

**KONTRIBUSI KESEGERAN JASMANI DAN MOTIVASI BELAJAR
SISWA TERHADAP HASIL BELAJAR PENJASKES
SISWA SMP NEGERI 2 ENAM LINGKUNG
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sains (S.Si)*



Oleh

**RONY FIRMAN
NIM. 07206**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

PERSETUJUAN SKRIPSI

KONTRIBUSI KESEGERAN JASMANI DAN MOTIVASI BELAJAR
SISWA TERHADAP HASIL BELAJAR PENJASKES
SMP NEGERI 2 ENAM LINGKUNG
KABUPATEN PADANG PARIAMAN

Nama : Rony Firman
NIM : 07206
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2014

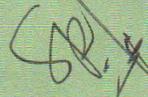
Disetujui Oleh

Pembimbing I



Drs. Zuhilmi
NIP. 19520820 198602 1 001

Pembimbing II



M. Sazeli Rifki S. Si, M.Pd
NIP. 19790704 200912 1 004

Mengetahui
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin, M. Kes AIFO
NIP. 195810181980031001

HALAMAN PENGESAHAN

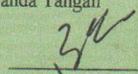
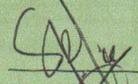
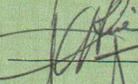
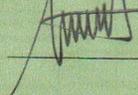
Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan tim penguji skripsi
Program studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan
dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

**Judul : Kontribusi Kesegaran Jasmani dan Motivasi Belajar
Siswa Terhadap Hasil Belajar Penjaskes SMP Negeri
2 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman**

Nama : Rony Firman
NIM : 07206
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2014

Tim Penguji:

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Zulhilmi	
Sekretaris	: M. Sazeli Rifki S.Si, M.Pd	
Anggota	: Drs. Syafrizar, M.Pd	
Anggota	: Drs. Rasyidin Kam	
Anggota	: Anton Komaini, S.Si, M.Pd	

ABSTRAK

Rony Firman : Kontribusi Kesegaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa Terhadap Hasil Belajar Penjaskes Siswa SMP Negeri 2 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman

Masalah di temui dilapangan terlihat hasil belajar anak masih rendah, hal ini terlihat masih banyak siswa yang belum tuntas dalam pembelajaran. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Kontribusi kesegaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar siswa SMP Negeri 2 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian ini dapat digolongkan ke dalam penelitian kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya kontribusi kesegaran jasmani dan motivasi belajar siswa terhadap hasil belajar siswa. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 2 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah sebanyak 286 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini diambil khusus kelas VIII yang berjumlah 33 orang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesegaran jasmani berkontribusi dengan hasil belajar siswa SMP Negeri 2 SMP Negeri 2 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman karena r hitung $>$ r tabel sebesar $0.402 > 0.276$ dengan besar kontribusi 16,2%, motivasi belajar siswa berkontribusi dengan hasil belajar siswa karena r hitung $>$ r tabel ($0.425 > 0.276$) dengan besar kontribusi 18,1%, kesegaran jasmani dan motivasi belajar siswa secara bersama-sama berkontribusi dengan hasil belajar siswa putri karena r hitung $>$ r tabel ($0.478 > 0.276$) dengan besar kontribusi 22.9%. Hal ini berarti bahwa untuk meningkatkan hasil belajar siswa dapat dilakukan melalui peningkatan kesegaran jasmani siswa dan meningkatkan motivasi belajar siswa.

Kata kunci : Kesegaran Jasmani, Motivasi Belajar, Hasil Belajar

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT, atas rahmat dan karunianya yang telah dilimpahkannya. Penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul **“Kontribusi Kesegaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Siswa Terhadap Hasil Belajar Penjaskes di SMP Negeri 2 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman”** Penulis menyadari bahwa skripsi ini memiliki keterbatasan sesuai dengan ilmu yang dimiliki, oleh sebab itu penulis menerima saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan isi skripsi ini dan penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO dan Drs. Rasyidin Kam selaku Ketua Jurusan dan Sekretaris Jurusan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNP.
3. Bapak Drs. Zuhilmi, selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu, pikiran untuk memberikan bimbingan, dorongan, arahan, pada penulis dalam penulisan skripsi ini.
4. Bapak M. Sazeli Rifki S. Si, M. Pd selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu, pikiran untuk memberikan bimbingan, dorongan, arahan, pada penulisan Skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen serta karyawan di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah banyak memberikan bantuan kepada penulis selama proses perkuliahan
6. Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.

7. Buat kedua orang tua tercinta terima kasih yang telah memberikan motivasi dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Rekan-rekan seperjuangan dan semua pihak yang telah banyak memberikan bantuannya dalam proses pembuatan skripsi ini.

Semoga jasa baik semua pihak yang telah memberikan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih ada kelemahan dan kekurangannya. Oleh karena itu, segala kritik dan saran untuk kesempurnaan skripsi ini sangat penulis harapkan, semoga penulisan ini skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Padang, Februari 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Landasan Teori	9
1. Hasil Belajar	9
a. Pengertian Belajar	9
b. Pengertian Hasil Belajar	10
c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar	10
d. Pengukuran Hasil Belajar	12
2. Kesehatan Jasmani	17
a. Pengertian Kesehatan Jasmani	17
b. Komponen Kesehatan Jasmani	18
c. Manfaat Kesehatan Jasmani	21
d. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Jasmani	22
e. Karakteristik Kesehatan Jasmani	25
3. Motivasi Belajar	25
a. Pengertian Motivasi Belajar	25
b. Pentingnya Motivasi Belajar	26
c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Belajar	27
B. Kerangka Konseptual	30
C. Hipotesis	30

BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	
A.	Jenis Penelitian	32
B.	Populasi Penelitian	32
1.	Populasi	32
2.	Sampel	33
C.	Definisi Operasional	34
1.	Hasil Belajar	34
2.	Kesegaran Jasmani	34
3.	Motivasi Belajar	34
D.	Variabel Penelitian	34
E.	Instrumen Penelitian	35
F.	Teknik Analisis Data	40
BAB IV	HASIL PENELITIAN	
A.	Deskripsi Data	44
B.	Pengujian Persyaratan Analisis	48
C.	Pengujian Hipotesis	50
1.	Hipotesis Pertama	51
2.	Hipotesis Kedua	52
3.	Hipotesis Ketiga	53
D.	Pembahasan	55
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	
A.	Kesimpulan	60
B.	Saran	60

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
1. Populasi Penelitian	33
2. Sampel Penelitian.....	33
3. Norma-norma Tes dalam Rangkaian TKJI Berdasarkan Kelompok Usia dan Jenis Kelamin	35
4. Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran	38
5. Kisi-kisi instrumen	39
6. Daftar skor jawaban setiap pertanyaan berdasarkan sifatnya	39
7. Distribusi Frekuensi Skor Hasil Belajar Siswa (Y)	45
8. Distribusi Frekuensi Skor Kesegaran jasmani Siswa Putri (X_1)	46
9. Distribusi Frekuensi Skor Motivasi Belajar Siswa (X_2)	47
10. Hasil Uji Normalitas Variabel X_1 , X_2 dan Y dengan tes <i>Kolmogrov Smirnov</i> (Putri)	49
11. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Variabel motivasi belajar siswa (X_2) dengan Variabel Hasil Belajar Siswa (Y)	51
12. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi motivasi belajar siswa (X_2) dengan Hasil Belajar Siswa (Y)	53
13. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Kesegaran jasmani (X_1) dan motivasi belajar siswa (X_2) dengan Hasil Belajar Siswa (Y)	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1. Kerangka Konseptual.....	30
2. Histogram Hasil Belajar Siswa Putri	45
3. Histogram Kesegaran jasmani Siswa	46
4. Histogram Motivasi Belajar Siswa.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

1. Kusioner Uji Coba	64
2. Tabulasi Uji Coba	69
3. Output Uji Coba	70
4. Kuisisioner Penelitian	73
5. Tabulasi Penelitian	77
6. Tes Kesegaran Jasmani	77
7. Hasil Belajar	79
8. Uji Normalitas Data	80
9. Uji Homogenitas	91
10. Uji Linearitas	92
11. Uji Hipotesis	96
12. Dokumentasi	99
13. Surat Izin Penelitian	102

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Peningkatan mutu pendidikan merupakan salah satu strategi pembangunan pendidikan di Indonesia. Upaya tersebut memiliki peranan strategis dalam kerangka pembangunan bangsa Indonesia secara keseluruhan, karena menyangkut usaha penyiapan sumber daya manusia sebagai pelaksana pembangunan di masa yang akan datang. Hal ini sejalan dengan tuntutan Undang-Undang Pendidikan Nasional (UUSPS) No. 20 yang berbunyi sebagai berikut :

“Pendidikan merupakan kegiatan instrumen fundamental untuk memajukan masyarakat dan para warganya. Pendidikan berfungsi untuk membentuk watak dan peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan peserta didik menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Allah SWT, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap dan kreatif dan mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab (UUSPN, 2003: 3)”.

Selanjutnya dalam Perlemen No. 22 tahun 2006 juga dijelaskan bahwa untuk membantu siswa memantapkan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif serta membangkitkan motivasi dalam belajar untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar sebagai aktivitas jasmani antara lain :

“(1) Terbentuknya sikap dan perilaku seperti : disiplin, kejujuran,, kerja sama mengikuti peraturan dan ketentuan yang berlaku ; (2) Mempunyai kemampuan untuk menjelaskan tentang manfaat pendidikan jasmani dan kesehatan serta mempunyai kemampuan, penampilan, keterampilan gerak benar dan efisien: (3) Meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan daya tahan tubuh terhadap penyakit”.

Berdasarkan kutipan di atas, maka untuk membentuk sikap, perilaku, disiplin, kejujuran, kerja sama dan meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan serta daya tahan tubuh terhadap penyakit, pendidikan jasmani olahraga merupakan salah satu aspek yang dibutuhkan oleh peserta didik dalam mewujudkan tujuan pendidikan nasional. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematik melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka meningkatkan kebugaran, aktivitas dan kemampuan serta keterampilan, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak.

Sedangkan menurut Husdarta (2011:3) “pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional”. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan yang utuh, makhluk total, daripada hanya menganggap sebagai seorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Bertolak dari kutipan di atas jelaslah bahwa program pendidikan jasmani menuntut lingkungan belajar khusus yang bercirikan banyak kondisi dan rangsangan yang dirancang secara khusus pula dengan maksud untuk memberikan kesempatan terjadinya pengaruh yang baik terhadap jasmani, emosi, sosial dan intelektual sehingga dapat membawa perubahan kepada diri siswa kearah yang diinginkan. Dengan demikian maka mata pelajaran pendidikan jasmani merupakan salah satu pelajaran wajib diajarkan pada siswa untuk menetapkan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan

dan penanaman sikap positif, serta kemampuan gerak dasar berbagai aktivitas jasmani.

Untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani tersebut di atas, guru merupakan unsur pelaksanaan teknis utama yang bertugas dan bertanggung jawab menjalankan kegiatan proses pembelajaran di sekolah. Agar kegiatan pembelajaran berjalan sebagaimana mestinya guru diuntut dan diharapkan untuk berusaha semaksimal mungkin mengembangkan kemampuan serta motivasi dan disiplin sehingga produktivitas guru benar-benar sesuai dengan yang diharapkan oleh dunia pendidikan.

Dalam menjalankan tugas, guru sebagai tenaga pendidik mempunyai peranan penting dan amat sentral serta ikut menentukan mutu pendidikan. Guru yang berkualitas adalah guru yang mampu mengubah anak yang kurang berpotensi menjadi anak berpotensi. Peningkatan mutu pendidikan tidak hanya tergantung pada kualitas guru akan tetapi kesediaan saran dan prasarana belajar, ketersediaan media dan sumber belajar, penggunaan kurikulum serta motivasi belajar siswa.

Motivasi merupakan salah satu aspek psikis yang mendorong seseorang untuk mengepresikan kemampuan suatu tindakan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki. Dalam proses belajar mengajar faktor motivasi yang dimiliki siswa merupakan hal yang sangat penting dalam mendorong aktivitas-aktivitas untuk mencapai tujuan pengajaran guna mendapatkan hasil belajar sesuai yang diinginkan. Siswa yang memiliki motivasi belajar yang baik cenderung akan mengikuti proses belajar mengajar dikelas dengan baik.

Begitu juga sebaliknya, siswa yang kurang memiliki motivasi maka akan cenderung akan mengikuti proses belajar kurang baik sehingga hasil belajar yang didapatkan cenderung tidak baik pula. Hasim dan Asmawi (1991 : 11) menyatakan bahwa ” suatu proses belajar mengajar dikatakan berhasil apabila 75% dari siswa yang mengikuti pembelajaran mendapatkan nilai di atas cukup menurut ketentuan penilaian yang berlaku.

Dari pengamatan yang penulis lakukan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 2 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman pembelajaran penjas kurang berjalan dengan baik, hal ini terbukti dengan hasil belajar yang diperoleh siswa masih belum sesuai dengan yang diharapkan rata-rata nilai ketuntasan mid siswa (59.7%) kuantitas siswa yang mendapatkan nilai kurang masih cukup besar, ada beberapa faktor tidak terlaksananya pembelajaran penjas di SMP Negeri 2 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman seperti : kurangnya sarana dan prasarana, motoda belajar yang kurang variatif, lingkungan dan situasi sekolah yang kurang mendukung, belum adanya guru penjas yang tetap, kurangnya perencanaan pengajaran pendidikan jasmani, kurangnya motivasi belajar serta kurangnya pengadaan buku pembelajaran.

Fenomena di temui dilapangan terlihat hasil belajar anak masih rendah, hal ini terlihat masih banyak siswa yang belum tuntas dalam pembelajaran.

Berdasarkan hal di atas terlihat lebih dari separoh sekitar 59.7%siswa yang belum tuntas pada saat melaksanakan ujian mit semester. Sementara itu gejala lain yang terlihat pada saat anak melaksanakan kegiatan olahraga ada siswa kurang menyenangkan kegiatan olahraga, siswa tidak bersemangat

melakukan aktivitas olah raga, siswa kurang percaya diri dalam melakukan aktivitas olah raga, kesehatan fisik siswa yang kurang mendukung hal ini terlihat pada saat melaksanakan kegiatan, kondisi tubuh anak terlihat letih dan lesu, hal ini juga dipengaruhi masih rendahnya motivasi belajar siswa.

Dengan demikian dapat di katakan bahwa dengan adanya motivasi dalam diri siswa sangat menentukan dari terlaksananya kegiatan pembelajaran Penjaskes di SMP Negeri 2 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman. Pembelajaran Penjaskes yang dilakukan penting fungsi diseluruh bentuknya didukung oleh beberapa faktor antara lain minat, bakat, motivasi dorongan dan dukungan orang tua, sarana dan lainnya agar anak dapat melakukan dengan penuh semangat.

Rendahnya keinginan anak dalam melaksanakan kegiatan penjaskes kemungkinan disebabkan oleh kurangnya motivasi, baik yang datang dari dalam diri maupun dari luar, diantaranya kelihatan anak kurang disiplin dalam mengikuti pembelajaran Penjaskes.

Berdasarkan hal di atas maka penulis tertarik menuangkan dalam sebuah skripsi yang berjudul “kontribusi kesegaran jasmani dan motivasi belajar siswa terhadap hasil belajar penjaskes di SMP Negeri 2 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman.

B. Identifikasi Masalah

Bertitik tolak dari latar belakang di atas dan adanya ditemukan permasalahan yang diidentifikasi dan diduga mempengaruhi pembelajaran

penjas di SMP Negeri 2 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman antara lain:

1. sarana dan prasarana
2. Motoda belajar yang kurang variatif
3. Lingkungan dan situasi sekolah
4. perencanaan pengajaran pendidikan jasmani
5. Motivasi belajar siswa
6. pengadaan buku pembelajaran
7. Kesegaran jasmani

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan permasalahan dilapangan maka penelitian ini dibatasi kesegaran jasmani dan motivasi sebagai variabel bebas dan hasil belajar siswa sebagai variabel terikat

D. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat kontribusi kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa SMP Negeri 2 enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman?
2. Apakah terdapat kontribusi motivasi belajar terhadap hasil belajar siswa SMP Negeri 2 enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman?
3. Apakah terdapat kontribusi secara bersama-sama kesegaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar siswa SMP Negeri 2 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman?.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Kontribusi kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa SMP Negeri 2 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman.
2. Kontribusi motivasi belajar terhadap terhadap hasil belajar siswa SMP Negeri 2 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman.
3. Kontribusi kesegaran jasmani dan motivasi belajar secara bersama-sama terhadap hasil belajar siswa SMP Negeri 2 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Bertolak dari tujuan di atas, penulis berharap penelitian ini mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
Dapat menjadikan teori dan rujukan bagi peneliti-peneliti lainnya, khususnya penelitian yang membahas seperti halnya judul skripsi ini atau pokok masalah tentang hubungan kesegaran jasmani dan motivasi terhadap hasil belajar siswa
2. Manfaat Praktis
 - a. Penulis
Sebagai upaya untuk menambah dan memperluas wawasan tentang hubungan antara kesegaran jasmani dan motivasi terhadap hasil belajar

siswa dan salah satu persyaratan untuk menyelesaikan tugas akhir pada jurusan pendidikan kesehatan dan rekreasi

b. Guru

Sebagai upaya untuk menambah dan memperluas wawasan tentang hubungan antara kesegaran jasmani dan motivasi terhadap hasil belajar siswa

c. Jurusan/ Kampus

Sebagai tambahan referensi bagi jurusan kesehatan dan rekreasi tentang kesegaran jasmani

d. Sekolah

Sebagai upaya bagi sekolah untuk melengkapi sarana dan prasarana pembelajaran terutama pembelajaran penjaskes

e. Siswa

Sebagai masukan bagi siswa dalam meningkatkan kesegaran jasmani

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Hasil Belajar

a. Pengertian Belajar

Kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok dalam proses pendidikan Selanjutnya menurut Sagala (2011:11) belajar adalah suatu aktivitas yang dilakukan secara sadar untuk mendapatkan sejumlah kesan dari yang telah dipelajari. Sardiman (2010:21) menyatakan bahwa” belajar adalah rangkaian kegiatan jiwa raga psikofisik menuju perkembangan pribadi manusia seutuhnya, yang menyangkut unsur cipta, rasa dan karsa. Ranah kognitif, afekif dan psikomotor” . Menurut Hamalik (2011: 36) “belajar adalah modifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman, jadi belajar adalah suatu proses, suatu kegiatan dan bukan suatu hasil atau tujuan.

Belajar menurut Slameto (2010:2) adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah suatu proses memperoleh perubahan perilaku melalui pengalaman untuk perkembangan pribadi.

b. Pengertian Hasil Belajar

Hasil belajar merupakan tolak ukur yang digunakan untuk menentukan tingkat keberhasilan siswa dalam mengetahui dan memahami suatu mata pelajaran.

Menurut Sudjana (2002: 40) “hasil belajar adalah kemampuan dalam bentuk tingkah laku siswa berupa kognitif, afektif dan psikomotor setelah menerima pengalaman belajar”. Perubahan tingkah laku dapat diamati dan diukur dalam bentuk perubahan pengetahuan sikap dan keterampilan.

Menurut Dimiyati dan Mudjiono (2002:40) “hasil belajar merupakan tingkat perkembangan mental yang lebih baik bila dibandingkan pada saat sebelum belajar. Sedangkan menurut Hamalik (2011: 21) “hasil belajar adalah tingkah laku yang timbul dari yang tidak tahu menjadi tahu, timbulnya pengertian baru, perubahan dalam sikap, keterampilan, menghargai perkembangan sifat-sifat sosial, emosional dan pertumbuhan jasmani”.

Dari beberapa pendapat di atas tentang hasil belajar dapat disimpulkan, bahwa hasil belajar adalah perubahan tingkah laku yang terjadi sesudah proses belajar yang dapat berupa perubahan kognitif, afektif, dan sikap.

c. Faktor-Faktor yang mempengaruhi hasil belajar

Menurut Sudjana (2002: 39) Hasil belajar yang dicapai siswa dipengaruhi oleh dua faktor utama yakni faktor dari dalam diri siswa

dan faktor yang datang dari luar diri siswa atau faktor lingkungan. Faktor lingkungan yang dimaksud disini adalah lingkungan belajar. Salah satu lingkungan belajar yang paling dominan mempengaruhi hasil belajar, ialah kualitas pengajaran. Yang dimaksud dengan kualitas pengajaran adalah tinggi rendahnya atau efektif tidaknya proses belajar mengajar dalam mencapai tujuan pengajaran. Faktor yang datang dari diri siswa terutama kemampuan yang dimilikinya. Disamping faktor kemampuan yang dimiliki siswa juga ada faktor lain seperti motivasi belajar, minat dan perhatian, sikap dan kebiasaan belajar, ketekunan, dan faktor fisik.

Menurut Slameto (2010:54) faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa meliputi: (1) Faktor internal (dari dalam diri), yakni keadaan jasmani atau kondisi fisiologis, sikap, bakat, minat dan motivasi, (2) Faktor eksternal (dari luar diri) yakni lingkungan keluarga dan sekolah, (3) Faktor pendekatan, yaitu jenis upaya belajar siswa yang meliputi metode dan strategi yang digunakan siswa melakukan kegiatan pembelajaran

Kemudian Anitah (2007:15) menyatakan bahwa hasil belajar dipengaruhi oleh dua faktor yaitu 1) Faktor dalam diri siswa (*intern*) yaitu kecakapan, minat, bakat, usaha, motivasi, perhatian, dan kesehatan, serta kebiasaan siswa. 2) Faktor dari luar diri siswa (*ekstern*) yaitu lingkungan fisik dan non fisik (termasuk suasana kelas dalam belajar), lingkungan keluarga, guru, dan pelaksanaan pembelajaran. Dalam hal ini guru merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap proses dan hasil belajar, sebab guru merupakan manager atau sutradara dalam kelas.

Abin Syamsudin Makmun (dalam Agus Taufik, dkk, 2010:5.20) mengemukakan 3 faktor yang mempengaruhi proses dan hasil belajar siswa di sekolah yaitu: faktor *input*, faktor *proses* dan faktor *output*. Faktor *input* (masukan) meliputi: 1) *raw input* atau masukan dasar yang menggambarkan kondisi individual anak dengan segala karakteristik fisik dan psikis yang dimilikinya, 2) *instrumental input* (masukan instrumental) yang mencakup guru, kurikulum, materi dan metode, sarana dan fasilitas, 3) *environmental input* (masukan lingkungan) yang mencakup lingkungan fisik, geografis, sosial, dan lingkungan budaya. Dari variabel guru (*instrumental input*) yang paling dominan mempengaruhi kualitas pengajaran adalah kompetensi yang dimiliki guru, baik dibidang kognitif (intelektual), afektif seperti penguasaan bahan, bidang studi, sikap kedisiplinan mencintai profesinya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa ada dua faktor utama, yaitu yang datang dari dalam diri siswa, yakni kecerdasan, minat, motivasi, perhatian, dan kesehatan, dan faktor dari luar diri siswa yaitu lingkungan fisik dan non fisik, kemampuan guru, kedisiplinan, kurikulum, sarana dan fasilitas belajar.

d. Pengukuran Hasil Belajar

Hasil belajar siswa dapat dilihat dengan melakukan kegiatan evaluasi. Evaluasi berguna untuk mengetahui sampai dimana

pencapaian siswa terhadap suatu tujuan pembelajaran yang telah ditentukan. Dengan evaluasi pendidik juga dapat memperoleh timbal balik yang kemudian digunakan untuk memperbaiki serta mengembangkan proses pembelajaran berikutnya. Evaluasi berarti penilaian terhadap tingkat keberhasilan siswa mencapai tujuan yang ditetapkan dalam sebuah program. Padanan kata evaluasi adalah *assessment* yang berarti proses penilaian untuk menggambarkan hasil belajar yang dicapai seseorang siswa sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan (Syah, 2008: 14).

Penilaian didefinisikan oleh Asnawi dan Agus (2003:1.5) sebagai suatu proses untuk mengambil keputusan dengan menggunakan informasi yang diperoleh melalui pengukuran hasil belajar yang menggunakan instrumen tes maupun non tes. Pengukuran adalah pemberian angka kepada suatu atribut atau karakteristik yang dimiliki oleh orang, hal atau objek tertentu menurut aturan formulasi yang jelas (Asnawi dan Agus, 2003: 1.4). Menurut Stufflebean (dalam Abin,1996:31) penilaian (*assessment*) adalah penerapan berbagai cara dan penggunaan beragam alat penilaian untuk memperoleh informasi tentang sejauh mana hasil belajar siswa atau ketercapaian kompetensi (rangkaiian kemampuan) siswa. Penilaian menjawab pertanyaan tentang sebaik apa hasil atau prestasi belajar seorang siswa. Hasil penilaian dapat berupa nilai kualitatif (pernyataan naratif dalam kata-kata) dan nilai kuantitatif (berupa angka). Pengukuran berhubungan

dengan proses pencarian atau penentuan nilai kuantitatif tersebut. Abin, (1996:32) penilaian hasil belajar siswa diklasifikasikan ke dalam tiga ranah (domain), yaitu: (1) domain kognitif (pengetahuan atau yang mencakup kecerdasan bahasa dan kecerdasan logika–matematika), (2) domain afektif (sikap dan nilai atau yang mencakup kecerdasan antarpribadi dan kecerdasan intrapribadi, dengan kata lain kecerdasan emosional), dan (3) domain psikomotor (keterampilan atau yang mencakup kecerdasan kinestik, kecerdasan visual–spasial, dan kecerdasan musikal).

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan secara umum ada 3 (tiga) ranah yang menjadi objek penilaian dan pengukuran hasil belajar yaitu: kognitif (pengetahuan), afektif (sikap), psikomotorik (keterampilan). Untuk itu, maka jenis tes dan teknik penilaian hasil belajar dapat beragam, tergantung pada aspek atau ranah apa yang hendak dinilai.

1). Tes hasil belajar ranah kognitif, dapat diukur menggunakan tes tertulis atau tes lisan. Tes lisan yaitu, tes yang soal dan jawaban menggunakan bahasa lisan. Dalam pengukuran hasil belajar ranah kognitif mayoritas menggunakan tes tertulis. Tes tertulis yaitu, tes yang soal dan jawabannya diberikan kepada siswa berupa bahasa tertulis yang terdiri dari: tes uraian dan tes objektif.

Menurut Sudjana (2002:113) penilaian yang lebih banyak ditujukan untuk mengetahui hasil belajar siswa disebut penilaian

sumatif yang pelaksanaannya dilakukan pada akhir semester, tengah semester. Maka penilain ini mempergunakan tes yang dinamakan tes sub sumatif dan tes sumatif. Tes sub sumatif meliputi sejumlah bahan pengajaran tertentu yang telah diajarkan dalam waktu tertentu. Tujuannya adalah untuk memperoleh gambaran daya serap siswa untuk meningkatkan tingkat prestasi belajar siswa. (Djamarah, 2005: 312). Tes Sumatif diadakan untuk mengukur daya serap siswa terhadap bahan pokok bahasan yang telah diajarkan selama satu semester, satu atau dua tahun pelajaran. Tujuannya adalah untuk menetapkan tingkat atau taraf keberhasilan belajar siswa dalam suatu periode.

2). Tes hasil belajar ranah afektif (sikap), berangkat dari perasaan (suka atau tidak suka) yang terkait dengan kecenderungan bertindak seseorang dalam merespon sesuatu/objek. Penilaian sikap dapat dilakukan dengan beberapa cara atau teknik antara lain: a) observasi perilaku, observasi perilaku siswa di sekolah dapat dilakukan dengan menggunakan buku catatan khusus tentang kejadian-kejadian berkaitan dengan siswa selama di sekolah, b) pertanyaan langsung, kita juga dapat menanyakan secara langsung tentang sikap seseorang berkaitan dengan sesuatu hal. Tipe hasil belajar afektif ini akan tampak dalam berbagai tingkah laku seperti perhatiannya terhadap pelajaran, disiplin, motivasi belajar,

menghargai guru dan teman sekelas, kebiasaan belajar, dan hubungan sosial (Sudjana, 2002:49)

3) Tes hasil belajar ranah psikomotorik dapat diukur melalui tes tindakan (perbuatan). Ada beberapa bentuk cara pengukuran untuk menilai hasil belajar ranah psikomotorik, antara lain: a) penilaian unjuk kerja, merupakan penilaian yang dilakukan dengan mengamati kegiatan siswa dalam melakukan sesuatu. Unjuk kerja yang dapat diamati seperti: bermain peran, memainkan alat musik, bernyanyi, membaca puisi/ deklamasi, menggunakan peralatan, b) penilaian produk adalah penilaian terhadap keterampilan dalam membuat suatu produk dan kualitas produk tersebut. seperti: hasil karya seni (patung, lukisan, gambar), c) dan penilaian portofolio merupakan penilaian berkelanjutan yang didasarkan pada kumpulan informasi yang menunjukkan perkembangan kemampuan siswa dalam satu periode tertentu. Informasi perkembangan siswa tersebut dapat berupa karya siswa (hasil pekerjaan) dari proses pembelajaran yang dianggap terbaik oleh siswanya.

Berdasarkan paparan di atas hasil belajar yang diteliti dalam penelitian ini adalah hasil belajar yang bersifat kognitif (pengetahuan) yang telah dicapai siswa pada mata pelajaran Olaharagas.

2. Kesegaran jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani secara umum dibedakan dalam fungsi penerapannya, sebagai berikut: 1) secara kesehatan, ditinjau dari segi ilmu faal (fisiologi), kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemauang tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Dangsina Moeloek, 1984:2), sedangkan menurut Engkis Kosasih (1983:8), artinya kesegaran jasmani ialah orang yang cukup mempunyai kekuatan (*strenght*), kemampuan (*ability*), kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisiensi tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Dalam hal ini penulis akan membahas lebih rinci kaitannya dengan kesegaran jasmani untuk kesehatan, mengingat tes instrumen yang dilakukan salah satunya menggunakan lari sedang yang bertujuan untuk mengetahui daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan pada tubuh manusia

Pada dasarnya kesegaran jasmanis menyangkut kemampuan penyesuaian tubuh seseorang terhadap perubahan faal tubuh yang disebabkan oleh kerja tertentu dan menggambarkan derajat sehat seseorang untuk berbagai tingkat kesehatan fisik. Berdasarkan pendapat di atas, jelaslah bahwa setiap aktivitas fisik (fisik mendapat pembebanan) dibutuhkan suatu tingkat kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani membrikan kesanggupan seseorang untuk menjalankan kehidupan yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap

aktivitas fisik. Dapat diketahui bahwa untuk dapat melakukan suatu kerja diperlukan kondisi jiwa raga yang sesuai dengan tingkat kerja tersebut

b. Komponen Kesegaran Jasmani

Menurut pusat pengembangan kualitas jasmani tahun 2003, menjelaskan unsur-unsur kesegaran jasmani atau kondisi fisik ada sepuluh komponen yaitu:

1) Daya tahan (*Endural Endurance*)

a) Daya tahan umum

Dikenal dengan daya tahan umum (*General endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan sistem peredaran darahnya secara efektif dan efisiensi untuk menjelakkan kerja otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama

b) Daya tahan Otot (*local endurance*)

Daya tahan otot adalah (*local endurance*) adalah kemampuan seseorang tentang kemampuannya kontraksi secara terus menerus dalam waktu relatif lama serta dengan beban tertentu (M. Sajoto, 1988:16)

2) Kekuatan Otot (*muscle strenght*)

Kekuatan otot adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot (Dangsina Moeloek, 1984:5)

3) Tenaga Ledak Otot (*muscular explosive power*)

Adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kerja secara *ekplisif* (Dangsina Moeloek, 1984:7). Dalam hal ini dapat dinyatakan bahwa daya ledak (power) = kekuatan (force) x kecepatan (velocity), seperti dalam lompat tinggi, tolak peluru serta gerak lain yang bersifat eksplosive (M. Sajoto, 1988:17)

4) Kecepatan (*speed*)

Adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, seperti lari, pukulan tinju. Hal ini merupakan kecepatan gerak dan explosive (M. Sajoto, 1988:17)

5) Daya lentur (*flexibility*)

Kelenturan menyatakan kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian jadi meliputi hubungan antara bentuk persendian (tulang yang berbentuk sendi), otot, tendo, ligmen, dan sekeliling persendian ((M. Sajoto, 1988:9).

6) Ketangkasan

Ketangkasan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Menurut Dansina Moeloek, 1984:8, seseorang akan mampu merubah satu posisi yang berada dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahan baik.

7) Koordinasi

Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerak. Misalnya dalam olahraga tenis, seseorang pemain akan kelihatan mempunyai koordinasi yang baik, bila ia dapat bergerak kearah bola sambil mengayunkan raket, kemudian memukul dengan teknik yang benar.

8) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Bergantung pada kemampuan integrasi antara kerja indera penglihatan (kanalis semisirkularis) pada telinga dan reseptor pada otot yang diperlukan tidak hanya pada olahraga tetapi dalam kehidupan sehari-hari (Dangsina Moeloek, 1984:11)

9) Ketepatan

Ketepatan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas dalam suatu sasaran. Sasaran ini dapat berupa suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian anggota tubuh (M. Sajoto, 1998:18)

10) Kecepatan reaksi (*Reaction time*)

Kecepatan reaksi adalah waktu singkat yang dibutuhkan untuk memberikan jawaban kinetis setelah menerima suatu rancangan. Hal ini berhubungan serta dengan waktu refleksi, waktu gerak dan waktu respon (Dangsina, Moeloek, 1984:10)

Dari kesepuluh komponen kebugaran jasmani di atas, tidaklah berarti seseorang harus dapat mengembangkan secara keseluruhan. Tiap-tiap manusia mempunyai kemampuan yang berbeda-beda, karena kemampuan seseorang dipengaruhi oleh banyak hal, seperti keturunan, jenis kelamin, lingkungan, aktivitas latihan, struktur anatomi dan lain-lain, dengan demikian, tidaklah mengherankan bahwa komponen tersebut sangat berbeda perkembangannya antara individu yang satu dengan yang lainnya

c. Manfaat Kebugaran Jasmani

Bahwa manfaat kebugaran jasmani secara garis besar, manfaat yaitu:

- 1) Meningkatkan prestasi belajar, kebugaran jasmani baik bagi pelajar, santri dan mahasiswa sangat membantu meningkatkan prestasi belajar. Siswa santri dan mahasiswa yang memiliki badan yang sehat dan kuat akan mendukung proses belajar sehingga penyerapan materi pelajaran yang diberikan dapat diterima dengan cepat dan hasil akhirnya pun diharapkan baik
- 2) Meningkatkan prestasi olahraga, seorang atlet yang ingin berprestasi maksimal harus memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sangat baik, karena sepuluh komponen kebugaran jasmani akan membantu mendukung aktivitas gerak pada cabang olahraga.

d. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani

Faktor kesegaran jasmani yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang yaitu:

1) Makanan

Makanan merupakan kebutuhan pokok setiap manusia, namun untuk memelihara tubuh agar menjadi sehat makanan harus memenuhi beberapa syarat yaitu 1) dapat untuk pemeliharaan tubuh, 2) dapat menyediakan untuk pertumbuhan tubuh, 3) untuk mengganti keadaan tubuh yang sudah aus dan rusak, 4) mengandung unsur-unsur yang diperlukan oleh tubuh, 5) dapat sebagai sumber penghasil energi

Setiap aktivitas tubuh membutuhkan asupan energi yang memadai, sehingga faktor makanan ini harus mendapatkan perhatian yang serius. Konsumsi makanan yang terprogram dan terkontrol dengan baik dapat mendukung meningkatkan kesegaran jasmani seseorang, oleh karena itu unsur-unsur gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air harus benar-benar tersedia dalam tubuh dan mencukupi untuk beraktivitas

2) Olahraga

Olahraga adalah suatu bentuk kegiatan fisik yang mempunyai pengaruh positif terhadap tingkat kesegaran jasmani manusia bila dilakukan dengan tepat dan terarah, karena dengan berolahraga semua organ tubuh kita akan bekerja dan terlatih.

Kebanyakan pada masa sekarang ini orang cenderung disibukan oleh aktivitas keseharian yang kurang gerak padahal olahraga dapat membebaskan kita dari perasaan yang membelenggu kita, dan melancarkan system peredaran darah sehingga pikiran kita akan menjadi lebih segar serta fisik kita tetap terjaga

Para ahli membuktikan berbagai fungsi tugas organ tubuh akan meningkatkan daya kerjanya apabila diberi latihan fisik yang memadai (Engkos Kosasih, 1983:141). Berolahraga juga dapat meningkatkan *imunitas* (kekebalan) tubuh sehingga dapat mengurangi resiko terserang penyakit

3) Usia

Semakin tua usia seseorang maka tingkat kebugaran tubuhnya akan menurun, mengalami masalah dengan tubuhnya seperti berkurangnya otot, ukuran jantung mengecil dan kekuatan memopangnya berkurang, terjadi keuletan pada pembuluh nadi (arteri) yang penting, kulit berubah menjadi tipis dan aktivitasnya menjadi lambat, penurunan ini disebabkan kerana fungsi seluruh anggota tubuh menjadi lemah, namun penurunan tersebut dapat diperlambat dengan melakukan olahraga diusia muda, kondisi tubuh yang lemah akibat usia tua mengakibatkan tingkat kesegaran jasmani seseorang menurun.

4) Kebiasaan Hidup

Masing-masing orang memiliki kebiasaan yang berbeda-beda tergantung pada tingkat aktivitas sehari-hari, kebiasaan hidup sehat merupakan pengaturan antara olahraga, istirahat maupun kebiasaan diri pribadi untuk menjaga kebersihan

Begitu juga dengan siswa-siswa SMP 2 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman memiliki aktivitas selain belajar juga kebiasaan melakukan olahraga khususnya pada saat pelajaran penjas dan ekstrakurikuler pada sore hari. Kebiasaan hidup yang penuh aktivitas bagi orang yang baru melakukan akan mengalami kesulitan baik fisik maupun psikologis secara fisik karena tubuh manusia membutuhkan waktu untuk penyesuaian dengan aktivitas gerak tubuh yang berbeda dari biasanya

Secara psikologis aktivitas kerja yang lebih dari biasa akan mempengaruhi kerja otot seseorang, seseorang yang biasanya hidup santai dan memiliki kesibukan yang rendah jika suatu saat memiliki kesibukan yang tinggi biasanya pada awal-awalnya akan mengalami stress, namun setelah melewati kurang waktu tertentu akan menyesuaikan diri

5) Faktor lingkungan

Lingkungan adalah tempat dimana seseorang menetap dan tinggal, dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik, serta sosial mulai dari lingkungan sekitar tempat tinggal sampai lingkungan di tempat

dimana para siswa belajar. Kualitas kesehatan seseorang dapat dilihat dengan keadaan status kesegaran jasmaninya.

e. Karakteristik Kesegaran jasmani

Penggolongan kriteria kesegaran jasmani dalam penelitian ini, disesuaikan dengan panduan tes yang dilakukan. Jenis tes tersebut dengan menggunakan panduan (TKJI) (13 s.d 15 tahun) Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia, dengan item tes sebagai berikut:

- 1) Lari cepat 40 meter (*sprint*)
- 2) Bergantung siku tekuk selama 60 detik (*flexed arm hang*)
- 3) Baring duduk selama 30 detik (*Sit Up*)
- 4) Loncat Tegak (*vertikal jump*)
- 5) Lari sedang 600 m

Adapun lima kriteria yang dimaksud dan jika pengkomulatifan dalam penentuan kategori secara global tiap individual adalah a) baik sekali (BS) dengan nilai 5, b) baik (B) dengan nilai 4, c) sedang (S) dengan nilai 3, d) kurang (K) dengan nilai 2, e) kurang sekali (KS) dengan nilai 1

3. Motivasi Belajar

a. Pengertian Motivasi Belajar

Menurut (Dimiyati, 2009:239) motivasi belajar merupakan kekuatan mental yang mendorong terjadinya proses belajar. Hamzah, (2010:23) menyatakan bahwa motivasi belajar adalah dorongan internal dan eksternal pada siswa-siswa yang sedang belajar untuk

mengadakan perubahan tingkah laku, pada umumnya dengan beberapa indikator atau unsur-unsur yang mendukung.

Hal ini sesuai dengan pendapat Winkel (1998:25) bahwa motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak psikis dalam diri siswa yang menimbulkan keinginan, semangat dan perhatian untuk belajar, yang akan menjamin kelangsungan belajar demi pencapaian suatu tujuan. Selanjutnya Sardiman (2010:75) mengungkapkan motivasi belajar merupakan faktor psikis yang bersifat non intelektual

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar merupakan dorongan yang berasal dari individu dalam melakukan kegiatan belajar demi pencapaian suatu tujuan.

b. Pentingnya motivasi belajar

Motivasi belajar memegang peranan penting dalam memberikan gairah, semangat dan rasa senang dalam belajar sehingga siswa mempunyai kemampuan untuk melaksanakan kegiatan belajar. Dalyono (2007:57), mengatakan seseorang yang belajar dengan motivasi yang kuat, akan melaksanakan semua kegiatan belajarnya dengan sungguh-sungguh, penuh gairah dan bersemangat.

Motivasi dapat berperan dalam penguatan belajar apabila seorang siswa yang belajar dihadapkan pada suatu masalah yang memerlukan pemecahan, dan hanya dapat dipecahkan berkat bantuan hal-hal yang pernah didahuluinya. Begitu juga untuk belajar diperlukan adanya motivasi belajar. Menurut Sardiman (2010:73)

motivasi belajar yang ada pada diri seseorang siswa adalah tekun dalam menghadapi tugas belajar, dapat belajar terus menerus, ulet dalam menghadapi kesulitan belajar. Disamping itu tidak mudah putus asa, menunjukkan minat yang besar terhadap macam-macam masalah belajar, tidak tergantung pada orang lain.

Dengan demikian motivasi belajar memegang peranan penting dalam memberikan gairah, semangat, dan rasa senang dalam belajar sehingga siswa mempunyai kemampuan untuk melaksanakan kegiatan belajar.

c. Faktor-Faktor yang mempengaruhi motivasi belajar

Adapun faktor yang mempengaruhi perkembangan motivasi belajar yang dimiliki siswa menurut Dimiyati (2002:97) dapat dilihat dari beberapa segi, antara lain:

1) Guru yang melaksanakan tugas pendidikan sekolah dapat mempengaruhi motivasi siswa melalui: a) Pemberian contoh, dalam artian menjadikan dirinya sebagai contoh, b) Sikap guru dalam mengajar, guru yang menampilkan sikap yang baik dan positif dalam mengajar dapat mempengaruhi motivasi belajar siswa, misalnya memberikan penghargaan atau hadiah terhadap hasil belajar siswa.

2) Siswa,

Perkembangan motivasi siswa dalam belajar juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang ada pada diri siswa itu

sendiri, diantaranya adalah: a) kemampuan intelegensi, b) bakat khusus, merupakan potensi siswa untuk belajar atau latihan yang diberikan guru maka potensi itu akan berkembang suatu kemauan yang bersifat khusus, c) keluarga, merupakan lingkungan pertama yang interaksi dengan anaknya.

- 3) Sarana dan prasarana
- 4) Penghargaan terhadap siswa, merupakan pemberian hadiah kepada hasil belajar siswa itu sendiri.

Menurut Oemar (2011:112) ada beberapa faktor yang mempengaruhi motivasi, baik motivasi intrinsik atau motivasi ekstrinsik diantaranya :

- 1) Tingkat kesadaran siswa akan kebutuhan yang mendorong tingkah laku/perbuatannya dan kesadaran atas tujuan belajar yang hendak dicapai.
- 2) Sikap guru terhadap kelas, guru yang bersikap bijak dan selalu merangsang siswa untuk berbuat kearah suatu tujuan yang jelas dan bermakna bagi kelas.
- 3) Pengaruh kelompok siswa, bila pengaruh kelompok terlalu kuat maka motivasinya lebih cenderung ke sifat ekstrinsik.

Motivasi yang ada pada diri seseorang memiliki ciri- ciri sebagaimana yang dijelaskan oleh Sardiman (2010: 83) yaitu:

- 1) Tekun menghadapi tugas, tak pernah berhenti sebelum selesai
- 2) Ulet menghadapi kesulitan, (tidak lekas putus asa)

3) Senang belajar sendiri

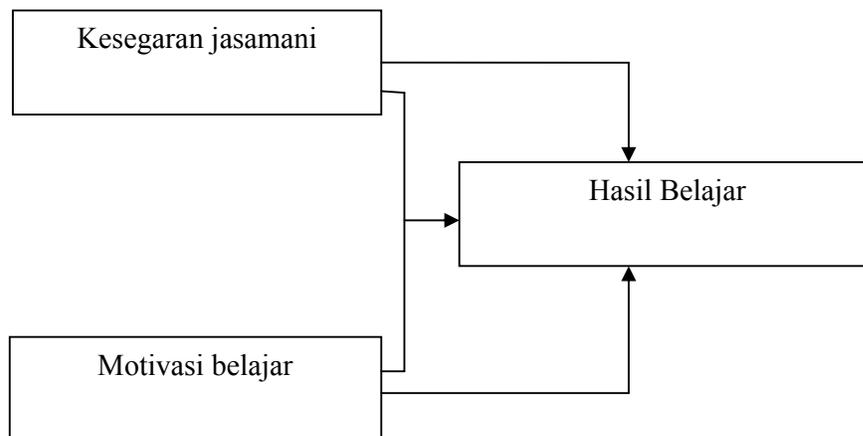
Selanjutnya ciri-ciri motivasi belajar menurut Munandar (dalam Puspitariana, 2008:1) adalah: 1) Tekun menghadapi tugas, 2) ulet menghadapi kesulitan (tidak lekas putus asa), 3) selalu berusaha berprestasi sebaik mungkin. 4) Senang, rajin belajar, dan penuh semangat, 5) Senang mencari dan memecahkan soal-soal.

Apabila seseorang memiliki ciri-ciri motivasi seperti di atas, berarti seseorang memiliki motivasi yang cukup kuat. Ciri-ciri motivasi seperti itu sangat penting dalam kegiatan belajar mengajar. Karena kegiatan belajar akan berhasil baik, kalau siswa tekun belajar dan mengerjakan tugas dengan baik, ulet menghadapi kesulitan belajar (tidak putus asa), senang belajar, penuh gairah, dan bersemangat. Hal ini semua dapat dipahami oleh guru, agar interaksi dengan siswanya dapat memberikan motivasi yang tepat dan optimal.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar yaitu dorongan dalam diri siswa yang sedang belajar untuk melakukan kegiatan belajar dengan tekun, bersemangat, dan tidak cepat putus asa untuk mencapai tujuan pembelajaran. Adapun indikator-indikator motivasi belajar sebagai berikut: (1) adanya semangat yang tinggi dalam belajar, (2) tekun dalam belajar, (3) perasaan senang dalam mengerjakan tugas-tugas pembelajaran, (4) tidak cepat putus asa menghadapi tugas-tugas yang sulit, (5) dan keinginan untuk sukses

B. Kerangka Konseptual

Salah satu upaya untuk mewujudkan manusia yang memiliki pengetahuan, keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani adalah dengan pendidikan jasmani (penjas). Pendidikan keterampilan hidup sehat dasar merupakan penanaman kebiasaan yang meliputi kesehatan fisik berupa tingkat kesegaran jasmani, kesehatan mental dan sosial serta didorong oleh motivasi yang tinggi untuk mencapai hasil belajar yang optimal. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1 Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

1. Terdapat kontribusi kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa kelas VIII SMP 2 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman
2. Terdapat kontribusi motivasi terhadap hasil belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman

3. Terdapat kontribusi secara bersama-sama kesegaran jasmani dan motivasi terhadap hasil belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 2 enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kesegaran jasmani berkontribusi dengan hasil belajar siswa SMP Negeri 2 SMP Negeri 2 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman karena r hitung $> r$ tabel sebesar $0.402 > 0.276$ dengan besar kontribusi 16,2%.
2. Motivasi belajar siswa berkontribusi dengan hasil belajar siswa karena r hitung $> r$ tabel ($0.425 > 0.276$) dengan besar kontribusi 18,1%.
3. Kesegaran jasmani dan motivasi belajar siswa secara bersama-sama berkontribusi dengan hasil belajar siswa putri karena r hitung $> r$ tabel ($0.478 > 0.276$) dengan besar kontribusi 22.9%. Hal ini berarti bahwa untuk meningkatkan hasil belajar siswa dapat dilakukan melalui peningkatan kesegaran jasmani siswa dan meningkatkan motivasi belajar siswa.

B. Saran

Dengan mempedomani hasil penelitian ini dapat diajukan beberapa saran sebagai rekomendasi kepada berbagai pihak sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan hasil belajar siswa maka kesegaran jasmani siswa harus diperhatikan terutama dalam pelaksanaan pembelajaran di kelas

2. Untuk variabel kesegaran jasmani, skor pencapaian responden terendah pada indikator semangat yang tinggi dalam belajar, tekun dalam belajar, perasaan senang dalam belajar, dan tidak cepat putus asa. Oleh karena itu guru perlu membangkitkan kesegaran jasmani siswa disaat proses pembelajaran berlangsung.
3. Kepala Sekolah yang mempunyai tanggung jawab langsung, hendaklah selalu memperhatikan kedisiplinan guru terutama pada pelaksanaan tata tertib, taat pada norma-norma, karena hal ini akan berdampak terhadap hasil belajar siswa.
4. Hasil penelitian ini terbatas pada faktor kesegaran jasmani siswa dan motivasi belajar berhubungan dengan hasil belajar siswa. Sedangkan masih ada faktor-faktor lain yang mempengaruhi hasil belajar siswa. Oleh karena itu, diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan variabel lain yang diduga mempunyai dampak terhadap hasil belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Anitah,dkk.2007. Strategi Pembelajaran di SD. Jakarta: Universitas Terbuka
- Agus Taufik, dkk. 2010. *Pendidikan Anak di SD*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Abin Syamsuddin Makmun. 1996. *Psikologi Pendidikan*. Bandung. PT Rosda Karya Remaja
- Dangsina Moeloek dan Arjatmo Tjokronegoro. 1984. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta:F UI
- Dimiyati dan Mudjiono. 1994. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Dirjen Dikti
- Djamarah. 2005. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta
- Dangsina Moeloek. 1984. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran
- Dalyono, M.2007. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta:Penerbit Rineka Cipta,
- Engkos Kosasih. 1983. *Olaharaga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- Hadi, Sutrisno. 2004. *Metodologi Research Jilid 3*. Yogyakarta : Andi
- Husein Umar. 2004. *Metode Riset Bisnis*. Jakarta. PT.Gramedia Pustaka Utama.
- Husdarta. 2009. *Manajemen Jasmani*. Jakarta: Alfabeta
- M. Sajoto. 1988. *Peningatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olaharaga*. Kota Semarang:Dahara Prize
- Muhibbin Syah. 2008. *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Nana Sudjana.2002. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru
- Oemar Hamalik. (2001). *Psikologi Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Pusat Kesegaran Jasmani. 1999. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta: Gn Mulia

- Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. 1999. *Ketahuilah Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta. http://www.kesegaran_jasmani.com
- Sardiman. A.M. 2010. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali.
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Sudjana. 2002, *Metoda Statistika*. Bandung: Penerbit Tarsito.
- Sutrisno Hadi. 2004. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sumadi Suryabrata.1991. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: CV Rajawali Grafika Persada
- Syaiful Sagala 2011. *Administrasi pendidikan kontemporer*. Bandung: Alfabeta.
- Winkle.W.S. 1998. *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar*. Jakarta: PT. Gramedia