

**KONTRIBUSI MOTIVASI DAN TINGKAT KESEGERAN
JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA/SISWI
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 TILATANG
KAMANG KABUPATEN AGAM**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan*



Oleh

**SYAHRIL
2004/47215**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2009**

ABSTRAK

SYAHRIL : Kontribusi Motivasi dan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa/Siswi Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agama. Skripsi. FIK UNP.

Penelitian ini di latar belakang oleh fenomena di lapangan yang mengindikasikan hasil belajar siswa dalam belajar relatif rendah. Rendahnya hasil belajar siswa disebabkan banyak faktor, tapi dari fenomena teramati diduga disebabkan oleh faktor motivasi dan tingkat kesegaran jasmani relatif rendah, dan kebiasaan belajar kurang baik dan kebiasaan belajar kurang baik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi (sumbangan) antara motivasi dan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa/siswi SMA Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agama.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Tilatang Kamang berjumlah 426. Sampel dipilih sebanyak 25% dari populasi sehingga sampel berjumlah 106 orang. Data dianalisis dengan menggunakan analisis korelasi.

Hasil analisa data menunjukkan: (1) terdapat kontribusi motivasi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani sebesar 17,09%; (2) terdapat kontribusi tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani sebesar 5,19%; dan (3) motivasi dan tingkat kesegaran jasmani secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani sebesar 20,42%.

Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa motivasi dan tingkat kesegaran jasmani merupakan factor yang turut memberikan kontribusi dan mempengaruhi hasil belajar pendidikan jasmani siswa. Oleh karena itu, kedua faktor ini perlu ditingkatkan dalam rangka meningkatkan hasil belajar siswa.

Kata kunci: motivasi, tingkat kesegaran jasmani, hasil belajar

KATA PENGANTAR

Pertama-tama penulis panjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan pembuatan skripsi ini dengan judul “Kontribusi Motivasi dan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa/Siswi Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agama. Skripsi. FIK UNP”.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan untuk menyelesaikan studi pada program studi (S1) Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penelitian dan penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada :

1. Ketua Jurusan dan Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Hendri Neldi, M.Kes. sebagai Pembimbing I dan Bapak Drs. Ali Umar, M.Kes. sebagai Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dan motivasi dalam penulisan skripsi ini.
3. Tim Penguji (1) Bapak Drs. Arsil, M.Pd. (2) Drs. Edwarsyah, M.Kes. dan (3) Drs. Yulifri yang telah memberikan masukan berupa kritikan dan saran demi penyempurnaan skripsi ini.

4. Staf dosen serta karyawan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu persatu yang ikut berpartisipasi memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi yang disusun ini masih banyak terdapat berbagai kelemahan dan kekurangan. Karena, itu penulis mengharapkan saran dan kritikan yang membangun dari semua pihak atau pembaca untuk kesempurnaan tulisan dimasa yang akan datang.

Terakhir penulis menyampaikan harapan semoga penelitian sederhana yang penulis susun ini dapat bermanfaat dan berguna untuk kepentingan dan kemajuan pendidikan di masa yang akan datang. Amiin.

Padang, Februari 2009

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. KAJIAN TEORI	
A. Landasan Teori.....	8
1. Hasil Belajar	8
2. Kesegaran Jasmani	10
3. Motivasi	13
B. Defenisi Operasioanl	17
C. Kerangka Konseptual	18
D. Hipotesis	20
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	21
B. Populasi dan Sampel	21
C. Pengembangan Instrumen	23

D. Teknik Pengumpulan Data	27
E. Teknik Analisis Data	28
BAB IV. HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	29
1. Data Variabel Motivasi	29
2. Data Variabel Tingkat Kesegaran Jasmani	31
3. Data Variabel Hasil Belajar	32
B. Uji Persyaratan Analisis.....	34
1. Uji Normalitas	34
2. Uji Independen antar Variabel Bebas	34
C. Uji Hipotesis	35
D. Pembahasan	39
BAB V. PENUTUP	
A. Kesimpulan	43
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN – LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Penyebaran Populasi Siswa kelas X dan XI SMAN 1 Tiltang Kamang	22
2. Penyebaran Sampel	23
3. Kisi-kisi Penyusunan Instrumen	22
4. Distribusi Skor Variabel Motivasi (X_1)	30
5. Distribusi Skor Variabel Tingkat Kesegaran Jasmani (X_2)	31
6. Distribusi Nilai Hasil Belajar (Y)	33
7. Rangkuman Uji Normalitas	34
8. Rangkuman Hasil Analisis $X_1 - Y$	35
9. Rangkuman Hasil Analisis $X_2 - Y$	37
10. Rangkuman Hasil Analisis $X_{12} - Y$	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	20
2. Histogram Data Motivasi (X_1)	30
3. Histogram Data Tingkat Kesegaran Jasmani (X_2)	32
4. Histogram Data Hasil Belajar (Y)	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Angket Penelitian	
2. Data Penelitian	
3. Deskripsi Data	
4. Uji Normalitas dan Uji Independensi antar Variabel Bebas	
5. Uji Hipotesis	
6. Korelasi Matrik	

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

JUDUL : KONTRIBUSI MOTIVASI DAN TINGKAT KESEGERAN
JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR PENDIDIKAN
JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI
1 TILATANG KAMANG KABUPATEN AGAM

NAMA : SYAHRIL
NIM/BP : 47215/2004
PROGRAM : PENJASKESREK
JURUSAN : PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS : ILMU KEOLAHRAGAAN

Padang, 19 Februari 2009

Disetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Hendri Neldi, M.Kes

NIP. 131 668 605

Drs. Ali Umar, M.Kes

NIP. 131 600 497

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes

NIP. 131 668 605

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

JUDUL : Kontribusi Motivasi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tilatang Kamang Kabupaten Agam

Nama : Syahril

NIM/BP : 47215/2004

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Fakultas Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2009

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Hendri Neldi, M.Kes	1. _____
2. Sekretaris	: Drs. Ali Umar, M.Kes	2. _____
3. Anggota	: Drs. Asril, M.Pd	3. _____
4. Anggota	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	4. _____
5. Anggota	: Drs. Yulifri	5. _____

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan upaya untuk mengembangkan potensi-potensi dasar manusia dan mempersiapkan sumber daya manusia yang berkualitas dan memiliki daya saing yang sangat tinggi dan mampu menghadapi perubahan yang sangat pesat. Dalam undang-undang No.23 Tahun 2003 tentang sistim pendidikan Nasional dinyatakan bahwa Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan, membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka menjadi manusia yang bertanggung jawab.

Dalam rangka mencapai tujuan pendidikan, guru sebagai pengajar hendaknya memiliki kompetensi dan profesional dibidangnya, sehingga memiliki strategi belajar mengajar yang tepat, karena kualitas guru dalam memberikan pelajaran sangat mempengaruhi tingkat keberhasilan proses belajar mengajar itu sendiri.

Bila ditinjau dari mata pelajaran yang ada di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tilatang Kamang maka pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan salah satu pelajaran dan bahan kajian yang termuat dalam kajian kurikulum.

Menurut Depdiknas (2004: 2), pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, olahraga dan kesehatan motivasi merupakan kondisi psikologis yang mendorong seseorang untuk memenuhi kebutuhannya. Selain itu motivasi juga berupa

kebutuhan yang mendorong sesuatu untuk meningkatkan kemampuan dalam belajar. Motivasi dalam belajar tidak hanya tumbuh sendiri dari dalam diri siswa tetapi diberikan pengetahuan dari luar oleh pendidikan pengembangan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif dan sikap sportif melalui kegiatan pendidikan jasmani.

Guru pendidikan jasmani dituntut untuk meningkatkan kebugaran jasmani (*physical fitness*) dan kemampuan motorik (*Motor Ability*) disamping itu juga dituntut untuk mengembangkan kepribadian peserta didiknya yang dirancang dengan kegiatan fisik dan olahraga permainan yang sangat berguna untuk mengajarkan perilaku sosial, fair play serta untuk mengembangkan mental emosional.

Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh semua siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga teratur atau fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan sehubungan dengan itu perlu digiatkan lagi pendidikan jasmani dan kesehatan sekolah.

Peserta didik sebagai masukan (*raw input*) lembaga pendidikan diharapkan dapat mencapai tujuan pendidikan dengan mengembangkan potensi dirinya sehingga menjadi keluaran (*out put*) yang bermutu dari lembaga pendidikan tersebut. Untuk itu dapat sampai pada tujuan pendidikan yang diharapkan, maka sekolah harus mempersiapkan sarana dan prasarana kurikulum, media pendidikan guru.

Dari penemuan yang penulis temui dilapangan siswa diduga merasa malas dan bosan belajar atau kurang gairah dalam menerima pelajaran serta kurangnya konsentrasi dalam belajar serta daya serap menerima pelajaran rendah, kemungkinan disebabkan karena kesegaran jasmani dibawah standar.

Berhasil atau tidaknya siswa belajar sebagian besar terletak pada usaha dan kegiatannya sendiri disamping itu jaga faktor kemauan, ketekunan, tekad untuk sukses dan cita-cita mendukung setiap usaha dan kegiatannya.

Masalah lain yang terjadi dilapangan kemampuan guru pendidikan jasmani yang terbatas dalam pelaksanaan pembelajaran sehingga guru mengajar tidak sesuai dengan pola pengajaran (tidak sistematis). Kemudian kurangnya bimbingan arahan serta perhatian kepada siswa dalam melakukan gerakan sehingga siswa sering melakukan dalam proses belajar mengajar. Disamping itu sarana dan prasana yang tersedia sangat minim jika dibandingkan dengan tuntutan kurikulum yang ada sehingga proses pembelajaran tidak berjalan dengan semestinya.

Permasalahan yang diuraikan diatas merupakan dasar peneliti untuk melakukan penelitian ini, permasalahan tersebut adalah hal yang penting untuk dikaji agar dapat ditemukan faktor yang diduga berpengaruh dan berguna untuk peningkatn hasil belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SMAN 1 Tilatang Kamang.

B. Identifikasi Masalah

Banyak variabel yang diperkirakan dapat memberikan kontribusi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani seperti:

1. Motivasi siswa minat dan bakat siswa
2. Kebugaran jasmani siswa
3. Kualitas guru
4. Lingkungan tempat tinggal siswa
5. Sarana dan prasarana pembelajaran
6. Metode pembelajaran yang diberikan guru.
7. Tingkat gizi siswa
8. Tingkat ekonomi orangtua

Mengingat banyaknya variabel-variabel dari luar siswa atau dalam diri siswa yang akan berpengaruh pada pendidikan jasmani maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Motivasi berpengaruh terhadap hasil belajar pendidikan jasmani siswa SMAN 1 Tilatang Kamang.
2. Kesegaran jasmani berpengaruh terhadap hasil belajar pendidikan Jasmani siswa SMAN 1 Tilatang Kamang.
3. Motivasi dan kesegaran jasmani secara bersama-sama berpengaruh terhadap terhadap hasil belajar pendidikan jasmani siswa SMAN 1 Tilatang Kamang.

C. Pembatasan Masalah

Pada identifikasi masalah terlihat banyak faktor yang dapat memberikan kontribusi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani, maka untuk memperoleh gambaran yang jelas tentang ruang lingkup penelitian perlu diberikan pembatasan permasalahan penelitian karena keterbatasan waktu, biaya dan kemampuan peneliti. Penelitian ini dibatasi pada tiga faktor yang diduga berkontribusi terhadap hasil belajar siswa-siswi pada mata pelajaran pendidikan jasmani di SMAN 1 Tilatang Kamang. Faktor tersebut adalah motivasi belajar, tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan dari uraian pada identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang diteliti maka faktor yang diduga lebih dominan berkontribusi terhadap hasil belajar adalah motivasi belajar dan tingkat kebugaran jasmani. Dengan demikian pertanyaan peneliti dirumuskan sebagai berikut. Seberapa jauh kontribusi motivasi dan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa SMAN 1 Tilatang Kamang.

E. Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini untuk mengungkapkan sejauh manakah kontribusi dan tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani siswa SMAN 1 Tilatang Kamang. Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan seberapa besar kontribusi :

1. motivasi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani
2. kesegaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani
3. motivasi dan tingkat kesegaran jasmani secara bersama terhadap hasil belajar pendidikan jasmani

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan masalah dan tujuan penelitian yang telah dirumuskan maka penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi pihak-pihak sebagai berikut:

1. Sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan Stara Satu pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai masukan bagi pihak sekolah untuk mengambil kebijakan dalam mengatasi masalah pembelajaran pendidikan jasmani
3. Bagi siswa dalam proses pembelajaran khususnya pada mata pelajaran pendidikan jasmani supaya lebih tekun belajar dan patuh pada saran-saran yang diberikan oleh guru sehubungan dengan bagaimana belajar yang baik dan dapat mewujudkan keinginan untuk memiliki prestasi yang lebih baik.
4. Menambah wawasan penulis khususnya dan pembaca pada umumnya, mengenai kontribusi motivasi dan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani siswa SMAN 1 Tilatang Kamang
5. Bagi guru-guru khususnya guru pendidikan jasmani untuk dapat lebih meningkatkan kualitas dan kemampuan dalam mengajar

6. Bagi kepala sekolah untuk mengambil kebijakan-kebijakan yang dirasa perlu bagi pengembangan lebih lanjut kegiatan belajar mengajar di sekolah secara optimal
7. Sebagai informasi bagi peneliti selanjutnya

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori

Dalam kajian teoritis berikut ini, penulis menguraikan beberapa pendapat dan pemikiran-pemikiran para ahli yang relevan dengan masalah penelitian. Hal ini berkaitan dengan kontribusi motivasi dan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani di SMAN 1 Tilatang Kamang

1. Hasil Belajar

Para pakar pendidikan banyak memberikan pengertian mengenai defenisi hasil belajar. Semua defenisi tersebut pada prinsipnya adalah sama yaitu mereka setuju bahwa hasil belajar mengarahkan siswa kepada perubahan aspek pengetahuan, keterampilan dan sikap pembelajar setelah proses belajar mengajar berlangsung.

Gambaran perkembangan belajar siswa perlu diketahui oleh guru agar bisa memastikan bahwa siswa mengalami pembelajaran dengan benar. Pembelajaran yang benar seharusnya ditekankan pada upaya membantu siswa agar mampu mempelajari (*learning how to learn*), bukan ditekankan pada diperolehnya sebanyak mungkin informasi diakhir periode pembelajaran.

Hamalik (1999:2) mengungkapkan bahwa belajar secara umum dapat diartikan sebagai berikut :

"Perubahan tingkah laku akibat adanya interaksi antara individu dengan lingkungannya. Secara psikologis belajar merupakan suatu proses perubahan, yaitu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya".

Selanjutnya Winkel (1984: 15) menyatakan sebagai berikut :

Belajar yang terjadi pada manusia adalah: proses psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif subjek dengan lingkungannya dan menghasilkan perubahan-perubahan, baik dalam bentuk pengetahuan, pemahaman, keterampilan, nilai-nilai dan sikap konstan.

Sedangkan menurut Abdurrahman dan Mulyono (1999) mengemukakan: Belajar adalah upaya yang dilakukan dengan mengalami sendiri, menjelajahi, menelusuri, dan memperoleh sendiri. Djamarah (1997:175) menyatakan bahwa bukti nyata dari peningkatan hasil belajar siswa berasal dari suatu penilaian dibidang pendidikan yang dilakukan oleh guru setelah siswa melakukan aktivitas belajar. Hasil belajar menunjukkan kemampuan siswa yang ditentukan dalam bentuk angka dan nilai.

Buchori (1985) mengatakan bahwa prestasi akademik dapat dihubungkan dengan perubahan tingkah laku seseorang dalam kecenderungannya dengan kecakapan dan keterampilan. Hasil belajar sangat dipengaruhi oleh minat dan motivasi si pebelajar. Kalau nilai yang diperoleh baik, maka ia akan berusaha belajar lebih giat lagi, tetapi kalau nilai yang diperolehnya kurang maka ia akan berusaha untuk meningkatkannya.

Hasil belajar sebagaimana yang diungkapkan Sidi (2001: 39) adalah perubahan nilai atau tingkah laku akibat adanya aktifitas dan prestasi yang

dilakukan seseorang oleh karena itu proses pembelajaran dan pelatihan yang dilakukan oleh siswa dan guru akan memberikan makna bagi peningkatan prestasi kualitas belajar siswa.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan proses perubahan tingkah laku yang meliputi pengetahuan, keterampilan, dan sikap merupakan hasil dari aktivitas belajar. Hasil belajar diartikan sebagai tingkat penguasaan yang dicapai oleh si pelajar dalam mengikuti program belajar mengajar sesuai dengan program pendidikan yang ditetapkan. Hasil belajar merupakan hasil kegiatan dari belajar dalam bentuk pengetahuan sebagai akibat dari perlakuan atau pembelajaran yang dilakukan siswa, atau dengan kata lain hasil belajar merupakan apa yang diperoleh siswa dari proses belajar.

2. Kesegaran Jasmani

Dari beberapa sumber yang berbicara tentang kesegaran jasmani diperoleh gambaran bahwa sangat banyak para ahli mendefinisikan kesegaran jasmani, hal tersebut tergantung dari sisi mana mereka melihatnya. Antara lain Arsil (1999:9) Kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik.

Di samping itu Yunusul Hairy (1989 : 9) menjelaskan bahwa:

“kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat dan yang tidak terduga sebelumnya.”

Berdasarkan dari defenisi diatas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani merupakan wujud dari kemampuan sistem-sistem tubuh yang mencerminkan suatu derajat kualitas hidup dalam aktifitas fisik, karena seseorang yang kesegaran jasmaninya baik maka mempunyai kemampuan dalam mempertahankan diri dan mempunyai efisiensi kondisi tubuh serta keharmonisan proses organisme dalam tubuh.

Mutohir (2004: 117) menyatakan bahwa: “kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot berfungsi pada efisiensi yang optimal”. Sadoso (1992) mengemukakan bahwa: “kesegaran jasmani lebih menitik beratkan kepada physical fitness yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat dalam fisiologis terhadap keadaan lingkungan” (ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya).

Kesegaran Jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari. Semakin banyak aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang, semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya pula. Hal ini disebabkan karena aktifitas fisik dan latihan olahraga dapat meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal. Apabila tubuh telah mampu meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani.

Sudarno (1992 : 9) mengatakan bahwa: “kesegaran jasmani adalah kapasitas fungsional total seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan

tertentu dengan hasil baik atau memuaskan dan tanpa mengalami kelelahan yang berarti.”

Kesegaran jasmani adalah kondisi fisik dan fisiologis tubuh yang sehat/segar, sehingga dapat hidup produktif dan bekerja semaksimal mungkin tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau masih mempunyai cadangan energi. Hidup produktif yang dimaksud adalah kemampuan untuk menciptakan karya dan karya yang bermanfaat bagi dirinya sendiri maupun orang lain.

Kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan seseorang dalam melakukan berbagai aktifitas dalam kehidupan. Kegiatan itu dapat berupa pekerjaan sehari-hari dan untuk keperluan mendadak atau kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang. Mutohir (2004: 119) mengatakan bahwa: “semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang, maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan semakin besar pula untuk menikmati kehidupan.”

Kualitas suatu fisik berhubungan erat dengan kualitas hidup seseorang. Rendahnya tingkat kesegaran jasmani berdampak negatif terhadap hasil kerjanya sehari-hari. Seorang siswa yang memiliki kesegaran jasmani rendah, maka malas belajar dan tidak bersemangat sewaktu menghadapi pelajaran.

Ciri-ciri kesegaran jasmani rendah menurut Arsal (1999) adalah:

- 1). Menguap di meja kerja, 2) perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari, 3) cenderung bertingkah laku marah, 4)

merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal, 5) telalu capek untuk melakukan aktifitas senggang, 6) penggugup dan mudah terkejut, 7) sukar rileks, 8) mudah cemas dan sedih, 9) mudah tersinggung.”

3. Motivasi

Kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam mencapai tujuan tidak lepas dari faktor motivasi. Motivasi merupakan kondisi psikologis yang mendorong seseorang untuk memenuhi kebutuhannya. Selain itu juga motivasi berupa kekuatan yang tersembunyi di dalam diri seseorang yang mendorongnya untuk berbuat dengan cara tertentu.

Motivasi dapat juga dikatakan serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi-kondisi tertentu, sehingga seseorang itu mau dan ingin melakukan sesuatu. Hal ini bila ia tidak suka, maka akan berusaha untuk meniadakan atau mengelakkan perasaan itu.

Keinginan seseorang secara pribadi atau organisasi akan mendorongnya untuk berbuat dan berperilaku. Dalam kegiatan belajar maka motivasi dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar dan memberikan arah kepada kegiatan belajar. Selain itu juga menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar dan memberikan arah pada kegiatan tersebut. Sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subjek belajar dapat tercapai (Sardiman, 2000)

Secara garis besar motivasi dapat dibedakan menjadi dua yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah motivasi yang

berasal dari dalam diri seseorang tanpa ada rangsangan dari luar sedangkan motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang berasal dari luar diri seseorang.

Sejalan dengan pernyataan di atas, Abizar (1997) menjelaskan bahwa:

“motivasi pada prinsipnya dipengaruhi oleh faktor yang bersifat internal dan eksternal. Faktor-faktor internal meliputi: refleks, impulse, persepsi dan tujuan-tujuan, sedangkan faktor eksternal meliputi: kesempatan aktual maupun yang dibayangkan orang, juga penguat-penguat yang tersedia di lingkungan.”

Dengan demikian apabila seorang telah memiliki motivasi maka dapat diasumsikan bahwa seseorang tersebut dapat melakukan kegiatan atau perbuatan yang dikehendaknya. Hal ini sesuai dengan pendapat Davies (1991) mengatakan bahwa: “bila seseorang sudah mempunyai suatu motivasi maka ia akan siap mengerjakan hal-hal yang diperlukan sesuai dengan apa yang dikehendaknya.”

Demikian juga halnya dalam kegiatan belajar, dimana dalam kegiatan belajar dikenal adanya motivasi belajar yaitu berupa motivasi yang diterapkan dalam kegiatan belajar. Winkel (1984) menyatakan bahwa: “motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak psikis dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, menjamin kelangsungan belajar demi mencapai satu tujuan.”

Dalam mencapai cita-cita tujuan yang dikehendaki atau diinginkan seseorang siswa harus dapat mencurahkan segala kemampuannya untuk memperoleh hasil belajar yang diinginkan semula. Tentunya hal ini tidak dapat dilakukan dengan begitu saja namun harus didukung oleh beberapa

unsur yang berkaitan dengan motivasi belajar. Unsur-unsur tersebut menurut Mudjito (1993) menyatakan bahwa: "motivasi belajar dipengaruhi oleh banyak unsur antara lain: cita-cita, kemampuan, kondisi siswa, kondisi lingkungan belajar, kondisi-kondisi dinamis belajar dan kemampuan guru dalam membelajarkan siswa".

Selain itu juga dalam pembelajaran Hamalik (1999) menjelaskan ada empat faktor yang mempengaruhi motivasi dalam kegiatan belajar, diantaranya:

1. Menimbulkan semangat (arousal) dalam hal ini secara umum motivasi memberikan arahan kepada mahasiswa bagaimana cara menimbulkan semangat belajar.
2. Menimbulkan harapan (expectancy). Motivasi ini memberikan harapan kepada mahasiswa bahwa dengan belajar ia akan memperoleh pengetahuan yang baik dari ilmu pengetahuan yang tersedia.
3. Penghargaan (incentives). Motivasi ini memberikan dorongan kepada mahasiswa untuk belajar agar memperoleh hasil dan ilmu yang dipelajarinya.
4. Memberikan hukuman atau ganjaran (reward and punishment). Motivasi ini memberikan dorongan yang baik kepada mahasiswa, apabila ia belajar dengan baik maka ia akan memperoleh pengetahuan dan hasil belajar yang baik, begitu juga sebaliknya apabila tidak belajar dengan baik akan memperoleh prestasi yang kurang baik.

Keempat motivasi di atas keseluruhannya saling terkait. Di mana apabila terjadi atau timbulnya dorongan untuk belajar akan memberikan harapan bahwa siswa tersebut akan memperoleh hasil belajar.

Selanjutnya Wainer dalam Abizar (1997) menjelaskan: "motivasi belajar pada prinsipnya dipengaruhi oleh faktor yang bersifat internal dan eksternal. Faktor-faktor internal meliputi: refleks, impulse, persepsi dan tujuan-tujuan, sedangkan faktor eksternal meliputi: kesempatan aktual

maupun yang dibayangkan orang, juga penguat-penguat yang tersedia di lingkungan.”

Menurut Sardiman (2000):

“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, tidak mudah putus asa, tidak cepat puas terhadap hasil belajar yang diperoleh, menunjukkan minat yang besar terhadap bermacam-macam masalah belajar, tidak tergantung pada orang lain, tidak cepat bosan dengan tugas rutin, 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.

Berdasarkan beberapa pengertian yang dijelaskan oleh para ahli di atas maka dapat dirumuskan bahwa motivasi belajar merupakan dorongan yang berasal dari dalam diri dan dimiliki seorang individu dalam melakukan kegiatan belajar. Dorongan-dorongan yang dimaksud berupa harapan untuk berhasil dalam belajar, keinginan untuk belajar, dorongan supaya berhasil dan sangsi bila tidak rajin belajar. Indikator untuk mengukur motivasi praktikum antara lain: keinginan untuk belajar, harapan untuk berhasil dalam belajar, dorongan agar berhasil, dan sangsi jika tidak rajin belajar.

B. Defenisi Operasional

1. Hasil Belajar (Y)

Hasil belajar merupakan perubahan tingkah laku seseorang yang meliputi perubahan pengetahuan, kecakapan, dan sikap yang merupakan hasil dari aktifitas belajar yang ditujukan dalam bentuk angka atau nilai. Data tentang hasil belajar diperoleh melalui nilai rapor semester II tahun ajaran 2008/2009.

2. Motivasi

Motivasi merupakan kondisi psikologis yang mendorong siswa untuk meningkatkan kemampuan dalam belajar. Data tentang motivasi diperoleh melalui angket yang diisi oleh siswa yang menjadi responden penelitian.

3. Kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani adalah aspek kemampuan fisik dan fisiologis tubuh yang sehat dan segar yang menunjang kesuksesan seseorang dalam melakukan berbagai aktifitas dalam kehidupannya. Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan peserta didik untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Data tentang kesegaran jasmani diperoleh melalui hasil tes kesegaran jasmani Brouha Step Test kepada siswa-siswi SMAN 1 Tilatang Kamang.

C. Kerangka Konseptual

1. Kontribusi Motivasi Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani

Motivasi merupakan kondisi psikologis yang mendorong seseorang untuk memenuhi kebutuhannya. Dalam kegiatan belajar mengajar, motivasi sebagai daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan semangat dalam kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki untuk mendapatkan hasil belajar yang baik akan dapat tercapai.

Dengan demikian motivasi cenderung berkontribusi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani siswa-siswi SMAN 1 Tilatang Kamang.

2. Kontribusi Kesegaran Jasmani Terhadap hasil Belajar Pendidikan Jasmani

Kesegaran jasmani adalah aspek kemampuan fisik dan fisiologis tubuh yang sehat atau segar yang dapat menunjang kesuksesan seseorang dalam melakukan berbagai aktifitas dalam kehidupannya. Kesegaran jasmani merupakan kesegaran yang berhubungan dengan kemampuan dan kesanggupan untuk melakukan pekerjaan secara optimal dan efisien, ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi.

Dengan demikian kesegaran jasmani cenderung berkontribusi terhadap hasil belajar siswa-siswi SMAN 1 Tilatang Kamang.

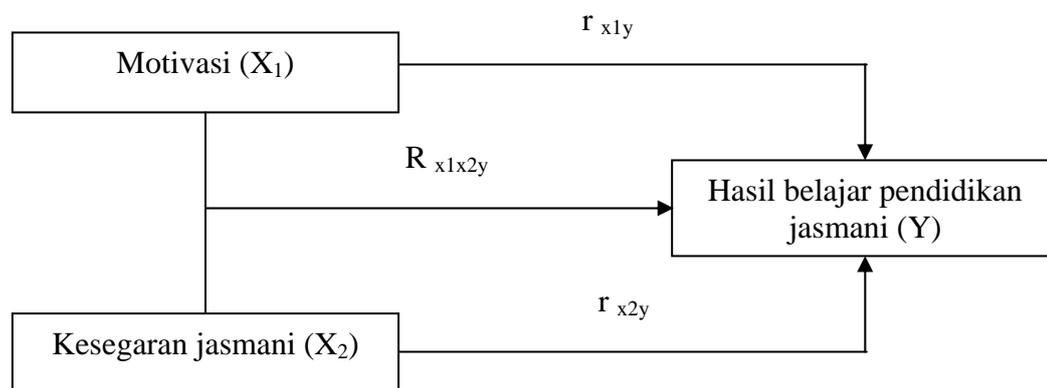
3. Kontribusi Motivasi dan Kesegaran Jasmani Secara Bersama-sama Terhadap hasil Belajar Siswa-siswi SMAN 1 Tilatang Kamang

Motivasi dan kesegaran jasmani secara sendiri-sendiri berkontribusi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani. Makin tinggi motivasi yang

dimiliki siswa-siswi diharapkan akan meningkatkan usahanya untuk mencapai perwujudan dirinya untuk mendapatkan hasil belajar yang baik.

Namun demikian bahwa hasil belajar pendidikan jasmani tidak terlepas dari kesegaran jasmani yang dimiliki siswa-siswi, apalagi jika kedua faktor tersebut bekerja secara bersama-sama diduga dapat memberikan hasil belajar pendidikan jasmani yang lebih meningkat bila dibandingkan dengan motivasi dan kesegaran jasmani tersebut terpisah.

Secara skematik kerangka konsep dari penelitian yang peneliti lakukan adalah:



Gambar 1. Kerangka Konseptual

D. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

1. Terdapat kontribusi motivasi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani siswa-siswi SMAN 1 Tiltang Kamang.

2. Terdapat kontribusi kesegaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani siswa-siswi SMAN 1 Tilatang Kamang.
3. Terdapat kontribusi motivasi dan kesegaran jasmani secara bersama-sama terhadap hasil belajar pendidikan jasmani siswa-siswi SMAN 1 Tilatang Kamang.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi motivasi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani siswa-siswi SMAN 1 Tilatang Kamang sebesar 17,09%. Hal ini berarti semakin tinggi motivasi siswa maka hasil belajarnya pun akan semakin meningkat.
2. Terdapat kontribusi tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani siswa-siswi SMAN 1 Tilatang Kamang sebesar 5,19%. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani siswa maka hasil belajarnya pun juga akan semakin meningkat.
3. Motivasi dan tingkat kebugaran jasmani secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap hasil belajar siswa-siswi SMAN 1 Tilatang Kamang sebesar 20,42%. Hal ini berarti bila kedua faktor ini sudah baik, maka hasil belajar siswa juga akan semakin baik.

B. Saran

1. Guru yang berhubungan langsung dengan siswa hendaknya memotivasi siswa sehingga motivasi siswa dapat lebih meningkat sehingga hasil belajarnya pun juga akan meningkat disebabkan siswa telah memiliki motivasi untuk belajar.

2. Tingkat kebugaran jasmani siswa perlu ditingkatkan dengan cara melalui olahraga yang teratur, memakan makanan yang bergizi dalam rangka meningkatkan hasil belajar siswa.
3. Peneliti selanjutnya agar lebih memperluas kajian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar baik dari segi aspek yang dikaji, jumlah responden, maupun wilayah penelitian, karena diduga masih banyak faktor-faktor yang memberikan sumbangan yang signifikan terhadap hasil belajar yang belum terungkap dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abizar (1997). *Latar Belakang Budaya dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa*. Padang: IKIP Padang
- Arikunto, Suharsimi (1990). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Arsil (2004). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: UNP
- Arsil (2006). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Padang: UNP
- Buchori (1985). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Aksara Baru
- Davies, Ivor K.(1991). *Pengelolaan Belajar*. Jakarta: Rajawali Press
- Depdiknas (2003). *Kurikulum 2003 Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud
- Depdiknas (2004). Kurikulum 2004 SMA (Pedoman Khusus Pengembangan Silabus dan Penilaian) Mata pelajaran Penjas. Jakarta: Depdiknas
- Djamarah, Syaiful Bahri (1997). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta
- Hairy, Yunusul (1989). *Fisiologi Olahraga*. Padang: UNP
- Hamalik, Oemar (1999). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Mandat Maju
- Mudjito (1993). *Pembinaan Minat Baca*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Mutohir, T Cholik dan Gusril (2004). *Perkembangan Motorik Untuk Anak-Anak*. Jakarta: Depdikbud
- Sardiman (2000). *Interaksi Dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- SP 4 (2001). Pedoman Petunjuk Penulisan Tesis Skripsi Dan Tugas Akhir.
- Sudjana, Nana (1989) *Metode Statistika*. Bandung : Tarsito
- UNP (2007). Pedoman Pelunjuk Penulisan Tesis Skripsi Dan Tugas Akhir.
- Winkle, Ws (1984). *Psikologi Pengajaran*. Jakarta: Grasindo Gramedia Widia Sarana