

**HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DAN MOTIVASI BELAJAR  
TERHADAP HASIL BELAJAR PJOK SISWA KELAS XI  
DI SMA NEGERI 1 RANAH BATAHAN  
KABUPATEN PASAMAN BARAT**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**AHMAD ASPARESKI  
NIM. 18086002**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**

**HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

Judul : Hubungan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar PJOK Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat

Nama : Ahmad Aspaeski

NIM : 18086002

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

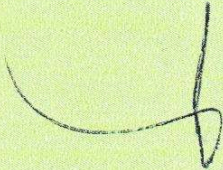
Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, April 2022

Disetujui oleh:

Ketua Departemen Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes  
NIP. 19611230 198803 1 003

Pembimbing



Dr. Hendri Neldi, M.Kes., AIFO  
NIP. 19620520 198703 1 002

## HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar PJOK Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat

Nama : Ahmad Aspaeski

NIM : 18086002

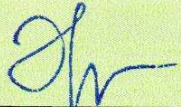
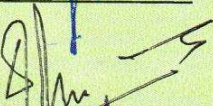
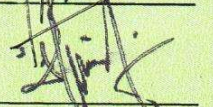
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, April 2022

Tim Penguji

|               | Nama                             | Tanda Tangan   |
|---------------|----------------------------------|--|
| 1. Ketua      | : Dr. Hendri Neldi, M.Kes., AIFO | 1.  |
| 2. Sekretaris | : Dra. Darni, M.Pd               | 2.  |
| 3. Anggota    | : Weny Sasmitha, S.Pd, M.Pd      | 3.  |

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Hubungan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar PJOK Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat” adalah karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, arahan dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, April 2022  
Yang membuat pernyataan



Ahmad Aspaeski  
NIM. 18086002

## ABSTRAK

Ahmad Aspaeski, (2022). Hubungan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar PJOK Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat.

Masalah dalam penelitian adalah rendahnya hasil belajar PJOK siswa SMANegeri 1 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani dan motivasi belajar dengan hasil belajar PJOK siswa SMA Negeri 1 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat.

Jenis penelitian adalah *korelasi*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI MIPA SMA Negeri 1 Ranah Batahan yang berjumlah 117 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proporsional random sampling*, sebanyak 20% dari populasi, berjumlah 24 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap ketiga variabel. Untuk kebugaran jasmani melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), motivasi belajar dengan menggunakan *kuesioner*, sedangkan hasil belajar PJOK diambil dari nilai rapor semester juli-desember siswa yang terpilih sebagai sampel. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan koefisien korelasi ganda.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa: 1). Terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK siswa kelas XI MIPA SMA Negeri 1 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat, ditandai dengan hasil yang diperoleh  $r_{hitung} 0,530 > r_{tabel} 0,404$ , 2). Terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK siswa kelas XI MIPA SMA Negeri 1 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat, ditandai dengan hasil yang diperoleh  $r_{hitung} 0,517 > r_{tabel} 0,404$ , 3). Terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dan motivasi belajar dengan hasil belajar PJOK siswa kelas XI MIPA SMA Negeri 1 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat, ditandai dengan hasil yang diperoleh  $r_{hitung} 0,686 > r_{tabel} 0,404$ , 4). Kebugaran jasmani dan motivasi belajar secara bersama-sama memberikan kontribusi 47,15% terhadap hasil belajar PJOK siswa kelas XI MIPA SMA Negeri 1 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat.

**Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Motivasi Belajar, Hasil Belajar.**

## KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur hanya bagi Allah SWT yang telah memberi kekuatan dan kesempatan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar PJOK Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat”**. Sholawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia dari alam jahiliyah ke alam peradaban sekarang ini. Skripsi ini disusun guna memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis mendapat bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis yang tidak ternilai dari berbagai pihak. Sehubungan dengan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D, selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes, selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Hendri Neldi, M.Kes., AIFO, selaku pembimbing yang telah memberikan masukan, arahan dan saran dalam penulisan skripsi ini.

5. Ibuk Dra. Darni, M.Pd dan Ibuk Weny Sasmitha, S.Pd, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan masukan dan saran dalam perbaikan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar dan Tata Usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kedua orang tua yang terkasih, Ayahanda tercinta dan Ibunda tersayang serta kepada saudara/i tersayang yang telah banyak memberikan dukungan baik moral maupun materil serta do'a yang tulus dan motivasi kepada penulis yang senantiasa memberikan dorongan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepala Sekolah dan Guru PJOK serta siswa/i SMA Negeri 1 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat yang telah banyak membantu peneliti pada saat melakukan penelitian.
9. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Depertemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan masukan dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini hingga selesai melaksanakan penelitian ini.

Terimakasih yang begitu khusus pada keluarga dan para sahabat yang selalu mendo'akan dan memberikan bantuan moral, moril dan materi sehingga penelitian ini dapat diselesaikan. Atas segala bantuan, bimbingan dan pengorbanan tersebut di atas, semoga mendapat berkah dari Allah SWT. Aamiin-Aamiin ya rabbal'alamiin.

Padang, April 2022

Ahmad Aspaeski  
NIM. 18086002

## DAFTAR ISI

|  |             |
|--|-------------|
| <b>ABSTRAK .....</b>                           | <b>i</b>    |
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>                    | <b>ii</b>   |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                         | <b>iv</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>                       | <b>vi</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>                     | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                   | <b>viii</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                       |             |
| A. Latar Belakang Masalah .....                | 1           |
| B. Identifikasi Masalah .....                  | 9           |
| C. Pembatasan Masalah.....                     | 10          |
| D. Rumusan Masalah.....                        | 10          |
| E. Tujuan Penelitian.....                      | 11          |
| F. Manfaat Penelitian.....                     | 11          |
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>                   |             |
| A. Kajian Teori.....                           | 12          |
| 1. Hasil BelajarPJOK .....                     | 12          |
| 2. Kebugaran Jasmani .....                     | 18          |
| 3. Motivasi Belajar.....                       | 28          |
| B. Kerangka Konseptual .....                   | 37          |
| C. Hipotesis Penelitian .....                  | 38          |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>           |             |
| A. Jenis Penelitian .....                      | 39          |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian.....            | 39          |
| C. Populasi dan Sampel.....                    | 39          |
| D. Jenis dan Sumber Data .....                 | 41          |
| E. Defenisi Operasional .....                  | 42          |
| F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data ..... | 43          |
| G. Teknik Analisis Data .....                  | 54          |



**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data..... 56

    1. Data Tes Kebugaran Jasmani ..... 56

    2. Data Motivasi Belajar ..... 57

    3. Data Hasil Belajar ..... 63

B. Pengujian Persyaratan Analisis ..... 64

C. Pengujian Hipotesis..... 65

D. Pembahasan Hasil Penelitian ..... 70

**BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan ..... 77

B. Saran..... 77

**DAFTAR PUSTAKA ..... 79**

## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| Tabel 1. Populasi Penelitian .....   | 40 |
| Tabel 2. Sampel Penelitian .....   | 41 |
| Tabel 3. Nilai TKJI Untuk Putra Umur 16-19 Tahun .....                     | 52 |
| Tabel 4. Nilai TKJI Untuk Putri Umur 16-19 Tahun .....                     | 52 |
| Tabel 5. Norma TKJI Untuk Putra dan Putri .....                            | 53 |
| Tabel 6. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Motivasi Belajar .....             | 54 |
| Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Kebugaran Jasmani .....                 | 56 |
| Tabel 8. Tabulasi Frekuensi Ketekunan Dalam Belajar .....                  | 58 |
| Tabel 9. Hasil Angket Ketekunan Dalam Belajar .....                        | 58 |
| Tabel 10. Tabulasi Frekuensi Ulet Dalam Menghadapi Kesulitan Belajar ..... | 60 |
| Tabel 11. Hasil Angket Ulet Dalam Menghadapi Kesulitan Belajar .....       | 60 |
| Tabel 12. Tabulasi Frekuensi Ketekunan Mengerjakan Tugas .....             | 62 |
| Tabel 13. Hasil Angket Ketekunan Mengerjakan Tugas .....                   | 62 |
| Tabel 14. Distribusi Frekuensi Data Hasil Belajar .....                    | 64 |
| Tabel 15. Uji Normalitas Variabel $X_1$ dan $X_2$ dengan $Y$ .....         | 65 |
| Tabel 16. Rangkuman Hasil Analisis Data $X_1$ dengan $Y$ .....             | 66 |
| Tabel 17. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis $X_2$ dengan $Y$ .....       | 67 |
| Tabel 18. Rangkuman Uji Signifikan Koefisien Korelasi Ganda .....          | 69 |

## DAFTAR GAMBAR

|   |    |
|---|----|
| Gambar 1. Kerangka Konseptual .....                             | 38 |
| Gambar 2. Posisi Start Lari 60 Meter .....                      | 45 |
| Gambar 3. Posisi Gantung Angkat Tubuh .....                     | 47 |
| Gambar 4. Sikap Baring Duduk .....                              | 48 |
| Gambar 5. Sikap Loncat Tegak .....                              | 50 |
| Gambar 6. Posisi Start Lari 1200 dan 1000 Meter .....           | 52 |
| Gambar 7. Histogram Data Kebugaran Jamani .....                 | 57 |
| Gambar 8. Diagram Ketekunan Dalam Belajar .....                 | 59 |
| Gambar 9. Diagram Ulet Dalam Menghadapi Kesulitan Belajar ..... | 61 |
| Gambar 10. Diagram Ketekunan Mengerjakan Tugas .....            | 63 |
| Gambar 11. Histogram Data Hasil Belajar .....                   | 64 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|   |     |
|---|-----|
| Lampiran 1. Form Penilaian TKJI .....   | 82  |
| Lampiran 2. Angket Motivasi Belajar .....   | 83  |
| Lampiran 3. Data Mentah Kebugaran Jasmani .....   | 89  |
| Lampiran 4. Data Mentah Motivasi Belajar .....  | 90  |
| Lampiran 5. Data Mentah Hasil Belajar .....   | 91  |
| Lampiran 6. Data T-Score Kebugaran Jasmani .....  | 92  |
| Lampiran 7. Data T-Score Motivasi Belajar .....   | 93  |
| Lampiran 8. Data T-Score Hasil Belajar .....  | 94  |
| Lampiran 9. Uji Normalitas Kebugaran Jasmani dengan <i>Lilliefors</i> .....               | 95  |
| Lampiran 10. Uji Normalitas Motivasi Belajar dengan <i>Lilliefors</i> .....               | 96  |
| Lampiran 11. Uji Normalitas Hasil Belajar dengan <i>Lilliefors</i> .....                  | 97  |
| Lampiran 12. Uji Hipotesis $X_1$ Terhadap Y dengan korelasi <i>Product Moment</i> .....   | 98  |
| Lampiran 13. Uji Hipotesis $X_2$ Terhadap Y dengan Korelasi <i>Product Moment</i> .....   | 100 |
| Lampiran 14. Uji Hipotesis $X_1$ dan $X_2$ terhadap Y dengan Koefien Korelasi Ganda ..... | 102 |
| Lampiran 15. Lampiran “r” <i>Product Moment</i> .....                                     | 105 |
| Lampiran 16. Tabel Distribusi “t” .....   | 106 |
| Lampiran 17. Tabel Distribusi “F” .....   | 107 |
| Lampiran 18. Tabel “Z” .....  | 108 |
| Lampiran 19. Tabel Uji <i>Lilliefors</i> .....  | 110 |
| Lampiran 20. Dokumentasi Penelitian .....   | 111 |
| Lampiran 21. Surat Izin Penelitian .....  | 117 |

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan merupakan sesuatu kebutuhan pokok dalam pembangunan bangsa dan negara, dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 Tentang sistem Pendidikan Nasional yang terdapat pada Bab II pasal 3 tentang tujuan pendidikan dinyatakan bahwa pendidikan nasional bertujuan mencerahkan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya, yaitu manusia yang beriman, bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti yang luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang unggul dan mandiri serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.

Salah satu hal yang menjadi fokus utama perhatian pemerintah pada saat ini adalah penyelenggaraan pendidikan formal yang diselenggarakan di sekolah mulai dari jenjang pendidikan dasar sampai jenjang pendidikan menengah atas. Di dalam pembukaan UUD 1945 dinyatakan bahwa tujuan kita membentuk negara kesatuan RI adalah untuk mencerdaskan kehidupan bangsa. Bangsa yang cerdas adalah bangsa yang dapat solusi dalam menghadapi berbagai kesulitan.

Melalui pendidikan diharapkan peserta didik dapat menjadi manusia Indonesia yang cakap dan memiliki kemampuan yang dikuasai dibidangnya masing-masing. Salah satu upaya untuk mencapai fungsi pendidikan Nasional adalah dengan memasukan unsur olahraga ke dalam proses pendidikan di

sekolah melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Sesuai dengan UU Sistem Keolahragaan Nasional No 3 Tahun 2005 tentang olahraga pendidikan menyatakan bahwa :

“Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani”.

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian pendidikan keseluruhan di sekolah yang mengutamakan pertumbuhan dan pengembangan tiga ranah yaitu ranah kognitif, afektif dan psikomotor peserta didik. PJOK adalah suatu proses pembelajaran yang dilakukan melalui aktivitas jasmani, yang dirancang terstruktur yang bertujuan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka untuk mencapai tujuan dari pendidikan secara nasional. Dalam pelaksanaannya di sekolah PJOK memiliki tujuan yang hendak dicapai, dimana hal ini mengacu kepada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat.

Dalam model pengajaran langsung, guru memilih konteks pembelajaran yang tepat dengan cara mengaitkan pembelajaran dengan kehidupan nyata dan lingkungan dimana siswa hidup dan berbudaya. Jadi, penyajian pengetahuan, hasil belajar, keterampilan, nilai dan sikap yang ada dalam proses pembelajaran

yang dilakukan dan keterkaitan apa yang dipelajari di dalam kelas dengan kehidupan sehari-hari. Dalam mengajar, pada umumnya guru kurang memperhatikan ketuntasan materi bagi setiap siswa namun berusaha agar tujuan instruksional dapat mencapai target dan jarang memperhatikan target yang harus dicapai setiap siswa setelah pengajaran. Contoh kelemahan seperti inilah, yang menyebabkan rendahnya hasil belajar PJOK siswa, tetapi ada pula guru yang mengajar dan hanya menekankan kepada siswa yang pandai saja, yang ditargetkan mencapai tujuan instruksional sedangkan siswa yang tidak begitu cerdas hanyalah sebagai tujuan instruksional yang diperoleh bahkan bisa jadi tidak memperoleh sama sekali.

Pembelajaran PJOK bagian terpenting dari sebuah proses pendidikan. Melalui PJOK yang diarahkan dengan baik, siswa akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisi waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial dan akan memperbaiki kesehatan fisik dan mentalnya. PJOK sebagai komponen pendidikan secara keseluruhan telah disadari oleh banyak kalangan. Namun dalam pelaksanaannya pengajaran PJOK belum efektif seperti yang diharapkan. Pembelajaran PJOK cenderung tradisional. Model pembelajaran PJOK tidak harus terpusat pada guru, tetapi pada siswa. Orientasi pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan siswa, isi dan urutan materi serta cara penyampaian harus disesuaikan sehingga menarik dan menyenangkan. Sasaran pembelajaran ditujukan bukan hanya mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi pada perkembangan pribadi siswa seutuhnya.

Konsep dasar PJOK dan model pengajaran PJOK yang efektif perlu dipahami oleh guru yang mengajar.

Pembelajaran PJOK tidak hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral yang dilakukan kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. PJOK merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual dan sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Untuk menjadikan siswa sesuai dengan yang diharapkan maka harus dilakukan pembelajaran yang baik agar tercapainya hasil belajar yang memuaskan. Menurut Bloom dalam Suparno (2000:84) menyatakan bahwa pembelajaran yang efektif memiliki 4 komponen. Pertama, orientasi yang jelas dan menggugah; kedua, ada keterlibatan pembelajaran secara aktif; ketiga, proses penguatan; keempat, umpan balik dan perbaikan.

Dalam pencapaian hasil belajar dan prestasi belajar tersebut membutuhkan usaha belajar yang keras dari para siswa tersebut dengan didukung oleh faktor motivasi dalam belajar dan bimbingan dari guru. Selain itu faktor fisik dan psikis juga berperan penting dalam usaha meraih prestasi belajar. Siswa yang sehat jasmani dan rohani akan lebih mudah mengikuti proses belajar mengajar, sehingga dapat meraih prestasi belajar yang optimal.



Menurut Dimiyati (2009:3) “hasil belajar merupakan hasil dari suatu interaksi tindak belajar dan tindak mengajar. Dari sisi guru, tindak mengajar diakhiri dengan proses evaluasi hasil belajar. Dari sisi siswa, hasil belajar merupakan berakhirnya penggal dan puncak proses belajar”. Lebih tegas dan rinci hasil belajar siswa dipengaruhi oleh banyak faktor baik faktor internal maupun faktor eksternal. Menurut Djaali (2012:101) “faktor-faktor yang mempengaruhi belajar, yaitu faktor yang mempengaruhi pencapaian hasil belajar berasal dari dalam diri (faktor internal) dan ada dari luar dirinya (faktor eksternal). Faktor internal meliputi motivasi, sikap, minat, intelegensi, kebiasaan belajar, konsep diri. Faktor eksternal meliputi guru, orang tua, sarana dan prasarana pembelajaran, kurikulum sekolah”.

Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi semua orang, agar senantiasa dapat menyelesaikan tugas mereka sehari-hari dengan baik dan maksimal. Terlebih lagi untuk anak-anak usia sekolah, tentunya kebugaran jasmani sangatlah penting agar siswa senantiasa sehat, aktif dan ceria sehingga selalu bersemangat dalam belajar baik di luar kelas maupun didalam kelas, sehingga harapannya dengan kondisi ini siswa akan memiliki konsentrasi yang baik saat menerima pelajaran disekolah. Proses belajar mengajar merupakan rangkaian kegiatan dari mulai merencanakan, menyelenggarakan, tindak lanjut dalam kegiatan belajar mengajar.

Tingkat kebugaran jasmani adalah melakukan aktivitas fisik tanpa merasa kelelahan yang berarti serta mampu melakukan aktivitas lainnya. Dalam kehidupan sehari-hari pada umumnya orang kurang memperhatikan

tingkat kebugaran jasmaninya, tidak terkecuali seorang siswa yang sedang menempuh proses belajar sehari-hari. Padahal secara tidak langsung kebugaran jasmani siswa akan berpengaruh terhadap keberhasilan proses belajar dalam pembelajaran PJOK yang diikutinya. Oleh karena itu, kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi proses hasil belajar PJOK siswa. Jika mempunyai kebugaran jasmani yang baik seorang siswa dapat melakukan proses belajar dengan baik, maka segala kemampuan belajar yang dimiliki akan mengalir dengan maksimal untuk tujuan yang diinginkan yaitu mendapatkan keberhasilan dalam proses belajar yang ditujukan untuk suatu pencapaian nilai yang maksimal dalam pembelajaran PJOK.

Di dalam mencapai keberhasilan proses pembelajaran siswa salah satunya adalah motivasi belajar. Dalam proses belajar mengajar motivasi sangat besar peranannya terhadap hasil belajar. Menurut Sardiman (2011:75) dalam kegiatan belajar motivasi dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak di dalam diri peserta didik yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar dan yang memberikan arah pada kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subjek belajar dapat tercapai.

Motivasi belajar yang dimiliki siswa tentu berbeda-beda satu dengan yang lainnya. Ada yang memiliki motivasi belajar yang tinggi dan ada yang rendah. Motivasi belajar yang tinggi tercermin dari ketekunan yang tidak mudah putus asa berprestasi dalam pembelajaran PJOK. Motivasi belajar siswa yang rendah sebagai akibat kurangnya perhatian guru terhadap pembelajaran

PJOK mengakibatkan siswa enggan dalam mengikuti pelajaran tersebut, sehingga siswa kurang memiliki pandangan bahwa PJOK merupakan pelajaran yang penting, dengan kebiasaan berolahraga akan tumbuh raga yang sehat, dan dalam raga yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Dengan demikian, motivasi dapat menjadi pendorong siswa agar tetap beraktivitas, kaitannya dengan aktivitas pembelajaran PJOK sehingga akan didapat hasil belajar yang baik. Seorang termotivasi oleh suatu hal kemungkinan akan merasakan keinginan yang lebih tinggi dalam melakukan aktivitas yang dijalankannya dibandingkan dengan orang yang memiliki motivasi rendah.

Berdasarkan penjelasan di atas, yaitu tentang pentingnya kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa di dalam pendidikan terutama dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK). Apabila tingkat kebugaran jasmani siswa baik maka hasil belajar PJOK siswa juga baik, sebaliknya apabila tingkat kebugaran jasmani siswa buruk maka hasil belajar PJOK siswa juga buruk. Selanjutnya, apabila motivasi belajar siswa siswa baik maka hasil belajar PJOK siswa juga baik, sebaliknya apabila motivasi belajar siswa buruk maka hasil belajar PJOK siswa juga buruk.

SMA Negeri 1 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat merupakan salah satu Sekolah Menengah Atas (SMA) yang berada di Kabupaten Pasaman Barat. Sama dengan sekolah lainnya mata pelajaran PJOK juga diajarkan disekolah ini mulai dari kelas X, XI dan kelas XII. Dalam pembelajarannya siswa seharusnya merasa senang dan dapat fokus pada materi yang diajarkan, karena pelajaran ini merupakan pelajaran yang menyenangkan dan nilai yang

didapatkan siswa juga seharusnya baik. Namun pada kenyataannya masih banyak siswa yang dapat nilai di bawah KKM.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal peneliti bersama guru PJOK di SMA Negeri 1 Ranah Batahan menerangkan bahwa masih ada hasil belajar siswa yang belum mencapai batas KKM pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yaitu 75. Dimana data yang diperoleh dari nilai rapor semester siswa kelas XI MIPA pada mata pelajaran PJOK tergambar bahwa hasil belajar siswa pada mata pelajaran PJOK SMA Negeri 1 Ranah Batahan masih rendah. Pada kelas XI MIPA 1 dari 29 orang siswa hanya 11 orang yang memperoleh nilai tuntas dan 18 orang memperoleh nilai tidak tuntas. Pada kelas XI MIPA 2 dari 30 orang siswa hanya 10 orang yang memperoleh nilai tuntas dan 20 orang memperoleh nilai tidak tuntas. Pada kelas XI MIPA 3 dari 29 orang siswa hanya 12 orang yang memperoleh nilai tuntas dan 17 orang memperoleh nilai tidak tuntas. Dan kelas XI MIPA 4 dari 29 orang siswa hanya 9 orang yang memperoleh nilai tuntas dan 20 orang yang memperoleh nilai tidak tuntas. Hal inilah yang menyebabkan rata-rata nilai siswa rendah secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil pengamatan lapangan dan wawancara peneliti dengan guru PJOK di SMA Negeri 1 Ranah Batahan permasalahan yang terjadi khususnya terkait dengan kebugaran jasmani siswa saat ini masih banyak yang rendah. Hal ini terlihat dengan banyaknya siswa yang mengalami kelelahan yang berlebihan usai melakukan aktivitas pembelajaran PJOK di sekolah, sering mengantuk di dalam kelas saat proses pembelajaran akademik, sering

terkena berbagai penyakit, seperti pingsan saat upacara bendera dan demam, serta terjadinya penurunan daya tahan tubuh.

Mengingat banyaknya faktor yang menentukan keberhasilan belajar siswa fokus kajian dalam penelitian ini yang diduga kuat berpengaruh terhadap hasil belajar siswa yang belajar PJOK di SMA Negeri 1 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat adalah kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa. Masalah yang sering dihadapi oleh siswa adalah sulitnya mengatur waktu belajar yang dimiliki. Hal ini disebabkan karena siswa tidak dapat mengatur waktu yang dimilikinya dengan baik untuk bermacam-macam kegiatan yang dimilikinya dan tidak memiliki rencana belajar yang tepat.

Melihat kenyataan tentang permasalahan dalam belajar PJOK di SMA Negeri 1 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat di atas, dapat dikemukakan bahwa terdapat kesenjangan antara kebugaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar PJOK siswa berdasarkan aktivitas yang dilakukan. Terlepas dari hal yang dikemukakan di atas, bahwa penelitian tentang Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar siswa dalam pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat belum pernah dilakukan. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian, sehingga didapat informasi dan data yang akurat, serta dapat mencari solusi pemecahan masalahnya.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi penyebab rendahnya hasil belajar sebagai berikut:

1. Tingkat kebugaran jasmani
2. Tingkat motivasi belajar siswa
3. Model pembelajaran
4. Kompetensi guru PJOK
5. Media pembelajaran
6. Lingkungan tempat tinggal

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat begitu banyaknya faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar pada penelitian ini, maka perlu dibatasi agar permasalahan yang akan dikaji lebih terarah. Maka penelitian ini akan memfokuskan permasalahannya pada:

1. Kebugaran jasmani
2. Motivasi belajar
3. Hasil belajar

### **D. Rumusan Masalah**

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

1. Apakah ada hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK siswa SMA Negeri 1 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat ?
2. Apakah ada hubungan motivasi belajar dengan hasil belajar PJOK siswa SMA Negeri 1 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat ?

3. Apakah ada hubungan kebugaran jasmani dan motivasi belajar dengan hasil belajar PJOK siswa SMA Negeri 1 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK siswa SMA Negeri 1 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat
2. Hubungan motivasi belajar dengan hasil belajar PJOK siswa SMA Negeri 1 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat
3. Hubungan kebugaran jasmani dan motivasi belajar dengan hasil belajar PJOK siswa SMA Negeri 1 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan penelitian di atas, diharapkan hasil penelitian ini akan bermanfaat dan berguna bagi:

1. Penulis, untuk memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan S1 Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sekolah, untuk dijadikan acuan atau bahan pertimbangan dalam meningkatkan hasil belajar PJOK.
3. Guru penjas, dalam upaya meningkatkan hasil belajar siswa.
4. Kepala sekolah, agar lebih memperhatikan pembelajaran PJOK.
5. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.