

**HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DAN MOTIVASI BELAJAR TERHADAP
HASIL BELAJAR PJOK SISWA SMP NEGERI 30 KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi Departemen Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**MUZHAFAR RAYHAN
2019/19086398**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

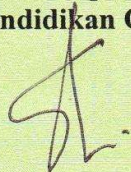
SKRIPSI

Judul : Hubungan Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar PJOK Siswa SMP Negeri 30 Kota Padang

Nama : Muzhaffar Rayhan
NIM : 19086398/2019
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

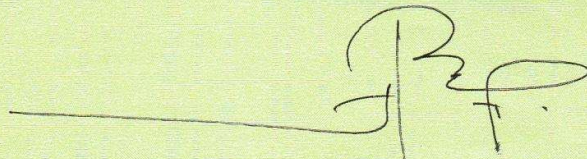
Padang, Juni 2023

**Mengetahui
Ketua Departemen
Pendidikan Olahraga**



Sepriadi, S.Si, M.Pd
NIP. 19890901 201404 1 002

**Disetujui
Pembimbing**



Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes. AIFO
NIP. 19621112 198710 1 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Muzhaffar Rayhan
NIM : 19086398/2019

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Hubungan Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil
Belajar PJOK Siswa SMP Negeri 30 Kota Padang

Padang, Juni 2023

Tim Penguji

1. Ketua : Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes. AIFO
2. Anggota : Drs. Zulman, M.Pd
3. Anggota : Dr. Mario Febrian, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
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 SMP Negeri 30 Kota Padang” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
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 di cantumkan pada keputakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam 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, Juni 2023
Yang membuat pernyataan



Muzhaffar Rayhan
19086398/2019

ABSTRAK

Muzhaffar Rayhan. 2023. Hubungan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar PJOK siswa SMP Negeri 30 Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah tidak sinkronnya hasil belajar PJOK yang relatif tinggi. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan kebugaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar PJOK.

Penelitian ini menggunakan penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 30 Kota Padang. Penarikan sampel menggunakan purposive sampling, dengan jumlah 53 siswa. Instrument tes penelitian yaitu, tes TKSI, Angket motivasi, dan Hasil raport mata pelajaran PJOK.

Hasil penelitian adalah: (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK siswa SMP Negeri 30 Kota Padang, dengan hasil r -hitung (0,611) > r -tabel (0,279). (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi belajar terhadap hasil belajar PJOK siswa SMP Negeri 30 Kota Padang, dengan hasil r -hitung (0,463) > r -tabel (0,279). (3) Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama – sama antara kebugaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar PJOK siswa SMP Negeri 30 Kota Padang, dengan hasil F -hitung (3,09) > F -tabel (2.28).

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Motivasi Belajar, Hasil Belajar PJOK

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadirat ALLAH SWT, atas berkah dan hidayah-Nya peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul “Hubungan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Pjok Siswa SMP Negeri 30 Kota Padang”. Shalawat beiringkan salam penulis ucapkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Dalam melaksanakan penyelesaian penelitian, peneliti banyak mendapat bantuan bimbingan dari berbagai pihak. Selanjutnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Teristimewa untuk kedua orang tua yang saya cintai Ayah dan Ibu beserta Abang dan adik yang merupakan jiwa dan kekuatan terbesar peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan ini.
2. Bapak Prof. Dr. Ganefri, Ph.D sebagai rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam perkuliahan.
3. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
4. Bapak Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes.AIFO, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Bapak Drs. Zulman, M.Pd dan Bapak Dr. Mario Febrian, M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
7. Guru PJOK beserta siswa SMP Negeri 30 Kota Padang yang telah meluangkan waktunya untuk pengambilan data penelitian ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Olahraga 2019 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini dapat bermanfaat.

Padang, Mei 2023

Penulis

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.....	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	7
1. Pendidikan Jasmani.....	7
2. Kebugaran Jasmani	9
3. Motivasi	13
B. Penelitian yang Relevan.....	16
C. Kerangka Konseptual	18
D. Hipotesis.....	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian	22
C. Populasi dan Sampel	22
D. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	23
E. Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	33
1. Kebugaran Jasmani	33
2. Motivasi	34

3. Hasil belajar	35
B. Uji Persyaratan Analisis	37
C. Pengujian Hipotesis.....	37
D. Pembahasan.....	39
E. Keterbatasan penelitian	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	41
B. Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN.....	44

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	23
2. Sampel Penelitian.....	23
3. Norma MFT/Bleep Test	26
4. Norma Sit-up (repeitisi)	27
5. Norma Standing Broad Jump	28
6. Norma Tes Kelincahan.....	28
7. Norma Koordinasi Mata-tangan.....	29
8. Distribusi Bobot Nilai Alternatif Jawaban.....	30
9. Kisi-kisi motivasi belajar	30
10. Deskripsi data.....	33
11. Deskripsi Hasil Kebugaran Jasmani	33
12. Deskripsi Hasil Motivasi Belajar	34
13. Deskripsi Hasil Belajar PJOK.....	36
14. Uji Normalitas Data Penelitian	37
15. Uji Hipotesis X_1Y	37
16. Uji Hipotesis X_2Y	38
17. Uji Hipotesis X_1X_2-y	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	20
2. Pelaksanaan MFT/Bleep Test	26
3. Pelaksanaan Sit-Up	26
4. <i>Standing Broad Jump</i>	27
5. Tes T-test.....	28
6. <i>hand eye coordination</i>	29
7. Histogram Hasil Kebugaran Jasmani	34
8. Histogram Motivasi Belajar	35
9. Histogram Hasil Belajar PJOK	36

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu proses yang mencakup tiga dimensi, individu, masyarakat atau komunitas nasional dari individu tersebut, dan seluruh kandungan realitas, baik material maupun spiritual yang memainkan peranan dalam menentukan sifat, nasib, bentuk manusia maupun masyarakat. Pendidikan lebih dari sekedar pengajaran, yang dapat dikatakan sebagai suatu proses transfer ilmu, transformasi nilai, dan pembentukan kepribadian dengan segala aspek yang dicakupnya. Dengan demikian pengajaran lebih berorientasi pada pembentukan spesialis atau bidang-bidang tertentu, oleh karena itu perhatian dan minatnya lebih bersifat teknis.

Tujuan pendidikan pada dasarnya adalah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, (Sujana 2019). Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas pendidikan adalah melalui pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan suatu upaya pendidikan yang dilakukan terhadap anak-anak, agar mereka dapat belajar bergerak, dan belajar melalui gerak, serta berkepribadian yang tangguh, sehat jasmani dan rohani. Pendidikan jasmani sebagai suatu proses pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerak fisik. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang pembelajarannya melalui aktifitas jasmani dan membiasakan hidup sehat yang mengacu pada pertumbuhan dan perkembangan jasmani secara baik.

Pendidikan jasmani mendidik atau menjadikan manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohaninya disisi lain untuk mencapai tujuan tersebut

perlu proses pembelajaran penjas dilaksanakan secara efektif dan efisien di sekolah-sekolah, (Mustafa 2022). Keberhasilan proses Belajar Mengajar Penjas tentunya sangat tergantung kepada kemampuan guru penjas dalam menguasai setiap materi pembelajaran penjas sesuai dengan apa yang ada dalam kurikulum. Pengolahan pembelajaran yang baik dan terencana, juga dimaksudkan agar peserta didik (siswa) dapat mencapai hasil belajar yang maksimal. Salah satu wujud hasil belajar yang maksimal dalam pendidikan jasmani yaitu siswa akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Tingkat kebugaran jasmani yang baik adalah sesuatu yang telah dilakukan oleh siswa yang ditandai dengan adanya perubahan yang terjadi di diri siswa tersebut setelah melakukan kegiatan pembelajaran jasmani. Perubahan yang dimaksud adalah perubahan yang terjadi secara sadar dan tertuju untuk memperoleh sesuatu yang lebih baik sebelumnya.

Agar dapat memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang baik, perlu memperhatikan beberapa faktor yang dapat mempengaruhinya. Menurut Suharjana beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani di antaranya; umur, jenis kelamin, makanan, waktu istirahat, keturunan”. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa antara lain: “ jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, motivasi belajar dan status gizi.

Berdasarkan faktor-faktor di atas, motivasi belajar siswa merupakan faktor utama yang menjadi pusat perhatian penulis. Motivasi belajar yang tinggi dapat memungkinkan siswa bisa belajar dengan tekun dan penuh

semangat. Apabila siswa sudah memiliki ketekunan dan semangat, maka siswa akan belajar dengan baik tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Motivasi belajar merupakan salah satu aspek penting yang harus dimiliki setiap siswa agar bisa mengikuti pembelajaran dengan baik. Motivasi belajar merupakan sesuatu yang bermanfaat untuk mendukung siswa agar berhasil dalam mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah.

Dari beberapa uraian di atas, faktor motivasi belajar dan tingkat kebugaran jasmani merupakan faktor-faktor yang penting dan diduga mempengaruhi hasil belajar siswa. Apabila siswa tidak memiliki motivasi belajar dan tingkat kebugaran jasmani yang kurang baik, maka hasil pembelajaran penjas juga tidak akan baik. Salah satu Sekolah Menengah Pertama yang turut berperan serta mengembangkan tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar penjas adalah SMP N 30 Padang.

Berdasarkan yang terjadi di lapangan dan data yang diperoleh dari salah satu guru penjas di SMP N 30 Padang mengenai motivasi belajar siswa, masih ditemukan siswa yang memiliki motivasi belajar yang rendah. Hal ini terbukti saat proses pembelajaran penjas, masih ditemukan siswa yang malas-malasan melakukan gerakan-gerakan yang diberikan guru penjas tersebut. Apabila hal ini terus-menerus dibiarkan, maka akan menimbulkan pengaruh buruk terhadap aktifitas belajar siswa, khususnya terhadap peningkatan kebugaran jasmani serta hasil belajar penjas siswa di SMP N 30 Padang. Dari data di atas penulis menduga bahwa dengan adanya motivasi belajar dan tingkat kebugaran jasmani yang baik, maka hasil belajar penjas yang

diinginkan akan sesuai dengan harapan. Selanjutnya, motivasi bisa lahir dari guru yang mengajar, siswa yang belajar, sarana dan prasarana serta penghargaan terhadap siswa. Artinya, motivasi belajar siswa lahir dari motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik.

Berdasarkan uraian di atas, motivasi belajar dan tingkat kebugaran jasmani merupakan faktor yang penting diduga dapat memberikan hubungan yang berarti terhadap hasil belajar penjas siswa ke arah yang lebih baik. Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang, “ Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar PJOK Siswa SMP N 30 Padang.

B. Identifikasi Masalah

Identifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi :

1. Motivasi
2. Perencanaan Guru
3. Sarana dan Prasarana
4. Faktor aktifitas fisik
5. Tingkat kebugaran jasmani
6. Kondisi fisik
7. Minat siswa

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah yang diidentifikasi di atas, maka mengingat waktu perlu dilakukan pembatas masalah yaitu : Hubungan tingkat

kebugaran jasmani dan motivasi terhadap hasil belajar pjok siswa SMP N 30 Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatas masalah maka peneliti merumuskan masalah yang akan peneliti lakukan, yaitu :

1. Apakah terdapat hubungan antara tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK di SMP N 30 Padang?
2. Apakah terdapat hubungan antara motivasi terhadap hasil belajar PJOK di SMP N 30 Padang ?
3. Apakah terdapat hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan motivasi terhadap hasil belajar PJOK di SMP N 30 Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjas.
2. Untuk mengetahui hubungan motivasi terhadap hasil belajar penjas.
3. Untuk mengetahui hubungan tingkat kebugaran jasmani dan motivasi terhadap hasil belajar penjas.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah :

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi peneliti dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Guru penjas sebagai bahan pertimbangan untuk dapat memotivasi siswa untuk belajar penjas sehingga mendapat tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar yang didapat siswa baik.
3. Sebagai bahan masukan bagi siswa supaya lebih meningkatkan lagi motivasi terhadap pembelajaran penjas.