

**HUBUNGAN MOTIVASI DAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI
TERHADAP HASIL BELAJAR PENJASORKES SISWA
SMP NEGERI 4 KOTA SOLOK.**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Olahraga*



Oleh

**TEJA ESHA PERDANA
NIM. 85554**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

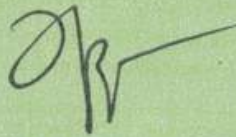
**HUBUNGAN MOTIVASI DAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI
TERHADAP HASIL BELAJAR PENJASORKES SISWA
SMP NEGERI 4 KOTA SOLOK**

Nama : Teja Esha Perdana
NIM : 85554
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2012

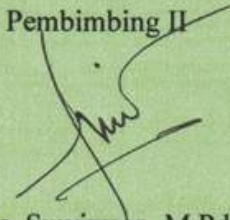
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



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

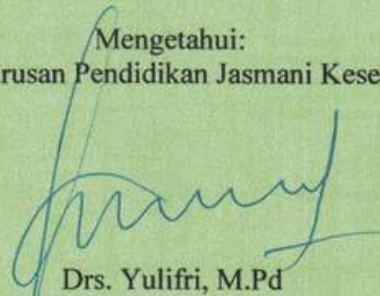
Pembimbing II



Drs. Suwirman, M.Pd
NIP. 19611119 198602 1 001

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

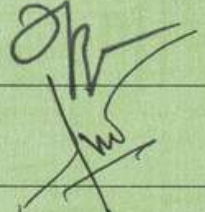
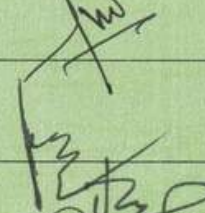
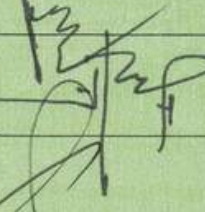
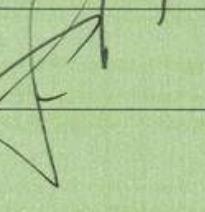

**HUBUNGAN MOTIVASI DAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI
TERHADAP HASIL BELAJAR PENJASORKES
SISWA SMP N 4 KOTA SOLOK**

Nama : Teja Esha Perdana
NIM : 85554
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Tim penguji

Nama

Padang, Juli 2012

1. Ketua	: Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Suwirman, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Nirwandi, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Dr. Kamal Firdaus, M.Kes, AIFO	4. 
5. Anggota	: Atradinal, S.Pd. M.Pd	5. 



HALAMAN PERSEMBAHAN

*Allah akan meningkatkan derajat orang-orang yang beriman diantara kamu
Dan orang-orang yang berilmu pengetahuan beberapa derajat.
Allah maha mengetahui apa-apa yang kamu kerjakan
(2. S Al-mujaddalah, 11)*

*Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, apabila telah selesai
Dengan satu pekerjaan maka kerjakalah pekerjaan yang lain dengan
Sungguh-sungguh dan kepada tuhan-mulah hendaknya kamu berharap.
(2. S Alam Nasyah, 6-8)*

*Kulangkahkan kaki dengan pasti dan penuh keyakinan serta do'a yang
Selalu kuantarkan
Walau jalan penuh dengan kerikil yang tajam dan licin
Walau aku terjatuh luka dan berdarah
Walau air mata membasahi wajah ini, namun aku tetap tegar dan
Selalu bertawakal
Demi menggapai segengam harapan dan cita-cita untuk masa depan*

*Terima kasih ya Allah
Dan hari ini
Telah kuraih sekeping cita-cita
Telah kuwujudkan harapan kedua orang tuaku yang tercinta
Semoga semua yang telah kulakukan ini tidaklah sia-sia
Kuharapkan ridho dan restunya selalu abadi*

*Seiring rasa syukur atas karunia Mu ya Allah
Kupersembahkan semua ini untuk Ayah dan Ibu yang tercinta,
Serta adikku yang selalu ada dalam setiap suka maupun duka
Atas semangat dan perhatian kalian serta do'a yang selalu menyertai
Untuk meraih kenyataan dalam mencapai cita-cita yang suci dan abadi
Terimalah ini sebagai dharmia baktiku atas pengorbananmu yang tulus
Semua ini kuraih beriring do'a, semoga Allah SWT meridhoi dan
memberkati Amiin, ...*

*"Terima kasihku"
Terima kasih mendalam saya ucapkan kepada "Bpk. Drs Hendri Neldi, M. Kes,
A970. (selaku pembimbing 1 dan PA dalam penulisan Skripsi ini), "Bpk. Drs.*

Suwirman, M.Pd. (selaku pembimbing I), "Bpk Drs. Nirwandi, M.Pd" Bpk Dr. Kamal Firdaus, M.Kes, A170 Bpk Atradinal, S.Pd, M.Pd (selaku penguji yang memberikan kritikan, dan masukkan demi kelanjutan dalam dalam pembuatan Skripsi ini).Semoga semua itu menjadi amal ibadah dan mendapat balasan dari Allah SWT. Amiin....

Teristimewa buat keluarga saya Ayah (Syamsul Bahri) ibu (Armailis) adik laki laki (Agung Esha Perwira)adik perempuan (Shintya Esha Pratiwi) dan Adik Ipar (iff) yg slalu memberikan doa dalam setiap Sholat mereka, dan memberikan dorongan motivasi untuak segera menyelesaikan Perkuliahan ini, maaf ya agak telat wisudanya ya, tapi Alhamdulillah anakmu ini Wisuda juga, hehee ..buat IBU dan AYAH supaya di berikan kesehatan yg sehat slalu dan umur yg panjang Oleh Allah SWT dan cepat keluar sertifikasinya ya, heheee, dan buat Agung semoga bisa langgeng dan warnetnya rami taruih, Amin.... dan untuak shinta kuliah nyo di solok saja besok ya, supaya bisa jagain ibu dan ayah kita ya dek .

terima kasih juga buat mak uniang (Man) dan ante (Yat) saya, yang telah bersedia menampung saya selama saya tidak punya tempat kontrakan lagi, makasi ya tompangan nya selama 2 smester ini, semoga mak uning dan ante sehat slalu, dan untuk tante cepat keluar juga sertifikasi ya, dan buat Anisa, hatarik, Di2, Ralan, Ki2, puji jan maleh2 juo mandi jo manolong ama mambereskan tempat tidur ya, dan rajin2 baraja lai jan main PS se, untuk didi dan kiki semangat tepung nya ya, dan buat hatarik dan puji, bisuak bq turunkan Ilmu winning bq yo, hahahaha ...

Serta rekan-rekan Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan BP.07 yang senasip dan seperjuangan, yang telah bersama dalam suka maupun duka, fauzi, beni, Robi, fadli, coy, wendra, gack, ferdian, agus, romi, neca, tingkir, kes, nanda didik 09, egi, fauzan, iqbal, wendi, dan Fadli and anggri manusia Anjibi, yg telah banyak membantu dalam pembuatan skripsi saya ini dan buat teman2 yg belum selesai semoga cepat kelar bimbingan nya ya, yg semangat, saya tunggu di tempat kerja, Aminnnnn. Dan teman-teman yang lainnya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu dan ini akan menjadi kenangan yang tak mungkin terlupakan oleterima kasih banyak semuanya...



ABSTRAK

TEJA ESHA PERDANA (2012): Hubungan Motivasi dan Tingkat Kesehatan Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes SMP Negeri 4 Kota Solok

Masalah yang penulis temukan di lapangan masih adanya siswa yang memiliki motivasi belajar yang rendah sehingga berpengaruh terhadap hasil belajar penjasorkes, disamping itu tingkat kesehatan jasmani juga menjadi faktor yang ikut berpengaruh terhadap hasil belajar penjasorkes. Penulisan ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Motivasi (X_1) dan Tingkat Kesehatan Jasmani (X_2) sebagai dua variabel bebas terhadap Hasil Belajar Penjasorkes SMP Negeri 4 Kota Solok (Y) sebagai variabel terikat.

Populasi penelitian adalah Siswa putra SMP Negeri 4 Kota solok Tahun Ajaran 2011/2012 sebanyak 240 orang yang terdiri dari siswa putra kelas XI, XII dan kelas IX. Sampel penelitian adalah khusus siswa putra kelas XI dan XII sebanyak 32 orang dengan teknik *purposive sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur motivasi siswa putra melalui angket yang dibagikan dan mengukur tingkat kesehatan jasmani siswa putra dengan tes Tingkat Kesehatan Jasmani Indonesia (TKJI). Pada hasil belajar yang dilihat disini adalah nilai belajar yang dilakukan oleh siswa putra SMP Negeri 4 Kota solok Tahun Ajaran 2011/2012.

Analisa data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan teknik analisis korelasi berganda dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan bantuan program SPSS versi 12,0. Dari analisis data dapat diperoleh hasil : 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dengan hasil belajar penjasorkes dengan perolehan r_0 sebesar 0,434. 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kesehatan jasmani dengan hasil belajar dengan perolehan r_0 sebesar 0,470. 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dan kesehatan jasmani secara bersama-sama terhadap hasil belajar penjasorkes siswa dengan perolehan r_0 sebesar 0,530

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul **“Hubungan Motivasi Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes di SMP Negeri 4 Kota Solok”**.

Proposal penelitian ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan proposal penelitian ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

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

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga
3. Bapak Drs. Hendri Neldi, M.Kes selaku Pembimbing I dan Bapak Drs. Suwirman, M.Pd selaku Pembimbing II
4. Bapak Drs. Nirwandi, M.Pd, Bapak Dr. Kamal Firdaus, M.kes. AIFO dan Bapak Atradinal, S.Pd., M.Pd selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan dalam penulisan skripsi ini.

5. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP
7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

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

Padang, Juli 2012

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7

BAB II KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori	9
1. Motivasi.....	9
a. Hakikat Motivasi	9
b. Pembelajaran Pendidikan Jasmani.....	14
2. Kesegaran Jasmani	20
3. Hakikat belajar	24
B. Kerangka Konseptual	27
C. Hipotesis.....	28

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
C. Defenisi Operasional	29
D. Populasi dan Sampel	30
E. Jenis dan Sumber Data	32

F. Teknik Pengumpulan Data.....	33
G. Instrumen Penelitian.....	34
H. Teknik Analisa Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	51
B. Uji Normalitas.....	64
C. Uji Hipotesis.....	66
D. Pembahasan.....	69
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	74
B. Saran-saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA.....	76
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi penelitian	30
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	31
Tabel 3. Nilai tes kesegaran jasmani Indonesia Untuk remaja usia 13-15 tahun putera.....	47
Tabel 4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	48
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Skor Motivasi	52
Tabel 6. Distribusi frekuensi kesegaran jasmani berdasarkan tes lari 50 meter.....	54
Tabel 7. Distribusi frekuensi kesegaran jasmani berdasarkan tes gantung angkat tubuh	56
Tabel 8. Distribusi frekuensi kesegaran jasmani berdasarkan tes baring duduk.....	58
Tabel 9. Distribusi frekuensi kesegaran jasmani berdasarkan tes loncat tegak	60
Tabel 10. Distribusi frekuensi kesegaran jasmani berdasarkan tes lari 1000 meter.....	62
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Nilai Hasil Belajar	63
Tabel 12. Uji Normalitas distribusi Data Dengan Kolmogorov-Smirnov Test.....	65
Tabel 13. Rangkuman Hasil Analisi Korelasi $X_1 - y$	66
Tabel 14. Rangkuman Hasil Analisi Korelasi $X_2 - y$	68
Tabel 15. Rangkuman hasil Analisis korelasi ganda $X_{12}-Y$	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 :	Hubungan antara Motivasi dan Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Penjas siswa di SMP Negeri 4 Kota Solok	27
Gambar 2:	Pelaksanaan lari 50 meter	38
Gambar. 3	Posisi tangan pelaksanaan tes angkat tubuh pada Sikap permulaan gantung angkat tubuh putra.....	39
Gambar 4.	Pelaksanaan angkat tubuh untuk putra Sikap dagu menyentuh /melewati palang tunggal	40
Gambar 5:	Sikap permulaan baring duduk	42
Gambar 6:	Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha	42
Gambar 6:	Gerakan baring menuju sikap duduk	42
Gambar 7:	Sikap menentukan raihan tegak	44
Gambar 8:	Sikap awalan loncat tegak dan melakukan lompatan setinggi mungkin.....	45
Gambar 9:	Posisi start lari 1000 meter.....	46
Gambar. 10	Posisi finish lari 1000 meter Stopwatch dimatikan saat pelari melintasi garis finish.....	47
Gambar 11.	Histogram skor Motivasi.....	52
Gambar 12.	Distribusi frekuensi kesegaran jasmani berdasarkan tes lari 50 meter	54
Gambar 13.	Distribusi frekuensi kesegaran jasmani berdasarkan tes gantung angkat tubuh.....	56
Gambar 14.	Distribusi frekuensi kesegaran jasmani berdasarkan tes baring duduk	58
Gambar 15.	Distribusi frekuensi kesegaran jasmani berdasarkan tes loncat tegak	60
Gambar 16.	Distribusi frekuensi kesegaran jasmani berdasarkan tes lari 1000 meter	62
Gambar 17.	Histogram Nilai Hasil Belajar.....	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	78
Lampiran 2	Format Pengisian Angket.....	79
Lampiran 3	Tabel Distribusi Frekuensi Hubungan Motivasi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa Putera Di SMP Negeri 4 Kota Solok.....	83
Lampiran 4	Data Mentah Kesegaran Jasmani	85
Lampiran 5	Data Hasil.....	86
Lampiran 6	Hasil Belajar Penjasorkes SMP Negeri 4 Kota Solok.....	87
Lampiran 7	Data Penelitian	88
Lampiran 8	Uji Normalitas Data Dengan Menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	89
Lampiran 9	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	90
Lampiran 10	Foto	94

Surat izin penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP

Surat balasan dari SMP N 4 Kota Solok

Surat keterangan telah melakukan penelitian dari SMP N 4 Kota Solok

BABI

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang sangat dominan dalam perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dewasa ini. Pendidikan yang baik dan bermutu akan menghasilkan manusia yang berkualitas sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Pada Hal ini sesuai dengan UUD RI Nomor 20 tahun 2003, pasal 3 tentang sistem pendidikan nasional yang menyatakan bahwa : “ Pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, Berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokrasi dan bertanggung jawab”, (Depdiknas,2003:98).

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia tersebut adalah melalui pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program pendidikan keseluruhan yang disempurnakan, juga merupakan suatu proses melalui aktifitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan untuk membentuk watak serta nilai dan sikap positif bagi setiap warga Negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Sebagai mana yang tercantum dalam garis-garis besar

program pengajaran (GBPP) Yaitu,” Pendidikan jasmani adalah mata pelajaran yang merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktifitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dan pengembangan jasmani, serasi dan seimbang”, (Depdikbud,1999:02).

Dari kutipan di atas jelas bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang pembelajarannya melalui aktifitas jasmani dan membiasakan hidup sehat yang mengacu pada pertumbuhan dan perkembangan jasmani secara baik, kemudian secara rinci bahwa tujuan pendidikan jasmani menurut Depdikbud (1999:02).

“1. Memantapkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani yang serasi, selaras dan seimbang, 2. Memantapkan perkembangan sikap, mental, sosial, dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang, 3. Memberikan kemampuan untuk dapat menjelaskan manfaat pendidikan jasmani serta memenuhi hasrat bergerak, 4. Meningkatkan Perkembangan dan aktivitas sistem peredaran darah, Pencernaan, pernafasan dan saraf, 5. Memberikan kemampuan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani.

Berdasarkan Kutipan di atas jelas bahwa pendidikan Jasmani mendidik atau menjadikan manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohaninya disisi lain untuk mencapai tujuan tersebut di atas perlu proses pembelajaran penjas dilaksanakan secara efektif dan efisien di sekolah-sekolah. 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. Berdasarkan beberapa kajian yang mendukung jelas pembelajaran Penjas sangat bermanfaat untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa-siswa disekolah Kegiatan pembelajaran harus dikelola dengan baik,

efektif dan profesional agar dapat mencapai sasaran yang diinginkan. Pengelolaan pembelajaran yang baik dan terencana, juga dimaksudkan agar peserta didik (siswa) dapat mencapai hasil belajar yang maksimal. Salah satu wujud dari hasil belajar yang maksimal dalam pendidikan jasmani yaitu siswa akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Tingkat kebugaran jasmani yang baik merupakan sesuatu yang telah dicapai oleh siswa yang ditandai dengan adanya perubahan yang terjadi di dalam diri siswa setelah berakhirnya melakukan kegiatan belajar pendidikan jasmani. Perubahan yang dimaksudkan adalah perubahan yang terjadi secara sadar dan tertuju untuk memperoleh sesuatu yang lebih baik dari sebelumnya.

Agar dapat memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang baik, perlu memperhatikan beberapa faktor yang dapat mempengaruhinya. Arsil (1999:12) beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani yang baik diantaranya; “kerja (aktivitas fisik), waktu istirahat seseorang, keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan, kebiasaan seseorang, makanan”. Selanjutnya Gusril (2004:119) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa antara lain: “jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya siswa, 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 memungkinkan siswa bisa belajar dengan tekun dan penuh gairah.

Apabila siswa sudah memiliki ketekunan dan kegairahan, 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 kegiatan belajar mengajar dengan baik. Motivasi belajar adalah sesuatu yang sangat bermanfaat untuk mendukung seorang siswa agar berhasil dalam mengikuti kegiatan belajar di sekolah, dan merupakan faktor penunjang siswa untuk mampu mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik serta mendapatkan hasil belajar yang baik.

Dari beberapa uraian di atas, faktor motivasi belajar dan tingkat kebugaran jasmani merupakan faktor yang dianggap penting dan diduga mempengaruhi hasil belajar siswa. Apabila siswa memiliki motivasi belajar dan tingkat kebugaran jasmani yang baik maka hasil belajar penjas juga akan baik. Dan Apabila siswa tidak memiliki motivasi belajar dan tingkat kebugaran jasmani yang kurang baik maka hasil belajar penjas juga tidak akan baik. Salahsatu Sekolah Menengah Pertama yang turut berperan serta mengembangkan tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar Penjas adalah di SMP N 4 Kota Solok.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di lapangan dan data yang diperoleh dari salahsatu guru penjas di SMP N 4 Kota Solok mengenai motivasi belajar siswa, masih ditemukan siswa yang memiliki motivasi belajar yang rendah. Hal ini terbukti pada saat proses pembelajaran pendidikan jasmani, masih ditemukannya siswa bersikap malas melakukan gerakan-gerakan yang diberikan oleh guru penjas, perasaannya kurang gairah atau

tidak bersemangat, kurang berminat atau merasa bosan, emosi yang tidak stabil dan tidak mau menangani tantangan fisik serta sangat kurang partisipasinya dalam mengikuti pelajaran sehingga cenderung merasa tidak butuh atau tidak mau mengikuti setiap aktivitas yang diajarkan . Apabila hal ini terus-menerus dibiarkan, maka akan menimbulkan pengaruh buruk terhadap aktivitas belajar siswa, khususnya terhadap peningkatan kebugaran jasmani serta hasil belajar penjas siswa di SMP N 4 Kota Solok.

Dari data di atas penulis menduga bahwa dengan adanya motivasi belajar siswa dan tingkat kebugaran jasmani yang baik, maka hasil belajar Penjas yang diinginkan siswa 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. Motivasi intrinsik berkenaan dengan sikap, perasaan, minat, bakat, kebutuhan, sedangkan motivasi ekstrinsik berkenaan dengan pujian, pemberitahuan kemajuan belajar, hadiah, hukuman, penghargaan, dan persaingan.

Berdasarkan uraian di atas, motivasi belajar dan tingkat kebugaran jasmani siswa merupakan faktor penting yang diduga dapat memberikan hubungan yang berarti terhadap hasil belajar penjas siswa ke arah yang lebih baik, tetapi perlu dibuktikan secara ilmiah. Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang, “Hubungan Motivasi dan Tingkat kebugaran jasmani Terhadap Hasil belajar Penjas SMP N 4 Kota Solok”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang mempengaruhi variabel dalam penelitian ini. Adapun identifikasi permasalahan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Motivasi
2. Perencanaan guru
3. Sarana dan prasarana
4. faktor aktivitas fisik siswa
5. faktor status gizi siswa
6. tingkat kesegaran jasmani siswa
7. Kondisi fisik
8. Minat siswa

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah yang diidentifikasi diatas, maka mengingat waktu perlu dilakukan pembatasan masalah yaitu :

1. Motivasi
2. Tingkat kesegaran jasmani

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka perumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada hubungan Motivasi Terhadap Hasil belajar di SMP N 4 Kota Solok?''.
2. Apakah tingkat kesegaran Jasmani ada hubungannya dengan Hasil belajar di SMP N 4 Kota Solok?''
3. Apakah Motivasi dan tingkat kesegaran Jasmani secara bersama-sama memberikan hubungan terhadap hasil belajar penjas siswa di SMP N 4 Kota Solok?''

E. Tujuan Penelitian

- a. Untuk Mengetahui hubungan motivasi siswa terhadap hasil belajar Penjas.
- b. Untuk Mengetahui hubungan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar Penjas.
- c. Untuk Mengetahui hubungan motivasi dan tingkat kesegaran Jasmani siswa terhadap hasil belajar Penjas.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini, adalah sebagai berikut:

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi peneliti dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru Pejasorkes sebagai bahan pertimbangan untuk dapat memotivasi siswa untuk belajar penjas sehingga mendapatkan tingkat kesegaran jasmani dan hasil belajar yang didapat siswa baik

3. Orang tua sebagai bahan pertimbangan agar dapat menimbulkan motivasi dan tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki anaknya terhadap hasil belajar Penjas.
4. Sebagai bahan masukan bagi siswa supaya lebih meningkatkan lagi motivasi terhadap pembelajaran Penjas.
5. Untuk mahasiswa FIK UNP sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.

BAB II

KAJIAN TEORITIS

A. Kajian Teori

1. Motivasi

a. Pemahaman Motivasi

Secara umum motivasi dapat diartikan sebagai daya yang menggerakkan aktivitas keseharian seseorang. Dengan kata lain motivasi juga dapat dipahami sebagai pendorong yang menjadikan terealisasinya aktivitas. Munculnya keinginan untuk beraktivitas menunjukkan adanya motivasi pendorong pelaku aktivitas tersebut.

Motivasi merupakan keadaan dalam diri seseorang yang mendorong keinginan individu untuk melakukan kegiatan-kegiatan tertentu guna mencapai tujuan. Motivasi sangat erat hubungannya dengan adanya kebutuhan (*need*). Kebutuhan manusia akan sesuatu dapat dipakai sebagai barometer untuk memenuhi kebutuhannya.

Istilah motivasi berasal dari bahasa latin yakni “*movere*” dalam bahasa inggris “*to motive*” yang berarti mendorong. Handoko (1986:36) mengartikan motivasi sebagai keadaan dalam diri seseorang yang mendorong untuk melakukan kegiatan-kegiatan tertentu guna mencapai tujuan. Tarjab (1992:86) menambahkan bahwa motivasi sangat erat hubungannya dengan kebutuhan dan dorongan yang bersemayam di dalam diri seseorang. Selanjutnya Hasibuan (1996:74) mengemukakan motivasi merupakan pemberian daya penggerak yang menciptakan kegairahan kerja seseorang agar mereka mau

bekerjasama, bekerja efektif, dan terintegrasi dengan segala daya upaya untuk mencapai kepuasan.

Maslow (1954:124) mengemukakan teori motivasi berdasarkan teori kebutuhan yang diturunkan secara deduktif. Teori ini bertitik tolak dari tiga asumsi dasar, yaitu (1) manusia adalah makhluk hidup yang selalu berkeinginan, keinginan tersebut tidak selalu terpenuhi seluruhnya; (2) Kebutuhan atau keinginan yang sudah terpenuhi tidak akan menjadi pendorong lagi; (3) kebutuhan manusia tersusun menurut hirarki tingkat pentingnya.

Adapun tingkat kebutuhan yang disusun Maslow tersebut adalah sebagai berikut; (1) *Physiological needs* (kebutuhan fisiologis) seperti; kebutuhan makan, minum, seks dan istirahat, (2) *Syafety and security needs* (kebutuhan keselamatan dan rasa aman), seperti; asuransi, jaminan hari tua, perlindungan dan kestabilan, (3) *Social need* (kebutuhan sosial) seperti; cinta, persahabatan, perasaan memiliki, dan diterima kelompok, kekeluargaan dan asosiasi, (4) *Esteem needs* (kebutuhan harga diri) seperti; status, atau kedudukan, kepercayaan diri, pengakuan, reputasi dan prestasi, apresiasi, kehormatan diri, dan penghargaan, (5) *Self actualization* (kebutuhan aktualisasi diri dan pemenuhan diri) seperti; penggunaan potensi diri, pertumbuhan dan perkembangan diri.

Abizar (1997:34) menjelaskan motivasi pada prinsipnya dipengaruhi oleh faktor yang bersifat internal dan eksternal. Faktor-faktor internal meliputi; refleks, impuls, persepsi dan tujuan-tujuan. Sedangkan faktor-faktor

eksternal meliputi; kesempatan aktual maupun yang dibayangkan orang juga penguat-penguat yang tersedia di lingkungan. Apabila seseorang sudah mempunyai suatu motivasi, maka ia akan siap mengerjakan suatu pekerjaan sesuai dengan apa yang dikehendaki.

Begitu juga dengan proses belajar mengajar pendidikan jasmani, dimana dikenal adanya motivasi belajar, yaitu berupa motivasi yang diterapkan dalam kegiatan belajar pendidikan jasmani. Menurut Winkel (1984:33) Motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak psikis dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, dan menjamin kelangsungan belajar demi mencapai satu tujuan. Tujuan yang dimaksudkan dapat berupa peningkatan kesegaran jasmani siswa.

Mengingat pentingnya motivasi dan tingkat kesegaran jasmani dalam pencapaian hasil Belajar yang baik, Winkel (1989:100), menyatakan bahwa motivasi belajar terbagi atas dua bentuk yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik.

1. Motivasi Intrinsik

Winkel (1989:100) Motivasi intrinsik merupakan dorongan alamiah yang berasal dari dalam diri individu untuk berpartisipasi mengerjakan sesuatu bukan karena situasi buatan atau mengharapkan penghargaan tertentu, tetapi hanya untuk mencapai kepuasan diri.

Siswa yang mempunyai motivasi intrinsik akan mengikuti pelajaran pendidikan jasmani untuk memperoleh kepuasan dalam dirinya dan bukan disebabkan oleh situasi buatan (dorongan dari luar) seperti: pujian, pemberian

hadiah, atau penghargaan lain. Aktivitas siswa yang dilandasi oleh motivasi intrinsik akan belajar dengan semangat dan giat. Karena siswa dengan motivasi intrinsik bisa melakukan belajar dengan benar, teratur, disiplin, dan tidak tergantung kepada orang lain, siswa tersebut memiliki kepribadian yang matang, jujur, sportif, dan percaya diri. Siswa yang mempunyai motivasi intrinsik akan mengikuti pelajaran dengan tekun karena ia menemukan kepuasan dalam dirinya. Bagi siswa tersebut kepuasan diri di peroleh lewat tingkat kesegaran jasmani bukan lewat pemberian hadiah atau pujian. Siswa seperti ini biasanya tekun, bekerja keras, dan disiplin dalam menjalankan aktivitas belajar serta tidak menggantungkan dirinya kepada orang lain.

Keberhasilan yang diperoleh merupakan kepuasan selalu di evaluasi guna lebih ditingkatkan, kekurangan yang ada pada diri siswa diterima tanpa kekecewaan melainkan akan menjadi sumber analisa terhadap keberhasilan orang lain dan kekurangan diri sendiri guna diperbaiki melalui belajar yang rajin. Siswa seperti ini cenderung mempunyai kepribadian yang matang, jujur, sportif, percaya diri sendiri, tekun, disiplin dan kreatif.

Lebih lanjut Sadirman (1986:26) mengemukakan ciri-ciri motivasi belajar yang ada pada diri seseorang siswa adalah tekun dalam menghadapi tugas belajar, dapat belajar terus menerus, ulet dalam menghadapi kesulitan belajar. Di samping itu tidak mudah putus asa, tidak cepat puas terhadap hasil belajar. Hasil belajar yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani yang diperoleh siswa. Kemudian, menunjukkan minat yang besar terhadap bermacam-macam masalah belajar, tidak tergantung pada

orang lain, tidak cepat bosan dengan tugas rutin, dan dapat mempertahankan pendapat dan senang mencari dan memecahkan masalah.

Dengan demikian, motivasi belajar memegang peranan penting dalam memberikan gairah, semangat dan rasa senang dalam belajar sehingga siswa mempunyai kemampuan untuk melaksanakan kegiatan belajar dan menghasilkan tingkat kesegaran jasmani yang baik.

Hadinoto dalam Setiadi (1992:80) membagi motivasi intrinsik atas: minat, cita-cita, kemampuan dasar dan bakat. Selanjutnya, Bakhtiar (1983:7) membagi motivasi intrinsik ini atas kebutuhan, keinginan, ke tidak senangan, tenaga, minat serta perasaan bersalah. Dengan demikian, memperhatikan beberapa pendapat tersebut di atas, maka dapatlah disimpulkan bahwa indikator motivasi intrinsik adalah:

- 1) Sikap
- 2) Perasaan
- 3) Minat
- 4) Bakat
- 5) Kebutuhan

2. Motivasi Ekstrinsik

Winkel (1989:100) Motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang berasal dari luar diri individu. Dengan demikian timbulnya motivasi ekstrinsik tidak dilandasi oleh kondisi yang ada dalam diri siswa, melainkan keberadaannya akibat rangasangan dari faktor luar, sehingga tujuan yang hendak dicapai dari aktivitas tersebut berada di luar proses.

Menurut Prayitno (1989:14) banyak sekali siswa yang dorongan belajarnya adalah motivasi ekstrinsik. Mereka memerlukan perhatian dan pengarahan serta dorongan yang khusus dari guru.

Dengan adanya motivasi ekstrinsik akan menggerakkan dan mendorong siswa dalam mencari tujuan yang telah ditetapkan. Semakin tinggi makna yang hendak dicapainya, akan berpengaruh terhadap kuatnya tingkat motivasi yang ditimbulkan.

Seorang guru dalam usaha membangunkan tingkat motivasi siswanya secara efektif, yang dilakukan adalah dengan mempelajari kebutuhan secara individual sehingga dapat menggunakan strategi pengajaran yang sesuai dengan kebutuhan siswanya.

Bertolak dari beberapa pendapat para ahli tersebut ternyata banyak memiliki kesamaan dalam indicator ekstrinsik, sehingga indicator-indikator motivasi ekstrinsik dapat terdiri atas:

1. Pujian
2. Pemberitahuan Kemajuan Belajar
3. Hadiah
4. Hukuman
5. Penghargaan
6. Persaingan

b. Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Pembelajaran pendidikan jasmani merupakan suatu proses melalui aktivitas jasmani serta usaha yang dilakukan secara sadar di bidang kesehatan melalui pendidikan. Jika ditinjau dari segi pengertiannya “ Pendidikan jasmani

adalah suatu proses pendidikan secara sistematis yang bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neomuscular, perceptual kognitif dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional". (Depdiknas, (2004: 3).

Berdasarkan kutipan di atas, Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan usaha untuk mencapai pendidikan. Selanjutnya dalam kurikulum 2004 fungsi pendidikan jasmani adalah sebagai berikut:

“1) Merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani yang selaras dan seimbang. 2) Meningkatkan perkembangan sikap, mental, social, emosional yang selaras, serasi dan seimbang. 3) Memberikan kemampuan untuk dapat menjelaskan manfaat pendidikan jasmani serta memenuhi hasrat untuk gerak. 4) Meningkatkan perkembangan dan aktivitas system pencernaan dan saraf. 5) Memberikan kemampuan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan”. (Depdiknas, 2004:3).

Berdasarkan kutipan tersebut, maka tujuan dari proses pembelajaran pendidikan jasmani adalah membantu siswa untuk meningkatkan kesegaran jasmani melalui pengenalan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dasar dengan berbagai aktivitas jasmani.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah paling sedikit ada tiga faktor yang harus dikembangkan sehingga merupakan segi tiga. Ketiga faktor tersebut adalah:

- 1) Yang memberikan pengajaran (Guru Penjas, Olahraga dan kesehatan).
- 2) Yang menerima pengajaran (Murid atau siswa).

3) Materi pembelajaran yang disajikan.

Hal ini sesuai dengan penjelasan dari Syarifuddin dan Muhadi (1992 :

06) bahwa:

“Apabila program pendidikan jasmani di sekolah dapat terorganisasi dengan baik, akan dapat memberikan sumbangan yang sangat berarti bagi pertumbuhan dan perkembangan siswa, baik pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani yang harmonis maupun dalam rangka menyiapkan siswa secara fisiologis yang mengarahkan kepada usaha-usaha keras yang sangat berguna untuk meningkatkan kemandirian jasmani dan rohani dalam membantu mengembangkan kemampuan dan kepribadian yang sangat besar pengaruhnya terhadap penyesuaian diri dalam lingkungannya”.

Oleh sebab itu, apabila program pendidikan jasmani yang diterapkan di sekolah dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya dengan diarahkan, dibimbing dan dikembangkan maka akan tercapai tujuan yang akan diharapkan.

1) Proses belajar mengajar

Belajar adalah suatu perubahan dalam tingkah laku sebagai akibat dari interaksi atau respon. Thorndika dalam tim MKDK FIP UNP (2003 : 3) Mengemukakan bahwa belajar adalah” Proses Interaksi antara stimulus(berupa Pikiran, perasaan atau gerakan) dan respon (berbentuk pikiran, perasaan atau gerakan), jelasnya perubahan tingkah laku itu wujud sesuatu yang kongkrit (dapat diamati) atau yang non kongkrit (tidak bisa diamati)”. Lebih cepat perubahan yang dialami siswa puteri dalam hal kemampuannya untuk bertingkah laku dengan cara baru sebagai hasil interaksi antara stimulus dan respon.

Menurut Jean Piaget dalam Sujana (1991:12) bahwa “Proses belajar sebenarnya terdiri atas tiga yaitu asimilasi, akomodasi, equilibrasi (penyambung)”. Proses asimilasi adalah proses penyatuan informasi baru, struktur kognitif yang ada dalam bentuk benak siswa. Akomodasi adalah penyesuaian struktur kognitif dalam situasi yang baru. Equilibrasi adalah penyesuaian berkesinambungan antara asimilasi dan akomodasi.

Proses belajar siswa di sekolah merupakan proses kegiatan yang direncanakan dan diorganisasikan sehingga tujuan pendidikan tercapai. Agar proses itu dapat berlangsung efektif dan efisien, maka para siswa dibantu dengan kegiatan yang disebut dengan pengajaran.

Gagne (1997:3) Mengemukakan bahwa “Belajar merupakan suatu perubahan dalam disposisi (watak) atau kapabilitas (Kemampuan) manusia yang selama jangka waktu dan tidak sekedar menganggap proses pertumbuhan”. Siswa dikatakan belajar apabila terjadi perubahan dari tidak terampil menjadi terampil, dari tidak dapat menjadi dapat dan perubahan itu tidak terjadi begitu saja.

Untuk mencapai perubahan tersebut, perlu adanya proses pembelajaran yang baik. Nana Sujana (1991:34) Mengatakan bahwa proses belajar mengajar yang baik itu adalah: “(1) Tumbuhkan rasa tertarik pada materi, (2) Memiliki sumber bacaan dan referensi yang banyak, (3) Menguasai materi yang diajarkan, (4) Dapat membuat suatu metoda mengajar yang menyenangkan, (5) Menggunakan sarana dan prasarana atau media yang ada”.

Berdasarkan kutipan tersebut , guru harus memiliki sumber bacaan dan menguasai materi yang diajarkan dan dapat menggunakan sarana dan prasarana dengan baik dan menggunakan metode mengajar yang tepat, sehingga proses pembelajaran terlaksana dengan lancar.

2) Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana merupakan salah satu syarat dalam pembelajaran untuk mencapai tujuan. Menurut Hendayat (1982: 183) “ Sarana adalah semua peralatan dan perlengkapan yang langsung digunakan dalam proses pembelajaran, Sedangkan Prasarana adalah semua komponen yang tidak langsung menunjang proses pembelajaran”. Hamalik (1993:23) Juga menjelaskan bahwa” Sarana dan prasarana adalah media atau alat, metoda dan teknik yang digunakan dalam mengefektifkan komunikasi dan interaksi antara guru dan siswa puteri dalam proses belajar disekolah”. Selanjutnya Prowoto (1987) Menyatakan, Media adalah segala sesuatu, baik benda maupun bukan benda, baik yang sifat alami maupun yang bukan alami yang mampu mengantar seorang mempelajari atau melakukan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani.

Berdasarkan kutipan di atas, sarana dan prasarana adalah alat yang digunakan untuk menunjang berjalannya suatu proses belajar mengajar secara efektif dan efisien. Dalam Pembelajaran pendidikan jasmani sarana dan prasarana sangat penting karena dengan adanya sarana dan prasarana dapat membangkitkan minat siswa terhadap pembelajaran pendidikan jasmani.

3) Guru pendidikan jasmani

Seorang guru pendidikan jasmani membutuhkan sejumlah kondisi tertentu dibandingkan dengan orang lain yang bukan guru penjas atau pelatih. Kondisi ini diantaranya memiliki tingkat kesehatan yang tinggi, berkemampuan dalam beberapa cabang olahraga, senang melayani orang lain, Disiplin diri yang tinggi, kepribadian yang menyenangkan, memiliki etika dan selalu memperhatikan penampilan dirinya.

Untuk menjadi guru pendidikan jasmani yang efektif, diperlukan usaha yang tidak sedikit. Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) di beberapa universitas Negeri dan swasta, hendaknya dapat dipersiapkan secara baik dan dalam mengatur mahasiswa mencapai persiapan akhir yang professional dan kompeten dalam wujud kurikulum inti (Care Curriculum) dan pengembangan.

Pada dasarnya kompetensi guru pendidikan jasmani yang diinginkan tidak berbeda dengan guru bidang studi lain pada umumnya. Menurut Syahara (2004 : 1) Menjelaskan bahwa “Guru Pendidikan Jasmani harus memiliki kualitas seperti disiplin diri, kepribadian yang menarik serta memiliki sifat-sifat yang etis”.

Erianti (1982: 9) Mengemukakan bahwa:

“Seorang yang dibenarkan mengajar pelajaran pendidikan jasmani adalah program S1 (Sarjana) atau D2 dan D3 (Diploma dua dan tiga) dibidang penjas. Disamping itu guru yang mempunyai ijazah sarjana/ Sarjana muda penjas sesuai dengan program terdahulu, juga memiliki wewenang mengajar penjas menengah disekolah, juga memiliki ijazah secara khusus”.

Berdasarkan Kutipan di atas, Pendidikan seorang guru sangatlah penting dalam menunjang proses pembelajaran guna mencapai hasil yang maksimal. Guru pendidikan jasmani adalah seseorang yang akan melaksanakan proses pembelajaran bidang studi pendidikan jasmani yang bisa memberikan bermacam-macam keterampilan atau gerakan yang harus dilatih sehingga siswa meminati pembelajaran tersebut. Oleh Karena itu, Seorang guru pendidikan jasmani haruslah orang yang betul- betul Profesional didalam bidangnya, serta memiliki latar belakang dibidang olahraga.

2. Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Getchell (1983:3) Kesegaran jasmani adalah suatu hal yang lebih menitikberatkan pada fungsi fisiologis yaitu: Kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot berfungsi secara efisien dan optimal. Selanjutnya Morehouse dan Miller menyatakan bahwa seseorang dinyatakan fit untuk sesuatu tugas atau aktivitas bila ia mampu mengatasi tugas tersebut cukup efisien, tanpa kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif. Fox dan kawan-kawan (1987:6) Mengatakan kesegaran jasmani adalah suatu kapasitas fisiologis atau fungsional yang memberikan suatu kualitas hidup yang meningkat.

Kesegaran jasmani diberi arti sebagai aspek kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan keadaan status kesehatan jasmani yang positif. Kesegaran jasmani merupakan sari utama atau cikal bakal dari kesegaran secara umum, jadi apabila seseorang dalam keadaan segar salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya.

a. Komponen- komponen kesegaran jasmani.

Menurut Sudarno (1992 : 56) Kesegaran Jasmani terdiri dari beberapa komponen, Yaitu: (1) Daya tahan Kardiovaskuler (*Cardiovaskuler endurance*), (2). Daya tahan otot (*Muscle endurance*), (3) Kekuatan otot (*Muscle strength*), (4) Kelentukan (*Flexibility*), (5) Komposisi tubuh (*Body Composition*), (6) Kecepatan gerak (*Speed of movement*), (7) Kelincahan (*Agility*), (8) Keseimbangan (*Balance*), (9) Kecepatan Reaksi (Reaction Time), (10) Koordinasi (*Coordination*). Sejumlah ahli olahraga sependapat bahwa dari 10 komponen tersebut diatas, komponen daya tahan adalah komponen terpenting dalam menentukan kesegaran jasmani seseorang.

Daya tahan adalah suatu kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Daya tahan umumnya diartikan sebagai ketahanan terhadap kelelahan dan kemampuan pemulihan segera mengalami kelelahan.

Daya tahan yang tinggi dapat mempertahankan penampilan dalam jangka waktu yang relative lama secara terus menerus.

Menurut Darwis (1992:116) Daya tahan adalah kemampuan organisme atlet untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan

aktivitas tubuh berolahraga dalam waktu lama. Pendapat lain Fardi (1989: 18) Mengemukakan bahwa daya tahan dapat ditafsirkan sebagai kualitas fisik (Sistem jantung- peredaran darah dan pernafasan) yang membuat seseorang mampu melaksanakan secara terus menerus suatu kerja fisik yang cukup berat tanpa merasa lelah sebelum waktunya.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian daya tahan merupakan kemampuan seluruh tubuh untuk melakukan kegiatan atau aktivitas dalam jangka waktu yang lama tanpa menimbulkan kelelahan.

b. Cara peningkatan jasmani

Dewasa ini setiap minggu pagi kita dapat melihat bermacam golongan masyarakat berlatih baik di lapangan maupun di jalan-jalan, ada yang berlari, Jogging, bersepeda, jalan cepat, bahkan banyak yang asal berlatih saja atau sekedar ikut-ikutan saja. Mereka berlatih tanpa tujuan dan sasaran sehingga hasil latihannya tidak nyata. Agar berdaya guna bagi tubuh latihan harus berdasarkan pada prinsip latihan sebagai berikut, yaitu:

1) Prinsip beban berlebihan (*Overload Principle*)

Tujuan setiap latihan adalah member beban atau stress kepada tubuh sehingga sebagai akibat responnya akan timbul adaptasi. Bila adaptasi telah terjadi, artinya tubuh lelah terbiasa dengan beban tersebut, maka tidak akan muncul peningkatan kapasitas lagi kecuali kalau beban ditambah. Jadi setiap timbul adaptasi, maka perlu ditambah beban latihannya agar timbul adaptasi yang baru yang lebih baik.

2) Prinsip perorangan atau individuality

Karena kita masing-masing adalah individu yang berbeda satu dengan yang lain, maka setiap orang dalam berlatih harus dengan bebannya masing-masing dan disesuaikan dengan kemampuan dan tujuan masing-masing.

3) Prinsip Kekhususan atau Principle of Specificity

Berdasarkan prinsip kekhususan sebaiknya setiap program latihan disesuaikan dengan tujuan yang akan dicapai. Bila ingin meningkatkan kapasitas aerobik maksimal maka latihan erobiklah yang paling sesuai. Sebaliknya bila kecepatan yang diinginkan maka sebaiknya menggunakan latihan Anaerobic.

4) Prinsip berkebalikan atau Principle of reversibility

Prinsip ini menunjang prinsip beban berlebihan dan menekankan bahwa latihan dapat meningkatkan penampilan, Sebaliknya ketidakaktifan dan tanpa latihan akan menimbulkan kemunduran. Untuk mengetahui kategori atau tingkat kebugaran jasmani seseorang harus menjalankan tes. Salahsatu tes yang dapat dilakukan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) meliputi Lari jarak 50 meter, Angkat tubuh selama 60 detik, Baring duduk selama 60 detik, Loncat Tegak dan Lari jarak 1000 meter.

3. Hasil Belajar

a. Hakikat Belajar

Belajar merupakan salah satu kebutuhan manusia yang vital dalam usahanya untuk mempertahankan hidup dan mengembangkan dirinya dalam kehidupan bermasyarakat dan bernegara. Tanpa belajar manusia akan

mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya, tuntutan hidup dan kehidupan yang senantiasa berubah. Dengan demikian belajar merupakan suatu kebutuhan yang dirasakan suatu keharusan yang harus dipenuhi sepanjang usia.

Menurut Slameto (1992:2) “ Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Sedangkan Witherington dalam Sukmanita (2003:155) Mengemukakan bahwa belajar adalah suatu perubahan didalam kepribadian yang memanifestasikan sebagai pola- pola respon yang baru terbentuk keterampilan, sikap kebiasaan, pengetahuan dan kecakapan.

Berdasarkan pendapat diatas, maka dijelaskan bahwa belajar adalah suatu perubahan yang sedemikian rupa sehingga perbuatannya berubah dari waktu dari sebelum ia mengalami situasi itu ke waktu sesudah ia mengalami situasi tadi.

Menurut Sukmanita (2003:179) Hasil belajar merupakan realisasi atau pemekaran dari kecakapan-kecakapan potensial atau kapasitas yang dimiliki seseorang. Selanjutnya sukmanita menambahkan bahwa hasil belajar bukannya berupa penguasaan pengetahuan, keterampilan dan mengadakan pembagian kerja. Penguasaan hasil belajar seseorang dapat dilihat dari perilakunya, baik perilaku dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan berpikir maupun keterampilan motorik.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar di sekolah bukan semata-mata penguasaan pengetahuan mata pelajaran saja tetapi juga keterampilan berpikir dan keterampilan motorik.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar

Usaha dan keberhasilan belajar dipengaruhi banyak faktor. Faktor-faktor tersebut dapat bersumber pada dirinya atau diluar dirinya. Menurut Depdikbud (1993) dipengaruhi oleh dua faktor yaitu: Faktor Eksternal dan faktor Internal siswa itu sendiri.

1) Faktor Internal

Menurut Depdikbud (1993:6) Faktor Internal yang mempengaruhi hasil belajar siswa dapat dikelompokkan menjadi dua kelompok, yaitu:

a) Kondisi Fisiologis

Kondisi Fisiologis pada umumnya sangat berpengaruh terhadap kemampuan belajar seseorang dalam segar jasmaninya akan berbeda belajarnya dengan orang yang sedang kelelahan.

b) Kondisi Psikologis

Beberapa factor psikologis yang mempengaruhi terhadap proses belajar adalah minat, kecerdasan, bakat, motivasi dan kemampuan kognitif.

2) Faktor Eksternal

Selain Internal yang diuraikan, faktor Eksternal sangat berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Depdikbud (1993:6) menyatakan bahwa faktor eksternal ini dapat dikelompokkan menjadi dua:

a) Faktor lingkungan

Faktor-faktor lingkungan dapat saja berupa lingkungan alami seperti keadaan suhu, kelembaban udara, dimana Indonesia orang cenderung berpendapat bahwa belajar pada pagi hari akan lebih baik dari hasilnya dari pada belajar sore hari.

b) Faktor Instrumen

Faktor Instrumen adalah faktor yang pengadaan dan penggunaannya dirancang sesuai dengan hasil yang diharapkan. Faktor ini diharapkan dapat berfungsi sebagai sarana untuk mencapai tujuan belajar yang telah direncanakan.

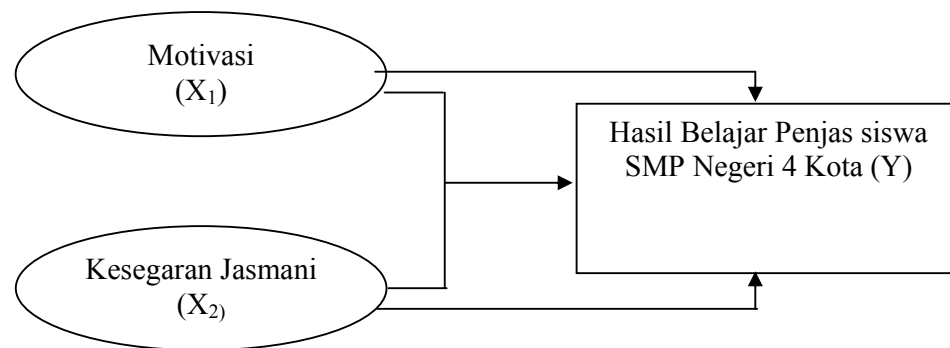
B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan pendapat para ahli yang telah dipaparkan dapat dijelaskan motivasi belajar siswa merupakan dorongan siswa untuk belajar dengan tekun. Motivasi sangat penting sekali dimiliki siswa agar dapat mengikuti pelajaran dengan giat dan penuh semangat serta bergairah. Selanjutnya, tingkat kesegaran jasmani adalah kemampuan siswa untuk melakukan berbagai aktivitas tanpa mengenal lelah. Tingkat kesegaran jasmani siswa sangat ditentukan oleh aktivitas fisik dan kegiatan olahraga yang dilakukan siswa. Semakin termotivasi siswa dalam belajar, maka semakin aktif melakukan kegiatan fisik dan olahraga, akan mengakibatkan tingkat kesegaran jasmani semakin baik.

Apabila motivasi dan tingkat kesegaran jasmani siswa baik, maka siswa akan dapat belajar dengan baik dan mendapatkan hasil belajar sesuai dengan apa yang diharapkan.

Dengan mempertimbangkan hubungan motivasi dan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar maka dapat ditarik kerangka konseptual bahwa motivasi dan tingkat kesegaran akan berhubungan dengan hasil belajar penjaskes siswa di SMP Negeri 4 Kota Solok.

Untuk lebih jelasnya tentang kerangka Konseptual dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1 : Hubungan antara Motivasi dan Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Penjas siswa di SMP Negeri 4 Kota Solok .

c. Hipotesis

Hipotesis yang penulis kemukakan yaitu:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dengan hasil belajar
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjaskes

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis Penelitian adalah Penelitian, yang bertujuan untuk mengetahui dan menyelidiki sejauhmana hubungan atau peranan Variabel Prediktor terhadap Variabel yang diprediksi berdasarkan Koefisien korelasi. Menurut Umar (1998:15) Menguraikan: Korelasional yaitu suatu penelitian yang dirancang untuk menentukan tingkat hubungan variabel- Variabel yang berbeda dalam suatu Populasi yang bertujuan untuk mengetahui berapa besar kontribusi variabel bebas terhadap Variabel terikat serta besarnya keeratan hubungan yang terjadi. Variabel dalam Penelitian ini ada 3 Variabel yaitu dua Variabel bebas dan satu Variabel terikat. Variabel bebas terdiri dari motivasi dan tingkat kesegaran Jasmani Sedangkan Variabel terikat adalah hasil belajar Penjas.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP N 4 Kota Solok, sedangkan waktu pelaksanaan penelitian ini setelah disetujui oleh dosen pembimbing dan dosen penguji pada seminar proposal.

C. Defenisi Operasional

Untuk dapat menghindari kesalahpahaman dalam menginterpretasikan istilah-istilah yang dipakai, maka istilah yang perlu dijelaskan sebagai berikut:

1. Motivasi

Handoko (1986:36) mengartikan motivasi sebagai keadaan dalam diri seseorang yang mendorong untuk melakukan kegiatan-kegiatan tertentu guna mencapai tujuan

2. Kesegaran Jasmani

Menurut Getchell (1983:3) Kesegaran jasmani adalah suatu hal yang lebih menitikberatkan pada fungsi fisiologis yaitu: Kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot berfungsi secara efisien dan optimal.

3. Hasil Belajar

Menurut Sukmanita (2003:179) Hasil belajar merupakan realisasi atau pemekaran dari kecakapan-kecakapan potensial atau kapasitas yang dimiliki seseorang. Selanjutnya sukmanita menambahkan bahwa hasil belajar bukannya berupa penguasaan pengetahuan, keterampilan dan mengadakan pembagian kerja. Penguasaan hasil belajar seseorang dapat dilihat dari perilakunya, baik perilaku dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan berpikir maupun keterampilan motorik.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2002:108). Dalam penelitian ini yang akan menjadi populasi adalah Siswa putra SMP Negeri 4 Kota solok Tahun Ajaran 2011/2012. Total populasi

keseluruhan adalah sebanyak 240 siswa putera. Agar lebih jelasnya populasi penelitian dapat dilihat pada tabel satu sebagai berikut:

Tabel 1:
Distribusi Populasi Penelitian SMP Negeri 4 Kota Solok Tahun
Ajaran 2011/2012.

Banyak Kelas	Populasi		
	Siswa Kelas VII	Siswa Kelas VIII	Siswa Kelas IX
1	15	16	16
2	16	16	18
3	15	15	17
4	15	15	13
5	15	16	18
Jumlah	76	78	82
Total	236		

Sumber : Tata Usaha SMP Negeri 4 Kota Solok.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2002 : 109). Berpedoman kepada populasi penelitian Arikunto (2002:109) menjelaskan syarat-syarat yang harus dipenuhi di dalam pemilihan sampel yang akan dilakukan, antara lain sebagai berikut :

- a. Pengambilan sampel harus didasarkan atas ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu yang merupakan ciri-ciri pokok populasi.
- b. Subjek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi (*key subject*).

- c. Penentuan karakteristik populasi dilakukan dengan cermat di dalam studi pendahuluan.

Berdasarkan pedoman di atas maka dalam penelitian ini dipilih sampel siswa putera kelas VII dan kelas VIII yaitu sebanyak 20% dari 154 orang siswa yang terdiri dari 16 siswa putera kelas VII dan 16 siswa putera kelas VIII dengan teknik *purposive sampling*. Siswa putera kelas IX tidak terpilih sebagai sampel karena terpilih sebagai sampel dalam penelitian karena akan menempuh dan mempersiapkan Ujian Nasional (UN). Agar lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 2 : Sampel Penelitian

No	Kelompok Umur	Jumlah
1	siswa putera kelas VII	16 orang
2	siswa putera kelas VIII	16 orang
Jumlah		32 orang

Sumber : Tata Usaha Siswa putera SMP Negeri 4 Kota Solok Tahun Ajaran 2011/2012.

Berdasarkan tabel dua dapat dikemukakan bahwa yang terpilih sebagai sampel dalam penelitian ini adalah siswa putera kelas VII dan kelas VIII dengan jumlah sampel keseluruhan adalah sebanyak 32 orang.

E. Jenis dan Sumber data

1. Data

a. Jenis Data

Sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai, maka jenis data dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder.

- 1) Data Primer adalah yang diambil langsung dari sampel penelitian, yaitu data tentang motivasi, tentang tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar praktek penjas.
- 2) Data Sekunder adalah data yang berupa nama-nama siswa pada semester satu tahun Pelajaran 2009/ 2010 yang diperoleh dari nilai yang ada pada guru Penjaskes SMP Negeri 4 Kota Solok .

b. Sumber data

Berdasarkan data yang digunakan dalam penelitian ini, maka sumber data berasal dari Tata Usaha Siswa SMP Negeri 4 Kota Solok Tahun Ajaran 201.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi ke SMP N 4 Kota Solok dan menyebarkan angket pada sampel yang sudah terpilih setelah itu melakukan tes pengukuran terhadap tingkat kebugaran jasmani serta hasil belajar penjas siswa.

Untuk memperoleh data yang dibutuhkan dalam penelitian ini maka dilakukan langkah-langkah berikut :

1. Tahap Persiapan
2. Tahap Pelaksanaan

Sebelum pelaksanaan tes terlebih dahulu diberi pengarahan dan petunjuk dengan ketentuan yang akan digunakan. Pelaksanaan tes ini juga diharapkan kehadiran dosen pembimbing Bapak Drs.Suwirman, M.Pd dan Drs. Hendri Neldi, M.Kes

- b) Petugas Pelaksana Tes
 - a. M.Fardi (Guru Penjas di SMP N 4 Kota Solok) bertugas sebagai penasehat sekaligus pengawas berjalannya tes.
 - b. Teja Esa Perdana (Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP selaku peneliti dan bertugas sebagai koordinator.
 - c. Beny Hamzah dan Wendra Haria Putra (mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP) bertugas sebagai tenaga pembantu persiapan tes dalam penelitian.

G. Instrumen Penelitian

Untuk Memperoleh data dalam penelitian ini, Alat pengumpulan data (Instrumen) yang digunakan adalah angket, wawancara terbatas, Observasi ke lapangan, tes kesegaran jasmani dan hasil belajar Praktek siswa.

1. Angket Motivasi

Angket motivasiri terhadap pembelajaran Penjas, ini Penulis susun dengan menggunakan skala Likert, dimana setiap jawaban mempunyai Alternatif pilihan untuk setiap satu pertanyaan, yakni: Sangat setuju (SS), Setuju (S), Ragu-ragu (RG), Tidak Setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Selanjutnya angket perlu dilakukan uji Validitas dan reliabilitas untuk mengetahui kualitas angket tersebut. Uji Validitas dan reliabilitas menggunakan bantuan computer excel 2003 dan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) Versi 12. Rincian Uji Validitas dan Reliabilitas diuraikan sebagai berikut:

- a. Uji Validitas

Uji Validitas dilakukan untuk mengukur keabsahan butir instrument dalam mengukur suatu variable. Uji Validitas menggunakan rumus korelasi product Moment, seperti yang dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto (1993: 69) yaitu:

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \sum XY - (\sum X \cdot \sum Y)}{\sqrt{\{N \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2\} - \{N \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien Korelasi antara variable X dan Y

X = Skor dari sampel untuk setiap item

Y = Jumlah skor setiap sampel untuk setiap item

N = Jumlah sampel

Jika nilai r_{xy} masing-masing Indikator $\geq r$ Tabel maka butir pertanyaan untuk indikator tersebut bisa dipakai. Dalam menentukan r table dilihat dari tabel Product moment dengan N=32 diperoleh nilai 0,347.

b. Uji Reliabilitas

Pengujian Reliabilitas dilakukan untuk mengetahui kehandalan suatu instrument. Untuk mengetahui reliabilitas angket digunakan rumus Alpha yang dikutip Suharsimi Arikunto (1993: 88) Yaitu:

$$r_{tt} = \left\{ \frac{k}{k-1} \right\} \left\{ 1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma^2} \right\}$$

$$\sigma_1^2 = \frac{\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{n}}{n}$$

Dimana:

r^{ii} = Koefisien reliabilitas

$\Sigma \delta_1^2$ = Jumlah Variance tiap-tiap item

δ^2 = Varians total

N = Jumlah responden

K = Banyak item yang Valid

2. Kesegaran Jasmani

Pengambilan data dengan menggunakan tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), anak SMP (Arsil, 2009 : 71) untuk mengetahui tingkat Kesegaran Jasmani bagi anak yang berumur 13-15 tahun atau tingkat kelas VII, VIII da IX yang terdiri dari 5 macam tes yaitu :

1. Lari cepat jarak 50 meter
2. Angkat tubuh selama 60 detik
3. Baring duduk selama 60 detik
4. Loncat Tegak
5. Lari jarak 1000 meter

Tujuannya untuk mengukur kemampuan dan kesanggupan fisik seorang siswa. Petunjuk tesnya adalah:

1. Peserta tes

- a. Tes ini memerlukan tenaga ekstra oleh sebab itu peserta benar-benar dalam keadaan sehat dan siap melaksanakan tes
- b. Diharapkan sudah makan sedikitnya 2 (dua) jam sebelum melaksanakan tes

- c. Disarankan memakai pakaian olahraga lengkap
- d. Hendaknya mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes
- e. Diharapkan melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan tes
- f. Jika tidak dapat melaksanakan salah satu jenis tes atau lebih dinyatakan gagal atau tidak mendapat nilai

2. Petugas

- a. Harap memberikan pemanasan terlebih dahulu
- b. Memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mencoba gerakan-gerakan
- c. Harap memperhatikan perpindahan-perpindahan pelaksanaan butir tes selanjutnya secepat mungkin
- d. Harap memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat petugas
- e. Bagi peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes atau lebih tidak diberi nilai
- f. Untuk mencatat hasil dapat mempergunakan formulir tes perorangan atau gabungan

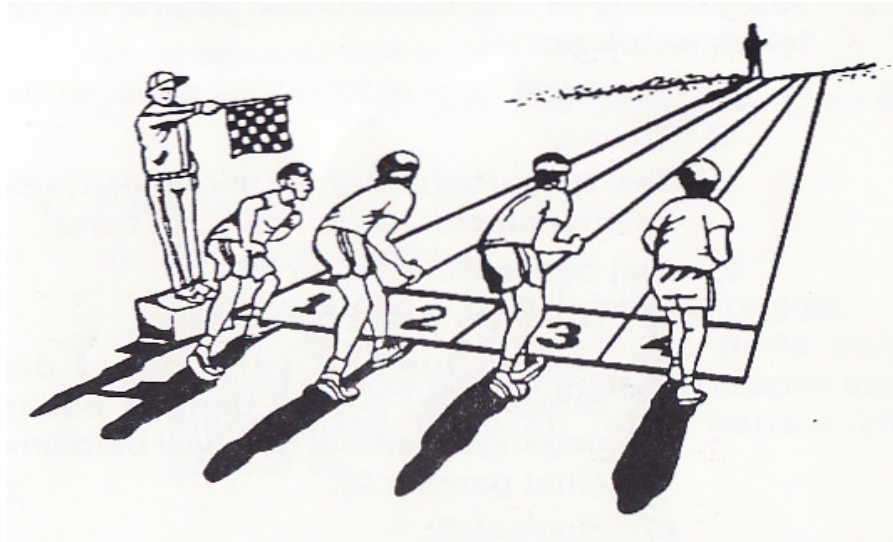
3. Petunjuk pelaksanaan

a. Lari 50 Meter

- 1) Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan
- 2) Alat dan fasilitas
 - a) Lintas datar tidak licin, berjarak 50 meter
 - b) Bendera start

- c) Pluit
 - d) Tiang pancang
 - e) Stopwatch
 - f) Serbuk kapur
 - g) Alat tulis
- 3) Petugas tes
- a) Petugas keberangkatan
 - b) Petugas waktu
 - c) Petugas pencatat hasil
- 4) Pelaksanaan
- a) Sikap start dilakukan dengan start berdiri aba-aba “bersedia” peserta tes sudah siap dan berada dibelakang garis start
 - b) Gerakan
 - (1) Pada aba-aba siap peserta berkonsentrasi dan siap untuk berlari
 - (2) Pada aba-aba “ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 50 meter
 - (3) Lari bisa diulang apabila pelari terganggu dengan pelari lainnya
 - c) Pengukur waktu: pengukur waktu dilaksanakan dari saat bendera diangkat sampai pelari melintasi garis finish.
 - d) Pencatat hasil

- (1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter dalam satuan detik
- (2) Waktu yang dicatat satu angka dibelakang koma. Cara pelaksanaan tes dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 2: Pelaksanaan lari 50 meter

b. Angkat Tubuh Selama 60 Detik.

- 1) Tujuan tes ini mengukur kekuatan otot lengan dan otot bahu.
- 2) Alat dan fasilitas :
 - a) Palang tunggal
 - b) *Stopwatch*
 - c) Serbuk kapur
 - d) Alat tulis
- 3) Petugas tes
 - a) Pengamat waktu
 - b) Penghitung gerakan
 - c) Petugas pencatat hasil

4) Pelaksanaan

a) Sikap permulaan

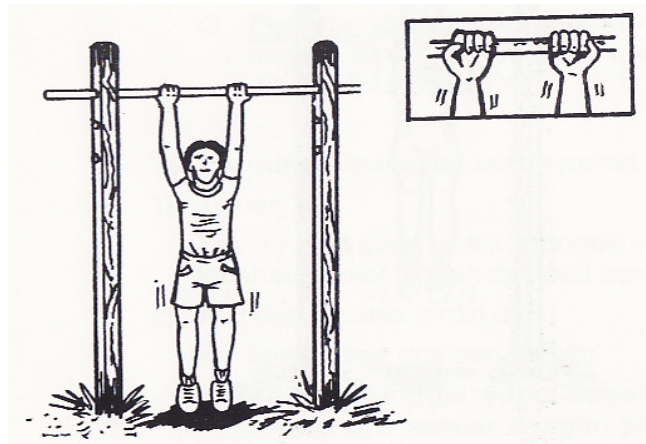
Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu, pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala.

b) Gerakan

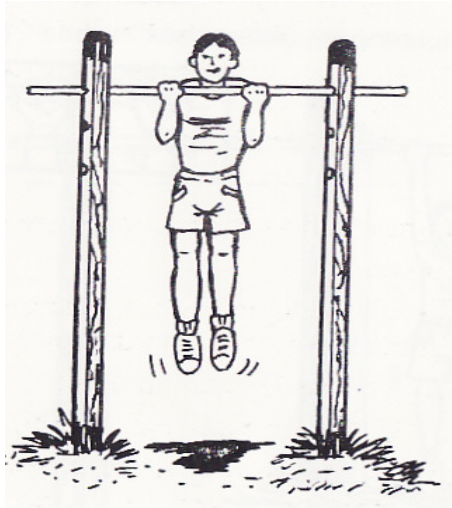
Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta mengikat badan keatas mencapai sikap bergantung, siku ditekuk, dagu berada di atas palang tunggal, kedua kaki lurus, sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.

c) Pencatat hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas dalam satuan waktu detik. Cara pelaksanaannya pada gambar di bawah ini:



Gambar. 3 Posisi tangan pelaksanaan tes angkat tubuh pada Sikap permulaan gantung angkat tubuh putra



**Gambar 4. Pelaksanaan angkat tubuh untuk putra
Sikap dagu menyentuh /melewati palang tunggal**

c. Baring Duduk 60 Detik

- 1) Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot
- 2) Alat dan fasilitas
 - a) Lantai atau lapangan rumput yang rata dan bersih
 - b) *Stopwatch*
 - c) Alat tulis
 - d) Alas lantai/matras
- 3) Petugas tes
 - a) Pengamat waktu
 - b) Penghitung gerakan
 - c) Petugas pencatat hasil

4) Pelaksanaan

a) Sikap permulaan

(1) Berbaring terlentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekan dengan sudut kurang lebih 90 derajat, kedua tangan jari-jari berselang selip, diletakkan di belakang kepala.

(2) Petugas memegang atau menekan kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat

b) Gerakan

(1) Gerakan aba-aba"ya" peserta gerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha kemudian kembali pada sikap semula

(2) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 60 detik

c) Pencatat hasil

(1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.

(2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes berbaring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka nol (0).

Cara pelaksanaannya dapat dilihat pada gambar ini:



Gambar 5: Sikap permulaan baring duduk



Gambar 6: Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha



Gambar 6: Gerakan baring menuju sikap duduk

d. Loncat Tegak

- 1) Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga explosive
- 2) Alat dan fasilitas
 - a) Papan skala senti meter, warna gelap, berukuran 30 X 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang jarak antara lantai dengan angka 150 cm
 - b) Serbuk kapur
 - c) Alat penghapus pada papan tulis
 - d) Alat tulis
- 3) Petugas tes
 - a) Pengamat waktu
 - b) Penghitung gerakan
 - c) Petugas pencatat hasil
- 4) Pelaksanaan
 - a) Sikap permulaan
 - (1) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diberi serbuk kapur atau magnesium karbonat
 - (2) Peserta berdiri tegak didinding, kaki rapat, papan berskala berada disamping kaki kiri atau kanannya, kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya

b) Gerakan

(1) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayunkan kebelakang kemudian peserta melompat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan terdekat sehingga menimbulkan bekas

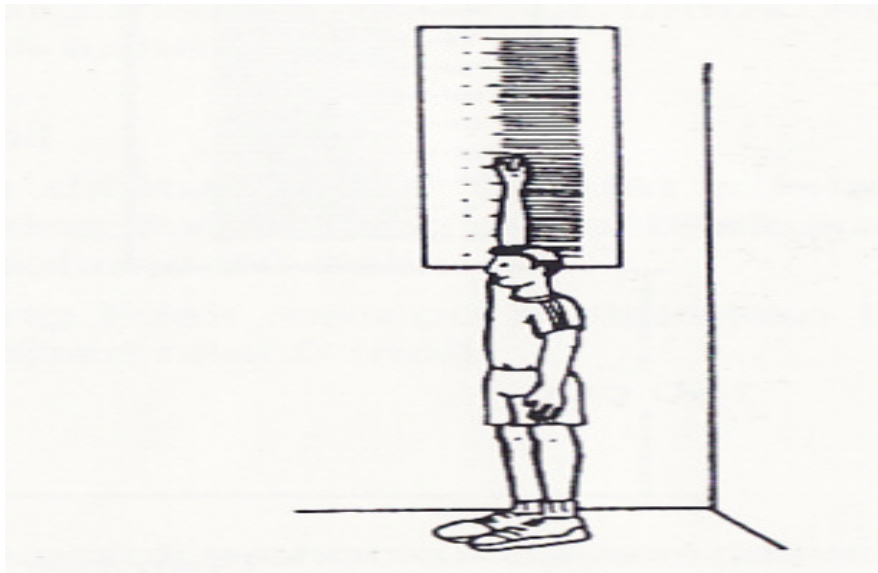
(2) Ulangi lompat sampai 3 kali berturut-turut

c) Pencatat hasil

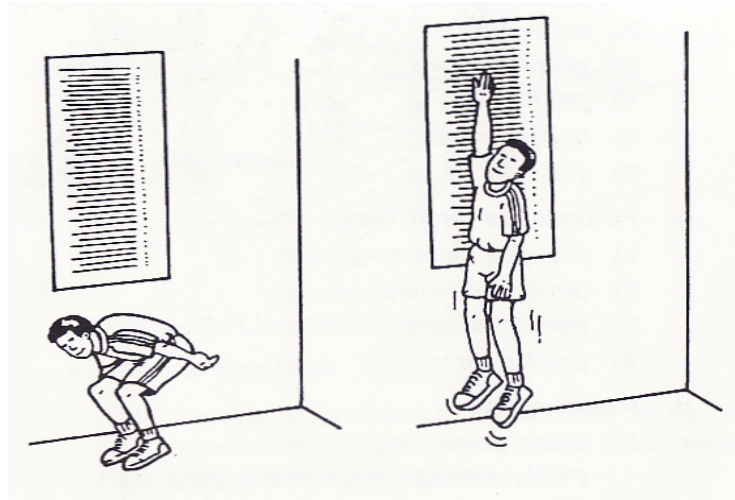
(1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak

(2) Ketiga raihan dicatat

Cara pelaksanaannya dapat dilihat pada gambar ini



Gambar 7: Sikap menentukan raihan tegak



Gambar 8: Sikap awal loncat tegak dan melakukan lompatan setinggi mungkin

e. Lari Jarak 1000 Meter

- 1) Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan
- 2) Alat dan fasilitas
 - a) Lintasan lari 1000 meter
 - b) *Stopwatch*
 - c) Bendera start
 - d) Pluit
 - e) Tiang pancang
 - f) Alat tulis
- 3) Petugas tes
 - a) petugas keberangkatan
 - b) petugas waktu
 - c) petugas pencatat hasil
 - d) pembantu umum

4) Pelaksanaan

a) Sikap permulaan, peserta berada dibelakang garis start

b) Gerakan

(1) pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri dan siap untuk berlari

(2) pada aba-aba “ ya” peserta berlari menuju garis finish

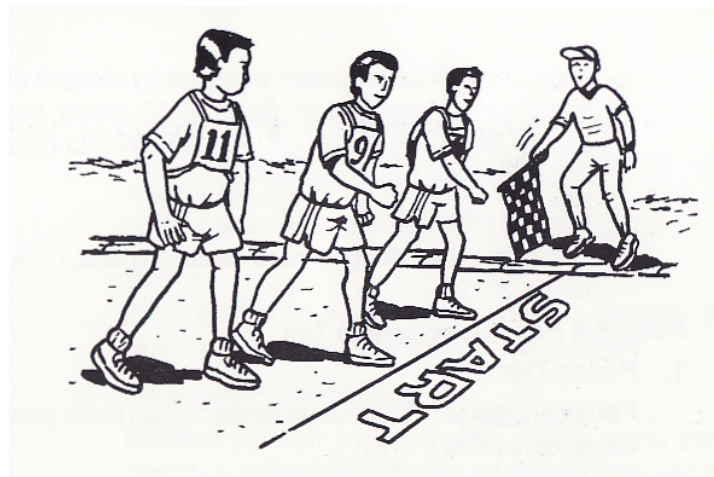
(3) lari bisa diulang apabila pelari mencuri garis finish

c) Pengukur waktu : pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari melintasi garis finish

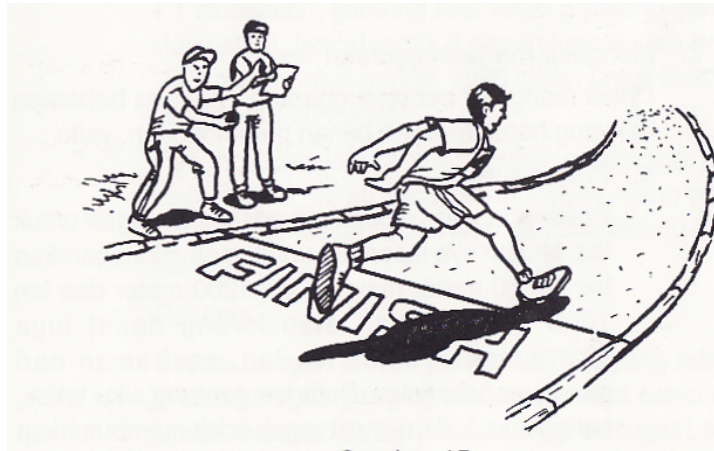
d) Pencatat hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1000 meter dalam waktu satuan detik, misalnya pelari dengan hasil waktu 3 menit 20 detik ditulis 3,20.

Cara pelaksanaannya dapat dilihat pada gambar ini :



Gambar 9: Posisi start lari 1000 meter



Gambar. 10 Posisi finish lari 1000 meter
Stopwatch dimatikan saat pelari melintasi garis *finish*

Arsil (2009 : 71) norma yang digunakan untuk mengukur Kesegaran Jasmani siswa putra tingkat umur 13-15 tahun atau tingkat kelas 1, 2, dan 3 yaitu:

TABEL
NILAI TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA
UNTUK REMAJA USIA 13-15 TAHUN PUTERA

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter
5	s.d - 6.7"	16" ke atas	38 ke atas	66 ke atas	Sd - 3'04"
4	6.8" - 7.6"	11-15	28-37	53-65	3'05" - 3'53"
3	7.7" - 8.7"	6-10	19-27	42-52	3'54" - 4'46"
2	8.8" -10.3"	2-5	8-18	31-41	4'47" - 6'06"
1	10.4-dst	0-1	0-7	s.d 30	6'05" - dst

Tabel 4
Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Nilai	Norma
1	22-25	Baik sekali
2	18-21	Baik
3	14-17	Sedang
4	10-13	Kurang
5	5-9	Kurang sekali

3. Hasil Belajar Praktek

Pada hasil belajar yang dilihat disini adalah nilai belajar prakteknya yang dilakukan oleh siswa SMP N 4 Kota Solok pada tahun Pelajaran 2011/ 2012.

H. Teknik Analisa Data

Teknik yang digunakan untuk menerangkan hubungan motivasi dan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar menggunakan teknik analisis sebagai berikut:

1. Deskriptif data

Analisis Deskriptif ini dimaksudkan untuk menggambarkan masing- masing Variabel secara mandiri yaitu motivasi siswa (X1), tingkat kesegaran jasmani (X2), dan hasil belajar (Y). Deskripsi data yang diungkapkan adalah skor tertinggi, Skor terendah, rata-rata skor (Mean), skor tengah (Median), Skor yang banyak muncul (Mode), dan standar deviasi.

2. Uji Normalitas

Untuk itu persyaratan analisis yang akan dilakukan yaitu : uji normalitas, untuk pengujian normalitas dilakukan dengan Kolmogorov - Smirnov (K-S), dengan uji p - 2, dan uji kemiringan (Nurosis, 1986). Kedua pengujian tersebut dilakukan dengan menggunakan bantuan komputer program SPSSPC +. Analisis dilakukan dengan menggunakan sub - program tabel means dari program SPSSPC +. Pedoman yang digunakan untuk menentukan normalitas variabel dan untuk melihat keberartian arah korelasinya.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan analisis korelasi sederhana dan korelasi ganda. Dimana analisis korelasi sederhana untuk melihat hubungan kontribusi antara variabel bebas dengan variabel terikat secara sendiri-sendiri. Sedangkan analisis korelasi ganda untuk melihat hubungan dan kontribusi bersama variabel bebas secara bersama-sama (Motivasi dan tingkat kesegaran jasmani).

Untuk melakukan uji keberartian korelasi variabel motivasi (X1) terhadap hasil belajar (Y) digunakan uji -t dengan rumus:

$$t = r \sqrt{\frac{n-2}{1-r^2}} \quad \text{Sudjana (2002)}$$

Dimana :

- T = Nilai t
- R = Koefisien korelasi
- N = Jumlah responden penelitian

Sedangkan untuk menguji keberartian korelasi untuk dua Variabel bebas secara bersama-sama yang dihubungkan dengan hasil belajar digunakan Uji F (Sudjana : 2002).

$$F = \frac{(R^2/k)}{(1 - R^2/n - k - 1)}$$

Dimana :

F = Nilai F
R = Koefisien korelasi ganda
N = Jumlah reponden penelitian
K = banyak Variabel bebas

Hasil uji t dan uji F dinyatakan signifikan bila nilai t hitung > t table untuk korelasi sederhana, dan untuk korelasi ganda dengan kriteria F hitung > F table.

Data diolah dan dianalisis dengan program SPSS (*Statistik Parcel Social Sciences*) Versi 12.

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskriptif Data

Masalah penelitian ini meliputi tiga variabel yaitu : motivasi (X_1), tingkat kesegaran jasmani (X_2) dan hasil belajar (Y). Dalam hal ini akan disajikan angket motivasi, hasil pengukuran dari tes kesegaran jasmani dan hasil belajar penjasorkes SMP N 4 Kota Solok. Adapun tes pengukuran yang dilakukan adalah tes kesegaran jasmani yang meliputi tes lari 50 meter, tes gantung angkat tubuh, tes baring duduk, tes loncat tegak dan tes lari 1000 meter. Untuk lebih lanjutnya, uraian masing-masing deskripsi data tersebut dapat dilihat sebagai berikut:

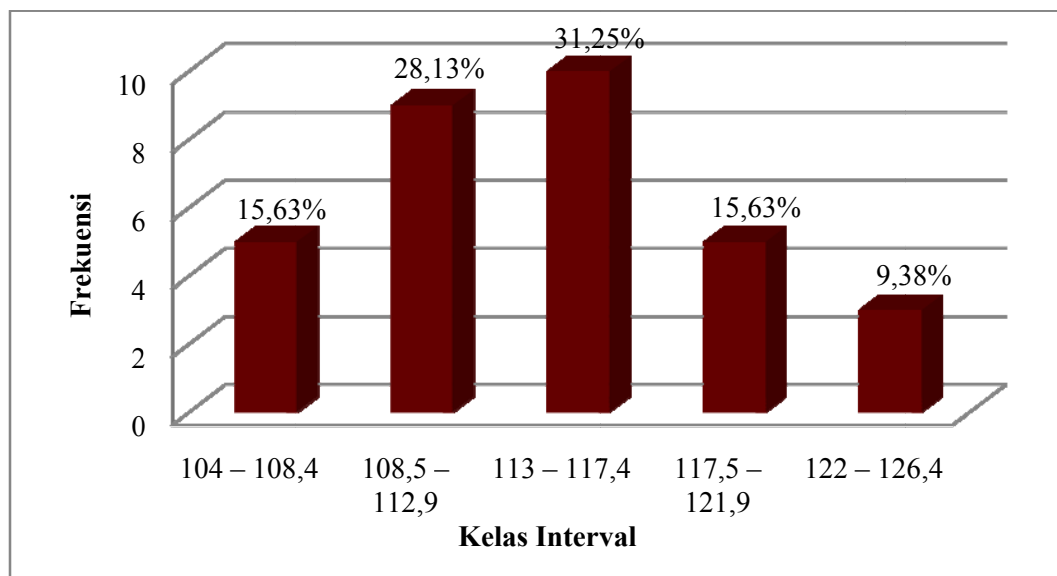
1. Motivasi (X_1)

Data variabel motivasi siswa putera dikumpulkan dari 32 orang responden dengan 30 butir pertanyaan yang digunakan untuk mengukur variabel tersebut. Dari data yang diperoleh diketahui bahwa distribusi skor jawaban menyebar dari skor terendah (*Minimum*) sebesar 104 dan skor tertinggi (*maximum*) sebesar 126. Berdasarkan distribusi skor tersebut didapat rata-rata skor (*mean*) sebesar 114,70, skor tengah (*Median*) sebesar 116, skor yang banyak muncul (*Mode*) sebesar 110, dan standar deviasi sebesar 5,53.

Untuk memperoleh gambaran yang jelas tentang distribusi skor variabel motivasi siswa putera dapat dilihat pada tabel 2 dan gambar histogram 1 berikut ini.

Tabel 5.
Distribusi Frekuensi Skor Motivasi

Kelas Interval	Frekuensi	
	Absolut (orang)	Relatif (%)
104 – 108,4	5	15,63
108,5 – 112,9	9	28,13
113 – 117,4	10	31,25
117,5 – 121,9	5	15,63
122 – 126,4	3	9,38
	32	100



Gambar 11. Histogram skor Motivasi

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi dan histogram di atas dari 32 orang responden, 5 orang (15,63%) memiliki skor motivasi berada pada

kelas interval 104 – 108,4, 9 orang (28,13%) memiliki skor motivasi berada pada kelas interval 108,5 – 112,9, 10 orang (31,25%) memiliki skor motivasi berada pada kelas interval 113 – 117,4, 5 orang (15,63%) memiliki skor motivasi berada pada kelas interval 117,5 – 121,9 dan 3 orang (9,38%) memiliki skor motivasi berada pada kelas interval 122 – 126.

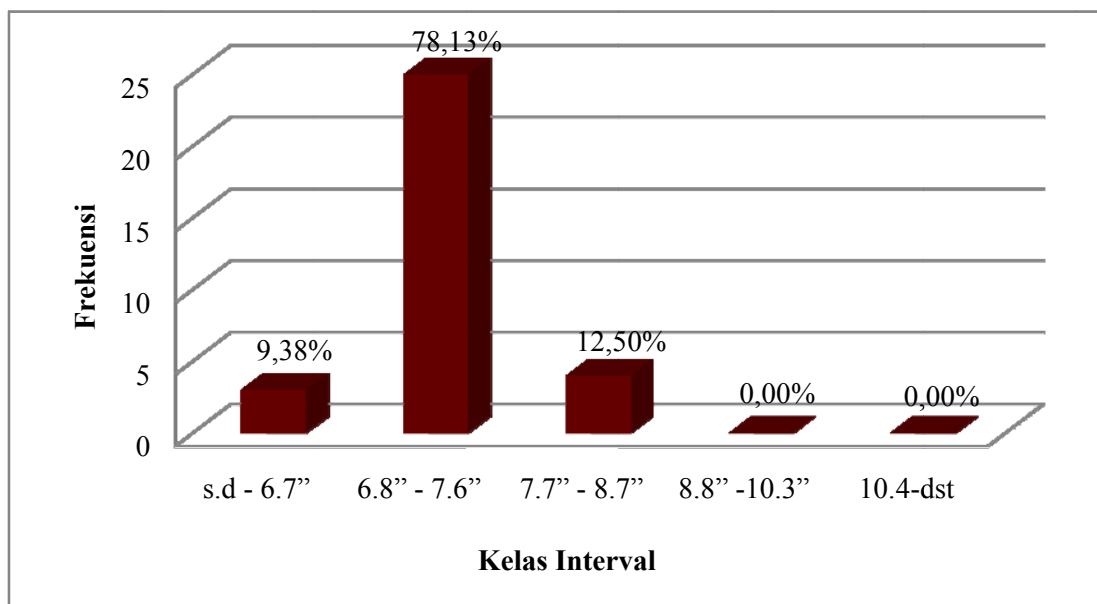
2. Tingkat Kesegaran Jasmani

a. Tes lari 50 meter

Kesegaran jasmani merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia, dengan memiliki tubuh yang segar dan sehat maka seseorang lebih mudah untuk mengerjakan segala tugas dan tanggung jawab dalam kehidupannya. Kesegaran jasmani seseorang dapat diukur dari tes lari 50 meter. Tes ini dilakukan untuk mengukur kecepatan lari siswa atau responden dalam mencapai jarak 50 meter. Semakin cepat lari responden dalam menempuh jarak 50 meter, maka kesegaran jasmaninya semakin baik pula. Hasil pengukuran tes lari 50 meter dari siswa SMP N 4 Kota Solok diperoleh waktu tercepat atau skor terbaik 6,09 detik dan waktu terlambat atau skor terlambat 8,28 detik. Pada umumnya siswa SMP N 4 Kota Solok menempuh jarak tersebut dengan rata-rata perolehan waktu 7,24 detik. Berdasarkan skor rata-rata yang diperoleh dan dikonsultasikan dengan tabel nilai tes kebugaran jasmani maka tingkat kesegaran jasmani siswa dikategorikan baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 6.
Distribusi frekuensi kesegaran jasmani
berdasarkan tes lari 50 meter

Kategori	Frekuensi		Skor
	Absolut (Fi)	Relatif (%)	
s.d - 6.7"	3	9,36	5
6.8" - 7.6"	25	78,13	4
7.7" - 8.7"	4	12,5	3
8.8" -10.3"	0	0	2
10.4-dst	0	0	1
	32	100	



Gambar 12. Distribusi frekuensi kesegaran jasmani
berdasarkan tes lari 50 meter

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi dan histogram batang di atas, maka diperoleh hasil, bahwa dari 32 orang sampel, 3 orang (9,36%) memiliki kesegaran jasmani dikategorikan baik sekali, 25 orang (78,13%) memiliki

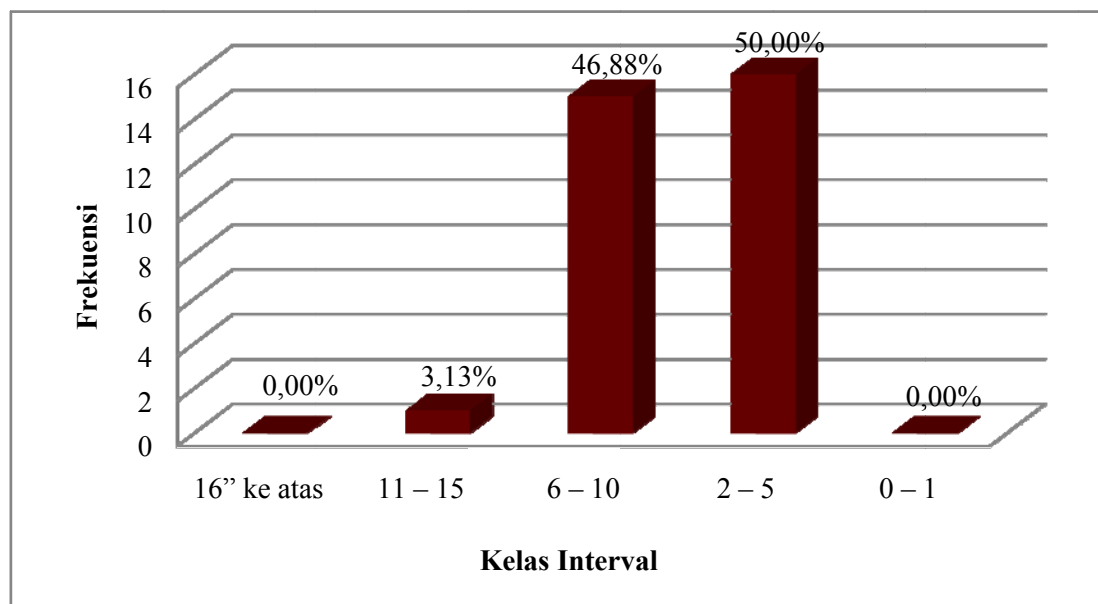
kesegaran jasmani dikategorikan baik, 4 orang (12,5%) sedangkan kesegaran jasmani untuk kategori kurang dan kurang sekali 0% dimiliki responden.. Berdasarkan skor rata-rata dari kemampuan berlari siswa maka kesegaran jasmani siswa putra SMP N 4 Kota Solok berdasarkan tes lari 50 meter termasuk kategori baik.

b. Tes gantung angkat tubuh

Kesegaran jasmani seseorang dapat diukur dari tes gantung angkat tubuh. Tes ini dilakukan untuk mengukur daya tahan kekuatan seseorang dalam hal bergantung dan mengangkat tubuhnya. Semakin kuat dan semakin tahan seseorang untuk bergantung mengangkat tubuhnya dalam waktu 60 detik maka kesegaran jasmaninya semakin baik pula. Hasil pengukuran tes gantung angkat tubuh dari siswa SMP N 4 Kota Solok diperoleh skor maksimum 11 kali dan skor minimum 2 kali. Pada umumnya siswa SMP N 4 Kota Solok mampu mengangkat tubuhnya dengan perolehan skor rata-rata 6 kali. Berdasarkan skor rata-rata yang diperoleh dan dikonsultasikan dengan tabel nilai tes kebugaran jasmani maka tingkat kesegaran jasmani siswa dikategorikan cukup. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 7.
Distribusi frekuensi kesegaran jasmani
berdasarkan tes gantung angkat tubuh

Kategori	Frekuensi		Skor
	Absolut (Fi)	Relatif (%)	
16'' ke atas	0	0	5
11 – 15	1	3,13	4
6 – 10	15	4,86	3
2 – 5	16	50	2
0 – 1	0	0	1
	32	100	



Gambar 13. Distribusi frekuensi kesegaran jasmani
berdasarkan tes gantung angkat tubuh

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi dan histogram batang di atas, maka diperoleh hasil bahwa dari 32 orang sampel, 1 orang (3,13%) memiliki

kesegaran jasmani dikategorikan baik, 15 orang (46,88%) memiliki kesegaran jasmani dikategorikan cukup, 15 orang (50%) sedangkan kesegaran jasmani untuk kategori baik sekali dan kurang sekali 0% dimiliki responden. Berdasarkan skor rata-rata dari kemampuan berlari siswa maka kesegaran jasmani siswa putra SMP N 4 Kota Solok berdasarkan tes gantung angkat tubuh termasuk kategori cukup.

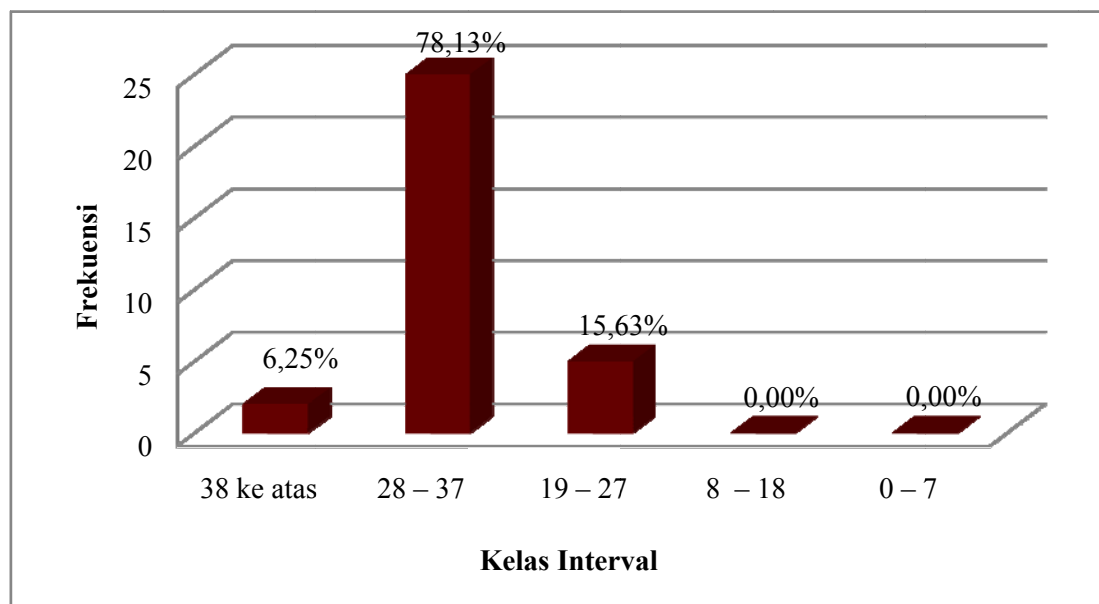
c. Tes baring duduk 60 detik

Kesegaran jasmani seseorang dapat diukur dari tes baring duduk. Tes ini dilakukan untuk mengukur daya tahan kekuatan seseorang dalam hal baring duduk. Dimana didalam pelaksanaannya teste dituntut untu dapat melakukan gerakan baring dan geraka duduk dalam waktu 60 detik. Semakin kuat otot-otot perut seseorang dan semakin tahan seseorang untuk melakukan gerakan berbaring dan mengangkat tubuhnya untuk duduk dalam watu 60 detik maka kesegaran jasmaninya semakin baik pula.

Hasil pengukuran tes baring duduk dari siswa SMP N 4 Kota Solok diperoleh skor maksimum 38 kali dan skor minimum 20 kali. Pada umumnya siswa SMP N 4 Kota Solok mampu melakukan tes ini adalah dengan perolehan skor rata-rata 33 kali. Berdasarkan skor rata-rata yang diperoleh dan dikonsultasikan dengan tabel nilai tes kebugaran jasmani maka tingkat kesegaran jasmani siswa dikategorikan baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 8.
Distribusi frekuensi kesegaran jasmani
berdasarkan tes baring duduk

Kategori	Frekuensi		Skor
	Absolut (Fi)	Relatif (%)	
38 ke atas	2	6,25	5
28 – 37	25	78,13	4
19 – 27	5	15,63	3
8 – 18	0	0	2
0 – 7	0	0	1
	32	100	



Gambar 14. Distribusi frekuensi kesegaran jasmani
berdasarkan tes baring duduk

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi dan histogram batang di atas, maka diperoleh hasil bahwa dari 32 orang sampel, 2 orang (6,25%) memiliki kesegaran jasmani dikategorikan baik sekali, 25 orang (78,13%) memiliki kesegaran jasmani dikategorikan baik, 5 orang (15,63%) kesegaran jasmani

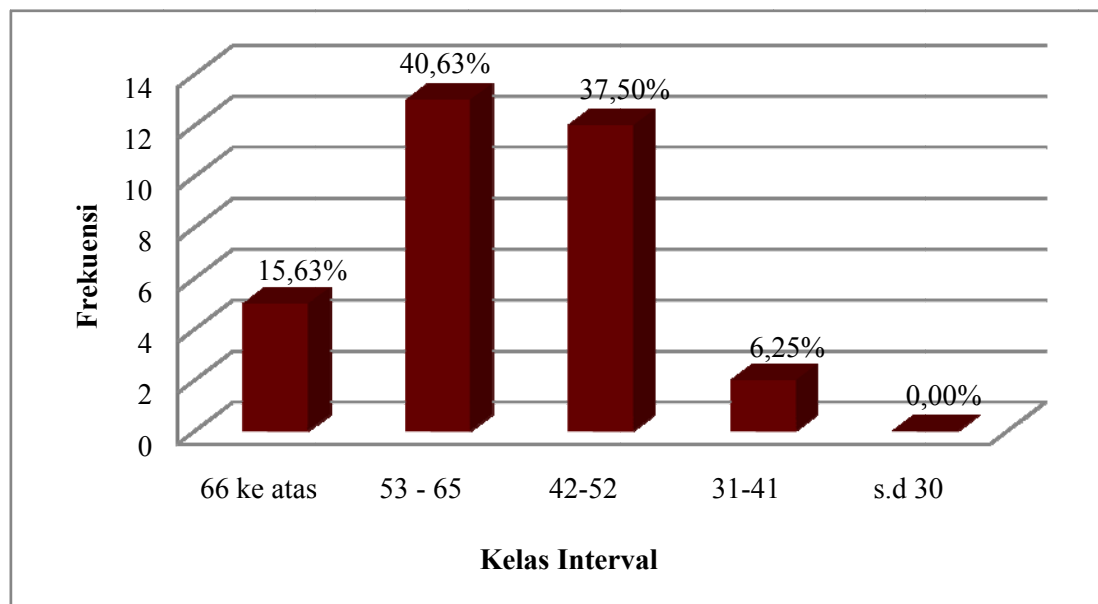
dikategorikan cukup, sedangkan kesegaran jasmani untuk kategori kurang dan kurang sekali 0% dimiliki responden. Berdasarkan skor rata-rata dari kemampuan tes baring duduk siswa maka kesegaran jasmani siswa putra SMP N 4 Kota Solok berdasarkan tes gantung angkat tubuh termasuk kategori baik.

d. Tes loncat tegak

Kesegaran jasmani seseorang dapat diukur dari tes loncat tegak. Tes ini dilakukan untuk mengukur daya ledak otot tungkai seseorang. Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan dari otot-otot tungkai bagian bawah tubuh untuk berkontraksi atau mengatasi pembebanan dengan kuat dan dalam waktu yang cepat atau relative singkat. Semakin besar selisih antara tinggi lompatan dan tinggi raihan yang diperoleh maka kesegaran jasmaninya semakin baik pula. Hasil pengukuran tes dari siswa SMP N 4 Kota Solok diperoleh skor maksimum 68 cm dan skor minimum 34 cm. Pada umumnya siswa SMP N 4 Kota Solok memiliki daya ledak otot dengan perolehan skor rata-rata 53,86 cm. Berdasarkan skor rata-rata yang diperoleh dan dikonsultasikan dengan tabel nilai tes kebugaran jasmni maka tingkat kesegaran jasmani siswa dikategorikan baik berdasarkan tes locat tegak. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 9.
Distribusi frekuensi kesegaran jasmani
berdasarkan tes loncat tegak

Kategori	Frekuensi		Skor
	Absolut (Fi)	Relatif (%)	
66 ke atas	5	15,63	5
53 - 65	13	40,63	4
42-52	12	37,5	3
31-41	2	6,25	2
s.d 30	0	0	1
	32	100	



Gambar 15. Distribusi frekuensi kesegaran jasmani
berdasarkan tes loncat tegak

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi dan histogram batang di atas, maka diperoleh hasil bahwa dari 32 orang sampel, 5 orang (15,63%) memiliki kesegaran jasmani dikategorikan baik sekali, 13 orang (40,63%) memiliki

kesegaran jasmani dikategorikan baik, 12 orang (37,5%) kesegaran jasmani dikategorikan cukup, 2 orang (6,25%) memiliki kesegaran jasmani dikategorikan kurang sedangkan kesegaran jasmani untuk kategori kurang sekali 0% dimiliki responden. Berdasarkan skor rata-rata dari kemampuan siswa dalam hal tes loncat tegak dan dikonsultasikan dengan tabel nilai kebugaran jasmani maka kemampuan siswa untuk tes loncat tegak termasuk kedalam kategori baik.

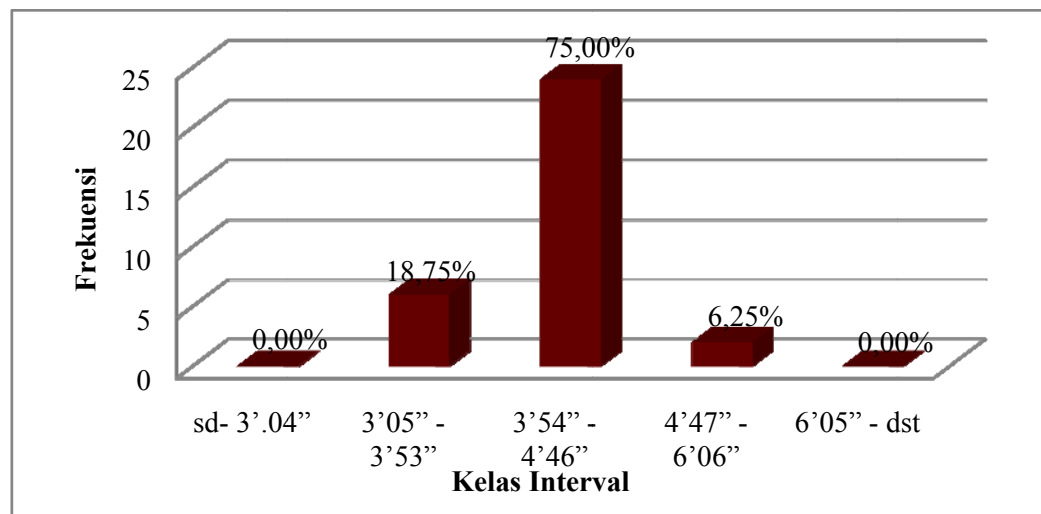
e. Tes lari 1000 meter

Kesegaran jasmani seseorang dapat diukur dari tes lari 1000 meter. Tes ini dilakukan untuk mengukur daya tahan aerobik tubuh seseorang. Dalam pelaksanaan tes ini, beban fisik yang harus diatasi oleh tubuh adalah untuk dapat berlari dan mempertahankan kondisi tubuh dalam jarak 1000 meter. Semakin kecil perolehan waktu yang mampu dilakukan seseorang untuk berlari dengan jarak 1000 meter maka semakin baik pula kesegaran jasmani seseorang berdasarkan tes lari 1000 meter.

Hasil tes dan pengukuran dari siswa SMP N 4 Kota Solok untuk lari 1000 meter diperoleh waktu terbaik 3,26 menit dan perolehan waktu terlambat 5,28 menit. Pada umumnya siswa SMP N 4 Kota Solok mampu berlari dalam jarak yang relative jauh, dengan perolehan skor rata-rata 4,11 menit. Berdasarkan skor rata-rata yang diperoleh dan dikonsultasikan dengan tabel nilai tes kebugaran jasmani maka tingkat kesegaran jasmani siswa dikategorikan cukup berdasarkan tes lari 1000 meter. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 10.
Distribusi frekuensi kesegaran jasmani berdasarkan tes lari 1000 meter

Kategori	Frekuensi		Skor
	Absolut (Fi)	Relatif (%)	
sd- 3'.04"	0	0	5
3'05" - 3'53"	6	18,75	4
3'54" - 4'46"	24	75	3
4'47" - 6'06"	2	6,25	2
6'05" - dst	0	0	1
	32	100	



Gambar 16. Distribusi frekuensi kesegaran jasmani berdasarkan tes lari 1000 meter

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi dan histogram batang di atas, maka diperoleh hasil bahwa dari 32 orang sampel, 6 orang (18,75%) memiliki kesegaran jasmani dikategorikan baik, 24 orang (75%) memiliki kesegaran jasmani dikategorikan cukup, 2 orang (6,25%) kesegaran jasmani dikategorikan kurang, sedangkan kesegaran jasmani untuk kategori baik sekali dan kurang sekali 0% dimiliki siswa. Berdasarkan skor rata-rata dari kemampuan berlari

siswa maka kesegaran jasmani siswa putera SMP N 4 Kota Solok berdasarkan tes lari 1000 meter termasuk kategori cukup berdasarkan tes lari 1000 meter.

3. Hasil Belajar

Data variabel hasil belajar diperoleh dari nilai praktek siswa putera. Dari data yang diperoleh diketahui bahwa distribusi nilai terendah (*Minimum*) 70 dan nilai tertinggi (*Maximum*) sebesar 88. Berdasarkan distribusi nilai tersebut didapat rata-rata skor (*mean*) sebesar 80,28, skor tengah (*Median*) sebesar 80,00, skor yang banyak muncul (*Mode*) sebesar 80, dan standar deviasi sebesar 5,84

Selanjutnya gambaran mengenai variabel hasil belajar siswa putera dapat dilihat pada Tabel 4 berikut ini.

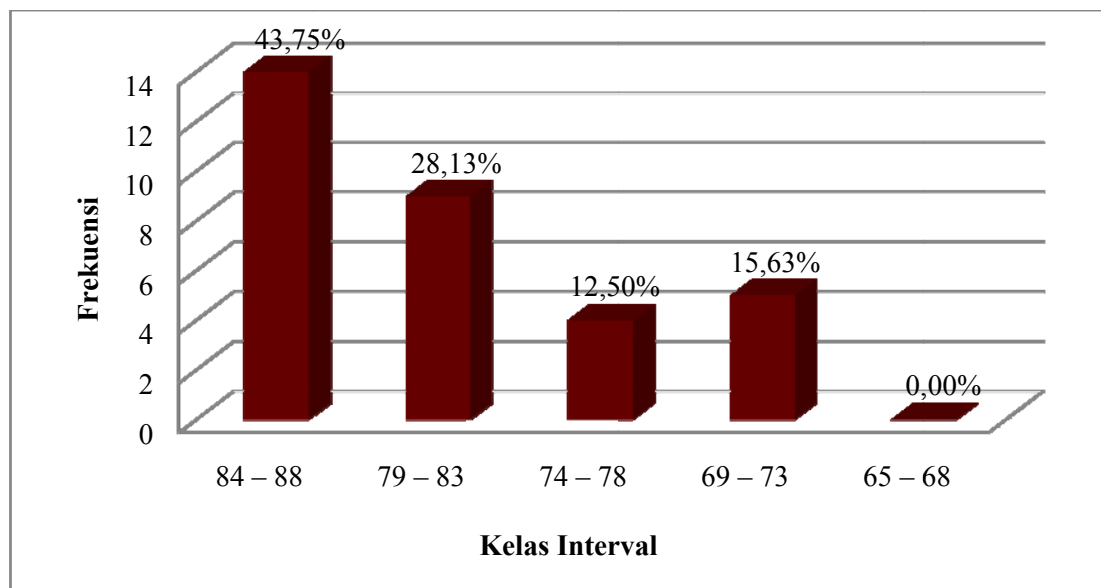
Tabel 11.
Distribusi Frekuensi Nilai Hasil Belajar

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut (orang)	Relatif (%)
1	84 – 88	14	43,75
2	79 – 83	9	28,13
3	74 – 78	4	12,5
4	69 – 73	5	15,63
5	65 – 68	0	0
Total		32	100

Berdasarkan pada tabel 4 tentang distribusi frekuensi variabel hasil belajar dari 32 orang responden, 14 orang (43,75%) responden memiliki nilai berada pada kelas interval 84 – 88 dikategorikan baik sekali, 9 orang (28,13%) responden memiliki nilai berada pada kelas interval 79 – 83 dikategorikan

baik, 4 orang (12,5%) responden memiliki nilai berada pada kelas interval 74 – 78 dikategorikan cukup, 5 orang (15,63%) responden memiliki nilai berada pada kelas interval 69 – 73 dikategorikan kurang dan kategori kurang sekali tidak ada..

Untuk lebih jelasnya distribusi variabel hasil belajar dapat dilihat pada gambar 4 berikut ini.



Gambar 17. Histogram Nilai Hasil Belajar

B. Uji Normalitas

Sebelum dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi terlebih dahulu dilakukan uji normalitas. Pengujian normalitas data dimaksudkan untuk menguji asumsi bahwa data berdistribusi normal. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov- Smirnov*. sebaran data berdistribusi normal jika nilai *Asymp. Sig.* lebih besar dari ($>$) 0,05 maka distribusi data dinyatakan normal.

Berdasarkan hasil pengujian *Kolmogorov-Smirnov* diperoleh nilai Asymp. Sig. motivasi (0,9709) lebih besar dari ($>$) 0,05 maka distribusi data dinyatakan normal. Kemudian diperoleh nilai Asymp. Sig. kesegaran jasmani (0,085) lebih besar dari ($>$) 0,05 maka distribusi data dinyatakan normal. Selanjutnya diperoleh nilai Asymp. Sig. hasil belajar (0,053) lebih besar dari ($>$) 0,05 maka distribusi data dinyatakan normal.

Dengan demikian, dapat dilihat bahwa untuk ketiga variabel yang diuji semua nilai Asymp. Sig. lebih besar dari ($>$) 0,05 maka distribusi data dinyatakan normal. Agar lebih jelas dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut.

Tabel 12.
Uji Normalitas distribusi Data Dengan
Kolmogorov-Smirnov Test

		motivasi	kesegaran jasmani	hasil belajar
N		32	32	32
Normal Parameters(a,b)	Mean	114.3125	17.1875	75.2188
	Std. Deviation	5.57898	1.37811	7.49940
Most Extreme Differences	Absolute	.124	.222	.238
	Positive	.124	.181	.106
	Negative	-.119	-.222	-.238
Kolmogorov-Smirnov Z		.701	1.257	1.347
Asymp. Sig. (2-tailed)		.709	.085	.053

a Test distribution is Normal.

b Calculated from data.

C. Uji Hipotesis

Hipotesis penelitian terdiri dari 3 buah hipotesis. Pengujian hipotesis menggunakan bantuan computer program SPSS Versi 12. Pengujian masing-masing hipotesis diuraikan sebagai berikut :

1. Hipotesis 1

Hipotesis pertama yang diajukan adalah “Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dengan hasil belajar. Hipotesis ini diuji dengan analisis korelasi sederhana menggunakan rumus korelasi product moment. Adapun hipotesis yang diajukan sebagai berikut :

H_0 = tidak terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dengan hasil belajar.

H_1 = terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dengan hasil belajar.

Dasar pengambilan keputusan adalah :

H_0 : Jika r hitung $<$ r tabel

H_1 : Jika r hitung $>$ r tabel

Hasil analisis hipotesis ini terangkum pada tabel di bawah ini.

Tabel 13.
Rangkuman Hasil Analisis Korelasi $X_1 - y$

Korelasi	N	r hitung	r tabel ($\alpha = 0,05$)	Sig.	Keterangan
$X_1 - Y$	32	0,434	0,347	0,022	Signifikan

Tabel 6 di atas menunjukkan besar hubungan antara motivasi dengan hasil belajar (r hitung) sebesar 0,434, sedangkan r tabel 0,347 diperoleh dari tabel product moment dengan signifika $\alpha = 0,05$ dan $N = 32$. Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka r hitung (0,434) . r tabel (0,347), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dengan hasil belajar siswa.

2. Hipotesis 2

Hipotesis pertama yang diajukan adalah “Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar. Hipotesis ini diuji dengan analisis korelasi sederhana menggunakan rumus korelasi product moment. Adapun hipotesis yang diajukan sebagai berikut :

H_0 = tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar.

H_1 = terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar.

Dasar pengambilan keputusan adalah :

H_0 : Jika r hitung $<$ r tabel

H_1 : Jika r hitung $>$ r tabel

Hasil analisis hipotesis ini terangkum pada tabel di bawah ini.

Tabel 14.
Rangkuman Hasil Analisis Korelasi $X_2 - y$

Korelasi	N	r hitung	r tabel ($\alpha = 0,05$)	Sig.	Keterangan
X ₁ -Y	30	0,470	0,347	0,517	Signifikan

Tabel 6 di atas menunjukkan besar hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar (r hitung) sebesar 0,470, sedangkan r tabel 0,347 diperoleh dari tabel product moment dengan signifika $\alpha = 0,05$ dan $N = 32$. Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka r hitung (0,470) . r tabel (0,347), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa.

3. Hipotesis 3

Hipotesis ketiga yang diajukan adalah “terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dan tingkat kesegaran jasmani secara bersama-sama terhadap hasil belajar.

H_0 = Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dan tingkat kesegaran jasmani secara bersama-sama terhadap hasil belajar.

H_1 = Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dan tingkat kesegaran jasmani secara bersama-sama terhadap hasil belajar.

Hasil analisis hipotesis ini terangkum pada tabel di bawah ini.

Tabel 15.
Rangkuman hasil Analisis korelasi ganda X_{12} -Y

korelasi	N	R	df ₁	Df ₂	Sig.	Keterangan
X_{12} -Y	32	0,530	2	27	0,069	signifikan

Tabel 8 di atas menunjukkan besar hubungan antara motivasi dan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar diperoleh koefisien korelasi ganda sebesar 0,530. Berdasarkan pengambilan keputusan di atas maka r hitung (0,530) . r tabel (0,347), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dan tingkat kesegaran jasmani secara bersama-sama terhadap hasil belajar.

D. Pembahasan

1. Hubungan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Di SMP Negeri 4 Kota Solok

Motivasi adalah kemauan seseorang untuk memilih, mengarahkan dan memperkuat perilaku dalam mencapai tujuan. Seseorang yang memiliki motivasi berprestasi akan melakukan sesuatu dengan kemauan kuat untuk maju, mengarah pada standar keunggulan, suka berkompetisi, memiliki semangat yang tinggi, percaya akan kemampuannya, tidak suka waktu, dan belajar dipandang sebagai jalan menuju cita-cita. Motivasi berprestasi mendorong seseorang berpacu dengan keunggulan, baik keunggulan sendiri maupun keunggulan orang lain, serta mendorong seseorang untuk berpartisipasi aktif dalam suatu aktivitas jasmani. Keterlibatan siswa dalam setiap tugas gerak, selain didorong untuk menyatakan kemampuan dirinya, juga untuk meraih pengalaman berhasil.

Karena itu upaya untuk membangkitkan motivasi siswa ialah memberikan kepada siswa untuk mengalami pengalaman berhasil.

Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat hubungan secara signifikan antara motivasi terhadap hasil belajar penjasorkes dengan perolehan r_0 sebesar = 0,434 dan r_{tabel} sebesar = 0,347 Artinya motivasi yang baik dapat mempengaruhi terhadap hasil belajar penjasorkes, oleh karena itu seorang guru pendidikan jasmani harus memberikan motivasi terhadap siswa sehingga hasil belajar penjasorkes mendapatkan hasil yang bagus.

2. Hubungan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Di SMP Negeri 4 Kota Solok

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dalam belajar memerlukan kondisi tubuh yang segar, (fit) sehingga belajar sehingga belajar menjadi menyenangkan, sebaliknya bila tubuh lelah atau kesegaran jasmani kurang maka belajar yang dilakukan kurang bersemangat sehingga hasil belajarpun menurun. Morehouse dan Miller menyatakan bahwa seseorang dinyatakan fit untuk sesuatu tugas atau aktivitas bila ia mampu mengatasi tugas tersebut cukup efisien, tanpa kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan. Baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif.

Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat hubungan secara signifikan antara kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes dengan perolehan r_o sebesar = 0,470 dan r_{tabel} sebesar = 0,347 Artinya kebugaran jasmani yang bagus dapat mempengaruhi terhadap hasil belajar penjasorkes.

Berdasarkan hasil penelitian kebugaran jasmani sangat mempunyai pengaruh yang untuk meningkatkan hasil belajar penjasorkes. Oleh karena itu peningkatan kebugaran jasmani perlu dilakukan dengan latihan yang teratur, makan makanan yang bergizi, dan istirahat yang teratur.dengan tetap menjaga kebugaran jasmani kita maka dalam belajar akan dapat meningkatkan konsentrasinya sehingga belajar dapat meningkat pula.

3. Hubungan Motivasi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Di SMP Negeri 4 Kota Solok

Dalam upaya meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani siswa, guru perlu meningkatkan kemampuan gerak siswa melalui pemberian mengulang kembali gerakan dasar yang belum dikuasai, bahan ajar yang bervariasi, metode yang menarik, serta memberikan latihan-latihan yang dikemas dalam permainan-permainan kecil untuk melatih gerak-gerak dasar dominan cabang olahraga. Kemudian guru perlu memberikan rangsangan yang positif dan menyenangkan, menciptakan suasana belajar yang kondusif sebagai upaya meningkatkan sikap siswa terhadap pendidikan jasmani. Berikan kesempatan bagi siswa yang terampil untuk memberikan contoh gerakan yang dikuasainya, sebagai alat bantu belajar sehingga siswa merasa dihargai dan akan

memudahkan siswa yang lain untuk belajar. Contoh yang baik adalah kinerja guru yang maksimal maka diharapkan akan timbul sikap yang positif dan menyenangkan pendidikan jasmani. Pemberian tugas gerak yang bervariasi dari gerak yang mudah ke gerak yang kompleks agar memacu siswa untuk berusaha. Berikan pengalaman berhasil dan gagal agar siswa merasakan bagaimana jika ia berhasil dan bagaimana jika gagal. Pada setiap pertemuan berikan dorongan melalui ucapan dan sentuhan yang menyenangkan, sehingga siswa akan termotivasi untuk berusaha maju dan berhasil sehingga dapat meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani perlu dilakukan secara terpadu dan sinergis, melalui upaya peningkatan faktor-faktor internal dan eksternal. Khususnya penekanan pada peningkatan kemampuan gerak, peningkatan sikap siswa terhadap pendidikan jasmani, dan peningkatan motivasi berprestasi siswa

Hasil penelitian membuktikan motivasi dan tingkat kebugaran jasmani mempunyai hubungan yang signifikan terhadap hasil belajar penjasorkes dengan perolehan R_0 sebesar = 0,530 dan r_{tabel} sebesar = 0,347 Artinya motivasi dan tingkat kebugaran jasmani secara bersama-sama terhadap hasil belajar penjasorkes, jadi siswa yang bermotivasi terhadap belajarnya dan ditunjang oleh tingkat kebugaran jasmaninya yang baik maka hasil belajarnya dapat meningkat.

Berdasarkan uraian di atas, motivasi dan tingkat kebugaran jasmani dapat meningkatkan hasil belajar penjasorkes siswa. Oleh karena itu siswa perlu

meningkat motivasinya terhadap pelajaran dan meningkatkan pula tingkat kesegaran jasmaninya dalam rangka meningkatkan hasil belajarnya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Motivasi memberikan hubungan yang berarti terhadap hasil belajar penjasorkes didapat perolehan r_{hitung} sebesar 0,434.
2. tingkat kesegaran jasmani memberikan hubungan yang berarti terhadap hasil belajar didapat perolehan r_o sebesar 0,470.
3. Motivasi dan Tingkat kesegaran jasmani secara bersama-sama memberikan hubungan yang berarti terhadap hasil belajar penjasorkes siswa dengan perolehan r_o sebesar 0,530.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka saran yang dapat dikemukakan adalah :

1. Bagi guru penjaskes, diharapkan untuk dapat meningkatkan motivasi siswa dengan memberikan variasi-variasi bentuk pembelajaran sehingga lebih menarik perhatian siswa dan memberikan bentuk pembelajaran yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

2. Setelah diketahui motivasi siswa yang cukup tinggi dapat meningkatkan hasil belajar siswa yang tinggi, diharapkan kepada siswa putera untuk dapat meningkatkan motivasi dan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar yang lebih tinggi.
3. Bagi rekan-rekan mahasiswa yang akan meneliti selanjutnya, peneliti menyarankan untuk penelitian yang akan datang agar lebih mengembangkan variabel yang akan diteliti dan memperluas objek penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Abizar. 1995. *Strategi Instruksional*. Padang: IKIP Padang Press.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Arsil. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga* : FIK UNP
- Cooper, Kenneth. H. 1983. *Aerobic*. Terjemahan Antonius Adiwiyto. Jakarta: Gramedia.
- Darwis, Ratinus. 1992. *Olahraga Pilihan Takraw*. Jakarta. Depdikbud.
- Depdikbud .1999 (Suplemen GBPP) *Penyempurnaan/ Penyesuaian Kurikulum 1994*. Jakarta: Depdikbud
- Depdikbud. 1993. *Pedoman Guru Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Depdiknas RI. *Undang-undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 tentang system pendidikan nasional*. Jakarta: Depdiknas
- Depdiknas RI. *Undang-undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 tentang system pendidikan nasional*. Jakarta: Depdiknas
- Fardi, Adnan. 1989. *Hubungan Antara Kemampuan Loncat Raihan dan Squat Thrusts secara Berulang-ulang Terhadap Kemampuan Lari 2400 Meter pada Siswa-Siswi Putra Kelas Satu SMA Kotamadya Padang*. Tesis. Jakarta: PPS IKIP Jakarta
- Fox, Edwar L, Kirby, Timothy E dan Fox, Ann Roberts. 1987. *Bases of Fitness*, New York: Macmillan Publishing Company
- Getcheell, Bud.1983. *Physical Fitnees A way Of Life*. New York: Jhon Willey and Sons
- Gusril. 2004. *Beberapa Faktor yang berkaitan dengan kemampuan motorik siswa SDN Kota Padang (Disertasi)*. Jakarta: UNJ.
- Handoko. 1996. *Motivasi Daya Penggerak Tingkah Laku*. Yogyakarta: Kanisius
- Maslow, Abraham H. 1954. *Motivation and Personality*. New York: Harper and Bross.
- Prayitno, Elida. 1989. *Motivasi Belajar*. Jakarta: P2LPTJ.

- Sadirman, AM 2004. *Interaksi dan motivasi belajar mengajar. Rasa Gravindo persada*. Jakarta.
- Sardiman, A.M. 1986. *Interaksi dan Motivation Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali
- Slameto, 199. *Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhi*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sudjana. Nana. 1991. *Pembinaan dan pengembangan Kurikulum di Sekolah*. Bandung. PT: Remaja Rosdalarya.
- Suharsimi Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Praktek (Edisi Revisi V)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Tarjab. 1992. *Ilmu Jiwa Pendidikan*. Jakarta: Karya Abditama
- Winkel, WS. 1984. *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar*. Jakarta: PT. Gramedia.

Lampiran 1

KISI-KISI INSTRUMEN PENELITIAN

Variabel	Indikator	Sub indicator	Jumlah
Motivasi	Intrinsik	a. Minat	2
		b. Sikap	2
		c. Perasaan	2
		d. Bakat	2
		e. Kebutuhan	2
		f. Dorongan dalam diri	3
	Ekstrinsik	a. Pujian	3
		b. Hadiah	2
		c. Penghargaan	2
		d. Persaingan	3
		e. Pemberitahuan perkembangan belajar	5
		f. Dorongan dari luar diri	2
Jumlah			30

Lampiran 2

FORMAT PENGISIAN ANGKET

Assalammu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh...

Upaya dalam meningkatkan disiplin dan motivasi belajar, membutuhkan banyak macam cara yang digunakan oleh guru, yang semata-mata hanya ingin meningkatkan hasil belajar di sekolah, mutu pendidikan dan kebanggaan bagi diri sendiri, orang tua dan lingkungan sekitar.

Untuk itu diharapkan kesediaan siswa mengisi angket ini dengan jujur dan sesungguhnya, kami akan menjamin kerahasiaan pengisian angket ini,

Nama :

Kelas :

PETUNJUK PENGISIAN ANGKET

1. Isilah angket ini sesuai dengan pernyataan dan pertanyaan yang ada.
2. Berilah tanda ceklis (√) pada salah satu jawaban yang siswa anggap paling tepat.
3. Jawaban yang anda berikan dijamin kerahasiaannya.
4. Keterangan jawaban (SS) Sangat Setuju, (S) Setuju, (KS) Kurang Setuju, (TS) Tidak Setuju, Sangat Tidak Setuju (STS)

PERTANYAAN

No	Pertanyaan	SS	S	KS	TS	STS
1	Apakah anda berminat mengikuti pembelajaran penjasorkes?					
2	Bagaimanakah sikap anda pada saat pembelajaran penjasorkes?					
3	Apakah anda menerima pembelajaran penjasorkes dengan perasaan senang?					
4	Apakah bakat juga menjadi faktor pendukung dalam pembelajaran penjasorkes?					
5	Apakah pembelajaran penjasorkes penting menurut anda?					
6	Apakah anda mengikuti pembelajaran penjasorkes karena rasa senang bukan karena terpaksa?					
7	Apakah anda mengikuti pembelajaran penjasorkes untuk mengharapkan nilai dan pujian saja?					
8	Apabila anda mendapatkan nilai yang baik pada pembelajaran penjasorkes akan mendapat hadiah?					
9	Apabila anda mendapatkan nilai yang baik pada pembelajaran penjasorkes akan mendapat penghargaan.					
10	Apakah anda mau melakukan persaingan untuk mendapatkan nilai yang bagus dalam pembelajaran penjasorkes.					

PERNYATAAN

No	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
11	Minat sangat diperlukan dalam pembelajaran penjasorkes.					
12	Sikap yang baik pada saat pembelajaran penjasorkes akan menghasilkan nilai yang baik.					

13	Pembelajaran penjasorkes akan berjalan dengan baik jika dijalani dengan perasaan senang.					
14	Bakat tidak harus selalu menjadi jaminan dalam pembelajaran penjasorkes.					
15	Pembelajaran penjasorkes perlu diterapkan di sekolah-sekolah.					
16	Saya melakukan pembelajaran penjasorkes dengan sungguh-sungguh.					
17	Saya merasa pembelajaran penjasorkes perlu dan merupakan mata pelajaran yang penting.					
18	Jika saya melakukan pembelajaran penjasorkes dengan baik saya akan mendapat pujian dari orang tua.					
19	Jika saya melakukan pembelajaran penjasorkes saya akan mendapatkan nilai yang bagus dan pujian dari guru.					
20	Jika saya mengikuti pembelajaran penjasorkes dengan baik saya akan diberi hadiah oleh guru.					
21	Jika saya mengikuti pembelajaran penjasorkes dengan baik saya akan mendapat penghargaan dari sekolah.					
22	Untuk mendapatkan nilai yang bagus dalam pembelajaran penjasorkes saya siap bersaing secara sehat.					
23	Persaingan yang sehat membuat saya semangat untuk mendapatkan nilai yang bagus dalam pembelajaran penjasorkes.					
24	Jika saya diberitahu tentang hasil pembelajaran penjasorkes membuat saya termotivasi untuk lebih giat belajar.					
25	Hasil pembelajaran penjasorkes yang saya dapat akan membuat saya lebih giat untuk kedepannya.					

26	Jika saya mendapatkan nilai yang kurang bagus, saya akan lebih giat belajar.					
27	Nilai merupakan patokan perkembangan saya dalam mengikuti pembelajaran.					
28	Nilai yang bagus membuat saya bersemangat mengikuti pembelajaran penjasorkes.					
29	Semangat yang diberikan oleh teman-teman membuat saya tambah giat mengikuti pembelajaran penjasorkes.					
30	Kerjasama kelompok membuat saya senang mengikuti pembelajaran.					

Lampiran 3

Tabel Distribusi Frekuensi Hubungan Motivasi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa Putera Di SMP Negeri 4 Kota Solok

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	4	4	4	3	4	4	3	2	4	4	4	4	4	5	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	5	4
2	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4
3	4	3	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	5	3	4	4	4	4
4	4	2	5	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	5	3	4	5	3	4	5	4	4	5	4	4	5
5	4	4	4	3	4	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	3	4	5	4	3	5	4	4	5	4	4	5	4	5	5
6	4	3	5	3	1	5	3	3	5	3	3	4	4	4	2	4	5	5	4	3	5	3	5	4	5	4	5	3	4	5
7	5	4	5	3	3	4	4	3	5	4	5	5	2	3	2	4	5	5	4	4	4	3	4	5	4	5	5	4	5	3
8	4	4	5	4	2	5	3	2	5	5	5	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	3
9	5	4	5	3	2	4	3	3	5	5	5	4	2	4	4	2	2	4	2	2	5	4	3	3	4	4	5	4	4	4
10	4	4	5	3	2	5	3	5	5	5	5	5	2	2	4	4	2	4	2	2	5	2	2	3	5	2	5	2	4	4
11	5	4	5	5	2	5	3	5	4	4	5	5	4	4	4	4	1	4	4	4	5	4	4	3	5	3	5	4	3	4
12	4	4	5	4	3	3	3	5	5	2	4	4	5	4	4	3	4	4	2	4	5	4	4	1	5	1	5	3	4	4
13	5	5	5	4	3	4	2	4	5	4	4	4	5	3	4	4	4	4	2	4	3	4	2	5	5	3	5	3	4	4
14	4	2	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	2	5	5	4	3	4	4	4
15	4	4	5	4	3	5	4	4	4	4	3	5	4	4	5	3	3	5	4	2	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4
16	5	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	5	5	5	4	3	3	5	4	2	5	4	4	2	5	4	4	4	3	2
17	5	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	5	4	5	2	3	2	5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	2	4
18	4	1	4	3	4	4	5	3	3	2	4	5	5	3	4	2	3	4	3	2	4	3	5	4	5	4	5	4	4	4
19	4	4	4	3	2	5	2	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	3	4	5	4	2	5	4	4	4
20	5	2	5	5	2	3	3	2	4	4	3	5	4	2	4	4	3	5	2	2	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4
21	5	1	4	3	2	3	3	3	4	5	5	5	3	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	5	5	2	4	5	4

22	4	4	4	3	2	4	4	2	2	5	5	5	3	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	3	4	4	2	2	4	1	
23	5	3	5	2	1	4	3	2	4	5	5	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5	4	4	4	5	4	5	3	5	4	
24	4	2	3	3	2	2	4	2	5	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	5	4	4	4	4	2	5	4	5	4	
25	5	2	4	2	2	5	3	4	5	5	3	5	4	5	2	4	2	5	2	4	4	4	3	5	5	2	5	4	5	4	
26	4	2	3	2	1	3	3	4	5	4	2	4	4	4	4	4	2	4	2	4	5	5	2	4	4	4	4	4	4	4	
27	4	4	4	4	3	4	3	3	4	5	2	4	5	2	3	4	2	5	4	4	4	2	4	3	5	4	5	4	4	4	
28	4	4	5	2	2	4	2	4	3	4	3	4	5	4	4	4	3	5	4	4	5	2	4	4	5	2	3	4	3	3	
29	4	4	4	4	1	5	3	3	4	3	2	4	4	4	4	4	5	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	
30	4	4	4	3	1	4	3	4	4	4	4	5	4	5	5	4	3	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	3	3	4
31	4	4	5	3	2	5	3	5	5	5	5	5	2	2	4	4	2	4	2	2	5	2	2	3	5	2	5	2	4	4	
32	5	2	5	5	2	3	3	2	4	4	3	5	4	2	4	4	3	5	2	2	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4

Lampiran 4

DATA MENTAH KESEGERAN JASMANI

NO	Nama Siswa	Lari 50 Meter	Angkat Tubuh 60 dtk	Baring Duduk 60 dtk	Loncat Tegak (selisih)	Lari 1000 Meter
1	Muhammad Maliki	6.72	7	37	67	3.66
2	Addin	7.24	2	38	53	4.26
3	Fauzi Hidayat	7.25	8	36	56	4.43
4	Soekartia Nofa	7.26	7	36	66	3.27
5	Donat Izazus	7.52	9	20	68	4.52
6	Devio Vernando	7.24	5	29	45	4.26
7	Romi	6.71	8	37	51	4.25
8	Dimentsco Elrado	7.42	3	35	62	3.38
9	Ifdal Hendri Putra	7.25	2	35	43	3.26
10	Hariko Usman	7.26	3	34	66	4.25
11	Rinaryo Santoso	7.25	11	32	55	4.28
12	Febby Pratama	7.24	8	36	59	4.29
13	Yandri Ns	6.92	10	35	60	4.30
14	Chandra Fitriansyah	7.25	6	30	62	3.28
15	Alexsander Putra	6.09	9	38	35	4.15
16	Firman	7.35	4	33	66	5.28
17	Memed Zulkopri	7.24	7	32	62	4.25
18	Benny Ibrahim	7.25	3	35	49	3.82
19	Dhany Ihsandro	6.86	4	22	54	4.25
20	Rajulus Salam M	7.24	5	36	41	4.26
21	Dedeuga Putra	7.26	4	37	55	3.32
22	Fahmii Khairunnas E	7.20	5	36	43	4.33
23	Fadli	7.25	3	36	62	4.36
24	Rino Waskita Putra	8.28	5	36	46	4.25
25	Zoni Satria	7.63	9	25	51	4.35
26	Irdiansyah Andika	7.24	4	36	45	4.34
27	Yulius Kaiser	6.94	7	32	34	4.33
28	Muhari Gusri	7.24	6	33	45	3.32
29	Muslim	7.94	2	34	64	4.33
30	Sandika Priyatno	6.82	5	24	49	4.35
31	Martono	7.71	6	35	50	4.34
32	Asril	7.74	7	24	60	4.28

Lampiran 5

DATA HASIL

NO	Nama Siswa	Lari 50 Meter	Angkat Tubuh 60 dtk	Baring Duduk 60 dtk	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter	Jumlah (X ₂)
1	Muhammad Maliki	5	3	4	5	3	20
2	Addin	4	2	5	4	3	18
3	Fauzi Hidayat	4	3	4	4	4	19
4	Soekartia Nofa	4	3	4	5	3	19
5	Donat Izazus	4	3	3	5	3	18
6	Devio Vernando	4	2	4	3	2	15
7	Romi	5	3	4	3	3	18
8	Dimentsco Elrado	4	2	4	4	4	18
9	Ifdal Hendri Putra	4	2	4	3	4	17
10	Hariko Usman	4	2	4	5	3	18
11	Rinaryo Santoso	4	4	4	4	3	19
12	Febby Pratama	4	3	4	4	3	18
13	Yandri Ns	4	3	4	4	3	18
14	Chandra Fitriansyah	4	3	4	4	4	19
15	Alexsander Putra	5	3	5	2	3	18
16	Firman	4	2	4	5	2	17
17	Memed Zulkopri	4	3	4	4	3	18
18	Benny Ibrahim	4	2	4	3	3	16
19	Dhany Ihsandro	4	2	4	4	3	17
20	Rajulus Salam M	4	2	3	3	3	15
21	Dedeuga Putra	4	2	4	4	4	18
22	Fahmii Khairunnas E	4	2	4	3	3	16
23	Fadli	4	2	4	4	3	17
24	Rino Waskita Putra	3	2	4	3	3	15
25	Zoni Satria	4	3	3	3	3	16
26	Irdiansyah Andika	4	2	4	3	3	16
27	Yulius Kaiser	4	3	4	2	3	16
28	Muhari Gusri	4	3	4	3	4	18
29	Muslim	3	2	4	4	3	16
30	Sandika Priyatno	4	2	3	3	3	15
31	Martono	3	3	4	3	3	16
32	Asril	3	3	3	4	3	16

Lampiran 6

**HASIL BELAJAR PENJASORKES
SMP NEGERI 4 KOTA SOLOK**

NO	NAMA	NILAI
1	Muhammad Maliki	88
2	Addin	85
3	Fauzi Hidayat	86
4	Soekartia Nofa	88
5	Donat Izazus	85
6	Devio Vernando	80
7	Romi	86
8	Dimentsco Elrado	86
9	Ifdal Hendri Putra	80
10	Hariko Usman	85
11	Rinaryo Santoso	80
12	Febby Pratama	85
13	Yandri Ns	75
14	Chandra Fitriansyah	80
15	Alexsander Putra	85
16	Firman	70
17	Memed Zulkopri	85
18	Benny Ibrahim	80
19	Dhany Ihsandro	80
20	Rajulus Salam M	85
21	Dedeuga Putra	70
22	Fahmii Khairunnas E	75
23	Fadli	85
24	Rino Waskita Putra	80
25	Zoni Satria	70
26	Irdiansyah Andika	70
27	Yulius Kaiser	70
28	Muhari Gusri	85
29	Muslim	75
30	Sandika Priyatno	80
31	Martono	80
32	Asril	75

Lampiran 7

DATA PENELITIAN

No	Minat (X ₁)	Tingkat Kesegaran Jasmani (X ₂)	Hasil belajar (Y)
1	116	20	88
2	119	18	85
3	124	19	86
4	117	19	88
5	126	18	85
6	116	15	80
7	121	18	86
8	118	18	86
9	110	17	80
10	107	18	85
11	121	19	80
12	112	18	85
13	117	18	75
14	116	19	80
15	122	18	85
16	115	17	70
17	117	18	85
18	110	16	80
19	117	17	80
20	110	15	85
21	112	18	70
22	104	16	75
23	120	17	85
24	108	15	80
25	114	16	70
26	105	16	70
27	112	16	70
28	109	18	85
29	110	16	75
30	116	15	80
31	107	16	80
32	110	16	75

Lampiran 8

Uji Normalitas Data Dengan Menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Minat (X1)	Kesegaran Jasmani (X2)	Hasil Belajar (Y)
N		30	30	30
Normal Parameters(a,b)	Mean	164,67	1,40	74,93
	Std. Deviation	6,144	,770	7,575
Most Extreme Differences	Absolute	,094	,432	,248
	Positive	,094	,432	,118
	Negative	-,086	-,302	-,248
Kolmogorov-Smirnov Z		,515	2,364	1,360
Asymp. Sig. (2-tailed)		,954	,010	,050

a Test distribution is Normal.

b Calculated from data.

Lampiran 9

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian

Tujuan dilakukan pengujian validitas dan reliabilitas adalah untuk mendapatkan instrument yang baik dan handal sehingga angket yang diberikan benar-benar memberikan hasil yang diharapkan.

1. Validitas

Validitas adalah ketepatan alat ukur terhadap konsep yang diukur dalam suatu penelitian. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan pada uji coba instrument tentang Motivasi Siswa Terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Di SMP Negeri 4 Kota Solok pada 32 orang siswa putra Sebagai responden.

Dasar pengambilan keputusan

- Jika r hasil positif, serta r hasil $>$ r tabel maka butir atau variabel tersebut valid
- Jika r hasil tidak positif, serta r hasil $<$ r tabel maka butir atau variabel tersebut tidak valid

Dengan tingkat signifikan 5%, dipakai uji satu arah (sudah ditentukan korelasi positif) dan $df = N - 2 = 32 - 2 = 30$ dari tabel didapat r tabel = 0,2327.

2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya, maksudnya apabila dalam beberapa pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok yang sama diperoleh beberapa hasil yang relatif sama (Syarifuddin Azwar, 2000:3). Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan rumus lpha Cronbach dan dengan menggunakan program SPSS (statistic Package For Science

Solutions) 12.0 For Windows. Pengujian reliabilitas bertujuan untuk mengetahui tingkat kehandalan dari suatu instrument.

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	32	100,0
	Exclud ed(a)	0	,0
	Total	32	100,0

Reliability Statistic

Cronbach's Alpha	N Of Items
,834	32

Uji Reliabilitas

Pengujian reliabilitas bertujuan untuk mengetahui tingkat kehandalan dari suatu instrument. Pada hasil uji coba setelah dianalisis data dari 30 item diperoleh :

Reliability Coefficients

N of Cases = 32.0

N of Items = 32

Alpha = 0,834

Dengan pengambilan keputusan :

- Jika r Alpha positif dan r Alpha $>$ r tabel, maka butir atau variabel adalah Reliabel
- Jika r Alpha tidak positif dan r Alpha $<$ r tabel, maka butir atau variabel adalah tidak variabel.

Terlihat r Alpha adalah positif dan besar dari r tabel ($0,834 > 0,2327$), maka butir atau variabel diatas adalah Reliabel

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	3,62	,490	32
VAR00002	3,16	,601	32
VAR00003	3,24	,712	32
VAR00004	3,57	,712	32
VAR00005	3,59	,528	32
VAR00006	3,25	,695	32
VAR00007	3,21	,699	32
VAR00008	3,13	,684	32
VAR00009	3,32	,758	32
VAR00010	3,41	,687	32
VAR00011	3,03	,822	32
VAR00012	3,56	,616	32
VAR00013	2,89	,785	32
VAR00014	3,67	,568	32
VAR00015	3,67	,568	32
VAR00016	3,30	,663	32
VAR00017	3,13	,582	32
VAR00018	3,25	,621	32
VAR00019	3,30	,557	32
VAR00020	3,70	,496	32
VAR00021	3,30	,528	32
VAR00022	2,49	,840	32
VAR00023	3,44	,757	32
VAR00024	3,24	,530	32
VAR00025	3,67	,568	32

VAR00026	1,95	,580	32
VAR00027	3,41	,613	32
VAR00028	3,56	,501	32
VAR00029	3,06	,535	32
VAR00030	3,60	,610	32
VAR00031	1,94	,738	32
VAR00032	2,14	,780	32