebugaran jasmaninya bertambah baik dari pada orang yang kurang melakukan aktivitas fisik dan latihan olahraga yang teratur”.

Selain itu, untuk memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang baik juga dipengaruhi oleh faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan untuk sumber energi, pembangunan sel-sel tubuh, komponen biokatalisator dan katabolisme. Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Kuantitatif maksudnya, perbandingan jumlah karbohidrat, lemak dan protein yang dimakan harus disesuaikan dengan aktivitas seseorang makanan (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air) jumlahnya dapat diberikan lebih banyak jika diperlukan (Lamb dalam Arsil,1999:10)

Selain itu, Ryadi dalam Gusril (2004) mengungkapkan bahwa, “keadaan lingkungan juga merupakan unsur prefentif dalam rangka mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur, sejahtera, dan lebih jauh lagi untuk mencapai manusia seutuhnya. Kebugaran jasmani juga dipengaruhi oleh kesehatan lingkungan, untuk itu perlu memperhatikan masalah sekitar kita seperti limbah, kotoran, perumahan, serangga makanan dan pencemaran lingkungan. Faktor yang mempengaruhi kesehatan lingkungan adalah tindakan manusia itu sendiri. Sikap individu atau

kelompok yang tidak disiplin dalam menjaga lingkungannya dan dalam pengelolaan lingkungan sekolah sebab lingkungan sangat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.

Pekerja yang memerlukan tenaga yang besar akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani, jadi jelas orang yang banyak melakukan aktivitas fisik dan latihan olahraga yang teratur, tingkat kebugaran jasmaninya akan bertambah baik jika dibandingkan dengan orang yang tidak pernah atau jarang melakukan aktivitas fisik dan latihan olahraga teratur.

4. Pengertian Motivasi

Motivasi berasal dari kata “motives” artinya sebab, pikiran dasar, dorongan bagi seseorang untuk berbuat atau ide pokok yang selalu berpengaruh besar terhadap tingkah laku manusia. Kata “motif”, diartikan sebagai daya upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Motif dapat diartikan sebagai suatu kondisi intern (kesiapsiagaan). Berawal dari kata motif itu, maka motivasi dapat diartikan sebagai daya penggerak yang telah menjadi aktif. Motif menjadi aktif saat-saat tertentu terutama bila kebutuhan untuk mencapai tujuan sangat dirasakan.

Menurut Sardiman (2001), Motivasi dapat diartikan sebagai daya penggerak yang telah menjadi aktif pada saat tertentu, terutama bila kebutuhan untuk mencapai tujuan sangat dirasakan. Motivasi dapat juga dikatakan serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi-kondisi tertentu, sehingga seseorang itu mau dan ingin melakukan sesuatu, dan bila ia tidak

suka maka akan berusaha untuk meniadakan atau mengelakan perasaan tidak suka itu.

5. Pengertian Motivasi Belajar

Motivasi belajar merupakan faktor psikis yang ada dalam diri individu, peranannya yang khas adalah dalam hal gairah atau semangat belajar. Peserta didik akan termotivasi akan mempunyai kemauan dalam melakukan kegiatan belajar. Salah satu faktor yang berperan dalam proses belajar mengajar yang mengelola kelas diharapkan mampu untuk dapat membangun motivasi peserta didik terhadap materi yang diajarkannya dengan tercapainya situasi kelas yang termotivasi akan dapat mempengaruhi proses belajar serta tingkah laku peserta didik. Hal ini seiring dengan pendapat Yelon dan Grace serta yang dikutip oleh : Prayitno (1989 : 4) bahwa “Peningkatan motivasi siswa dalam belajar merupakan suatu acara yang baik dalam menghindari tingkah laku siswa yang menyimpang, yaitu dengan cara melibatakan mereka dalam belajar dan merangsang mereka untuk belajar”.

Motivasi belajar sangat penting bagi siswa, sebagaimana yang diketahui bahwa motivasi berguna untuk merubah tingkah laku kearah yang membuat keinginan seseorang untuk melakukan sesuatu dalam mencapai tujuan. Motivasi bukan saja menggerakkan tingkah laku, tetapi juga mengarahkan memperkuat tingkah laku seseorang.

Motivasi tidak saja merupakan energi yang menggerakkan aktifitas siswa kepada tujuan belajar. oleh karena itu, motivasi belajar dapat membuat siswa mampu dalam hal: menyadarkan kedudukan siswa pada awal belajar,

menginformasikan tentang kekuatan usaha belajar, mengarahkan kekuatan belajar, membebaskan semangat belajar. menyadarkan tentang adanya perjalanan belajar dan kemudian bekerja dan disela-selanya istirahat. Kelima hal tersebut menunjukkan bahwa pentingnya motivasi belajar yang di sadari oleh pelakunya sendiri. Bila motivasi disadari oleh pelaku, maka sesuatu pekerjaan atau tugas belajar akan dapat di selesaikan dengan baik. Adapun dua tipe motivasi yang umum dikenal yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Untuk lebih jelasnya akan dibahas pada keterangan sebagai berikut:

1. Motivasi belajar intrinsik

Motivasi intrinsik intrinsik adalah keinginan untuk bertindak yang disebabkan faktor pendorong dari dalam diri (internal) individu. Didalam proses belajar siswa yang bermotivasi secara intrinsik dapat dilihat dari kegiatannya yang tekun dalam mengerjakan tugas-tugas belajar karena merasa butuh dan ingin mencapai tujuan belajar yang sebenarnya.

Menurut Sardiman (2010:89) motivasi belajar intrinsik adalah “motif-motif yang menjadi atau berfungsinya tidak perlu di rangsang dari luar, karena dari dalam setiap individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu”. Sementara Setyobroto (2002:24) motivasi belajar intrinsik yaitu motivasi yang munculnya dari dalam diri sendiri atau dapat juga dikatakan seorang siswa terlibat dalam suatu kegiatan bila menurutnya bermanfaat dan atas keinginan sendiri untuk mengikuti kegiatan tersebut. Seperti yang di kemukakan oleh Abizar (2007:34). Faktor-faktor internal meliputi: repliks,

implus, persepsi dan tujuan-tujuan. Sedangkan faktor-faktor ekstrnal meliputi kesempatan aktual maupun yang dibayangkan dilingkungan orang tersebut.

2. Motivasi Belajar Ekstrinsik

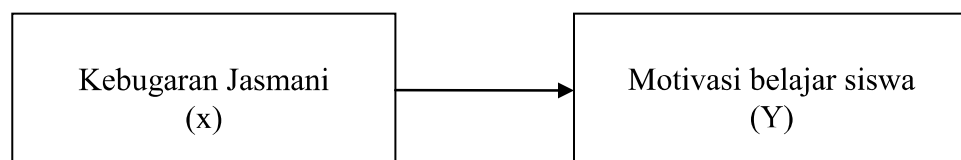
Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang keberadaanya karena pengaruh rangsangan dari luar. Motivasi ekstrinsik bukan merupakan perasaan atau keinginan yang sebenarnya yang ada didalam diri siswa untuk belajar. Sebagai contoh seorang siswa belajar penjas dengan tujuan semata-mata mendapat ijazah atau untuk memenuhi perintah guru. Didalam belajar siswa yang didorong oleh motivasi ekstrinsik selalu mengharapkan persetujuan guru untuk meyakinkan dirinya bahwa apa yang sedang atau yang telah dikerjakanya itu benar.

Namun hal itu tidaklah berarti bahwa adanya motivasi ekstrinsik itu selalu jelek dan perlu dihindari sama sekali sebagaimana yang telah dikemukakan oleh Thombergh (1998) antara motivasi interinsik dan ekstrinsik itu saling menambah atau memperkuat bahkan motivasi ekstrinsik dapat membangkitkan motivasi interinsik. Bahwa motivasi intrinsik dapat diperkuat oleh motivasi ekstrinsik dapat dicontohkan dengan seorang yang senang bekerja dengan bayaran yang pantas, maka kombinasi kedua jenis ini memperkuat motivasi kerjanya.

B. Kerangka Konseptual

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh melakukan beban fisik yang diberikan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Kelelahan yang dimaksud ialah setelah siswa melakukan kegiatan, siswa tersebut masih bersemangat dan masih mempunyaani motivasi untuk melakukan kekegiatan lainnya, jadi kebugaran jasmani mempunyaai arti penting dengan motivasi belajar siswa. Untuk lebih jelasnya hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan motivasi belajar siswa dapat dilihat pada gambar berikut:



C. Hipotesis

Berdasarkan kajian dan kerangka konseptual yang di ajukan, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah : Terdapat hubungan yang signifikan antara Motivasi belajar terhadap kebugaran Jasmani siswa Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini berbentuk deskriptif untuk memberikan pengertian dan menginterpretasikan data bagaimana adanya. Data yang diperoleh akan ditampilkan apa adanya dan diinterpretasikan sesuai dengan tujuan dan pertanyaan yang telah dikemukakan. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan bagaimana Hubungan tingkat kebugaran jasmani terhadap motivasi belajar siswa SMA kelas XI Negeri 2 Bengkulu Selatan.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di Sekolah SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan, Semester satu tahun ajaran 2018/2019 Sedangkan waktu penelitian ini akan di laksanakan kurang lebih dalam jangka waktu dua bulan yaitu pada bulan November-Desember 2018.

C. Populasi dan Sampel

1. "Populasi adalah wilayah generalasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyaai kuantitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian di simpulkan" (Sugiyono, 2013: 117). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan pada tahun ajaran 2018/2019 yang berjumlah 269 orang, untuk melihat lebih jelas populasi yang diambil yaitu pada tabel berikut:

Tabel 1. Populasi Siswa Kelas XI

Kelas	Siswa putra	Siswa putri
XI IPS 1	17 Orang	12 Orang
XI IPS II	14 Orang	16 Orang
XI IPS III	14 Orang	16 Orang
XI IPS IV	12 Orang	18 Orang
XI IPA 1	14 Orang	16 Orang
XI IPA II	15 Orang	15 Orang
XI IPA III	10 Orang	20 Orang
XI IPA IV	11 Orang	19 Orang
XI IPA V	13 Orang	17 Orang
Jumlah	120 Orang	149 Orang
	269 Orang	

2. "Sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut" (Sugiyono, 2012: 118). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* (sampel bersyarat), teknik ini digunakan apabila penentuan sampel menggunakan syarat tertentu yang ditentukan oleh peneliti. Adapun syarat untuk menjadi sampel dalam penelitian ini adalah hanya siswa dari kelas XI. Kelas X dan XII tidak di ikut sertakan karena siswa kelas XII di fokuskan pada persiapan ujian nasional sehingga tidak boleh terganggu, sedangkan untuk kelas X, mereka baru beranjak dari

sekolah menengah pertama sehingga di khawatirkan akan tidak baik untuk pengambilan sampel. Selanjutnya pengambilan sampel di serahkan kepada Guru Penjas siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. Guru memilih siswa kelas XI dengan kemampuan yang beragam yakni kemampuan tinggi sedang dan rendah. Peneliti mempercayakan kepada guru penjas kelas XI karena lebih mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa. Sampel di ambil 30 orang dengan tingkat kebugaran jasmani dan motivasi belajar yang belum diketahui, untuk mengetahui lebih jelas sampel yang akan diambil yaitu pada tabel berikut.

Tabel 2.Sampel Penelitian

Kelas	Jumlah Siswa
XI IPS I	4 Orang
XI IPS II	4 Orang
XI IPS III	4 Orang
XI IPS IV	4 Orang
XI IPA I	3 Orang
XI IPA II	3 Orang
XI IPA III	3 Orang
XI IPA IV	3 Orang
XI IPA V	2 Orang
Total	30 Orang

D. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

Jenis pengumpulan data dalam penelitian ini adalah data primer dan sekunder. Data primer adalah data yang diambil langsung dengan melakukan tes kebugaran jasmani. Sedangkan data sekunder adalah nilai rapor siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan.

2. Sumber Data

Untuk mendapatkan data yang akurat dan dapat dipertanggung jawabkan, dalam hal ini penulis mendapat data dari siswa yang dijadikan sampel penelitian yaitu tes kebugaran jasmani indonesia siswa SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan

E. Instrumen Penelitian

1. untuk mengambil data motivasi belajar siswa yaitu melalui angket, langkah-langkah yang dilakukan dalam pembuatan angket yaitu terlebih dahulu membuat kisi-kisi pertanyaan berdasarkan indikator-indikator dari variabel, kemudian barulah disusun untuk dijadikan sebagai angket. Selanjutnya untuk mendapatkan data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan lima jawaban alternatif, “Sangat setuju, Setuju, Ragu-ragu, Tidak setuju dan Sangat tidak setuju”.

2. Tingkat kebugaran jasmani ditentukan berdasarkan tes kebugaran jasmani (TKJI) yang telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen/alat tes yang berlaku diseluruh indonesia, karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan

kondisi anak indonesia dengan tabel nilai dan norma tes kebugaran jasmani (TKJI) tahun 2010 sebagai berikut:

Tabel 3. Nilai TKJI Putra (usia 16-17 tahun)

Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Nilai
S.d – 7,2”	19 - Keatas	41 - Keatas	73 Keatas	S.d – 3’14”	5
7.3” – 8,3”	14 – 18	30 – 40	60 – 72	3’15” – 4’25”	4
8,4” – 9,6”	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4’26” – 5’12”	3
9,7” – 11,0”	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5’13” – 6’33”	2
11,1”dst	0 – 4	0 – 9	38 dst	6’34”dst	1

Sumber : Kementerian Pendidikan Nasional 2010

Tabel 4. Nilai TKJI Putri (usia 16-17 tahun)

Lari 60 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
s.d – 8,4”	41’ –keatas	29 keatas	50 keatas	s.d – 3’52”	5
8,5” – 9,8”	22” – 40”	20 – 28	39 – 49	3’53” – 4’56”	4
9,9” – 11.4”	10” – 21”	10 – 19	31 – 38	4’57 – 5’58”	3
11,5” – 13,4”	3” – 9”	3 – 9	23 – 30	5’59 – 7’23”	2
13,5” dst	0” – 2”	0 – 2	22 dst	7’24” dst	1

Sumber : Kementerian Pendidikan Nasional 2010

Tabel 5. Norma Klasifikasi TKJI

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 - 9	Kurang Sekali (KS)

Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional, 2010

F. Teknik dan alat pengumpulan data

Pengumpulan data dilakukan dengan tes terhadap sampel penelitian. Sebelum melakukan tes, pelaksanaan tes melaksanakan tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk anak yang berumur antara 16 sampai 17 tahun:

a) Tes Lari 60 Meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari. Alat dan fasilitas terdiri dari : Lintasan lari, Peluit, Alat tulis, Stopwatch. Pelaksanaan tes lari 60 meter adalah sebagai berikut :

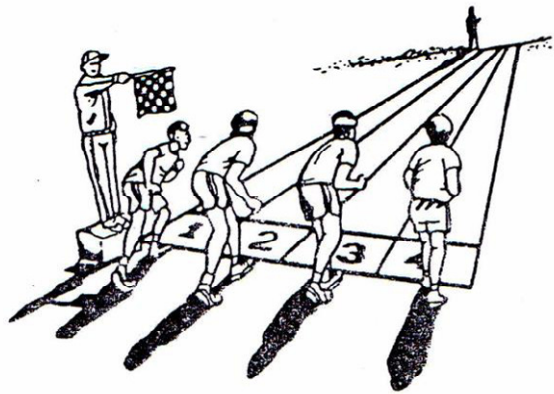
1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start.

2) Gerakan

(a) Pada aba-aba “ Siap “ peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari. (lihat gambar 1)

- b) Pada aba-aba “ Ya “ peserta lari secepat mungkin menuju garis finish dengan menempuh jarak 60 meter.



Gambar 1
Posisi star lari 60 meter

Sumber: Kemendiknas, (2010:7)

- 3) Lari masih bisa diulang bila
- a) Pelari mencuri start
 - b) Pelari tidak melewati garis finis
 - (c) Pelari terganggu dengan pelari yang lain

- 4) Pengukur waktu

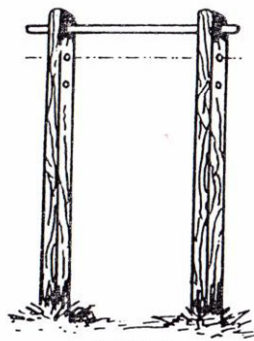
Pengukuran waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finis

- 5) Pencatat hasil

- (a) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter, dalam satuan waktu detik.
- (b) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma

B) Tes Gantung Siku (putri) dan Angkat tubuh (putra)

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu. Alat dan fasilitas yang digunakan adalah stopwatch, serbuk kapur atau magnesium karbonat, alat tulis

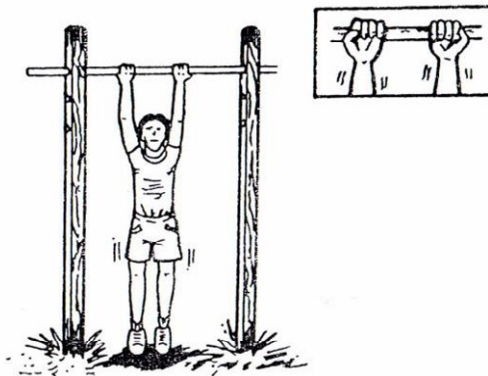


Gambar 2
Palang tunggal

Sumber: Kemendiknas, (2010:8)

1) Pelaksanaan angkat tubuh

Peserta berdiri dibawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala. (lihat gambar 3)



Gambar 3.
Sikap permulaan gantung angkat tubuh

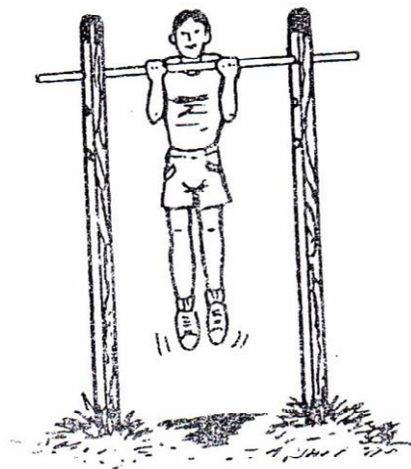
Sumber: Kemendiknas,(2010:9)

2) Gerakan

Angkat badan hingga dagu melewati palang kemudian turunkan kembali seperti pada sikap permulaan namun siku sedikit ditekukan. Lakukan selama 60 detik.

3) Pencatat hasil

- (a) Gerakan yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna
- (b) Gerakan yang dicatat adalah jumlah angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik
- (c) Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkat tubuh ini, walaupun telah berusaha diberi nilai 0 (nol)



Gambar 4
Sikap dagu menyentuh/melewati palang tunggal

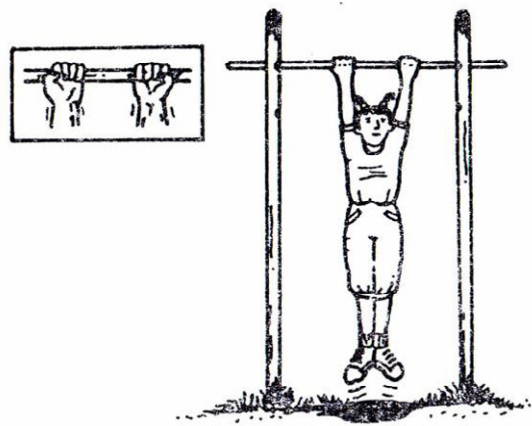
Sumber: Kemendiknas, (2010:10)

1) Pelaksanaan gantung siku

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

(a) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu, pegangan telapak tangan menghadap ke belakang.

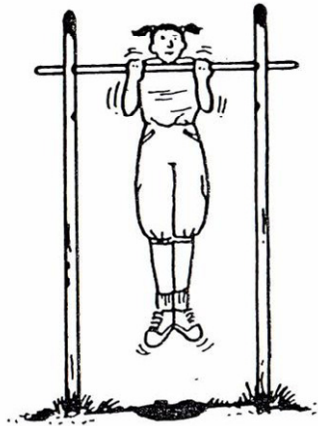


Gambar 5
Sikap permulaan gantung siku tekuk

Sumber: Kemendiknas, (2010:11)

(b) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai mencapai siku bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahakan selama mungkin. Lamanya waktu saat bergantung tersebut dicatat sebagai hasil.



Gambar 6
Sikap gantung siku tekuk

Sumber: Kemendiknas, (2010:13)

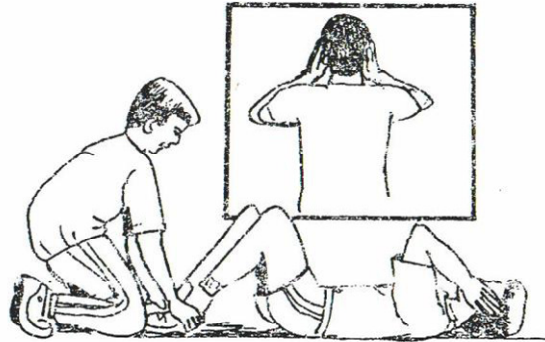
C) Baring Duduk 60 Detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Alat dan fasilitas yang digunakan adalah lantai, rumput yang rata dan bersih, stopwatch, alat tulis.

1) Sikap permulaan

Peserta berbaring telentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° , kedua tangan diletakan masing-masing di samping telinga. (lihat gambar 3.7)

Petugas / peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.



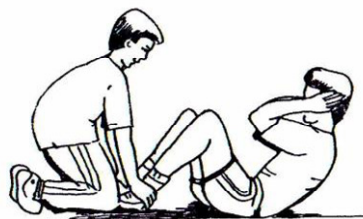
Gambar 7
Sikap Permulaan baring duduk

Sumber: Kemendiknas, (2010:14)

2) Gerakan

Pada aba-aba “ Ya “ peserta mengambil sikap duduk (lihat gambar 3.8) sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan (lihat gambar 3.9).

Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 60 detik.



Gambar 8
Gerakan baring menuju sikap duduk



Gambar 9
Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha

(Sumber : Kemendiknas, 2010:15)

Catatan:

Gerakan tidak dihitung jika kedua tangan tidak berada disamping telinga, kedua siku tidak sampai menyentuh paha dan mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

3) Pencatatan hasil

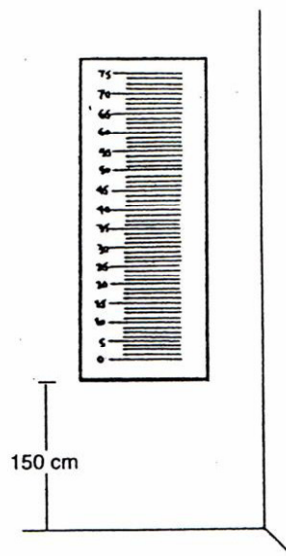
- (a) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
- (b) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini diberi nilai 0 (nol).

D) Loncat Tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif tungkai.

Alat dan fasilitas yang digunakan adalah papan berskala sentimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata. Jarak antara

lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm (lihat gambar 3.10),
serbuk kapur, penghapus papan tulis, Alat tulis

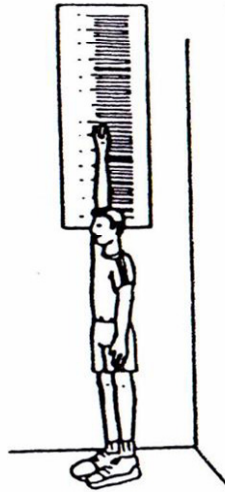


Gambar 10
Papan loncat tegak

(Sumber : Kemendiknas, 2010:17)

1) Sikap permulaan

Ujung jari dari peserta diolesi dengan serbuk kapur. Peserta berdiri tegak dekat dinding, jari kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. (lihat gambar 3.11)



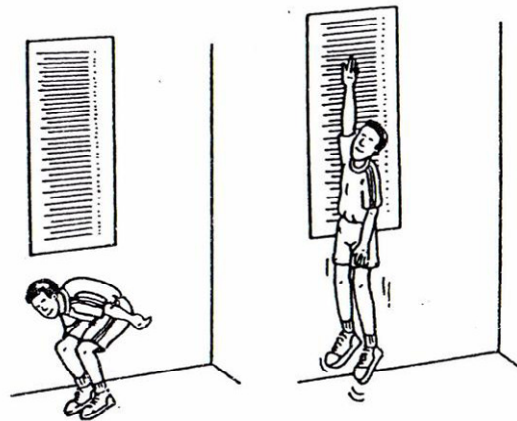
Gambar 11
Sikap menentukan raihan tegak

Sumber : Kemendiknas (2010:18)

2) Gerakan

Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutu dan kedua lengan diayun ke belakang (lihat gambar 3.12). Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepukan papan dengan ujung jari sehingga menimbulkan bekas. (lihat gambar 3. 13)

Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.



Gambar 12
Sikap awalan loncat tegak

Gambar 13
Meloncat setinggi mungkin

Sumber : Kemendiknas (2010:19)

3) Pencatatan hasil

- (a) Catat raihan tegak
- (b) Ketiga raihan loncatan dicatat
- (c) Raihan loncatan dikurangi raihan tegak
- (d) Ambil nilai selisih raihan yang tertinggi

E) Lari 1000 untuk Putri Dan 1200 untuk Putra

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan paru-jantung (*kardiovaskular*). Alat dan fasilitas yang digunakan adalah lintasan lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri, stopwatch, peluit, alat tulis.

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start

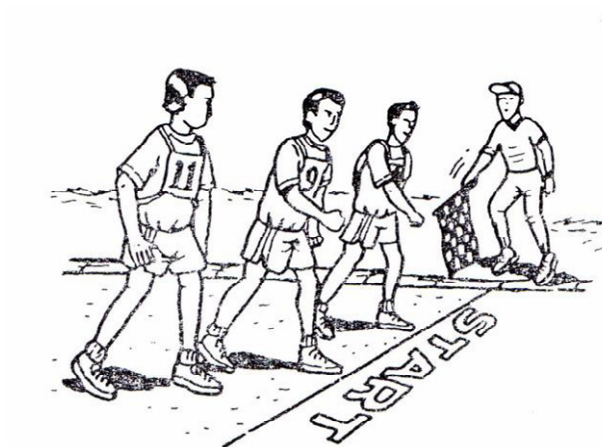
2) Gerakan

Pada aba-aba “ Siap “ peserta mengambil sikap start berdri, siap untuk lari.

Pada aba-aba “ Ya “ peserta berlari menuju garis finis, menempuh jarak 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri (lihat gambar 3.14).

Catatan:

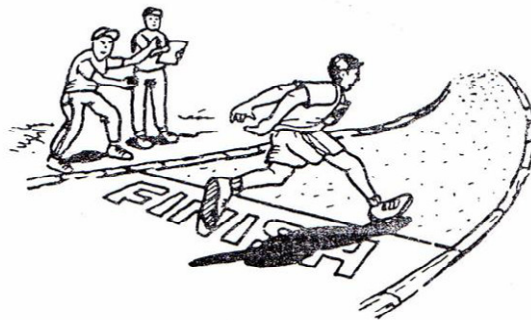
Lari diulang bila ada pelari yang mencuri start dan ada pelari yang tidak melewati garis finish.



Gambar 14
Posisi start lari 1000 dan 1200 meter

Sumber : Kemendiknas, (2010:21)

- 3) Pencatatan hasil
 - (a) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finis. (Lihat gambar 3.15)
 - (b) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.



Gambar 15
Stopwatch dimatikan saat pelari melintasi garis finish

Sumber : Kemendiknas (2010:21)

G. Teknik Anilis Data

a. Klasifikasi nilai yang dicapai oleh responden menggunakan klasifikasi menurut Subjana (1982) dengan pengkategorian sebagai berikut:

90% - 100%	sangat baik
80% - 89%	baik
65% - 79%	cukup
55% - 64%	kurang baik
0% - 54%	tidak baik

Sedangkan yang dicapai oleh responden dengan menggunakan kriteria interpretasi skor menurut Ridwan (2002) dengan pengkategorian sebagai berikut:

Angka	0% - 20%	= sangat lemah
Angka	21% - 40%	= lemah
Angka	41% - 60%	= cukup
Angka	61% - 80%	= kuat
Angka	81% - 100%	= sangat kuat

b. Analisis Korelasi

Untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dengan motivasi belajar siswa maka digunakan analisis *Korelasi Product Moments* dengan rumus:

$$r_{xy} = \frac{N(\sum xy) - (\sum x) - (\sum y)}{\{(N\sum x^2) - (\sum x)^2\}\{(N\sum y^2) - (\sum y)^2\}}$$

Keterangan:

r_{xy} : Koefisien korelasi skor satu item dengan total skor item

N : Jumlah responden

$\sum x$: Jumlah skor seluruh item dalam setiap indikator

$\sum y$: Jumlah skor setiap item

$\sum xy$: Jumlah hasil klaim skor x dan y

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Data penelitian ini terdiri dari: Tingkat Kebugaran Jasmani (X_1) dan sebagai variabel bebas dan motivasi belajar (Y) siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan sebagai variabel terikat. Untuk masing-masing variabel di bawah ini akan disajikan nilai rata-rata, distribusi frekuensi, serta histogram dari setiap variabel.

1. Distribusi Rata-Rata Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan

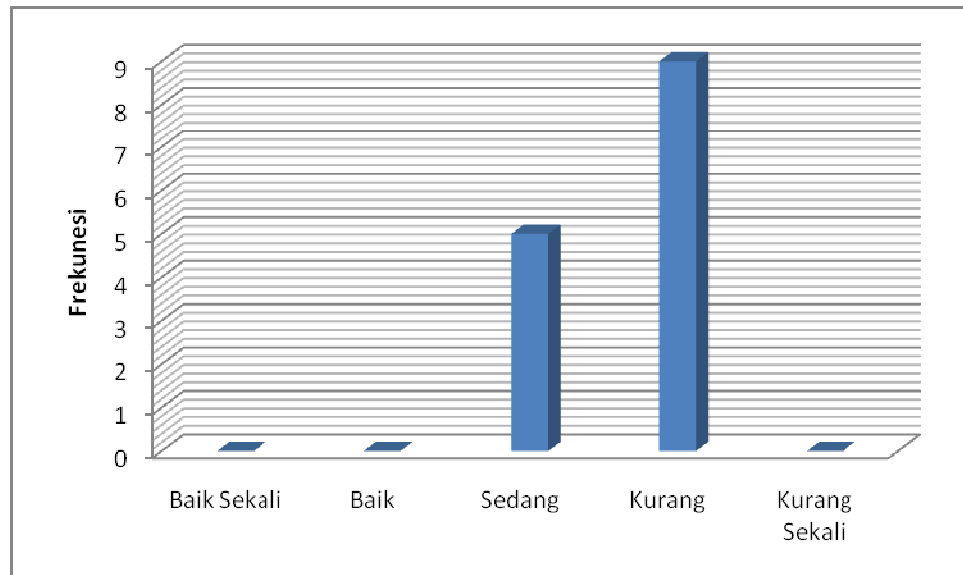
Berdasarkan data penelitian untuk Tingkat Kebugaran Jasmani diperoleh nilai rata-rata sebesar 13.35 dengan standar deviasi ± 1.15 , nilai minimum 12.00 dan maksimum 16.00.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan

Interval Nilai	Klasifikasi	Frekuensi (f)	Persente (%)
22 – 25	Baik Sekali	0	0.0
18 – 21	Baik	0	0.0
14 -17	Sedang	5	35.7
10 – 13	Kurang	9	64.3
5 – 9	Kurang Sekali	0	0.0
Jumlah		14	100.0

Tabel 4 menunjukkan distribusi frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani siswa putra kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan dari 16 orang

sampel adalah sebanyak 5 orang (35.7%) pada kategori sedang dan 9 orang (64.3%) pada kategori kurang.



Gambar 16. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan

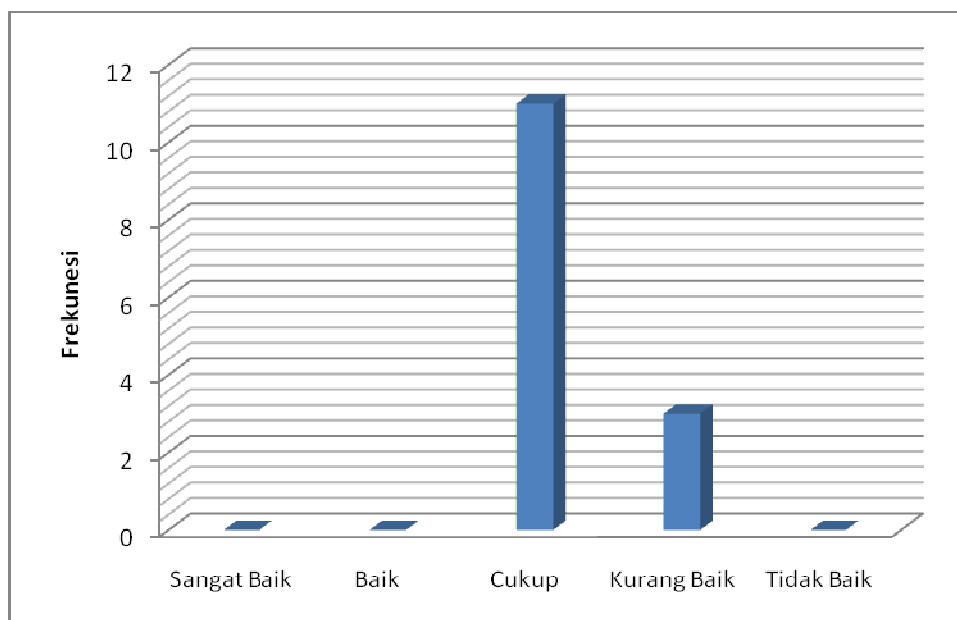
2. Distribusi Rata-Rata Motivasi Belajar Siswa Putra kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan

Berdasarkan data penelitian untuk motivasi belajar diperoleh nilai rata-rata sebesar 100.6 dengan standar deviasi ± 5.919 , nilai minimum 92 dan maksimum 111.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Motivasi Belajar Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan

Interval Nilai	Klasifikasi	Frekuensi (f)	Persente (%)
90% - 100%	Sangat Baik	0	0.0
80% - 89%	Baik	0	0.0
65% - 79%	Cukup	11	78.6
55% - 64%	Kurang Baik	3	21.4
0% - 54%	Tidak Baik	0	0.0
Jumlah		14	100.0

Tabel 5 menunjukkan distribusi frekuensi motivasi belajar siswa putra kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan dari 14 orang sampel didapatkan sebanyak 11 orang (78.6%) pada kategori kategori cukup dan sebanyak 3 orang (21.4%) pada kategori kategori kurang baik .



Gambar 17. Distribusi Frekuensi Motivasi Belajar Siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan

3. Distribusi Rata-Rata Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan

Berdasarkan data penelitian untuk Tingkat Kebugaran Jasmani diperoleh nilai rata-rata sebesar 13.13 dengan standar deviasi ± 1.204 , nilai minimum 11.00 dan maksimum 16.00.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan

Interval Nilai	Klasifikasi	Frekuensi (f)	Persente (%)
22 – 25	Baik Sekali	0	0.0
18 – 21	Baik	0	0.0
14 -17	Sedang	5	31.2
10 – 13	Kurang	11	68.8
5 – 9	Kurang Sekali	0	0.0
Jumlah		16	100.0

Tabel 4 menunjukkan distribusi frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani siswa putra kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan dari 16 orang sampel adalah sebanyak 5 orang (21.2%) pada kategori sedang dan 11 orang (68.6%) pada kategori kurang.



Gambar 16. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan

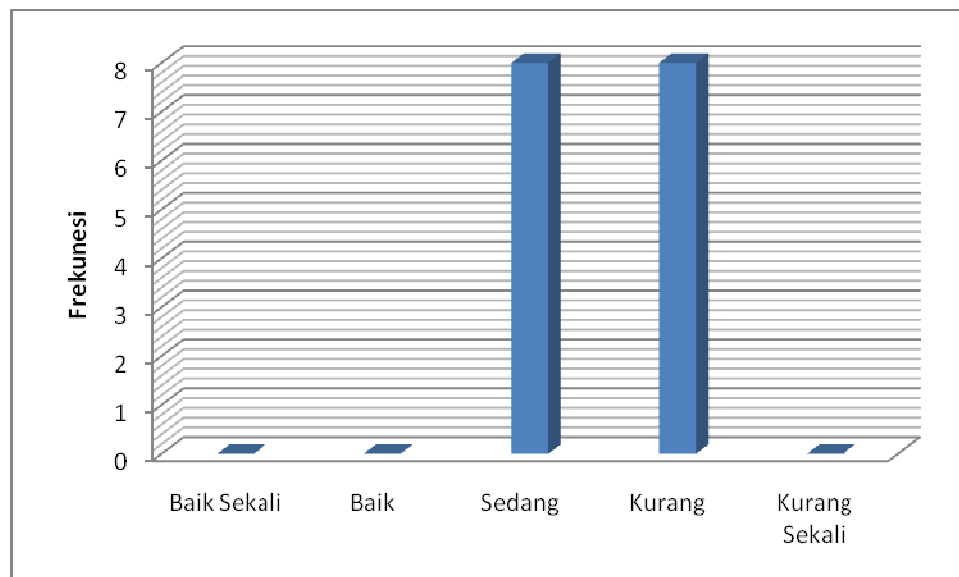
4. Distribusi Rata-Rata Motivasi Belajar Siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan

Berdasarkan data penelitian untuk motivasi belajar diperoleh nilai rata-rata sebesar 100.6 dengan standar deviasi ± 5.919 , nilai minimum 92 dan maksimum 111.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Motivasi Belajar Siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan

Interval Nilai	Klasifikasi	Frekuensi (f)	Persente (%)
90% - 100%	Sangat Baik	0	0.0
80% - 89%	Baik	0	0.0
65% - 79%	Cukup	8	50.0
55% - 64%	Kurang Baik	8	50.0
0% - 54%	Tidak Baik	0	0.0
Jumlah		16	100.0

Tabel 5 menunjukkan distribusi frekuensi motivasi belajar siswa putra kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan dari 16 orang sampel didapatkan sebanyak 8 orang (50.0%) pada kategori kategori cukup dan sebanyak 8 orang (50.0%) pada kategori kategori kurang baik .



Gambar 17. Distribusi Frekuensi Motivasi Belajar Siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan