

**HUBUNGAN MINAT DAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI
TERHADAP HASIL BELAJAR PENJAS ORKES SISWA
PUTRI DI SMA PGRI KOTA SAWAHLUNTO**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh
NURAFNI DANIEL
NIM: 79765

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2008**

HALAMAN PERSETUJUAN

**JUDUL : “HUBUNGAN MINAT DAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI
TERHADAP HASIL BELAJAR PENJAS ORKES SISWA PUTRI
DI SMA PGRI KOTA SAWAHLUNO**

Nama : Nurafni Daniel
Bp / Nim : 2006 / 79765
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Jenjang Program : Strata I (SI) / akta IV
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2008

Disetujui Oleh,

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Hendri Neldi, M. Kes
NIP 131 668 605

Drs. Deswandi, M. Kes
NIP 131 668 604

Mengetahui
Ketua Jurusan Po
Prodi Penjaskesrek

Drs. Hendri Neldi, M. Kes
NIP 131 668 605

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.**

**Judul : “Hubungan Minat dan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil
Belajar Penjas Orkes Siswa Putri di SMA PGRI Kota Sawahlunto**

**Nama : Nurafni Daniel
Bp / Nim : 2006 / 79765
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Jenjang Program : Strata I (SI) / akta IV
Fakultas : Ilmu Keolahragaan**

Padang, Agustus 2008

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Hendri Neldi, M. Kes	_____
Sekretaris	: Drs. Deswandi, M. Kes	_____
Anggota	: Drs. Zarwan, M. Kes	_____
	: Drs. Yulifri	_____
	: Drs. Edwarsyah	_____

ABSTRAK

Nurafni Daniel. 79765. Hubungan Minat dan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Penjas Orkes di SMA PGRI Kota Sawahlunto. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FIK UNP. 2008.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah minat dan tingkat kesegaran jasmani yang mana keduanya memegang peranan penting terhadap hasil belajar, bila minat seseorang tinggi maka hasil belajarnya bagus apabila tingkat kesegaran jasmaninya baik maka hasil belajarnya juga baik dan sebaliknya.

Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan minat dan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa putri. Hal ini disebabkan kurangnya minat siswa putri dalam belajar Penjas dan tingkat kesegaran jasmani yang teramati juga rendah sehingga hasil belajarnya pun menjadi menurun.

Jenis penelitian ini tergolong penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putri kelas X dan XI SMA PGRI Kota Sawahlunto berjumlah 30 orang. Sampel penelitian diambil seluruhnya, sehingga disebut juga penelitian populasi.

Hipotesis yang diajukan yaitu: (1) terdapat hubungan yang signifikan antara minat dengan hasil belajar, (2) terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar, dan (3) terdapat hubungan yang signifikan antara minat dan tingkat kesegaran jasmani secara bersama-sama terhadap hasil belajar penjasorkes.

Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa : 1) terdapat hubungan yang signifikan antara minat dengan hasil belajar sebesar 0,448, (2) terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar sebesar 0,379, dan (3) terdapat hubungan yang signifikan antara minat dan tingkat kesegaran jasmani secara bersama-sama terhadap hasil belajar penjasorkes sebesar 0,618.

Minat dan tingkat kesegaran jasmani berhubungan secara signifikan dengan hasil belajar. Oleh karena itu, agar hasil belajar dapat meningkat, maka faktor minat dan tingkat kesegaran jasmani siswa perlu ditingkatkan.

Kata kunci : Minat, Kesegaran Jasmani, Hasil Belajar

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat limpahan rahmat dan karunia-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan Minat Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjas Orkes Siswa Putri di SMA PGRI Kota Sawahlunto”.

Tujuan penulisan skripsi ini adalah dalam rangka menyelesaikan program studi untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan jenjang Program Strata (S1) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin dengan kemampuan yang ada untuk mendapatkan hasil yang baik, namun sebagai manusia penulis menyadari tidak terlepas dari keterbatasan dan kekurangan sesuai dengan ilmu pengetahuan yang dimiliki. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun, demi kesempurnaan penelitian ini.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak menemukan permasalahan mulai dari persiapan, pengambilan data, pengolahan data sampai penyusunan laporan, akan tetapi berkat rahmat dan hidayah Allah SWT, serta bantuan dari berbagai pihak, alhamdulillah skripsi ini dapat diselesaikan. Untuk itu pada kesempatan ini penulis bersyukur kepada Allah SWT, dan mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. DR Z. Mawardi Effendi, M. Pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Syahril, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Drs. Hendri Neldi, M. Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga program studi Penjaskesrek dan Pembimbing I
4. Bapak Drs. Deswandi, M. Kes selaku Pembimbing II
5. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes dan Bapak Drs. Yulifri dan Bapak Drs. Edwarsyah, M. Kes selaku Penguji.
6. Bapak/Ibuk staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

7. Teristimewa buat kedua orang tua Ayahnda dan Ibunda serta kakak-kakak tercinta penulis yang telah memberikan dorongan moril dan materil.
8. Rekan-rekan mahasiswa jurusan Pendidikan Olahraga khususnya transfer 2006 FIK UNP yang telah turut memberikan dorongan untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Teristimewa buat seseorang yang selalu sabar membantu dan memberikan dorongan dari awal hingga skripsi ini selesai.

Semoga bimbingan, saran, petunjuk serta bantuan yang diberikan kepada penulis, menjadi amal ibadah dan diridhoi oleh Allah S WT, Amiinn...

Padang, Agustus 2007

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
HALAMAN PENGESAHAN LULUSAN UJIAN	ii
HALAMAN PENGHORMATAN	iii
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I . PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Asumsi	5
F. Tujuan Penelitian	5
G. Kegunaan Penelitian	6
BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kerangka Teori	7
1. Minat	7
2. Kesegaran Jasmani	19
3. Hasil Belajar	23
B. Kerangka Konseptual	26
C. Hipotesis	27

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	28
B. Populasi dan Sampel	28
C. Variabel dan Data	29
D. Definisi Operasional	30
E. Instrumen Penelitian	31
F. Teknik Analisa Data	35

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	39
1. Minat	39
2. Tingkat Kesegaran Jasmani	41
3. Hasil Belajar	44
B. Uji Normalitas.....	45
C. Uji Hipotesis	46
1. Hipotesis 1	46
2. Hipotesis 2	47
3. Hipotesis 3	49
D. Pembahasan	50

BAB V. PENUTUP

A. Simpulan	54
B. Saran	54

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1.	Distribusi Frekuensi Skor Minat	40
2.	Distribusi Frekuensi Waktu Lari 2,4 km	41
3.	Distribusi Tingkat Kesegaran Jasmani	43
4.	Distribusi Frekuensi Nilai Hasil Belajar	44
5.	Rangkuman Uji Normalitas	46
6.	Rangkuman Hasil Analisis Korelasi X_1 -Y	47
7.	Rangkuman Hasil Analisis Korelasi X_2 -Y	48
8.	Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Ganda X_{12} -Y	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	27
2. Histogram Skor Minat	40
3. Histogram Waktu Lari 2,4 km	42
4. Grafik Tingkat Kesegaran Jasmani	43
5. Gambar 5. Histogram Nilai Hasil Belajar	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian	
2. Kuesioner Penelitian	
3. Uji Validitas dan Reliabilitas	
4. Data Penelitian	
5. Uji Normalitas	
6. Deskripsi Data	
7. Korelasi Matrik	
8. Uji Hipotesis	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan salah satu bidang yang memegang peranan penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya. Hal ini sesuai dengan UU RI Nomor 20 tahun 2003 pasal 3 tentang sistem pendidikan nasional yang menyatakan bahwa :”pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab”, (Depdiknas, 2003:98).

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

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

(GBPP) yaitu :“ Pendidikan jasmani adalah mata pelajaran yang merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dengan pengembangan jasmani, serasi dan seimbang”. (depdikbud 1999:02).

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

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

Berdasarkan kutipan di atas jelas bahwa pendidikan jasmani mendidik atau menjadikan manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohaninya disisi lain untuk mencapai tujuan tersebut di atas perlu proses pembelajaran penjas dilaksanakan secara efektif dan efisien di Sekolah-sekolah. Keberhasilan PBM penjas tentunya sangat tergantung kepada kemampuan guru penjas dalam menguasai setiap materi pembelajaran Penjas sesuai dengan apa yang ada dalam kurikulum. Berdasarkan beberapa kajian yang mendukung jelas pembelajaran penjas sangat bermanfaat untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa-siswa di Sekolah. Sehingga siswa akan senang dan sangat

berminat serta menyukai pembelajaran penjas di Sekolah Menengah Atas secara umum dan demikian pula bagi siswi putri SMA PGRI Kota Sawahlunto

Namun kenyataan keberhasilan suatu proses pembelajaran penjas di sekolah, khususnya di SMA PGRI kota Sawahlunto kurang berjalan dengan baik, banyak faktor yang mempengaruhi siswa dalam pembelajaran penjas diantaranya minat siswa, materi yang diajarkan, kemampuan guru penjas, sarana dan prasarana, lingkungan, penguasaan metode dalam pembelajaran , perencanaan pengajaran, pelaksanaan pembelajaran dan dukungan orang tua.

Dari beberapa faktor di atas minat lebih berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa. Minat merupakan faktor psikologis manusia yang berpengaruh besar terhadap proses hasil belajar apabila seseorang tidak berminat dalam suatu hal pada mata pelajaran pendidikan jasmani maka hasil belajarnya tidak akan baik begitu juga sebaliknya apabila siswa berminat maka siswa bisa belajar dengan baik dan dapat meningkatkan kesegaran jasmaninya di samping itu juga bisa memperoleh hasil belajar yang baik. Sedangkan pengertian kesegaran dalam arti luas adalah kemampuan berbuat sebaik-baiknya, fisik, mental dan spiritual untuk melaksanakan tugas kewajiban pribadinya terhadap kesejahteraan keluarga, orang lain, masyarakat, negara dan bangsanya. Kesegaran jasmani dalam arti sempit dari kesegaran keseluruhan manusia mencakup tiga bagian, pertama kesegaran statis atau medis yaitu keadaan kemandapan organ tubuh seperti jantung dan paru-paru, kedua kesegaran dinamis atau fungsional yaitu tingkat efektifitas fungsional dari tubuh manusia sehubungan dengan gerak kerja optimal dan ketiga

kesegaran keterampilan gerak atau keterampilan motorik, tingkat kemandirian koordinasi dan kekuatan dalam penampilan kegiatan.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di SMA PGRI kota Sawahlunto ternyata masih banyak siswa putri yang tidak berminat mengikuti pelajaran penjas sehingga tingkat kesegaran jasmaninya rendah yang dapat mengakibatkan hasil belajarnya pun rendah. Hal ini dapat ditemui bahwa siswa putri malas-malas mengikuti proses belajar mengajar atau dengan alasan sakit atau menstruasi.

Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini tentang. “Hubungan minat dan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Putri di SMA PGRI kota Sawahlunto.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka identifikasi masalahnya sebagai berikut:

1. Bagaimanakah hubungan minat dan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa putri SMA PGRI kota Sawahlunto?
2. Apakah dengan sarana dan prasarana yang memadai dapat meningkatkan minat siswa putri terhadap pembelajaran penjasorkes?
3. Apakah dengan dukungan orang tua berpengaruh terhadap hasil belajar penjasorkes siswa putri?
4. Apakah dengan proses belajar mengajar yang baik dapat meningkatkan minat siswa putri terhadap hasil belajar penjasorkes?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas dengan mengingat dana, waktu yang terbatas maka penulis hanya meneliti tentang hubungan minat dan tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa putri di SMA PGRI kota Sawahlunto.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka perumusan masalahnya adalah bagaimanakah hubungan minat dan tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa putri di SMA PGRI kota Sawahlunto?

E. Asumsi

Asumsi dalam penelitian ini adalah semakin tinggi minat yang dimiliki siswa putri terhadap pembelajaran penjas semakin tinggi pula tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar yang diperolehnya.

F. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui hubungan minat siswa putri terhadap hasil belajar penjas
2. Untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjas
3. Untuk mengetahui hubungan minat dan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjas.

G. Kegunaan Penelitian

1. Untuk kepala sekolah lebih memfasilitasi dalam pelajaran penjasorkes.
2. Bagi guru pendidikan jasmani berusaha meningkatkan minat siswa putri terhadap pembelajaran penjasorkes dengan menggunakan metode yang lebih bervariasi.
3. Untuk penulis sendiri sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Sebagai bahan perbandingan bagi peneliti selanjutnya.
5. Sebagai bahan masukan bagi siswa supaya lebih meningkatkan lagi minat terhadap pembelajaran penjas.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kerangka Teori

1. Minat

a. Hakekat Minat

Minat merupakan aspek psikis dalam memandang senang dan tidak senang terhadap suatu peristiwa atau objek tertentu yang akhirnya timbul minat dan manusia akan berusaha mendekatinya, menghayati dan rasa memilikinya, selain itu minat juga merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat berpengaruh terhadap perilaku seseorang dalam melakukan kegiatan olahraga.

Dalam ensiklopedia Indonesia karangan Poerwadarmita (1988 : 57) dijelaskan bahwa, “ Minat adalah kecenderungan bertingkah laku yang terarah terhadap objek kegiatan atau pengalaman. Welgito dalam Maiharti (2000 : 153) berpendapat bahwa minat adalah “salah satu keadaan dimana seseorang mempunyai perhatian terhadap suatu objek dan disertai dengan keinginan untuk mempelajari maupun untuk membuktikan lebih lanjut”.

Slameto (1987 : 180) menyatakan minat adalah “rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktifitas tanpa ada yang menyuruh”. Minat pada dasarnya adalah penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan sesuatu diluar diri, semakin kuat atau dekat hubungan tersebut semakin besar minatnya.

Winkel dalam Yuprianto (1989 : 15) juga mengemukakan bahwa minat adalah “kecendrungan yang menetap dalam diri subjek untuk merasa tertarik pada bidang atau hal tertentu dan merasa senang berkecimpung dalam hal itu”. Hal yang diminati akan menjadi pendorong bagi diri seseorang untuk melakukan sesuatu kegiatan sehingga tujuan yang diinginkan tercapai.

Alnedral (1991 : 156) juga mengemukakan bahwa minat adalah “suatu aspek psikis seseorang yang mendorong untuk bertindak, menyenangkan, mempersoalkan, berbuat, menanggapi dan menerima suatu objek atau aktifitas”.

Shadely dalam Ramanto 2000 : 10) mengatakan bahwa minat adalah “seseorang yang meminati sesuatu maka ia dengan kesadaran juwa akan menerima yang datang dalam dirinya sehingga kegiatan ysng dilakukannya terarah”. Dengan memberikan perhatian yang lebih besar, baik berupa sikap maupun tingkah laku kepada yang diminatinya, maka hasil yang didapatkan juga akan lebih besar.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa minat merupakan rasa ketertarikan pada aktifitas atau pada suatu objek yang mendorong seseorang menyenangkan, bertindak, menanggapi, dan menerima suatu aktifitas atau objek.

Pengertian minat yang telah dijelaskan di atas bila dikaitkan dengan pembelajaran pendidikan jasmani dikalangan siswa, jelas bahwa siswa yang memiliki minat tinggi untuk melaksanakan aktifitas ia akan

merasa tertarik dan senang dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Ciri-ciri orang yang memiliki minat tinggi terhadap sesuatu ia akan cenderung untuk menggunakan waktu, tenaga, uang dan fasilitas yang ada. Hal ini sesuai dengan pendapat Wood Worth and Marguis dalam Erizon (1991 : 8) menyatakan : “Apa bila seseorang menaruh minat terhadap sesuatu, maka minatnya menjadi pendorong untuk berhubungan secara aktif dengan sesuatu yang menarik”.

Kutipan di atas menjelaskan, bahwa bila seseorang sangat senang dengan sesuatu kegiatan dalam pembelajarn pendidikan jasmani maka ini merupakan suatu faktor pendorong dalam melakukan aktifitas untuk mengikuti pembelajaran. Minat seseorang terhadap suatu kegiatan tidak timbul dengan sendirinya karena minat dibangkitkan oleh beberapa faktor. Sehubungan dengan itu faktor-faktor yang mendasari timbulnya minat dijelaskan oleh Crow dalam Jabar (1991 : 12) sebagai berikut :

“1) Faktor dorongan yakni faktor yang berhubungan dengan dorongan fisik yang dapat merangsang individu untuk memperhatikan dirinya; (2) Faktor motif social merupakan factor yang membangkitkan minat untuk melakukan yang diinginkan untuk dapat memenuhi kebutuhan sosial; (3) Faktor emosional yaitu factor emosi dan perasaan yang berkaitan dengan minat terhadap suatu objek, dimana hasil yang dicapai dengan sukses akan menimbulkan perasaan senang dan puas bagi setiap individu”.

Berdasarkan kutipan di atas jelas bahwa minat dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani timbul karena adanya dorongan untuk memperhatikan diri seperti kesehatan, prestasi dan sebagainya.

Minat merupakan faktor psikologis manusia yang berpengaruh besar terhadap proses hasil belajar, apabila seseorang tidak berminat dalam mempelajari sesuatu dalam hal ini mata pelajaran pendidikan jasmani, maka hasil belajarnya tidak akan baik, begitu juga sebaliknya bila seseorang berminat maka dengan mudah bisa belajar dengan baik. Dalam hal ini Gie (1983 : 12) mengatakan bahwa : “suatu mata pelajaran hanya dapat dipelajari dengan baik apabila sipelajar dapat memusatkan perhatiannya terhadap pelajaran itu”. Dapat dipahami bahwa dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani salah satunya yang mempengaruhi keberhasilan tersebut adalah minat dari siswa itu sendiri. Siswa akan berkonsentrasi pada mata pelajaran pendidikan jasmani bila mata pelajaran tersebut diminati oleh siswa.

Minat sangat penting dalam melaksanakan proses belajar mengajar, Gie (1983 : 12) mengemukakan bahwa :

“ Fungsi minat sebagai berikut : 1) Minat melahirkan perhatian yang serta merta. 2) Minat memudahkan terciptanya konsentrasi. 3) Minat mencegah gangguan perhatian dari luar. 4) Minat memperkuat melekatnya bahan pelajaran dalam ingatan. 5) Minat memperkecil kebosanan studi dalam diri sendiri”.

Berdasarkan kutipan di atas dijelaskan bahwa minat merupakan pendorong belajar dan merupakan suatu aspek utama dari situasi belajar siswa termasuk dalam pendidikan jasmani, maka dengan adanya minat siswa tersebut akan lebih giat dan bersifat efektif dalam belajar. Menurut loekmono (1994 : 61) ada beberapa hal yang bisa dilakukan oleh siswa

untuk menumbuhkan minat terhadap mata pelajaran yang dipelajari adalah sebagai berikut :

1. Berusaha memperoleh informasi tentang mata pelajaran tersebut.
Carilah berbagai informasi selengkapny tentang bidang studi tersebut.
2. Melakukan kegiatan-kegiatan yang menyangkut mata pelajaran tersebut. Buatlah catatan pribadi , melakukan penelitian-penelitian ilmiah sederhana dan berdiskusi sama teman.
3. Setiap siswa hendaknya tampak dan berbuat seakan-akan sungguh berminat, ini bukanlah penipuan melainkan suatu latihan yang berharga untuk menumbuhkan minat.

Jadi dari pendapat diatas jelaslah bahwa sesungguhnya minat seorang siswa terhadap suatu hal atau mata pelajaran pendidikan jasmani dapat ditumbuhkan dengan cara lebih mengenal dan memahami objek yang diminati dan melakukan kegiatan-kegiatan yang bersangkutan dengan objek tersebut.

Disamping itu untuk keberhasilan belajar banyak faktor pendukung, menurut Slameto dalam Syahril (1994 : 10) mengemukakan bahwa :

“Sebenarnya banyak faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan studi murid dan faktor tersebut dapat di golongkan ke dalam dua macam, yaitu faktor yang berasal dari dalam itu sendiri (internal) dan faktor yang berasal dari luar yang meliputi kecerdasan, bakat dan minat, minat bakat dan perhatian, motif, kesehatan jasmani, cara belajar. Sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan sekolah, budaya masyarakat, peralatan sekolah”.

Selanjutnya Dalyono (1997 : 229) mengatakan “Faktor-faktor penyebab kesulitan belajar dapat digolongkan ke dalam dua golongan yaitu 1) Faktor intern meliputi: Faktor fisiologi dan faktor psikologi dan 2) Faktor ekstern meliputi: Faktor sosial dan non sosial”. Melihat pendapat para ahli di atas dapat di fahami bahwa faktor yang mempengaruhi siswa dalam belajar adalah bersumber dari internal dan eksternal siswa itu sendiri, sehingga faktor tersebut dapat mempengaruhi minat siswa dalam belajar pada mata pelajaran pendidikan jasmani.

Faktor internal dipengaruhi oleh kondisi fisik dari pada siswa itu sendiri seperti sakit, kurang sehat, cacat tubuh dan menstruasi, tentu hal ini secara psikologis dapat mempengaruhi mental siswa itu sendiri, karena siswa kurang merasa percaya diri saat belajar, sehingga selama proses pelajaran berlangsung siswa tersebut tidak pernah merasa nyaman. Selanjutnya dari segi eksternalnya dipengaruhi oleh bagaimana kondisi keluarga dari pada siswa itu sendiri, apakah orang tua ikut mendukung siswa tersebut dalam belajar pendidikan jasmani. Hal lain yang mempengaruhinya adalah peluang yang mendapatkan nilai tinggi yang selalu diberikan oleh guru pendidikan jasmani tersebut kepada setiap siswa, efek dari tindakan ini akan menimbulkan sikap kurang serius pada saat belajar, karena siswa telah mengetahui bahwa mereka akan memperoleh nilai tinggi pada mata pelajaran pendidikan jasmani disaat menerima rapor nantinya. Selanjutnya dari sekolah apakah sekolah tersebut memiliki peralatan yang cukup untuk pembelajaran pendidikan

jasmani. Hal tersebut sangat mempengaruhi minat siswa terutama siswa putri dalam belajar pendidikan jasmani, tanpa kondisi fisik yang sehat tentu siswa tidak bisa mengikuti pelajaran dengan baik, serta tanpa peralatan yang memadai maka proses pembelajaran tidak akan dapat berjalan dengan lancar, sehingga siswa cepat jenuh dan lelah akhirnya konsentrasi dalam belajar menjadi turun. Untuk itu seorang guru pendidikan jasmani harus cermat dalam menanggapi kondisi-kondisi seperti ini.

b. Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Pembelajaran pendidikan jasmani merupakan suatu proses melalui aktivitas jasmani serta usaha yang dilakukan secara sadar dibidang kesehatan melalui pendidikan. Jika ditinjau dari segi pengertiannya “Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan secara sistemik yang bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neomuscular, perseptual kognitif dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional”. (Depdiknas, 2004 : 3)

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

“1) Merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani yang selaras dan seimbang. 2) Meningkatkan perkembangan sikap , mental, sosial dan emosional yang selaras, serasi dan seimbang. 3) Memberikan kemampuan untuk dapat menjelaskan manfaat pendidikan jasmani serta memenuhi hasrat untuk gerak. 4) Meningkatkan perkembangan dan

aktivitas sistim peredaran darah, pencernaan dan syaraf. 5) Memberikan kemampuan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan”.
(Depdiknas, 2004 : 3)

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

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

1. Yang memberikan pengajaran (guru penjas, olahraga dan kesehatan)
2. Yang menerima pengajaran (murid / siswa)
3. Materi pembelajaran yang akan disajikan.

Hal ini sesuai dengan penjelasan dari Syarifudin dan Muhadi (1992: 06) bahwa :

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

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

1) Proses Belajar Mengajar

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

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

Proses belajar siswa di sekolah merupakan proses kegiatan yang direncanakan dan diorganisasi sehingga tujuan pendidikan tercapai. Agar

proses itu dapat berlangsung efektif dan efisien, maka para siswa putri dibantu dengan kegiatan yang disebut dengan pengajaran.

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

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

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

2) Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana merupakan salah satu syarat dalam pembelajaran untuk mencapai tujuan. Menurut Hendayat (1982 : 183) “sarana adalah semua peralatan dan perlengkapan yang langsung

digunakan dalam proses pembelajaran, sedangkan prasarana adalah semua komponen yang tidak langsung menunjang proses pembelajaran”. Hamalik (1993 : 23) juga menjelaskan bahwa “sarana dan prasarana adalah media atau alat, metoda dan teknik yang digunakan dalam mengefektifkan komunikasi dan interaksi antara guru dan siswa putri dalam proses belajar di sekolah”. Selanjutnya Prowoto (1987) menyatakan, media adalah segala sesuatu, baik benda maupun bukan benda , baik yang sifat alami maupun yang bukan alami yang mampu mengantar seorang mempelajari atau melakukan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani.

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

3) Guru Pendidikan Jasmani

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

Untuk menjadi guru pendidikan jasmani yang efektif , diperlukan usaha yang tidak sedikit . Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) di beberapa Universitas Negeri dan swasta, hendaknya dapat dipersiapkan secara baik dalam mengatur mahasiswa mencapai persiapan karir yang profesional dan kompeten yang tergambar dalam wujud kurikulum inti (Core Curriculum) dan pengembangannya.

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

Erianti (1982 : 09) mengemukakan bahwa :

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

Berdasarkan kutipan di atas, pendidikan seorang guru sangatlah penting dalam menunjang proses pembelajaran guna mencapai hasil yang maksimal. Guru pendidikan jasmani adalah seseorang yang akan melaksanakan proses pembelajaran bidang studi pendidikan jasmani yang bisa memberikan bermacam-macam keterampilan atau gerakan yang harus dilatih sehingga siswa meminati pembelajaran tersebut. Oleh karena itu, seorang guru pendidikan jasmani haruslah orang yang betul-betul

profesional didalam bidangnya, serta memiliki latar belakang pendidikan dibidang olahraga.

2. Kesegaran Jasmani

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

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

a. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani

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

Daya tahan adalah suatu kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Daya tahan umumnya diartikan sebagai ketahanan terhadap kelelahan dan kemampuan pemulihan segera mengalami kelelahan . Daya tahan yang tinggi dapat mempertahankan penampilan dalam jangka waktu yang relatif lama secara terus menerus.

Menurut Darwis (1992 : 116) Daya tahan adalah kemampuan organisme atlet untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan aktivitas tubuh berolahraga dalam waktu lama . Pendapat lain Fardi (1989 : 18) mengemukakan bahwa Daya tahan dapat ditafsirkan sebagai kualitas fisik (sistem jantung - peredaran darah dan pernafasan)

yang membuat seseorang mampu melaksanakan secara terus menerus suatu kerja fisik yang cukup berat tanpa merasa lelah sebelum waktunya.

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

b. Cara Peningkatan Kesegaran Jasmani

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

1) Prinsip beban berlebihan (overload principle)

Tujuan setiap latihan adalah memberi beban atau stress kepada tubuh sehingga sebagai akibat responnya akan timbul adaptasi. Bila adaptasi telah terjadi, artinya tubuh telah terbiasa dengan beban tersebut , maka tidak akan muncul peningkatan kapasitas lagi kecuali kalau beban ditambah. Jadi setiap kali timbul adaptasi, maka perlu ditambah beban latihannya agar timbul adaptasi baru yang lebih baik. Misal bagi seorang pemula yang berumur 40 tahun, jongging selama 20 menit untuk menempuh 2,4 km sudah merupakan beban latihan

yang memadai. Artinya untuk menempuh beban tersebut si pemula sudah harus berusaha untuk mengatasi misal dengan frekuensi pernapasan yang meningkat, denyut jantung yang meningkat dan peningkatan peredaran darah.

2) Prinsip perorangan atau individuality

Karena kita masing-masing adalah individu yang berbeda satu dengan yang lain, maka setiap orang dalam berlatih harus dengan bebannya masing-masing dan disesuaikan dengan kemampuan dan tujuan masing-masing. Misal menempuh jarak 2,4km dalam waktu 20 menit yang sesuai bagi seorang pemula yang berumur 40 tahun pasti tidak sesuai dengan orang yang berumur 20 tahun.

3) Prinsip kekhususan atau principle of specificity

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

4) Prinsip berkebalikan atau principle of Reversibility

Prinsip ini menunjang prinsip beban berlebihan dan menekankan bahwa latihan dapat meningkatkan penampilan, sebaliknya ketidakaktifan dan tanpa latihan akan menimbulkan kemunduran.

Untuk mengetahui kategori atau tingkat kesegaran jasmani seseorang, harus menjalankan tes yang dapat dilakukan melalui

beberapa cara seperti tes lari 2,4 km, tes lari 12 km, tes jalan cepat 4800 m, Multy step Fitnes Test (MFT) dan tes lainnya. Dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah lari 2,4 km. Gunanya untuk mengukur kemampuan dan kesanggupan kerja fisik seseorang. Metode ini mengukur waktu yang diperlukan lari sejauh 2,4 km. Usianya harus diatas 13 tahun, berbadan sehat dan telah mempersiapkan diri untuk ikut tes, sarana yang diperlukan yaitu lintasan dengan jarak 2,4 km, stop watch, bendera star dan lain-lainnya.

3. Hasil Belajar

a. Hakekat Belajar

Belajar merupakan salah satu kebutuhan manusia yang vital dalam usahanya untuk mempertahankan hidup dan mengembangkan dirinya dalam kehidupan bermasyarakat dan bernegara. Tanpa belajar manusia akan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya , tuntunan hidup dan kehidupan yang senantiasa berubah. Dengan demikian belajar merupakan suatu kebutuhan yang dirasakan suatu keharusan yang harus dipenuhi sepanjang usia manusia.

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 berinteraksi dengan lingkungannya. Sedangkan Witherington dalam sukmanita (2003 : 155) mengemukakan bahwa belajar adalah

suatu perubahan didalam kepribadian yang dimanifestasikan sebagai pola-pola respon yang baru berbentuk keterampilan , sikap kebiasaan, pengetahuan dan kecakapan.

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

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

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

b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar

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

1) Faktor Internal

Menurut Depdikbud (1993 : 6) faktor internal yang mempengaruhi hasil belajar siswa dapat dikelompokkan menjadi dua kelompok yaitu :

a) Kondisi Fisiologis

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

b) Kondisi Psikologis

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

2) Faktor Eksternal

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

a) Faktor Lingkungan

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

b) Faktor Instrumen

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

B. Kerangka Konseptual

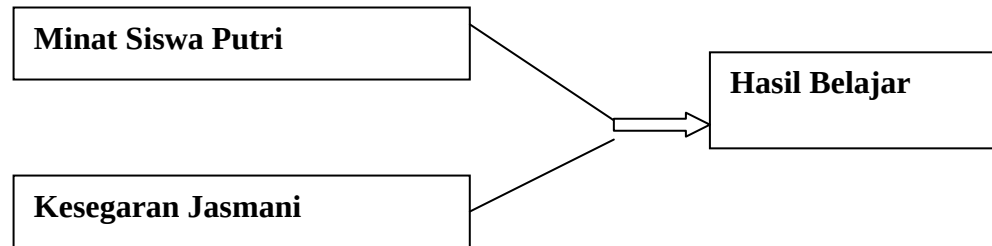
Sesuai dengan masalah penelitian yang diungkapkan terdahulu dapat disusun kerangka konseptualnya sebagai berikut :

Minat merupakan perasaan senang terhadap suatu objek, perasaan ini timbul dengan sendirinya dan tanpa paksaan dari orang lain dengan minat yang tinggi dapat meningkatkan hasil belajar.

Kesegaran jasmani merupakan sari utama untuk kesegaran jasmani secara keseluruhan bagi anak yang memiliki kesegaran jasmani yang sehat maka disini akan berpengaruh terhadap hasil belajar penjasnya.

Dengan mempertimbangkan hubungan minat terhadap hasil belajar dan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar maka dapat ditarik kerangka konseptual bahwa minat dengan tingkat kesegaran jasmani akan berhubungan dengan hasil belajar penjasorkes siswa putri SMA PGRI Kota Sawahlunto.

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



Bagan 1.1
Minat Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar
Penjasorkes

C. Hipotesis :

Hipotesis yang penulis kemukakan yaitu :

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

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara minat dengan hasil belajar. Semakin tinggi minat siswa maka hasil belajarnya juga akan meningkat.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar. Tingkat kebugaran jasmani siswa yang semakin baik akan meningkatkan hasil belajarnya.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara minat dan tingkat kebugaran jasmani secara bersama-sama terhadap hasil belajar, minat siswa dan tingkat kebugaran yang semakin baik maka hasil belajarnya akan semakin baik pula.

B. Saran

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

1. Untuk kepala sekolah agar dapat melengkapi sarana dan prasarana yang dapat meningkatkan minat belajar siswa putri dalam pembelajaran penjas.

2. Bagi guru penjas, untuk masa yang akan datang dapat menggunakan sarana dan prasarana secara efektif dan efisien serta mampu beraktivitas untuk dapat meningkatkan minat dan kesegaran jasmani siswa putri.
3. Setelah diketahui minat siswa yang cukup tinggi dapat meningkatkan hasil belajar yang tinggi, diharapkan kepada siswa putri untuk dapat meningkatkan minat dan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar yang lebih tinggi

DAFTAR PUSTAKA

- Alnedra. 1991. *Pengaruh Metode Belajar Dan Minat Mahasiswa Terhadap Prestasi Belajar Bola Voli* . Padang : FPOK IKIP Padang.
- Arikunto, Suharsimi. 1989. *Prosedur Penelitian*. Jakarta. Bhineka Cipta.
- Cooper, Kenneth.1982. *Aerobik*. Jakarta : PT. Gramedia
- Dalyono, M. 1997. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Darwis, Ratinus. 1992. *Olahraga Pilihan Takraw*. Jakarta : Depdikbud.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2003. *Kurikulum Berbasis Standar Kompetensi*. Jakarta : Depdiknas.
- Depdikbud. 1993. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Depdikbud.
- Depdikbud. 1999. (Suplemen GBPP) *Penyempurnaan / Penyesuaian Kurikulum 1994*. Jakarta : Depdikbud.
- Depdiknas RI. *Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta : Depdiknas.
- Erizon, Nelfi. 1991. *Minat Berwiraswasta Mahasiswa FPTK IKIP Padang*. Padang : IKIP Padang.
- Fardi, Adnan. 1989. "*Hubungan Antara kemampuan Loncat Raihan Dan Squat Trusts Secara Berselang-selang Terhadap Kemampuan Lari 2400 Meter Pada Siswa-siswa Putera Kelas Satu SMA Negeri Kotamadya Padang*". Tesis. PPs. IKIP Jakarta.
- Fox, Edwar L, Kirby, Timothy E dan Fox, Ann Roberts. 1987. *Bases Of Fitness*, New York : Macmillan Publising Company.
- Getcheell, Bud. 1983. *Physical Fitness A Way Of Life*. New York : Jhon Willey and Sons
- Gie, The Liang. 1983. *Cara Belajar Yang Efisien*. Gajah Mada University Press.
- Maiharti. 2000. *Minat Siswa Terhadap Profesi Guru Dan Bekerja Jurusan Industri*. PT. Bangunan : FPTK IKIP Padang.
- Poerwadarminta, W.J.S. 1984. *Kamus Umum Bahasa Indonesa*. Jakarta : Balai Pustaka.