

**KONTRIBUSI TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN MOTIVASI
BELAJAR TERHADAP HASIL BELAJAR PENJASORKES SISWA
SMA NEGERI 1 PAINAN KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

ADE NOVYANDO MUKTI

85491

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SMA Negeri 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan.
Nama : Ade Novyando Mukti
NIM : 85491
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2011

Disetujui oleh:

Pembimbing I

Drs. Qalbi Amra, M.Pd
NIP. 19630422 198803 1 008

Pembimbing II

Drs. H. Arsil, M.Pd
NIP. 19600317 198602 1 002

Ketua Jurusan
Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO
NIP. 196205201987031002

HALAMAN PENGESAHAN

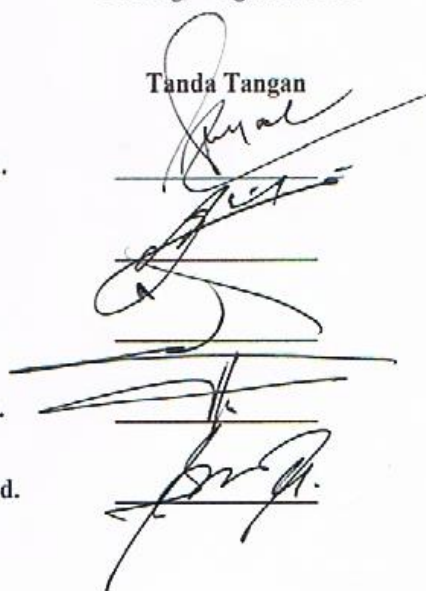
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Kontribusi Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SMA Negeri 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan.
Nama : Ade Novyando Mukti
NIM : 85491
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2011

	Tim Penguji
Nama	
1. Ketua	: Drs. Qalbi Amra, M.Pd.
2. Sekretaris	: Drs. H. Arsil, M.Pd.
3. Anggota	: Drs. Zalfendi, M.Kes.
4. Anggota	: Drs Edwarsyah, M.Kes.
5. Anggota	: Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd.

Tanda Tangan



*Dengan nama Allah yang maha pengasih dan maha penyayang
Bukankah kami telah melapangkan dadamu dan telah kami ringankan*

Bebanmu

*Yang berat dipunggung mu dan kami tinggikan namamu karena sesungguhnya
Disamping kesukaran ada kemudahan apabila engkau telah selesai*

Mengerjakan

Suatu pekerjaan maka bersusah payahlah mengerjakan yang lain

Dan kepada tuhan mu berharaplah

(Qs Al Insyirah)

Ya Allah. Ya Rabbi.

Detik ini setitik kebahagiaan telah kuraih

Dan harapan telah kudapatkan

Namun perjalanan masih panjang dan perjuangan belum selesai

Semoga rahmat ini menjadi awal bagi keberhasilan

Dimasa yang akan datang.

Alhamdulillah ya Allah. . .

Hanya engkau muara kesyukuran dan

Tumpahan keluh kesah. . .

Karena engkau lah yang mengatur dan membuat semuanya

Bukan mimpi dan menjadi lebih berarti. . .

Jauh sudah ku berjalan

Telusuri perjuangan panjang

Dihiasi tetesan keringat dan berbagai rintangan

Demi menggapai sebuah harapan

Saat ini. . .

Sepenggal keberhasilan sudah kuraih namun semuanya belum berakhir,

Masih banyak jalan yang harus ku tempuh dan kulalui

Ku ucapkan syukur padamu Ya Rabbi, karena sebuah amanah kedua Orang tuaku berhasil ku emban. . .Dihari yang kunanti ini ku datang dengan secuil keberhasilan. . . Kupersembahkan sebuah goresan pikiran, Sebuah karya tulis ini padamu Ayahanda (Muskamal, SH, M.Si) dan Ibunda (Em Riza Tetti) Atas segala pengorbanan, tetesan keringat dan do'a senantiasa terucap yang selalu dikirimkan kepada Allah agar penulis jangan putus asa dan selalu diberikan segala kemudahanDalam penyelesaian skripsi ini. . .

Buat abangQ (dr. Hendro Prima Mukti) adik2 Q (Ibnu Setya Mukti&Gintan Maharani Mukti) makasih do'a dan bantuan selama ini. . .

Buat seseorang yang special yaitu Sang Pencerahku (Wiwit) yang slalu ada untukkuDan berusaha meyakinkan ku bahwa tak ada yang tidak bisa, bahwa tak ada yang tidak mungkin kalauKita mau dan berusaha pasti ada jalan keluarnya.Hmm,,,akhirnya curwit & cude wisuda sama;samaHehehehehehe.Buat seluruh dosen fik UNP yang telah mendidik dan memberikan ilmu yang berguna untukQ selama ini..

Buat rekan2 yang seperjuangan. . . Eko(K.S ambo, duluan yo...akhirnyo jadi juo ambo wisuda K.S...terima kasih atas karajo samonyo & bantuannyo), n seluruh teman2 lokal D 07''...Buat teman2 kos andeskap yang g' bisa disebutkan namanya satu persatu, terima kasih suportnya...

Mengapa kita harus punya impian

Seseorang yang punya impian akan punya harapan dan pasti ada tujuan

Seseorang yang bertujuan punya rencana, dia pasti ada tindakan

Seseorang yang bertindak dia akan berhasil

Seseorang yang berhasil karena ia selalui menganalisa diri

Seseorang yang selalu menganalisa diri pasti pasti akan maju

Seseorang yang maju pasti akan sukses

Seseorang yang sukses dia pasri akan merasa bahagia

Wassalam Wr. Wb



ABSTRAK

Kontribusi Tingkat Kesegaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa SMA Negeri 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan.

OLEH : ADE NOVYANDO MUKTI, /85491/2011

Permasalahan dalam penelitian adalah rendahnya hasil belajar penjasorkes. Banyak factor yang mempengaruhi hasil belajar diantaranya adalah tingkat kesegaran jasmani, motivasi belajar dan hasil belajar terhadap tingkat kesegaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar siswa SMA Negeri I Painan Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X, XI, Siswa di SMA Negeri 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan berjumlah 443 orang yang terdiri dari siswa putra 227 orang dan siswa putri 216 orang. Sedangkan teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Stratified Random Sampling*. Dengan demikian jumlah sampelnya sebanyak 41 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan sampel, angket motivasi dan data hasil belajar. Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer yaitu data yang diperoleh langsung dari responden atau subjek penelitian, sedangkan data sekundernya yaitu data hasil belajar siswa berupa nilai rapor ujian semester siswa yang sudah ada. Data di analisis menggunakan korelasi product moment dan uji *Liliefors*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kontribusi Tingkat Kesegaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa adalah bahwa data berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Kata Kunci: Tingkat Kesegaran Jasmani, Motivasi Belajar Hasil Belajar.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Kontribusi Tingkat Kesegaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa SMA Negeri 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan”. Tak lupa pula selawat beriring salam kita sampaikan buat arwah junjungan kita Nabi besar Muhamat SAW, yang telah membawa umat manusia dari zaman kebodohan sampai zaman yang penuh ilmu pengetahuan seperti saat sekarang ini.

Pada kesempatan ini Penulis telah berusaha semaksimal mungkin dalam penyelesaian skripsi ini, namun penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis sangat mengharapkan saran dan bantuan demi kesempurnaan skripsi ini, semoga skripsi ini dapat bermamfaat bagi pembaca. Dengan ini penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang juga selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan,saran atau masukan kepada penulis di dalam penulisan skripsi.
2. Bapak Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga.
3. Drs. Qalbi Amra, M.Pd selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, saran atau masukan kepada penulis di dalam penulisan skripsi ini.
4. Seluruh staf pengajar jurusan pendidikan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

5. Bapak Drs. Zalfendi, M.Kes, Drs. Edwarsyah, M.Kes, Nurul Ihsan S.Pd, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan masukan dan saran kepada penulis di dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Bapak dan ibu staf pengajaran Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang khususnya jurusan pendidikan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.
8. Ayahanda Muskamal, SH, M.Si dan Ibunda Em Riza Tetti tercinta, yang telah bersusah payah menuntun ananda sehingga dapat menyelesaikan studi di Universitas Negeri Padang.
9. Kepala sekolah dan siswa yang terpilih menjadi sampel di sekolah SMA Negeri 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan.
10. Rekan-rekan yang telah memberikan bantuan moril maupun materil kepada penulis demi selesainya penulisan skripsi ini.

Terima kasih yang sedalam-dalamnya, Skripsi ini merupakan bagian dari persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana kependidikan. Selama penulisan skripsi ini, penulis telah banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis dengan tulus dan ikhlas menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah banyak membantu. Semoga semua amal dan jasa yang telah diberikan mendapat balasan dari Allah SWT, Amin.

Padang, Agustus 2011

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	9
a. Kesegaran Jasmani	9
b. Komponen Kesegaran Jasmani	11
1. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani	12
2. Fungsi kesegaran jasmani	13
3. Cara membina dan meningkatkan kesegaran jasmani	14
B. Motivasi Belajar	17
1. Pengertian motivasi	17

2. Peranan motivasi dalam belajar penjasorkes	18
3. Fungsi motivasi.....	19
4. Jenis motivasi.....	20
C. Hasil belajar	21
1. Pengertian hasil belajar	21
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar	26
3. Keberhasilan program pendidikan jasmani	26
4. Karangka Konseptual.....	27
5. Hipotesis	29

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Waktu dan Tempat Penelitian	30
B. Populasi dan Sampel	30
C. Jenis dan Sumber Data	32
D. Instrumen Penelitian	33
E. Petunjuk Pelaksanaan.....	35
F. Teknik analisa Data.....	45

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deakripsi Data.....	47
B. Pengujian Analisa Data	49
C. Pengujian Hipotesis	50
D. Pembahasan	51

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	53
B. Saran.....	53

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	31
2. Sampel Penelitian	32
3. Norma tes untuk kelompok umur 16 – 19 Tahun Putra	44
4. Norma tes untuk kelompok umur 16 – 19 Tahun Putri	44
5. Uji Normalitas Variabel Hasil Belajar Penjas, Kesegaran Jasmani serta Motivasi Belajar Siswa	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Karangka Konseptual	28
2. Posisi start jarak cepat jarak 60M	36
3. Tes gantung putra	37
4. Tes gantung putri	38
5. Gerakan sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha	39
6. Gerakan baring menuju sikap duduk	39
7. Gerakan melakukan baring duduk	40
8. Posisi awal sebelum melakukan loncat tegak	41
9. Pelaksanaan tes <i>vertical jump</i>	42
10. Posisi start lari 1200 meter	43
11. Posisi saat peserta melewati finish	43
12. Persentase faktor instrinsik dan faktor ekstrinsik terhadap motivasi belajar	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-kisi Penelitian	57
2. Angket Penelitian (Keusioner)	58
3. Uji Normalitas Tes Kesegaran Jasmani	60
4. Uji Normalitas Motivasi Belajar	61
5. Uji Normalitas Hasil Belajar	62
6. Data Hasil Belajar Penjas	63
7. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani	65
8. Data Hasil Angket Motivasi	67
9. Uji Korelasi	69
10. Uji Hipotesis	70
11. Kontribusi Masing-masing Hipotesis	70
12. Gambar Penelitian	72

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur pemerintah Indonesia melakukan pembangunan di segala bidang termasuk diantaranya pembangunan dibidang pendidikan dan olahraga. Pembangunan dibidang pendidikan bertujuan untuk menciptakan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas, yaitu sumber daya manusia yang berilmu pengetahuan memiliki keterampilan sehat jasmani dan rohani serta memiliki sikap dan pribadi yang terpuji sedangkan pembangunan dibidang olahraga bertujuan untuk meningkatkan kesegaran dan kesehatan jasmani, disiplin, sportivitas, prestasi dan lain sebagainya.

Dalam UU RI No 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional (2005:6) bahwa:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin dan membina persatuan bangsa, memperkokoh pertahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan kutipan di atas jelaslah kesegaran jasmani merupakan salah satu dimensi penting dalam sistem keolahragaan nasional. Kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dalam mencapai pembinaan dan pengembangan olahraga yang baik serta menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas. pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan

disekolah memiliki peranan penting yaitu memberi kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat walaupun dalam berbagai pengalaman belajar, karena dengan adanya aktifitas jasmani yang dilakukan secara sistematis dapat mempengaruhi perubahan fisik yang lebih baik sehat jasmani dan rohani.

Hairy (1989) mengemukakan kesegaran jasmani adalah “kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya. Berdasarkan kutipan diatas dapat dikemukakan bahwa kebugaran jasmani memiliki peran penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, karena kebugaran/kesegaran jasmani yang baik sangat diperlukan oleh siswa baik dalam mengikuti proses pembelajaran disekolah maupun dalam pencapaian prestasi diluar sekolah.

Sudarsono (1992:14) mengemukakan “kesegaran jasmani erat hubungannya dengan kemampuan anak dalam menyelesaikan tugas sehari-hari dan prestasi hasil belajar disekolah, karena secara tidak langsung anak akan dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik dan lancar.

Dari uraian di atas maka kesegaran jasmani diperlukan oleh tiap-tiap individu terutama dalam mengikuti pembelajaran khusus nya dalam peningkatan prestasi, guna tercapainya prestasi maksimal. Dalam rangka membangun kesehatan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai usaha nyata kearah tersebut seperti menjadikan pendidikan jasmani dan kesehatan sebagai suatu mata pelajaran yang diberikan di lembaga pendidikan mulai dari tingkat kanak-kanak,

sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas, dan perguruan tinggi. Tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah untuk membantu siswa dalam meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan mulai pengenalan dan perkembangan sikap positif serta kemampuan gerak dasar dari berbagai aktifitas jasmani.

Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjas Orkes) sangat membantu meningkatkan kesegaran jasmani di sekolah serta dapat membantu siswa untuk menghilangkan rasa jenuh atau bosan dengan pelajaran teorinya, sehingga siswa akan lebih segar dan siap untuk menerima pelajaran selanjutnya. Dengan kesegaran jasmani yang tinggi, maka siswa tidak akan mudah letih dan lelah dalam menghadapi aktivitas sehari-hari. Mata pelajaran penjas orkes disekolah, merupakan salah satu sarana dan prasarana bagi siswa dalam mengembangkan harkat dan minatnya.

Melalui penjas orkes siswa akan mempunyai pengetahuan tentang pentingnya kesegaran jasmani. Disamping itu, penjas orkes juga akan mengembangkan kemampuan kondisi fisik siswa agar lebih baik, sehingga siswa akan mempunyai daya tahan yang bagus .selain itu dengan penjas orkes dapat melatih kecepatan dan kelincahan siswa dalam melakukan aktivitas fisik. Penjasorkes sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesangupan 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. Jadi, mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga

dan kesehatan perlu dilaksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum, pendidikan, untuk membina kesegaran jasmani, kesehatan dan rohani anak didik.

Menurut Sukmadinata (2004:82), “motivasi adalah suatu kondisi yang terbentuk dari berbagai tenaga pendorong yang berupa desakan, motif, kebutuhan dan keinginan”. Motivasi yang paling utama yang harus dimiliki oleh seseorang peserta didik adalah motivasi intrinsik (motivasi dalam diri) sebab motivasi tersebut akan mampu mendorong siswa untuk mengikuti sebuah proses pembelajaran dan motivasi yang berasal dari dalam diri tidak akan pernah pudar. Alasan penulis mengakat motivasi sebagai salah satu faktor penyebab rendahnya hasil belajar penjasorkes, karena dalam proses pembelajar penjasorkes banyak siswa yang kurang serius, malas, bahkan ada pula yang duduk-duduk saja dipinggir lapangan dan melakukan kegiatan pembelajaran penjasorkes karena takut dengan guru penjas.

Akhir dari suatu proses pembelajaran tentunya adalah diperoleh hasil belajar. Seseorang dapat dikatakan berhasil dalam belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yaitu merupakan perubahan sikap dan tingkah laku dalam bentuk pengetahuan dan keterampilan maupun sikap yang terjadi dalam diri siswa. Untuk dapat memperoleh hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan nilai baik, banyak faktor yang mempengaruhinya, Diantara faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes siswa tersebut antara lain adalah: kemampuan guru dalam mengajar, sarana dan prasarana, lingkungan belajar yang kondusif, status gizi, media dan metoda

pembelajaran, latar belakang sosial ekonomi orang tua, motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran, bakat dan minat siswa dan sebagainya.

Berdasarkan observasi dan studi awal yang penulis lakukan di lapangan, ternyata di SMA Negeri 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan, hasil belajar siswa dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) masih banyak yang rendah. Dikarenakan pemahaman siswa dalam belajar yang rendah, sarana dan prasarana pembelajaran yang tidak cukup, seperti alat-alat olah raga dan lapangan. Lingkungan belajar yang tidak kondusif, motivasi siswa terhadap pelajaran penjasorkes yang rendah dan lain sebagainya. Hal ini dilihat dari data yang ada dalam beberapa semester tahun 2010.

Dari uraian di atas, maka pada kesempatan ini penulis berkeinginan untuk melakukan suatu penelitian, yang akan diungkapkan hubungan dan seberapa besar kontribusi tingkat kebugaran jasmani dan motivasi siswa terhadap hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) tersebut. Dengan demikian penelitian ini berjudul “kontribusi tingkat kebugaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMA Negeri 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan siswa SMA Negeri 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan, maka dapat diidentifikasi beberapa penyebab masalah yaitu sebagai berikut:

1. Pemahaman siswa dalam belajar
2. Tingkat kesegaran jasmani
3. Sarana dan prasarana pembelajaran
4. Metode dan media pembelajaran
5. Lingkungan belajar
6. Kemampuan guru sebagai tenaga pengajar
7. Motivasi belajar

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa di SMA Negeri 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan, karena keterbatasan waktu, pengetahuan, tenaga dan referensi yang ada, maka penulis membatasi variable penelitian pada:

1. Tingkat kesegaran jasmani
2. Motivasi belajar
3. Hasil belajar penjasorkes

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Berapa besar hubungan dan kontribusi kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMA Negeri 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan.

2. Berapa besar hubungan dan kontribusi motivasi belajar terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMA Negeri 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Berapa besar hubunagn dan kontribusi kesegaran dan motivasi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMA Negeri 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang dikemukakan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Kontribusi kesegaran jasmani siswa di SMA Negeri 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Kontribusi motivasi belajar penjasorkes siswa SMA Negeri 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan..
3. Kontribusi tingkat kesegaran kesegaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar pendidikan jasmani di SMA Negeri 1 Painan Kanupaten Pesisir Selatan.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai bahan untuk memperkaya literature hasil-hasil penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa.
3. Guru penjasorkes, sebagai bahan pertimbangan untuk memberikan pembinaan dan pelaksanaan pembelajaran penjasorkes agar hasil belajar penjasorkes di sekolah meningkat (tinggi).
4. Peneliti berikutnya, sebagai bahan landasan untuk penelitian yang relevan.
5. Mahasiswa sebagai bahan bacaan dan bahan kajian di Perpustakaan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

a. Kesegaran Jasmani

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

“Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dengan giat dan penuh dengan kesiapsiagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba-tiba”. (Cholik Muthoir dalam Ismaryati 2008).

Kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi-fungsi, sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan aerobik dan anaerobik, kemampuan fisik tersebut dapat dilatih melalui program latihan. Kemampuan aerobik antara lain dapat diketahui dari kemampuan sistem cardiorespirasi untuk menyediakan kebutuhan oksigen sampai kedalam mitokondria, sedangkan kemampuan anaerobik dapat diukur dengan kemampuan ambang anaerobik dan kekuatan kontraksi otot.

Selanjutnya Cooper dan Brown (1985) mengemukakan ciri-ciri dan tingkat kesegaran jasmani yang berada di bawah standar adalah:

- a. Menguap di meja kerja
- b. Perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari
- c. Cenderung bertingkah marah
- d. Merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal
- e. Terlalu capek untuk melakukan aktifitas senggang
- f. Penggugup dan mudah terkejut
- g. Sukar rileks
- h. Mudah cemas dan sedih, dan Mudah tersinggung

Kesegaran jasmani juga tidak terlepas dari faktor gizi dan makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangun sel-sel tubuh, komponen biokatalisator dan metabolisme. Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Kuantitatif maksudnya adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak dan protein yang dimakan sesuai dengan aktifitas seseorang. Selanjutnya kualitatif maksudnya bahan yang selalu ada dalam makanan seperti: karbohidrat, lemak, protein, mineral dan air.

Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik dipengaruhi oleh aktifitas fisik serta waktu istirahat seseorang. Disamping itu kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan serta kebiasaan seseorang.

Sekarang dapat disimpulkan, bahwa kesegaran jasmani itu adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang dapat menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. Kegiatan itu dapat berupa pekerjaan sehari-hari untuk keperluan mendadak atau pekerjaan itu dilakukan dalam waktu senggang, karena semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang maka semakin besar pula kemungkinannya untuk dapat menyesuaikan suatu pekerjaan dan semakin besar pula untuk dapat menikmati kehidupan.

b. Komponen kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani mencakup pengertian yang kompleks maka baru dapat dipahami jika mengetahui tentang komponen-komponen kesegaran jasmani yang saling berkaitan antara satu dengan yang lain, namun masing-masing komponen memiliki ciri-ciri tersendiri yang berfungsi pokok pada kesegaran jasmani seseorang. Agar seseorang dapat dikatakan kondisi fisiknya atau kesegaran jasmaninya baik, maka status setiap komponennya harus dalam kategori baik.

Menurut Lycholat (1987) mengemukakan komponen kesegaran jasmani di kelompokkan kedalam dua golongan yaitu:

“(1) Komponen yang berhubungan dengan kesehatan (health related fitness) meliputi daya tahan otot, kekuatan otot, kelenturan, komposisi tubuh, (2) Komponen yang berhubungan dengan keterampilan (skill related) meliputi: kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, tenaga atau daya waktu reaksi”

Sedangkan Moelock dalam Arsil (1999:14) mengatakan bahwa komponen-komponen kesegaran jasmani meliputi:

- a. Daya tahan (*endurance*)
- b. Kekuatan otot (*muscle strength*)
- c. Daya otot (*muscle explosive power*)
- d. Kelenturan (*fleksibility*)
- e. Kecepatan (*speed*)
- f. Kelincahan (*agility*)
- g. Keseimbangan (*balance*)
- h. Koordinasi (*coordination*)
- i. Ketepatan (*accuracy*)

1. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah sebagai berikut:

a. Makanan dan Gizi

Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pergantian sel tubuh yang rusak dan untuk mempertahankan kondisi tubuh. Unsur-unsur yang diperlukan tubuh antara lain protein lemak, karbohidrat, garam-garam mineral, vitamin, dan air.

b. Faktor tidur dan Istirahat

Setelah melakukan aktivitas tubuh terasa lelah, hal ini disebabkan oleh pemakaian tenaga untuk aktivitas yang bersangkutan.

Untuk mengembalikan tenaga yang telah terpakai diperlukan istirahat dan tidur agar tubuh akan menyusun kembali tenaga yang hilang.

c. Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat dimana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Mulai dari pekerjaan, daerah tempat tinggal dan sebagainya.

d. Faktor Latihan dan Olahraga

Faktor latihan dan olahraga juga bisa digunakan untuk peningkatan kesegaran jasmani. Latihan fisik adalah suatu kegiatan yang menurut cara dan aturan tertentu, yang mempunyai sasaran meningkatkan efisiensi fa'al tubuh dan sebagai hasil akhir adalah peningkatan kesegaran jasmani.

2. Fungsi kesegaran jasmani

Fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi kesegaran jasmani dapat di bagi menjadi 2 bagian sebagai berikut:

a. Fungsi umum

Fungsi umum kesegaran jasmani 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. Kesegaran jasmani

sangat diperlukan bagi tubuh untuk melaksanakan pelajaran sehari-hari dan berguna untuk meningkatkan daya pikir.

b. Fungsi khusus

Fungsi khususnya bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan. Hal yang paling penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah aktifitas fisik dan olahraga yang teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi karena tubuh tidak menyimpan oksigen. Oksigen harus diambil dan harus disalurkan ke seluruh organ tubuh dan jaringan yang membutuhkan energi.

3. Cara membina dan meningkatkan kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani adalah merupakan suatu yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari. Semakin banyak aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan oleh seseorang, akan semakin baik tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktivitas fisik dan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara optimal. Apabila tubuh telah mampu meningkatkan oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani.

Menurut Irianto (2004:27-83) ada beberapa cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani yaitu dapat dilakukan dengan beberapa latihan sebagai berikut:

a. Dengan cara jogging

Untuk jogging dapat dilakukan selama 20 menit dengan waktu 3-5 kali dalam seminggu. Latihan ini harus dilakukan secara terus menerus dengan waktu istirahat yang tidak terlalu lama.

b. Latihan daya tahan paru jantung

Adapun tekanan untuk melatih daya tahan paru jantung adalah sebagai berikut:

1) Intensitas Latihan

Intensitas latihan sebaiknya 75-85% detak jantung maksimal. Bagi mereka yang baru mulai latihan atau usia lanjut, mulailah berlatih pada intensitas lebih rendah yaitu 60% terus tingkatan secara berharap hingga mencapai intensitas latihan yang semestinya.

2) Frekuensi

Untuk mendapatkan kebugaran paru jantung latihan dilakukan secara teratur 3-5 kali/minggu.

3) Durasi Latihan

Setiap berlatih kerjakan selama 20-6 menit tanpa berhenti.

c. Latihan Kekuatan

1) Intensitas latihan

Intensitas latihan daya tahan otot adalah 70-80% dari kemampuan maksimal.

2) Frekuensi Latihan

Adapun frekuensi latihan untuk daya tahan otot adalah 3 kali/minggu.

3) Repetisi/Set

Repetisi/set latihannya adalah 12-20 kali dikerjakan sebanyak 2-3 set dan istirahat antara set 20-30 detik.

d. Latihan Kelentukan

1) Intensitas

Ukuran intensitas latihan adalah batas rasa nyeri. Artinya, pada saat meregang persendian akan terjadi reaksi tubuh berupa tegangan otot. Jika diteruskan terjadi nyeri dan jika perengangan dilanjutkan terjadi rasa sakit pada otot. Intensitas yang tepat untuk latihan kelentukan adalah pada batas awal munculnya nyeri.

2) Frekuensi

Latihan kelentukan dapat dilakukan setiap hari.

3) Time (Durasi)

Waktu yang diperlukan untuk peregangan bergantung kepada kurang persendian, biasanya berkisar 4-30 detik dikerjakan 1-3 ulangan setiap persendian.

e. Latihan Komposisi Tubuh

1) Intensitas

65%-75% detak jantung maksimal

2) Frekuensi

3-5 kali/minggu

3) Time (Durasi)

20-60 menit setiap latihan

Dari uraian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa ada beberapa latihan yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani yang terdiri dari latihan daya tahan paru jantung, kekuatan, kelenturan, komposisi tubuh, dan lain-lain yang mana latihan tersebut harus dilakukan secara teratur dan terprogram.

B. Motivasi Belajar

1. Pengertian Motivasi

Menurut Sardiman (2004:201) “motivasi adalah serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi-kondisi tertentu, sehingga seseorang mau dan ingin melakukan sesuatu, dan bila ia tidak suka, maka akan berusaha untuk meniadakan atau mengelakkan perasaan tidak suka itu”. Jadi motivasi itu dirangsang oleh faktor dari luar, tetapi motivasi itu tumbuh di dalam diri seseorang. Selanjutnya menurut Purwanto (2003:82) adalah: “motivasi merupakan suatu usaha yang disadari untuk mempengaruhi tingkah laku seseorang agar ia tergerak untuk bertindak melakukan sesuatu sehingga mencapai hasil atau tujuan tertentu”.

Sukmadinata (2004:82) menambahkan lebih lanjut bahwa “motivasi merupakan suatu kondisi yang terbentuk dari berbagai tenaga pendorong, yaitu suatu usaha yang berupa desakan, motif, kebutuhan, dan keinginan”. Mc. Donald (1959:312) mendefinisikan “motivasi adalah perubahan energi dalam diri (pribadi) seseorang yang ditandai dengan timbulnya perasaan dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan”.

2. Peranan Motivasi dalam Belajar Penjasorkes

1) Peran Motivasi dalam Menentukan Penguatan Belajar

Motivasi dapat berperan dalam penguatan belajar apabila siswa yang belajar dihadapkan pada suatu masalah yang memerlukan pemecahan dan hanya dapat dipecahkan berkat bantuan hal-hal yang pernah dilaluinya. Seorang guru harus mampu memahami suasana agar siswa dapat memilih faktor-faktor atau keadaan yang ada dalam lingkungannya.

2) Peran Motivasi dalam Memperjelas Tujuan Belajar

Peran motivasi dalam memperjelas tujuan sangat erat kaitannya dengan kemaknaan belajar. Siswa akan tertarik untuk belajar sesuatu, jika yang dipelajari itu sudah diketahui manfaatnya bagi siswa tersebut.

3) Motivasi Menentukan Ketekunan dalam Belajar

Seorang siswa yang telah termotivasi untuk belajar sesuatu, akan berusaha mempelajarinya dengan baik dan tekun, dengan harapan

memperoleh hasil yang baik. Dalam hal itu tampak bahwa motivasi untuk belajar menyebabkan seseorang tekun belajar. Sebaliknya apabila seseorang kurang motivasi untuk belajar, maka dia tidak semangat dalam belajar. Dia mudah tergoda untuk mengerjakan hal yang lain dan bukan belajar. Itu berarti motivasi sangat berpengaruh terhadap ketahanan dan ketekunan belajar.

3. Fungsi Motivasi

Winkel dalam Yamin (2006:176) mengibaratkan motivasi dengan kekuatan mesin kendaraan. Mesin yang berkekuatan tinggi menjamin lajunya kendaraan biar jalan itu mendaki dan kendaraan membawa muatan yang berat. Namun motivasi belajar tidak hanya memberikan kekuatan pada daya-daya belajar, tetapi juga memberi arah yang jelas. Fungsi motivasi menurut Hamalik dalam Yamin (2001:161) meliputi sebagai berikut :

- 1) Mendorong timbulnya kelakuan atau suatu perbuatan. Tanpa memotivasi maka tidak akan timbul sesuatu perbuatan seperti belajar, motivasi berfungsi sebagai pengarah. Artinya mengarahkan perbuatan pada pencapaian tujuan yang diinginkan,
- 2) Motivasi berfungsi sebagai penggerak. Besar kecilnya motivasi akan menentukan cepat atau lambat suatu pekerjaan.

4. Jenis Motivasi

1) Motivasi Ekstrinsik

Merupakan kegiatan belajar yang tumbuh dari dorongan dan kebutuhan seseorang tidak secara mutlak berhubungan dengan kegiatan belajarnya sendiri. Beberapa bentuk motivasi belajar ekstrinsik menurut Winkel (dalam Yamin 2006:178) diantaranya adalah: (1) belajar memenuhi kewajiban; (2) belajar demi menghindari hukuman yang diancamkan; (3) belajar demi memperoleh hadiah material yang disajikan; (4) belajar demi meningkatkan gengsi; (5) belajar demi memperoleh pujian dari orang yang penting seperti orang tua dan guru; (6) belajar demi tuntutan jabatan yang ingin dipegang atau demi memenuhi persyaratan kenaikan pangkat/golongan administrasi.

2) Motivasi Intrinsik

Merupakan kegiatan belajar dimulai dan diteruskan, berdasarkan penghayatan sesuatu kebutuhan dan dorongan secara mutlak berkaitan dengan aktivitas belajar. Menurut Grage Winarmo (2006:31) mengemukakan bahwa “siswa yang termotivasi secara instrinsik aktivitasnya lebih baik dalam belajar dari pada siswa-siswi yang termotivasi secara ekstrinsik”. Siswa yang memiliki mmotivasi ekstrinsik menunjukkan keterampilan aktif yang lebih yang lebih tinggi dalam belajar. Siswa-siswi yang seperti ini baru akan mencapai

kepuasan kalau dapat memecahkan masalah dengan benar. Motivasi intrinsik meliputi keinginan, kerajinan, dan perhatian.

C. Hasil Belajar

1. Pengertian hasil belajar

Hasil belajar adalah hasil yang diperoleh oleh siswa setelah melakukan kegiatan belajar. Hasil belajar dapat berupa prestasi belajar dalam bentuk perubahan tingkah laku. Hasil belajar diperlukan untuk melihat apakah seseorang telah melakukan proses belajar. Suatu aktivitas pembelajaran dapat dikatakan efektif bila pembelajaran tersebut dapat mewujudkan sasaran atau hasil belajar tertentu.

Secara umum banyak faktor yang akan mempengaruhi hasil belajar siswa, faktor tersebut tidak hanya berasal dari dalam diri siswa melainkan dapat juga berasal dari luar diri siswa. Sudjana (2005:39) menyatakan bahwa hasil belajar dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri peserta didik dan faktor yang berasal dari luar diri peserta didik atau faktor lingkungan.

Menurut Slameto (1995:84) mengatakan bahwa terdapat tiga faktor yang mempengaruhi hasil belajar, dimana ketiga faktor yang mempengaruhi hasil belajar yaitu:

- a. Faktor internal (faktor dari dalam), yakni keadaan atau kondisi jasmani/kondisi fisiologis dan rohani/kondisi fisiologis seperti tingkat kecerdasan atau intelegensi sikap, bakat, minat, dan motivasi.
- b. Faktor eksternal (faktor dari luar), yakni kondisi lingkungan disekitar.

- c. Faktor pendekatan belajar (approach to learning), yakni jenis upaya belajar peserta didik yang meliputi strategi dan metode yang digunakan untuk melakukan kegiatan mempelajari materi-materi pelajaran.

Hasil belajar yang diperoleh seseorang juga dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor tersebut adalah faktor dari dalam dan faktor dari luar. Tim Pengembangan MKDK (1990:148) menyatakan bahwa faktor internal terdiri dari: Faktor fisiologis, yang terdiri dari kondisi fisik yang memadai dan kondisi panca indra terutama penglihatan dan pendengaran. Faktor psikologis, yang terdiri dari kecerdasan, bakat, minat, motivasi, emosi, dan kemampuan kognitif. Faktor eksternal terdiri dari: lingkungan, yang terdiri dari lingkungan alami seperti suhu udara, kelembaban udara, cuaca, musim yang sedang berlangsung dan kejadian-kejadian alam. Lingkungan sosial hubungan anak dan orang tua harmonis dan penuh kasih sayang. Instrumental, yaitu kurikulum, program pendidikan dan pengajaran di sekolah, sarana dan fasilitas belajar serta kualitas, jumlah kemampuan, kedisiplinan, dan cara mengajar yang dimiliki oleh tenaga pendidik.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar penjasorkes seseorang dapat dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya adalah faktor internal yaitu kemampuan yang dimiliki, minat, motivasi. Sedangkan faktor eksternal, diantaranya kedisiplinan dari tenaga pendidik dan peserta didik dan pendekatan yang digunakan dalam proses pembelajaran penjasorkes, yaitu metode dalam pembelajaran.

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. Menurut Witherington dalam Sukmadinata (2003:155) “belajar suatu perubahan didalam kepribadian yang di manifestasikan sebagi pola-pola respon yang baru berbentuk keteampilan, sikap kebiasaan, pengetahuan dan kecakapan”.

Sedangkan menurut Slamet (1992:2), “belajar merupakan suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk mmperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman indivual sendiri dalam interaksi dengan lingkungan”. Berdasarkan pendapat diatas, maka dijelaskan bahwa belajar adalah suatu perubahan yang sedemikian rupa sehingga perbuatanya berubah dari waktu ke waktu yang lebih baik untuk mencapai suatu tujuan yang diharapkan.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahawa hasil belajar disekolah bukan semata-mata penguasaan mata pelajaran saja tetapi juga ketampilan berpikir dan maupun keterampilan motorik. Hasil belajar dapat dipandang sebagai nilai-nilai yang diperoleh siswa. Jadi, belajar menunjukkan seberapa penguasaan yang dicapai siswa dalam proses pembelajaran.

Hasil belajar merupakan gambaran nyata berhasil atau tidaknya, efektif atau tidaknya metode yang digunakan dalam pembelajaran. Untuk itu perlu dipahami bahwa belajar merupakan proses yang ditandai oleh

adanya perubahan pada diri seseorang. Belajar dengan perubahan adalah dua gejala yang saling terkait, di mana belajar sebagai proses dan perubahan sebagai bukti atau hasil dari proses. Perubahan tingkah laku tersebut bisa berupa perubahan yang bersifat pengetahuan, keterampilan maupun perubahan nilai atau sikap. Hasil belajar merupakan tolak ukur yang digunakan untuk menentukan tingkat keberhasilan siswa dalam mengetahui dan memahami suatu mata pelajaran.

Hasil belajar merupakan tolak ukur yang digunakan untuk menentukan tingkat keberhasilan siswa dalam mengetahui dan memahami suatu mata pelajaran. Disamping itu hasil belajar dapat pula berupa ketrampilan, nilai dan sikap setelah siswa tersebut mengalami proses belajar diharapkan hasil belajar yang dicapai hendaknya mempunyai efek positif dalam peningkatan minat siswa untuk belajar, mempunyai sikap positif terhadap proses pembelajaran dan percaya diri.

Menurut Gagne (dalam Djaafar, 2000:82) “hasil belajar merupakan kapabilitas atau kemampuan yang diperoleh dari proses belajar yang dapat dikategorikan dalam lima macam”, yaitu:

- 1) Informasi verbal (*verbal Information*)
- 2) Keterampilan intelektual (*Intellectual Skill*)
- 3) Strategi kognitif (*Cognitive Strategies*).
- 4) Sikap (*Attitude*)
- 5) Keterampilan motorik (*Motor Skill*)

Berkaitan dengan kemampuan yang diperoleh sebagai hasil belajar, Bloom (dalam Djaafar,2001:83) membagi hasil belajar dalam tiga ranah atau kawasan yaitu:

- 1) Ranah kognitif (Cognitive domain), yang meliputi pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis dan evaluasi.
- 2) Ranah Afektif, mencakup penerimaan, partisipasi, penilaian atau penentuan sikap, organisasi dan pembentukan pola hidup.
- 3) Ranah Psikomotor, terdiri dari persepsi, kesiapan, gerakan terbimbing, gerakan terbiasa, gerakan yang kompleks dan penyesuaian pola gerakan dan kreatifitas.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa suatu proses pembelajaran pada akhirnya akan menghasilkan kemampuan atau kapabilitas yang mencakup pengetahuan, sikap dan keterampilan. Bila seseorang telah melakukan kegiatan belajar, maka dalam dirinya akan terjadi perubahan yang merupakan hasil dari perbuatan belajar tersebut. Hasil belajar yang sesuai dengan tujuan dapat diukur dengan mengadakan penilaian/evaluasi yang menunjukkan sudah sejauh mana suatu kemampuan sudah tercapai.

Untuk memperoleh hasil belajar, berupa kemampuan peserta didik dalam memahami materi pelajaran melalui metode yang dipilih dan digunakan maka diadakan evaluasi, dan alat evaluasi yang digunakan adalah tes hasil belajar untuk mengetahui hasil belajar itu sendiri. Penilaian hasil belajar dapat dilakukan dalam dua tahap yaitu jangka

pendek dan jangka panjang, tahap jangka pendek, yakni penilaian yang dilaksanakan guru pada akhir proses belajar mengajar.

Penilaian ini disebut dengan penilaian formatif. Kedua, tahap jangka panjang, yakni penilaian dilaksanakan setelah proses belajar mengajar berlangsung beberapa kali atau setelah menempuh periode tertentu. Misalnya penilaian tengah semester atau penilaian pada akhir semester. Penilaian ini disebut dengan penilaian sumatif.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Slameto (1995:84) mengatakan bahwa terdapat tiga faktor yang mempengaruhi hasil belajar, dimana ketiga faktor yang mempengaruhi hasil belajar yaitu: Faktor internal (faktor dari dalam), yakni keadaan atau kondisi jasmani/kondisi fisiologis dan rohani/kondisi fisiologis seperti tingkat kecerdasan atau intelegensi sikap, bakat, minat, dan motivasi. Faktor eksternal (faktor dari luar), yakni kondisi lingkungan disekitar faktor pendekatan belajar (*approach to learning*), yakni jenis upaya belajar peserta didik yang meliputi strategi dan metode yang digunakan untuk melakukan kegiatan mempelajari materi-materi pelajaran.

3. Keberhasilan Program Pendidikan Jasmani

Untuk mengetahui apakah program pendekatan pendidikan jasmani yang kita gunakan tersebut cukup berhasil atau masih perlu disempurnakan itu banyak kriteria yang dapat digunakan. Untuk itu perlu disempurnakan maka diperlukan suatu evaluasi. Untuk lebih jelasnya karakteristik seseorang yang terdidik jasmaninya tersebut adalah sebagai berikut:

1. Memiliki keterampilan yang penting untuk melakukan bermacam-macam kegiatan fisik.
2. Bugar secara fisik.
3. Berpartisipasi secara teratur dalam aktivitas jasmani
4. Mengetahui akibat dan manfaat dari keterampilan dalam aktifitas jasmani.

4. Kerangka Konseptual

Pada bagian terdahulu telah dikemukakan bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi tingkat kesegaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMA 1 Negeri Painan Kabupaten Pesisir Selatan. Untuk mendapatkan hasil belajar yang baik tentunya harus mempunyai tingkat kesegaran jasmani dan motivasi yang tinggi.

1. Kontribusi Kesegaran Terhadap Hasil Belajar Siswa

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 merupakan pekerjaan sehari-hari dan untuk keperluan mendadak, atau kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang. Semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang, maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menikmati kehidupan.

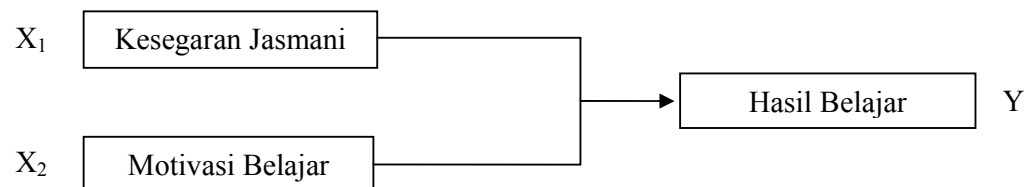
Dari penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa kualitas suatu fisik berhubungan erat dengan kualitas hidup seseorang. Kesegaran

jasmani akan berbeda tergantung pada beberapa hal antara lain: jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat, tingkat terlatih nya seseorang serta status gizi (Gusril, 2004:119).

2. Kontribusi Motivasi Terhadap Hasil Belajar

Motivasi merupakan salah satu faktor atau suatu kondisi yang berhubungan dengan hasil belajar seseorang, motivasi dapat mendorong siswa untuk berprestasi tinggi lagi dari sebelumnya yang terbentuk dari berbagai tenaga pendorong yang berupa desakan, motif, kebutuhan dan keinginan”.

Motivasi yang paling utama yang harus dimiliki oleh seseorang peserta didik adalah motivasi instrinsik (motivasi dalam diri) sebab motivasi tersebut akan mampu mendorong siswa untuk mengikuti sebuah proses pembelajaran dan motivasi yang berasal dari dalam diri tidak akan pernah pudar. Untuk lebih jelasnya keterkaitan antara motivasi belajar dengan hasil belajar tersebut dapat dilihat pada kerangka konseptual di bawah ini:



Gambar 1. Kerangka Konseptual

5. Hipotesis

Berdasarkan kerangka konseptual yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diajukan hipotesis penelitian ini yaitu:

1. Terdapat hubungan dan kontribusi tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani siswa putra di SMA 1 Negeri Painan Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Terdapat hubungan dan kontribusi tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani siswa putri di SMA 1 Negeri Painan Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Terdapat hubungan dan kontribusi yang baik secara bersama-sama kebugaran dan motivasi terhadap hasil belajar.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan analisa statistik korelasi ganda. Maka dapat disimpulkan bahwa,

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar siswa dengan koefisien sebesar 0,70. Kontribusi yang diberikan sebesar 48,49 % terhadap hasil belajar siswa SMA Negeri I Painan Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Motivasi belajar memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar siswa. Koefisien korelasi motivasi terhadap hasil belajar siswa SMA Negeri I Painan Kabupaten Pesisir Selatan sebesar 0,64 dengan kontribusi sebesar 41,55 %.
3. Tingkat kesegaran jasmani dan motivasi belajar siswa secara bersama-sama memiliki kontribusi terhadap hasil belajar siswa sebesar 45,32%. Hal ini jelas bahwa kedua faktor tersebut sangat menentukan dalam hasil belajar penjas siswa SMA Negeri I Painan Kabupaten Pesisir Selatan.

B. Saran-saran

1. Kepada seluruh siswa siswa SMA Negeri I Painan Kabupaten Pesisir Selatan, agar memiliki motivasi diri dalam menjalani pembelajaran penjas di sekolah. Sehingga bisa meningkatkan hasil belajar penjas. Selain itu juga dapat meningkatkan kesegaran jasmani masing-masing.
2. Kepada guru-guru penjas, agar bisa memancing motivasi siswa dalam belajar penjas dan juga membuat pembelajaran penjas dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmani siswa siswa SMA Negeri I Painan Kabupaten Pesisir Selatan.

3. Pihak sekolah, agar memiliki sarana dan prasarana olahraga yang bisa menumbuhkembangkan motivasi belajar penjas siswa siswa SMA Negeri I Painan Kabupaten Pesisir Selatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 1999. *Kondisi Fisik*. FPOK IKIP Padang.
- Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi fisik*. Padang: Dip Universitas Negeri Padang.
- Depdiknas. 2001. *Manajemen Peningkatan Mutu Berbasis Sekolah*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Depdiknas. 2003. *Kurikulum Berbasis Standar Kompetensi*. Jakarta: Depdiknas.