

**HUBUNGAN MOTIVASI BELAJAR DAN KESEGERAN
JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR PENJASORKES
SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI
15 PADANG SARAI**

SKRIPSI

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



**OLEH :
LUSI NOFRIYANTI
NIM: 09681**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

PERSETUJUAN SKRIPSI

**HUBUNGAN MOTIVASI BELAJAR DAN KESEGERAN JASMANI
DENGAN HASIL BELAJAR PENJASORKES
SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI
15 PADANG SARAI**

Nama : Lusi Nofriyanti
NIM : 09681
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2011

Disetujui Oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

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

Dr. Syahrial Bakhtiar, M.Pd
NIP. 19621012 198602 1 002

Diketahui oleh

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN MOTIVASI BELAJAR DAN KESEGARAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR PENJASORKES SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 15 PADANG SARAI

Nama : Lusi Nofriyanti
NIM : 09681
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan UNP

Padang, Juni 2011

Disetujui oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

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

Dr.H. Syahrial Bakhtiar, M.Pd
NIP. 19621012 198602 1 002

Mengetahui:
Ketua Jurusan PO

Drs. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO
NIP.1962052011987031002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi Jurusan
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**HUBUNGAN MOTIVASI BELAJAR DAN KESEGERAN
JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR PENJASORKES
SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI
15 PADANG SARAI**

**Nama : Lusi Nofriyanti
NIM : 09681
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan UNP**

Padang, Juni 2011

Tim Penguji

1. Ketua	Drs. Zarwan, M.Kes	1. _____
2. Sekretaris	Dr. H. Syahrial bachtiar, M.Pd	2. _____
3. Anggota	Drs. Ali Umar, M.Kes.	3. _____
4. Anggota	Drs. Edwarsyah, M.Kes	4. _____
5. Anggota	Dra. Pitnawati, M.Pd	5. _____

ABSTRAK

Hubungan Motivasi Belajar Dan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Padang Sarai

OLEH : Lusi Nofriyanti, /09681/2011

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar penjasorkes siswa sekolah dasar negeri 15 Padang Sarai. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui tentang hubungan variabel bebas motivasi belajar (X_1) dan kebugaran jasmani (X_2) terhadap hasil belajar (Y) sebagai variabel terikat.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa sekolah dasar negeri 15 Padang Sarai. Pengambilan sampel dilakukan teknik "*purposive sampling*" yaitu khusus untuk siswa putri kelas IV dan V sebanyak 49 orang. Analisa data dilakukan dengan cara mengukur motivasi belajar siswa melalui angket dan tes kebugaran jasmani untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa serta hasil belajar penjasorkes semester Juli-Desember tahun ajaran 2010/2011. Data yang diperoleh dianalisis dengan korelasi sederhana dan berganda. Tujuannya untuk mengetahui hubungan antara masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat.

Hasil dari penelitian diperoleh data korelasi $r_{hitung} < r_{tabel}$ (maka hipotesis penelitian ditolak) dan pengujian signifikansi koefisien korelasi variabel X_1 dan Y , variabel X_2 dan Y diperoleh nilai hitung $F_{hitung} < F_{tabel}$. Hasil penelitian ini membuktikan tidak terdapat hubungan yang signifikan (berarti) antara motivasi belajar dan kebugaran jasmani secara bersama-sama dengan hasil belajar penjasorkes siswa SDN 15 Padang Sarai. Melihat kenyataan ini dapat diartikan dengan meningkatnya motivasi belajar dan tingkat kebugaran jasmani siswa tidak selalu sejalan dengan meningkatnya hasil belajar penjasorkes siswa. Sebaliknya hasil belajar penjasorkes siswa yang rendah tidak juga selalu diikuti dengan menurunnya motivasi belajar dan tingkat kebugaran jasmani mereka. Hal ini mungkin juga disebabkan oleh faktor-faktor antara lain : metode yang dipakai guru dalam memberikan pelajaran pada siswa, kondisi lingkungan sekolah, latar belakang pendidik, ekonomi orang tua, kegiatan fisik atau olahraga yang dilakukan kurang, faktor bawaan sejak lahir masing-masing anak, cuaca, kurangnya kemauan siswa dalam menerima pelajaran disekolah, faktor gizi, buku sumber yang tersedia tersedia dipustaka.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis telah diberi kesempatan dan kemampuan dalam menyelesaikan skripsi ini dengan judul “ Hubungan Motivasi Belajar Dan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Padang Sarai ”. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan jurusan pendidikan olahraga fakultas ilmu keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penulisan skripsi ini, penulis mendapat bantuan berbagai pihak baik itu berupa motivasi, dorongan, bimbingan serta bantuan material dan non material. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof.Dr. H. Z. Mawardi Efendi, M.Pd, selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Dr.H. Syahril Bachtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sekaligus pembimbing II.
3. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Zarwan, M.Kes selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan bimbingan kepada penulis, dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
5. Drs.Ali Umar,M.Kes, Drs.Edwarsyah,M.Kes dan Dra.Pitnawati, M.Pd selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan dalam penulisan skripsi ini.
6. Staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP

8. Kepada kedua orang tua dan suami yang telah memberikan dorongan dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

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

Padang, Juni 2011

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Motivasi belajar.....	7
2. Kesegaran jasmani.....	11
3. Hasil belajar	15
B. Kerangka Konseptual	16
C. Hipotesis Penelitian	18

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Tempat Dan Waktu Penelitian.....	19
B. Populasi dan Sampel	
1. Populasi.....	19
2. Sampel.....	20
C. Jenis dan Sumber Data.....	21
D. Defenisi Operasional Variabel.....	21
E. Instrumen Penelitian.....	31
F. Teknik Pengumpulan Data.....	38
G. Teknik Analisis Data.....	38

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	40
1. Motivasi Belajar.....	40
2. Kesegaran Jasmani.....	41
3. Hasil Belajar.....	42
B. pengujian persyaratan analisis.....	44
C. Pengujian Hipotesis.....	45
D. Pembahasan	47

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	50
B. Saran.....	50

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi penelitian	20
2. sampel penelitian	21
3. nilai tes TKJI	37
4. norma tes kesegaran jasmani	29
5. distribusi frekuensi hasil motivasi belajar	40
6. distribusi kesegaran jasmani	41
7. distribusi hasil belajar	42
8. rincian data masing-masing variabel	43
9. uji normalitas data	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. kerangka konseptual	18
2. posisi start lari 40 meter	25
3. gantung siku.....	27
4. baring duduk	28
5. gerakan baring duduk menuju sikap duduk.....	29
6. sikap duduk dengan dua siku menyentuh paha	30
7. papan loncat tegak	31
8. sikap menentukan raihan	43
9. sikap awalan saat loncat tegak.....	33
10. gerakan loncat tegak	33
11. posisi start lari 600 meter	35
12. masuk finish lari 600 meter	33
13. sikap awalan saat loncat tegak.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. uji *lilliefors* data
2. Tabel Persiapan penghitungan data
3. *korelasi product moment*
4. penghitungan korelasi ganda
5. dokumentasi penelitian
6. data hasil tes masing-masing variabel
7. kisi-kisi angket
8. format pengisian angket
9. Surat Izin Penelitian Dari FIK UNP
10. Surat izin penelitian dari UPTD Kec. Koto Tengah
11. Surat izin penelitian dari SDN 15 Padang Sarai

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring dengan perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan, maka pemerintah berusaha untuk melakukan pembangunan diberbagai bidang salah satunya yaitu pembangunan dibidang pendidikan. Pembangunan dalam bidang pendidikan bukan saja merupakan kebutuhan pribadi tetapi sudah menjadi sarana penunjang pembangunan nasional. Sedangkan tujuan dari pendidikan nasional di Indonesia yaitu untuk meningkatkan manusia yang sehat jasmani dan rohani, sementara itu kesehatan sebagai faktor pendukung yang sangat menentukan dalam tercapainya sumber daya manusia yang berkualitas. menurut hal ini sesuai dengan UUD Republik Indonesia tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional (SKN) dalam bab 2 pasal 4 (2005: 82) bahwa:

“Pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem pembinaan olahraga untuk mencapai prestasi tersebut.”

Pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai usaha nyata seperti menjadikan pendidikan jasmani dan kesehatan sebagai suatu mata pelajaran yang diberikan di lembaga–lembaga pendidikan. Tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan adalah untuk membantu siswa dalam peningkatan kesegaran jasmani dan kesehatan mulai pengenalan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dasar dari berbagai aktivitas jasmani (Depdikbud 1981: 1).

Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi – fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru, dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal. Kesegaran jasmani sangat penting oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktivitas fisik sehari – hari yang bermanfaat untuk kesehatan.

Motivasi belajar merupakan sub komponen dari faktor psikologis yang dapat mempengaruhi keberhasilan belajar praktek. Dalam upaya peningkatan hasil belajar praktek dikemungkinan banyak tergantung dari motivasi peserta didik itu sendiri. Tingkatan motivasi yang berbeda diantara peserta didik akan membawa perubahan dan semangat belajar yang berbeda pula.

Untuk mengetahui sampai dimana daya serap terhadap pelajaran yang telah dipelajari, dapat dilakukan dengan mengadakan tes, ujian dan ulangan – ulangan. Menurut Muhibbin Syah (2005: 196).

“Tujuan dari evaluasi belajar adalah untuk mengetahui tingkat kemajuan yang telah dicapai oleh siswa dalam suatu kurun waktu proses belajar tertentu, untuk mengetahui hingga sejauh mana siswa telah mendaya gunakan kapasitas kognitifnya untuk keperluan belajar, untuk mengetahui tingkat daya guna dan hasil guna metode mengajar yang telah digunakan guru dalam proses mengajar”.

Berdasarkan kutipan diatas jelas bahwa tujuan dari evaluasi yaitu untuk mengetahui perubahan tingkat kesegaran jasmani siswa dalam waktu tertentu. Dan untuk mengetahui tingkat daya guna dan hasil metode mengajar yang telah digunakan guru dalam proses pembelajaran penjasorkes. Pengertian

hasil belajar adalah hasil tes, ujian dan ulangan – ulangan diantaranya dapat diketahui dari nilai semester, nilai evaluasi belajar tahap dan sebagainya.

Berdasarkan pengamatan dan wawancara peneliti dengan guru penjaskes di SD N 15 Padang Sarai, ternyata masih ada siswa yang mendapat hasil belajar penjasorkes yang rendah kurang dari Kriteria Kelulusan Minimal (KKM). Hal ini dimungkinkan oleh beberapa faktor antarlain,(1) KKM terlalu tinggi, (2) kesegaran jasmani yang rendah, (3) materi pelajaran, (4) motivasi yang kurang, sarana dan prasarana, dan (5) kemampuan guru.

Dari permasalahan diatas sehingga peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana kontribusi kesegaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar praktek penjaskes di SD N 15 Padang Sarai. Diharapkan dengan adanya penelitian ini guru pendidikan jasmani disekolah dasar dapat mengajar serta membina siswa dan siswinya agar mendapatkan hasil belajar praktek penjaskes yang maksimal.

Penelitian ini akan lebih penting untuk menentukan langkah langkah selanjutnya dalam usaha meningkatkan proses pembelajaran olahraga disekolah, sehingga pada kesempatan ini peneliti tertarik untuk mengangkat judul yaitu: ” Hubungan Motivasi Belajar Dan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar penjasorkes Siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Padang Sarai”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, dapat diidentifikasi ruang lingkup masalah, bahwa banyak sekali faktor yang mempengaruhi hasil belajar diantaranya ialah sebagai berikut :

1. Tingkat Kesegaran Jasmani siswa
2. Status Gizi
3. Motivasi belajar
4. KKM (Kriteria Kelulusan Minimal)
5. Sarana dan prasarana
6. Kemampuan guru
7. Materi pelajaran

C. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Pembatasan Masalah

Setelah diidentifikasi masalah ternyata banyak terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes tersebut, tetapi karena keterbatasan biaya, waktu dan tenaga maka penulis membatasi permasalahan yaitu

1. Motivasi Belajar
2. Kesegaran Jasmani
3. Hasil Belajar Penjasorkes

2. Rumusan Masalah

Adapun perumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Sejauh mana hubungan motivasi belajar dengan hasil belajar penjasorkes siswa SDN 15 Padang Sarai.
2. Sejauh mana hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa SDN 15 Padang Sarai.
3. Sejauh mana hubungan antara motivasi belajar dan kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa SDN 15 Padang Sarai.

D. Tujuan Penelitian

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan keterangan yang lebih nyata tentang Hubungan motivasi belajar dan kesegaran jasmani dengan hasil belajar.

Berdasarkan permasalahan penelitian yang diangkat, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui hubungan motivasi belajar terhadap hasil belajar penjasorkes siswa dan siswi SD N 15 Padang Sarai.
2. Untuk mengetahui hubungan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa dan siswi SD N 15 Padang Sarai.
3. Untuk mengetahui hubungan motivasi belajar dan kesegaran jasmani secara bersama-sama terhadap hasil belajar Penjasorkes di SD N 15 Padang Sarai.

E. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian yang telah dikemukakan terdahulu, diharapkan penelitian ini berguna untuk:

1. Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam meraih gelar sarjana pada Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).
2. Untuk menambah wawasan pengetahuan penulis sebagai sebagai calon pendidik tentang pengaruh kesegaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar.
3. Sebagai input dalam penyusunan program pengajaran dan pengambilan kebijaksanaan dalam pengembangan olahraga di sekolah.
4. Sebagai bahan informasi bagi siswa dan guru dalam pengembangan ilmu dan proses belajar mengajar di sekolah.
5. Sebagai bahan masukan bagi guru dalam upaya peningkatan kesegaran jasmani siswa di sekolah.
6. Untuk memotivasi siswa agar lebih memperhatikan kesegaran jasmaninya.
7. Sebagai bahan perpustakaan bagi mahasiswa jurusan pendidikan olahraga FIK UNP.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Motivasi

a) Motivasi

Berbicara motivasi kita tidak bisa lepas dari kata motif. Secara morfologi, Kamus Besar Bahasa Indonesia memberikan pengertian motif dan motivasi sebagai berikut. Motif yaitu kata benda yang berarti pendorong, sedangkan motivasi adalah kata kerja yang berarti mendorong.

Untuk menghindari kerancuan penggunaan, istilah motif dan motivasi ada baik penulis kemukakan pengertian motif dan motivasi sebagaimana diajukan Heckhausen (1997), pengertian motif yaitu sebagai penggerak dan pendorong manusia berbuat, sedangkan motivasi adalah aktualisasi dari sumber penggerak dan pendorong tersebut.

Menurut Prayitno (1989) mengemukakan motivasi yaitu “individu yang melakukan kegiatan yang didorong oleh motivasi intrinsik, maka kegiatannya adalah untuk mencapai tujuan merupakan hasil kegiatan itu”. Dalam kegiatan belajar, maka motivasi dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak didalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, sehingga tinjauan yang dikehendaki oleh subjek itu dapat dicapai.

Menurut Mc. Donald dalam Sudirman (2001: 13) motivasi adalah “perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya

feeling dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan". Dari pengertian yang dikemukakan Mc. Donald ini mengandung tiga elemen penting yaitu :

- (a) Motivasi itu mengamati terjadinya perubahan energi pada diri setiap individu manusia.
- (b) Motivasi ditandai dengan munculnya rasa/feeling dan efeksi seseorang.
- (c) Motivasi akan dirangsang karena adanya tujuan. Jadi motivasi dalam hal ini sebenarnya merupakan respon dari suatu aksi, yakni tujuan.

Menurut setyobroto (1989: 24) bahwa motivasi adalah suatu proses aktualisasi sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu. Berdasarkan dari beberapa pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah merupakan usaha sadar yang berasal dari dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu sehingga dapat mencapai tujuan tertentu, berpedoman dari motivasi intrinsik dan ekstrinsik maka seseorang akan mendapatkan hasil belajar yang optimal kalau adanya motivasi yang tepat.

Motivasi terdiri atas 2 yaitu motivasi instrinsik dan motivasi ekstrinsik sebagaimana penjelasannya sebagai berikut :

a. Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik yaitu dorongan yang berasal dari dalam diri individu untuk berprestasi mengerjakan sesuatu bukan karena

situasi buatan atau mengharapkan penghargaan tertentu, tetapi hanya untuk mencapai kepuasan dirinya.

Menurut Sudibyo Setyobroto (1986: 65) bahwa terdapat tiga motif utama dalam motivasi intrinsik, yaitu (a) motif aktualisasi diri, (b) motif berprestasi, (c) motif kebanggaan.

b. Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang berasal dari luar diri individu yang menyebabkan aktivitas dalam berolahraga. Menurut Winkel (1987: 24) secara umum motivasi ekstrinsik ada tiga indikator (a) motivasi dari guru, (b) motivasi dari orang tua, (c) motivasi dari lingkungan.

b) Belajar penjasorkes

Menurut Slameto (1995: 2) belajar 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. Galloway dalam Toeti Soekanto (1992: 27) mengatakan belajar merupakan suatu proses internal yang mencakup ingatan, retensi, pengolahan informasi, emosi dan faktor – faktor lain berdasarkan pengalaman – pengalaman sebelumnya.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah situasi stimulus dengan ingatan mempengaruhi siswa sedemikian rupa sehingga tingkah laku dan waktu sebelum ia mengalami situasi itu kewaktu sesudah ia mengalami situasi itu.

Dalam proses belajar penjasorkes itu terjadi secara internal dan bersifat pribadi dalam diri siswa, agar proses belajar tersebut mengarah pada tercapainya tujuan dalam kurikulum maka guru harus merencanakan dengan seksama dan sistematis berbagai pengalaman belajar yang memungkinkan perubahan tingkah laku siswa sesuai dengan apa yang diharapkan. Aktifitas guru untuk menciptakan kondisi yang memungkinkan proses belajar siswa berlangsung optimal disebut dengan kegiatan pembelajaran.

Dengan kata lain pembelajaran penjasorkes adalah proses membuat orang belajar. Guru bertugas membantu siswa belajar dengan cara memodifikasi sarana sehingga siswa dapat belajar dengan mudah.

c) Motivasi Belajar

Menurut Prayitno (1980: 8) motivasi belajar tidak saja merupakan suatu energi yang menggerak siswa untuk belajar, tetapi juga sebagai usaha yang mengarahkan aktivitas siswa kepada tujuan belajar.

Suatu kenyataan yang perlu disadari oleh guru – guru bahwa siswa yang dihadapi dikelas tidak sama dengan yang lainnya. Siswa mempunyai perbedaan dalam banyak hal seperti berbeda kemampuan berfikir baik bakat dan minat, siswa yang lambat dalam belajar sering mengalami kesulitan, sebab setiap akhir kegiatan belajar siswa belum mampu untuk menguasai seluruh materi, akan tetapi guru telah melanjutkan pada materi lainnya. Akibatnya timbul pada siswa tersebut lebih sering tidak ada perhatian dan minat terhadap pelajaran, sehingga siswa tersebut sering

membolos, datang terlambat, tidak mengerjakan PR, lambat dalam pelaksanaan tugas yang diberikan oleh guru.

Dari uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa motivasi belajar adalah dorongan atau kekuatan dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan serta arah belajar untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

2. Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan gambaran tentang kondisi fisik tubuh. Sutoso dalam Arsil (1999: 1) mengemukakan kesegaran jasmani lebih menitikberatkan kepada physical fitness yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat – alat dalam fisiologi terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembagaan, suhu dan sebagainya).

Muhammad sajoto dalam M.Isrok Pamungkas (2007: 10)

“Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kesulitan berarti dengan mengeluarkan energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan geraknya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan”.

Demikian dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah aspek – aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari – hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. Kegiatan itu dapat berupa pekerjaan sehari – hari dan untuk keperluan mendadak yaitu untuk

kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang, maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan semakin besar pula untuk menikmati kehidupan.

Dengan kata lain bahwa kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik. Semakin banyak aktifitas fisik dan olahraga yang dilakukan seseorang, maka akan semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya.

Gusril (2004: 119) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani akan berbeda dan tergantung pada jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat ketelitian dan status gizi. Sedangkan Depdikbud (1973) menyatakan bahwa apa yang dicapai dalam bidang akademis erat hubungannya dengan kondisi badan, telah dibuktikan bahwa pelajar-pelajar yang kebugaran jasmaninya diatas rata-rata pencapaian akademisnya bagus. Maka dapat disimpulkan, bahwa kebugaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan olahraga yang teratur dan melaksanakan pekerjaan sehari-hari.

b. Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani mempunyai beberapa komponen, komponen – komponen tersebut menurut Rusli Lutan ditentukan 2 macam yaitu komponen yang terkait dengan kesehatan yang terdiri dari daya tahan

aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas dan komponen yang terkait dengan performa yang terdiri, koordinasi, keseimbangan, kecepatan, agilitas, power dan waktu reaksi.

menurut Yusuf Adisasmiti dalam M. Isrok Pamungkas (2007: 16), ada tiga macam aspek kesegaran yaitu :

1. Kesegaran fisik.
2. kesegaran organik.
3. kesegaran motorik.

Kesegaran fisik menunjukkan penampilan badan, seperti ukuran badan dan tinggi badan, kesegaran organik biasanya diukur melalui tekanan darah, denyut nadi dan perhitungan tekanan darah. Kesegaran motorik atau motor fitness yang terdiri atas kekuatan, kelincahan, daya tahan otot dan keseimbangan.

Kesegaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting dari kesegaran jasmani secara keseluruhannya, yang nantinya akan memberikan kesanggupan pada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri setiap beban fisik yang layak.

c. Fungsi Kesegaran Jasmani

Fungsi kesegaran jasmani yaitu untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan bagi setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja, fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi dua bagian yaitu :

1. Fungsi Umum

Fungsi umum kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara.

2. Fungsi Khusus

Fungsi khusus kesegaran jasmani bagi anak – anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan prestasi belajar.

Dalam upaya untuk meningkatkan kesegaran jasmani (Gusril,2004: 124) menyatakan bahwa untuk mendapatkan kesegaran jasmani dosis untuk latihan harus memperhatikan beberapa faktor, sebagai berikut : 1.) intensitas latihan, 2.) lama latihan, 3.) frekuensi. Intensitas latihan kesegaran jasmani berkisar antara 70% sampai 87% dari denyut nadi maksimal ($220 - \text{umur}$) yang disebut training zone.

Hal yang paling penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah aktivitas fisik dan olahraga yang teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi karena tubuh tidak menyimpan oksigen. Oksigen harus diambil dan disalurkan keseluruh organ tubuh dan jaringan yang memerlukan energi. Orang yang banyak melakukan aktivitas fisik dan olahraga teratur maka tingkat kesegaran jasmaninya bertambah

baik dibandingkan dengan orang yang kurang melakukan aktivitas fisik dan olahraga yang teratur.

3. Hasil Belajar.

Dalam keseluruhan proses pendidikan disekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Ini berarti bahwa berhasil atau tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa sebagai anak didik.

Arikunto (1993: 71) menyatakan hasil belajar adalah suatu hasil yang diperoleh siswa dalam mengikuti pembelajaran, dan hasil belajar ini biasanya dinyatakan dalam bentuk angka, huruf atau kata – kata.

Menurut Sukmadinata (2004: 179)

“Hasil belajar atau achievement merupakan realisasi atau pemekaran dari kecakapan – kecakapan potensial atau kapasitas yang dimiliki seseorang, penguasaan hasil belajar seseorang dapat dilihat dari perilakunya baik perilakunya dalam bentuk penguasaan pengetahuan dan keterampilan berfikir, sedangkan hasil belajar penjas adalah pengembangan dari tingkah laku yang dilihat dari psikomotornya”.

Berdasarkan pengertian hasil belajar diatas maka hasil belajar dapat di artikan sebagai produk atau hasil yang telah dicapai setelah yang bersangkutan melakukan kegiatan belajar.

Hasil penilaian belajar merupakan tolak ukur yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat keberhasilan siswa dalam memahami suatu materi pelajaran. Hasil belajar siswa itu dapat diperoleh dengan mengadakan evaluasi itu merupakan bagian dari kegiatan belajar mengajar.

Disekolah untuk mengetahui tingkat keberhasilan dalam mata pelajaran dapat diukur dengan menggunakan tes. Tes hasil belajar ini digunakan untuk melihat hasil belajar yang dicapai siswa dalam mempelajari suatu mata pelajaran yang diajarkan disekolah. Hasil belajar disekolah dilambang dengan angka atau huruf dalam pembelajaran penjasorkes nilai diperoleh dari ujian praktek dan teori.

Usaha dan keberhasilan belajar dapat dipengaruhi banyak faktor. Faktor-faktor tersebut dapat bersumber pada dirinya atau diluar dirinya. Menurut Depdikbud (1995) dipengaruhi oleh dua faktor yaitu : faktor eksternal dan faktor internal siswa itu sendiri, ini berlaku untuk semua mata pelajaran termasuk penjasorkes.

B. Kerangka Konseptual

Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik maka berkemungkinan kesehatan yang dimilikinya akan semakin baik pula, karena seluruh organ tubuhnya dapat berfungsi dengan normal. Bila kesegaran jasmani seseorang menurun maka berpengaruh terhadap terhadap kesehatannya sehingga nantinya akan bisa berpengaruh terhadap daya pikir dimilikinya.

Tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat membantu seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari – hari dengan tidak menimbulkan kelelahan berarti, karena semakin tinggi pula kesanggupan dan kemampuan bagi murid yang sedang berkembang dan tumbuh, peranan kesegaran jasmani bukan saja

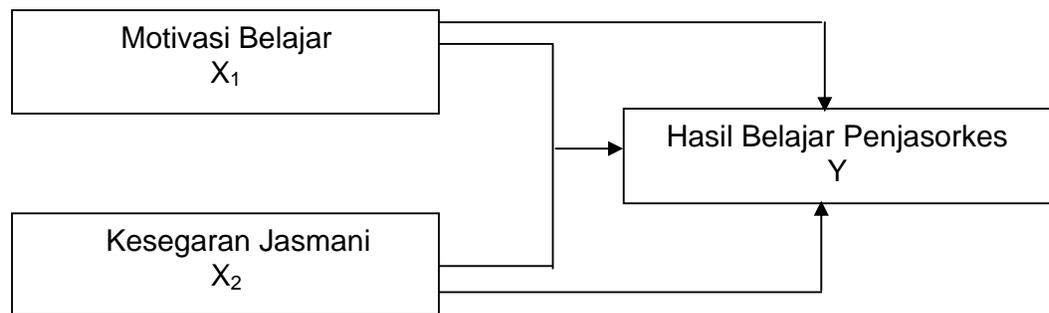
untuk dapat melakukan tugas, tetapi untuk meningkatkan kemampuan belajar dengan baik.

Kesegaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting dari kesegaran jasmani secara keseluruhannya, yang nantinya akan memberikan kesanggupan pada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri setiap beban fisik yang layak (Sutarman, 1975)

Tinggi rendahnya motivasi selalu dijadikan indikator baik buruknya hasil belajar seseorang. Anak didik yang menyenangi mata pelajaran tertentu sehingga dengan senang hati pula mempelajari mata pelajaran tersebut.

Motivasi belajar cukup mempengaruhi kemampuan intelektual anak didik agar dapat berfungsi secara optimal. Kuat lemahnya belajar seseorang turut mempengaruhi keberhasilan belajar. Sehingga motivasi belajar perlu diusahakan terutama yang berasal dari dalam diri maupun dari luar diri.

Dari uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa adanya hubungan antara kesegaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar penjasorkes yang cukup berarti, dimana semakin baik kesegaran jasmani dan motivasi belajar siswa maka semakin baik pula hasil belajar penjasorkesnya, dan sebaliknya semakin buruk kesegaran jasmani dan motivasi belajar maka akan lebih buruk hasil belajar penjasorkesnya. Keterkaitan antara kesegaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar penjasorkes tersebut dapat digambarkan dalam bagan berikut :



Gambar I : Kerangka Konseptual

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual maka peneliti ini mengajukan hipotesis sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan antara motivasi belajar dengan hasil belajar penjasorkes siswa SD N 15 Padang Sarai.
2. Terdapat hubungan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa SD N 15 Padang Sarai.
3. Terdapat hubungan motivasi belajar dan kesegaran jasmanii dengan hasil belajar penjasorkes siswa SD N 15 Padang Sarai.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan motivasi belajar dan kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa pada SD Negeri 15 Padang Sarai, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Dari data 49 sampel dapat disimpulkan bahwa, tidak terdapatnya hubungan yang signifikan (berarti) antara motivasi belajar dengan hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 15 Padang Sarai, ini ditandai oleh $r_{hitung} = -0.015 < 0.281 r_{tabel}$
2. Dari data 49 sampel dapat disimpulkan bahwa, tidak terdapatnya hubungan yang signifikan (berarti) antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 15 Padang Sarai, ini ditandai oleh $r_{hitung} = 0.079 < 0.281 r_{tabel}$
3. Dari data 49 orang sampel menunjukkan bahwa tidak terdapatnya hubungan yang berarti antara motivasi belajar dan Kebugaran Jasmani secara bersama-sama dengan hasil belajar penjasorkes pada siswa SD Negeri 15 Padang Sarai , ini ditandai oleh $F_{hitung} = 0.163 < 3.52 F_{tabel}$

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

1. Kepada pihak sekolah dan instansi terkait agar dapat meningkatkan kemampuan dan profesional guru untuk terangkatnya mutu pendidikan dimasa yang akan datang
2. Kepada guru untuk dapat memacu motivasi anak dan membina kondisi jasmani siswa kearah yang lebih baik agar dimasa mendatang hasil belajar penjasorkes dapat ditingkatkan lagi.
3. Kepada guru untuk dapat membina dan meningkatkan kondisi jasmani dan hasil belajar siswa dengan melakukan olahraga yang teratur, memotivasi siswa dalam belajar, meningkatkan minat siswa dalam belajar, melengkapi sarana penunjang dalam belajar.
4. Kepada masyarakat khususnya yang tinggal disekitar sekolah untuk dapat berpartisipasi dalam usaha menunjang terlaksananya program sekolah khususnya dibidang olahraga.
5. Peneliti juga mengharapkan penelitian lanjutan agar dapat melihat hubungan faktor lain seperti dukungan orang tua, prasarana penunjang fasilitas dan pelayanan institusi dan faktor lain apakah mempunyai hubungan yang signifikan terhadap hasil belajar yang dicapai selain itu juga penulis mengharapkan agar melihat dari aspek lain difokuskan pada hasil belajar setiap masing-masing mata pelajaran.