

**HUBUNGAN MOTIVASI DAN KESEGARAN JASMANI DENGAN HASIL
BELAJAR PENJASORKES SISWA SD NEGERI 10
AUR DURI KECAMATAN PADANG TIMUR
KOTA PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh

**MELLYDIA LUBSI
NIM. 09635**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN MOTIVASI DAN KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SISWA SD NEGERI 10 AUR DURI KECAMATAN PADANG TIMUR KOTA PADANG

Nama : Mellydia Lubsi
NIM : 09635
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2011

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003

Drs.H Arsil, M.Pd
NIP. 19600317 1986021002

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

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

PENGESAHAN

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Judul : Hubungan Motivasi dan Kesegaran Jasmani
Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani
Olahraga dan Kesehatan Siswa SD Negeri 10 Aur
Duri Kecamatan Padang Timur Kota Padang**

Nama : Mellydia Lubsi

NIM : 09635

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Drs. Zarwan, M.Kes	1. _____
2. Sekretaris	Drs.H Arsil, M.Pd	2. _____
3. Anggota	Drs. Ali Umar, M.Kes	3. _____
4. Anggota	Drs. Erizal Nurmai, M.Pd	4. _____
5. Anggota	Dra. Darni, M.Pd	5. _____

ABSTRAK

Mellydia Lubsi, 09635 : Hubungan Motivasi dan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa SD Negeri 10 Aur Duri Kecamatan Padang Timur Kota Padang

Berdasarkan observasi dan informasi yang penulis dapatkan dari guru penjasokes, ternyata hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 10 Aur duri Kecamatan Padang Timur Kota Padang, masih banyak yang rendah. Banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes tersebut, diantaranya adalah motivasi dan kesegaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan motivasi dan kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 10 Aur duri Kecamatan Padang Timur Kota Padang.

Jenis penelitian adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa SD Negeri 10 Aur Duri Kecamatan Padang Timur Kota Padang yang berjumlah sebanyak 133 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian jumlah sampel adalah sebanyak 18 orang. Data variabel motivasi dikumpulkan dengan menyebarkan angket kepada responden, dan untuk variabel kesegaran jasmani dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Sedangkan hasil belajar penjasorkes diperoleh dari nilai semester Juli-Desember 2010 yang tertera di dalam rapor. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

Data hasil penelitian di analisis dengan menunjukkan bahwa hipotesis pertama terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara motivasi dengan hasil belajar penjasorkes dengan diperoleh r_{hitung} 0,478 dan r_{tabel} 0,468. Hipotesis kedua terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes dengan diperoleh r_{hitung} 0,511 dan r_{tabel} 0,468. Sedangkan hipotesis ketiga terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara motivasi dan kesegaran jasmani secara bersama-sama dengan hasil belajar penjasorkes diperoleh r_{hitung} 0,582 dan r_{hitung} 0,468.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Hubungan Motivasi dan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa SD Negeri 10 Aur Duri Kecamatan Padang Timur Kota Padang. Penulisan skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Penjaskes Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada :

1. Drs. Zarwan, M.Kes dan Donie, S.Pd, M.Pd, selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
2. DR. Chalid Marzuki, MA, Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd dan Drs. Kamal Firdaus, M.Kes. AIFO selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Prof. Dr. Z. Mawardi Efendi, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang
4. Drs. H. Syahrial Bachtiar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

5. Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Buat teman-teman senasib seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga segala bimbingan dan bantuan yang telah diberikan dibalasi oleh Allah dengan rahmat dan karunianya. Akhirnya segala kekurangan dan kelemahan dari penulisan skripsi ini agar menjadi perhatian bagi peneliti selanjutnya demi kesempurnaan skripsi ini agar dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

ASBTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	11
1. Motivasi	11
2. Kesegaran Jasmani	13
3. Hasil Belajar Penjasorkes.....	17
B. Kerangka Konseptual	27
C. Hipotesis.....	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	28

C. Populasi dan Sampel	28
D. Jenis dan Sumber Data.....	29
E. Defenisi Operasional.....	30
F. Instrumen Penelitian	30
G. Teknik Analisis Data.....	37

BAB IV ANALISIS HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian.....	39
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	42
C. Analisis dan Hasil Penelitian	43
D. Pembahasan.....	46

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	49
B. Saran	50

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang bermutu guna menghasilkan manusia yang berkualitas dapat dicapai melalui pendidikan. Pendidikan pada dasarnya merupakan interaksi antara pendidik dengan peserta didik untuk mencapai tujuan pendidikan, yang berlangsung dalam lingkungan tertentu. Dalam Undang-Undang Pendidikan Republik Indonesia No. 20 (2003:2) tentang Sistem Pendidikan Nasional dinyatakan pendidikan merupakan:

“Usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”.

Berdasarkan kutipan di atas, maka jelaslah bahwa usaha sadar yang dilakukan secara terencana dalam rangka untuk kecerdasan, kepribadian dan keterampilan yang berlandaskan pada kekuatan spiritual keagamaan, yang mencakup di dalamnya akhlak yang mulia adalah arti dari pendidikan. Pendidikan tersebut dapat diwujudkan melalui proses pembelajaran di sekolah pada peserta didik dalam upaya pengembangan potensi dirinya, sehingga mereka menjadi manusia trampil, mandiri dan berguna bagi kehidupan pribadinya, keluarga bangsa dan negara.

Menurut Departemen Pendidikan Nasional (2007: 5) "Struktur Kurikulum SD/MI meliputi substansi pembelajaran yang ditempuh dalam satu jenjang pendidikan selama enam tahun, mulai dari kelas 1 sampai dengan kelas VI". Struktur kurikulum tersebut disusun berdasarkan standar kompetensi lulusan dan standar kompetensi mata pelajaran dengan ketentuan yakni sebagai berikut: "memuat 8 mata pelajaran diantaranya adalah mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Jam pelajaran untuk setiap mata pelajaran dialokasikan sebagaimana tertera dalam struktur kurikulum Sekolah Dasar. Alokasi waktu untuk satu jam pembelajaran adalah 35 menit dan minggu efektif dalam satu tahun pelajaran (dua semester) adalah 34-38 minggu.

Dalam kurikulum pendidikan Sekolah dasar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan mata pelajaran yang wajib diajarkan pada peserta didik, mulai dari kelas I sampai pada kelas VI. Tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tercantum pada Kurikulum Tingkat Satuan Pelajaran (KTSP) menurut Badan Standar Nasional Pendidikan (2007:296) adalah untuk:

"Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan daneliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olah raga yang terpilih, meningkatkan pertumbuhan fisik, keterampilan gerak dasar, memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, keterampilan, serta memiliki sikap yang positif".

Berpedoman pada kutipan di halaman sebelumnya, maka dapat

ditarik suatu kesimpulan bahwa betapa pentingnya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tersebut bagi peserta didik, terutama sekali adalah untuk meningkatkan aktivitas gerak dan pertumbuhan fisik. Di samping itu juga dapat mengembangkan potensi peserta didik dalam berbagai keterampilan olahraga yang digemarinya dan mampu memelihara kesegaran jasmani dan menanamkan pola hidup sehat serta nilai-nilai seperti sportifitas, bekerjasama dan sebagainya.

Menurut Ateng (1992:2) pendidikan jasmani menggunakan pendekatan keseluruhan yang mencakup semua aspek baik organik, motorik, kognitif maupun afektif. Penerapan proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah yang telah diprogramkan dalam kurikulum tingkat satuan pendidikan jasmani di sekolah dasar, Dalam kurikulum Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar, juga memuat kompetensi dasar yang ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Karena itu untuk mencapai tujuan seperti yang disebutkan dalam kurikulum, pendidikan jasmani di sekolah dasar mempunyai andil yang sangat besar untuk dapat mewujudkan tujuan pendidikan jasmani di sekolah dasar.

Untuk mencapai tujuan penjasorkes tersebut di atas, jelaslah bahwa guru penjasorkes memegang peranan utama dalam proses belajar mengajar, terutama dalam memahami dan mengerti akan tiga tugas utama guru yaitu merencanakan pembelajaran, melaksanakan pembelajaran dan memberikan penilaian atau evaluasi tentang hasil belajar siswa. Belajar merupakan suatu aktifitas yang dilakukan secara

sadar atau mendapatkan sejumlah kesan dari bahan yang telah dipelajari, sehingga terjadilah perubahan dalam diri individu. Sukmadinata (2005:156) mengatakan “belajar adalah suatu proses dimana suatu perilaku muncul atau berubah karena adanya respon terhadap sesuatu situasi”.

Sedangkan hasil dari suatu interaksi tindak belajar dan tindak mengajar adalah hasil belajar. Nana Sudjana (2009:22) mengatakan bahwa “hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya”. Artinya bila dikaitkan dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah mereka menerima pengalaman belajar tentang pengetahuan dan keterampilan jasmani olahraga dan kesehatan.

Seorang siswa untuk dapat memperoleh hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan nilai baik, banyak faktor yang mempengaruhinya, antara lain adalah motivasi siswa dalam belajar, kemampuan guru dalam mengajar, sarana dan prasarana, kesegaran jasmani, status gizi siswa, metoda dan media pembelajaran, lingkungan belajar yang kondusif, sosial ekonomi orang tua, tingkat kesegaran jasmani siswa dan sebagainya. Begitu juga bagi siswa SD Negeri 10 Aur Duri Kota Padang.

Berdasarkan observasi dan informasi yang penulis dapatkan dari guru penjasokes, ternyata hasil belajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa di Sekolah Dasar Negeri 10 Aur

duri Kecamatan Padang Timur Kota Padang, masih banyak yang rendah. Hal ini diketahui dari 58 orang siswa yang mengikuti ujian mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada semester II tahun 2009/2010 hanya 13 orang (22,41%) yang mendapat nilai di atas 7. Sedangkan selebihnya sebanyak 45 orang siswa (77,59%) hasil belajar penjasorkesnya masih rendah. Rendahnya hasil belajar penjasorkes siswa tersebut mungkin disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran, kreaktifitasan guru penjasorkes, metoda dan media pembelajaran, sarana dan prasarana, perhatian dan pengawasan orang tua, kesegaran jasmani, sosial ekonomi, status gizi, lingkungan belajar yang kondusif.

Dari uraian di atas, jelaslah bahwa hal ini menjadi suatu fenomena yang harus dicarikan jalan keluarnya, salah satunya adalah dengan mengetahui apa yang menyebabkan rendahnya hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 10 Aur Duri Kecamatan Padang Timur Kota Padang. Maka pada kesempatan ini penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan permasalahan yang ada. Dengan demikian judul penelitian ini adalah “Hubungan Motivasi Dan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa di SD Negeri 10 Aur Duri Kecamatan Padang Timur Kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka indentifikasi masalah dapat yaitu sebagai berikut:

1. Kreaktifitasan uru dalam mengajar
2. Sarana dan prasarana pembelajaran
3. Motivasi
4. Statu gizi
5. Kesegaran jasmani
6. Metoda dan media pembelajaran
7. Perhatian dan pengawasan orang tua
8. Lingkungan belajar
9. Sosial ekonomi

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 10 Aur Duri Kecamatan Padang Timur Kota Padang dan keterbatasan dana, waktu, pengetahuan, tenaga dan referensi yang ada, maka penulis membatasi masalah dalam penelitian ini yakni:

1. Motivasi
2. Kesegaran jasmani

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah dapat diajukan yaitu dirumuskan sebagai berikut:

1. Seberapa besar hubungan motivasi dengan hasil belajar pendidikan jasmani siswa di SD Negeri 10 Aur duri Kecamatan Padang Timur Kota Padang.

2. Seberapa besar hubungan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani siswa di SD Negeri 10 Aur duri Kecamatan Padang Timur Kota Padang.
3. Seberapa besar hubungan motivasi dan kesegaran jasmani secara bersama-sama terhadap hasil belajar pendidikan jasmani siswa SD Negeri 10 Aur duri Kecamatan Padang Timur Kota Padang.

E. Tujuan Penelitian

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

1. Motivasi dalam pembelajaran penjasorkes siswa di SD Negeri 10 Aur duri Kecamatan Padang Timur Kota Padang
2. Kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 10 Aur duri Kecamatan Padang Timur Kota Padang
3. Hasil belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 10 Aur duri Kecamatan Padang Timur Kota Padang
4. Hubungan motivasi dengan hasil belajar pendidikan jasmani siswa di SD Negeri 10 Aur duri Kecamatan Padang Timur Kota Padang
5. Hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani siswa di SD Negeri 10 Aur duri Kecamatan Padang Timur Kota Padang
6. Hubungan motivasi dan kesegaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani siswa di SD Negeri 10 Aur duri Kecamatan Padang Timur Kota Padang

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat oleh berbagai pihak, antara lain bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru penjas sebagai pedoman dan bahan pertimbangan dalam mengetahui motivasi dan kesegaran jasmani penting artinya untuk meningkatkan hasil belajar penjasorkes siswa.
3. Siswa sebagai pengetahuan tentang pentingnya motivasi dan kesegaran jasmani, sehingga mudah menghadapi pembelajaran dan kegiatan lainnya serta hasil belajar penjasorkes dapat ditingkatkan.
4. Orang tua/wali murid sebagai masukan perlu meningkatkan perhatian dan pengawasan pada anaknya dalam belajar.
5. Sekolah dapat dijadikan acuan atau bahan pertimbangan dalam upaya meningkatkan hasil belajar penjasorkes siswa.
6. Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai bahan untuk memperkaya literature hasil-hasil penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa.
7. Mahasiswa sebagai bahan bacaan dan bahan kajian di Perpustakaan.
8. Peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi dalam melakukan penelitian dengan kajian yang sama secara mendalam.

BAB II

KAJIAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Motivasi

a. Pengertian Motivasi

Motivasi berpangkal dari kata motif yang dapat diartikan sebagai daya penggerak yang ada di dalam diri seseorang untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu demi tercapainya suatu tujuan. Menurut Sukmadinata (2005:61) motif atau motive adalah “dorongan yang terarah kepada pemenuhan kebutuhan psikis atau rohaniah. Kebutuhan merupakan suatu keadaan dimana individu merasakan adanya kekurangan, atau ketiadaan sesuatu yang diperlukannya”.

Sementara Soemanto (1990:189) berpendapat bahwa “motivasi adalah kondisi-kondisi atau keadaan yang mengaktifkan atau memberi dorongan kepada seseorang untuk bertindak laku dalam mencapai tujuan yang ditimbulkan oleh motivasi tersebut”. Selanjutnya Amti (1992:78) mengatakan “motivasi yaitu usaha yang disadari untuk menggerakkan, mengarahkan dan menjaga tingkah laku seseorang agar ia terdorong untuk bertindak melakukan sesuatu, sehingga mencapai hasil/tujuan tertentu”.

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dikemukakan di atas tentang pengertian motivasi, maka dapat ditarik suatu

kesimpulan bahwa motivasi merupakan usaha yang disadari untuk mencapai suatu tujuan tertentu karena adanya dorongan untuk bertindak laku atau melakukan sesuatu yang terjadi dalam diri seseorang. Dapat juga diartikan bahwa motivasi merupakan kondisi psikologis yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Dalam kegiatan belajar, motivasi dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan, menjamin kelangsungan dan memberikan arah kegiatan belajar, sehingga diharapkan tujuan dapat tercapai. Dalam kegiatan belajar, motivasi sangat diperlukan, sebab seseorang yang tidak mempunyai motivasi dalam belajar, tidak akan mungkin melakukan aktivitas belajar.

Motivasi sangat erat kaitannya dengan kemampuan, sehingga orang mengatakan ada kemampuan yang terkandung di dalam pribadi orang yang penuh motivasi. Seseorang hanya akan belajar jika ia mempunyai kemauan untuk belajar. Adanya kemauan untuk belajar tersebut menunjukkan bahwa individu tersebut mempunyai motivasi untuk belajar. Hasil penelitian Lioyd and Archer (1977:70) melaporkan bahwa ada korelasi positif dan signifikan antara motivasi berprestasi dengan hasil belajar.

Singer (1986: 26-27) mengatakan bahwa tinggi rendahnya motivasi seseorang akan menentukan pilihan untuk melakukan, bagaimana intensitas ia melakukannya, dan bagaimana berat

usaha ia melakukannya atau tingkat kinerja setiap waktu. Seseorang yang memiliki motivasi berprestasi akan melakukan suatu aktivitas lebih baik, lebih efisien, lebih cepat, dan lebih bersemangat dan bertanggungjawab. Menurut Straub (1989: 38) prestasi = belajar + motivasi. Artinya untuk mencapai prestasi belajar yang baik, faktor latihan adalah mutlak dan harus dilakukan oleh siswa, tetapi latihan tanpa motivasi hasilnya akan tersendat dan prosesnya akan lama. Sebaliknya motivasi tanpa latihan tidak mungkin karena segalanya tidak akan terarah. Boocock (1968: 74) berpendapat bahwa motivasi berprestasi merupakan kecenderungan seseorang untuk mereaksi terhadap situasi untuk mencapai suatu prestasi yang ditampilkan dalam bentuk tingkah laku. Motivasi berprestasi merupakan motif yang mendorong seseorang berpacu dengan keunggulan orang lain dan keunggulan diri sendiri.

b. Jenis-Jenis Motivasi

Menurut Setyobroto (2002:24) yaitu terdiri dari: “motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik”. Motivasi instrinsik yaitu motivasi yang munculnya dari dalam diri sendiri atau dapat juga dikatakan seorang siswa terlibat dalam suatu kegiatan bila menurutnya bermanfaat dan atas keinginan sendiri dia mengikuti kegiatan tersebut. Sardiman (2007:89) menjelaskan motivasi intrinsik adalah “motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsinya tidak perlu dirangsang dari luar, karena dalam diri setiap individu

sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu”. Sementara Prayitno (1989:101) mengatakan motivasi intrinsik yaitu “motivasi yang timbul dalam diri sendiri yang semata-mata demi berlangsungnya tindakan yang sebaik-baiknya dengan hasil yang maksimal”. Dengan demikian motivasi intrinsik dapat dicontohkan misalnya seorang siswa itu melakukan belajar ataupun latihan, karena ingin betul-betul mendapatkan pengetahuan, nilai ataupun keterampilan agar dapat berubah tingkah lakunya secara konstruktif, tidak karena tujuan lain.

Sedangkan motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang keberadaannya karena pengaruh dari luar, bukan merupakan perasaan atau keinginan sendiri. Seperti yang dikemukakan oleh Hendri (1985:101) mengatakan motivasi ekstrinsik adalah “dorongan yang berasal dari luar individu yang menyebabkan individu tersebut berpartisipasi dalam suatu kegiatan”. Pendapat yang senada juga dikemukakan oleh Prayitno (1973:127) motivasi ekstrinsik yaitu “motif-motif yang muncul berkat adanya tarikan-tarikan dari luar yang sebenarnya tidak mempunyai hubungan langsung dengan tindakan dan hasil yang ditimbulkan oleh motif-motif tersebut”.

c. Fungsi Motivasi Dalam Belajar

Di dalam kegiatan belajar mengajar fungsi motivasi baik intrinsik maupun ekstrinsik, jelaslah sangat penting dan diperlukan. Menurut Sardiman (2007:85) fungsi motivasi dalam

belajar adalah sebagai berikut:

“1) mendorong siswa untuk berbuat, sebagai penggerak atau motor yang melepaskan energi artinya motivasi sebagai motor penggerak dari setiap kegiatan yang akan dikerjakan, 2) menentukan arah perbuatan, yakni kearah tujuan yang hendak dicapai, 3) menyeleksi perbuatan, yakni menentukan perbuatan-perbuatan yang harus dikerjakan yang serasi guna mencapai tujuan, dengan menyisihkan perbuatan-perbuatan yang tidak bermanfaat bagi tujuan tersebut. Di samping itu motivasi dapat berfungsi sebagai pendorong usaha dalam pencapaian prestasi”.

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa motivasi dalam diri seseorang berfungsi sebagai alat pendorong, penggerak, menentukan arah perbuatan dan menyeleksi perbuatan. Artinya seseorang dalam mencapai suatu tujuan harus ada dalam dirinya motivasi sebagai motor penggerak dalam suatu kegiatan yang ia kerjakan untuk menentukan apakah yang dilakukan bermanfaat atau tidak bagi dirinya.

Motivasi dalam belajar perlu ditumbuhkan atau dikembangkan, sehingga tujuan belajar dengan mudah dapat dicapai. Ada beberapa bentuk dan cara untuk menumbuhkan motivasi dalam kegiatan belajar di sekolah yang dikemukakan oleh Sardiman (2007:92) yaitu:

“1) Memberikan angka sebagai simbol dari nilai kegiatan belajar karena angka-angka yang baik para siswa merupakan motivasi yang sangat kuat, 2) Hadiah, dapat juga dikatakan motivasi, 3) saingan/kompetisi dapat digunakan sebagai alat motivasi untuk mendorong belajar siswa, 4) memberikan ulangan, para siswa akan menjadi lebih giat belajar kalau mengetahui akan ada ulangan, 5)

mengetahui hasil, dengan mengetahui hasil pekerjaan akan mendorong siswa untuk lebih giat belajar, 6) pujian, ada siswa yang sukses yang berhasil menyelesaikan tugas dengan baik, perlu mendapat pujian, 7) hukuman sebagai reinforcement yang negatif tetapi kalau diberikan secara tepat dan bijak akan biasa menjadi alat motivasi, 8) minat dan tujuan yang di akui”.

Dari penjelasan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa banyak upaya dan usaha yang dapat dilakukan oleh guru pembimbing/pembina dalam proses pengajaran atau proses pelatihan untuk mencapai suatu tujuan. Misalnya saja memberikan pujian bagi siswa-siswi yang rajin, serius dan tepat waktu dalam mengikuti proses pembelajaran dan memberikan teguran atau hukuman bagi siswa yang terlambat atau sering tidak hadir. Di samping itu perlu adanya mengadakan kompetisi dengan sekolah lain untuk mengukur atau mengevaluasi tingkat keberhasilan yang dicapai siswa dan memberikan hadiah bagi siswa yang berprestasi dalam belajar.

Dari uraian di atas dapat kita contohkan, misalnya seorang siswa Sekolah Dasar mempunyai motif yang kuat dalam suatu mata pelajaran tertentu karena ingin dapat nilai yang terbaik, atau mungkin saja ada seseorang yang disenanginya, sehingga dia rajin mengikuti pembelajaran tersebut dan juga seseorang siswa karena takut kena marah dengan orang tua, maka dia ikut termotivasi dalam belajar dan sebagainya. Misalnya saja seorang siswa tergerak untuk belajar dengan semangat yang tinggi dan tercermin dari sikap atau perbuatan

yang ditampilkannya karena berfungsinya motivasi dalam dirinya. Di mampu membedakan mana kegiatan yang bermanfaat dan mana kegiatan yang tidak bermanfaat untuk dirinya, sehingga banyak kegiatan yang dia lakukan memiliki nilai positif dan berguna bagi prestasi yang diinginkannya.

Ada beberapa strategi yang bisa digunakan oleh guru untuk menumbuhkan motivasi belajar siswa, sebagai berikut:

- 1) Menjelaskan tujuan belajar ke peserta didik. Pada permulaan belajar mengajar seharusnya terlebih dahulu seorang guru menjelaskan mengenai Tujuan Instruksional Khusus yang akan dicapainya kepada siswa. Makin jelas tujuan maka makin besar pula motivasi dalam belajar.
- 2) Hadiah Berikan hadiah untuk siswa yang berprestasi. Hal ini akan memacu semangat mereka untuk bisa belajar lebih giat lagi. Di samping itu, siswa yang belum berprestasi akan termotivasi untuk bisa mengejar siswa yang berprestasi.
- 3) Saingan/kompetisi Guru berusaha mengadakan persaingan di antara siswanya untuk meningkatkan prestasi belajarnya, berusaha memperbaiki hasil prestasi yang telah dicapai sebelumnya.
- 4) Pujian Sudah sepantasnya siswa yang berprestasi untuk diberikan penghargaan atau pujian. Tentunya pujian yang bersifat membangun.
- 5) Hukuman Hukuman diberikan kepada siswa yang berbuat

kesalahan saat proses belajar mengajar. Hukuman ini diberikan dengan harapan agar siswa tersebut mau merubah diri dan berusaha memacu motivasi belajarnya.

- 6) Membangkitkan dorongan kepada anak didik untuk belajar
Strateginya adalah dengan memberikan perhatian maksimal ke peserta didik.
- 7) Membentuk kebiasaan belajar yang baik
- 8) Membantu kesulitan belajar anak didik secara individual maupun kelompok
- 9) Menggunakan metode yang bervariasi, dan
- 10) Menggunakan media yang baik dan sesuai dengan tujuan pembelajaran

2. Kesegaran Jasmani

a. Pengertian kesegaran jasmani

Dewasa ini istilah kesegaran jasmani sering menjadi topik pembicaraan yang menarik, pengertian kesegaran jasmani menurut beberapa ahli olahraga memang bermacam-macam, kesegaran jasmani menurut Sadoso (1992:19) adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan yang mendadak, dapat pula ditambahkan kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik

walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak dapat melakukannya. Sementara (Sudarno, 1992:9) mengatakan kesegaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan 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.

Selanjutnya berdasarkan hasil seminar nasional kesegaran jasmani tahun 1971 di Jakarta yang dikutip oleh A. Kamiso (1998:58) menyebutkan bahwa seseorang yang memiliki kesegaran jasmani dapat diartikan orang yang cukup mempunyai kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Dari pendapat beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup kekuatan dan daya tahan, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datanganya secara tiba-tiba atau mendadak, dimana orang yang kesegarannya kurang tidak akan mampu melakukannya. Hal ini yang membedakan orang yang fit dan tidak fit. Tetapi perlu diketahui bahwa masing-

masing individu mempunyai latar belakang kemampuan tubuh dan pekerjaan yang berbeda sehingga masing-masing akan mempunyai kesegaran jasmani yang berbeda pula.

b. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani

Muhamad Sajoto (1988:12) mengemukakan bahwa komponen kesegaran jasmani terdiri dari: “1) Kekuatan otot, 2) Kardiovaskuler atau daya tahan otot 3) Daya ledak otot, 4) Kecepatan, 5) Kelenturan atau daya lentur, 6) Kelincahan dan koordinasi gerak, 7) Keseimbangan, 8) Ketepatan, 9) Reaksi, 10) Keseimbangan jumlah lemak dalam tubuh”. Pendapat yang sedana juga dikemukakan oleh Depdiknas (2002:2) komponen kesegaran jasmani terdiri dari 10 komponen yaitu:

“1) daya tahan *kardiovaskuler (cardiovascular endurance)*, 2) daya tahan otot (*muscle endurance*), 3) kekuatan otot (*muscle strength*), 4) kelenturan (*flexibility*), 5) komposisi tubuh (*body komposition*), 6) kecepatan gerak (*speed of movement*), 7) kelincahan (*agility*), 8) keseimbangan (*balance*), 9) kecepatan reaksi (*reaction time*), 10) koordinasi (*coordination*)”.

Dari beberapa pendapat tentang komponen-komponen kesegaran jasmani yang telah diuraikan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa kesegaran jasmani terdiri atas beberapa komponen yakni antara lain daya tahan kekuatan, kecepatan, kelincahan dan koordinasi. Semua komponen kesegaran jasmani ini sangat penting untuk melakukan sesuatu tugas atau kerja, ditambah dengan semangat atau

kemauan yang tinggi yang nampak dari rasa tanggung jawab untuk terus menerus bertugas sampai tugas terselesaikan. Untuk mengetahui lebih mendalam dari komponen kesegaran jasmani tersebut akan diuraikan sebagai berikut :

1) Kekuatan

Kekuatan menurut M. Sajoto (1988:16) adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Sedangkan menurut H.P. Suharno (1978:21) kekuatan adalah kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitas. Dengan demikian seseorang yang mempunyai kekuatan otot baik dapat melakukan dan memikul pekerjaan yang berat dalam waktu yang lama. Orang yang fisiknya segar akan mempunyai otot yang kuat dan mampu bekerja secara efisien.

2) Daya tahan

Ada dua macam daya tahan menurut M. Sajoto (1988:16) yaitu daya tahan umum dan daya tahan otot. Daya tahan umum adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru dan peredaran darahnya secara efektif untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot

dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. Menurut H.P. Suharno (1978:23) daya tahan adalah kemampuan organisme seseorang untuk melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan aktivitas dalam waktu yang lama. Jika seseorang mampu menggerakkan sekelompok otot tertentu secara terus menerus dalam waktu yang cukup lama, sehingga menyebabkan jantung, peredaran darah dan pernafasan yang baik. Makin tinggi tingkat daya tahan seseorang makin tinggi pula kesegaran jasmaninya.

3) Daya ledak

Daya ledak menurut Suharno (1978:33) adalah “kemampuan otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh”. Sementara M. Sajoto (1988:17) mengatakan daya ledak disebut juga *muscular power* maksudnya adalah “kemampuan seseorang untuk menggunakan kemampuan maksimal yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya”. Jadi dari kedua definisi di atas mengandung pengertian yang sama, bahwa seseorang dapat melakukan gerakan dengan kemampuan maksimal namun dalam waktu yang singkat bila dalam

keadaan fit atau dengan kata lain kesegaran jasmaninya baik.

4) Kelentukan

Kelentukan (*flexibility*) menurut M. Sajoto (1988:17) adalah segala efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh ditandai dengan fleksibilitas persendian pada seluruh tubuh. Sementara Suharno (1988:30) mengatakan kelentukan (*flexibility*) yaitu “kemampuan dari seseorang dalam melaksanakan gerakan dengan amplitudo yang luas”. Dengan kelentukan tubuh atau penguluran tubuh yang luas berarti seseorang dapat melakukan gerakan secara bebas, sehingga makin sedikit tenaga yang dikeluarkan untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

5) Kecepatan

Kecepatan Menurut M. Sajoto (1988:17). adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Sedangkan definisi dari ahli lain kecepatan adalah kemampuan organisme seseorang dalam melakukan gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya (Suharno H.P., 1978:26) Dengan demikian seseorang yang mempunyai

kecepatan yang tinggi, maka orang tersebut dapat melakukan pekerjaan yang sama dan berulang-ulang dalam waktu yang pendek.

6) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dan posisi di arena tertentu. (M. Sajoto, 1988:17). Sedang menurut Moeloek Dangsina (1984:8) menggunakan istilah ketangkasan, yang mengandung pengertian sebagai kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Dari kedua pendapat tersebut juga terdapat pengertian yang sama yaitu menekankan kepada kemampuan untuk merubah posisi tubuh tertentu tanpa mengganggu keseimbangan. Dimana kelincahan dan ketangkasan ini melibatkan faktor : kekuatan, kecepatan, tenaga ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan dan koordinasi. (Moeloek Dangsina, 1984:9).

7) Koordinasi

Koordinasi (*Coordination*) adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda dalam pola gerakan tunggal secara efektif. (Sajoto M, 1988:17). Menurut Suharno HP (1978:34) koordinasi didefinisikan sebagai kemampuan seseorang

untuk merangkaikan beberapa unsur gerak menjadi satu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuannya. Seseorang yang memiliki koordinasi yang baik dapat melakukan serangkaian gerakan dalam satu pola irama, sedang orang yang tidak memiliki koordinasi yang baik akan mengakibatkan kerugian pengeluaran tenaga yang berlebihan sehingga mengganggu keseimbangan, cepat lelah bahkan mungkin dapat terjadi cedera.

8) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Bergantung pada kemampuan integrasi antara kerja indra penglihatan, kanalis semisirkularis pada telinga dan reseptor pada otot (Moeloek Dangsina, 1984:10). Sedangkan Suharno HP (1978:36) mendefinisikan keseimbangan sebagai kemampuan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan badan dalam berbagai keadaan agar tetap seimbang. Dengan keseimbangan yang baik seseorang akan dengan mudah melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari sebab keseimbangan tidak hanya diperlukan pada olahraga saja.

9) Ketepatan

Ketepatan (*Accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu

sasaran. Sasaran ini dapat berupa suatu jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh. (Sajoto M., 1988:18). Definisi lain menyebutkan ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya (Suharno HP, 1978:35). Orang yang mempunyai ketepatan yang baik dapat mengontrol gerakan dari satu sasaran ke sasaran yang lainnya.

10) Reaksi

Reaksi menurut Sajoto M. (1988:18) adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera atau saraf lainnya. Sedangkan pendapat lain mengenai reaksi adalah interval waktu antara penerimaan rangsang dengan jawaban atau respon. (Nurhasan, 1986:247). Dari kedua pendapat tersebut maka seseorang yang memiliki reaksi yang baik akan dapat melakukan aktivitasnya dengan cepat setelah menerima rangsang yang diterima dari inderanya.

c. Fungsi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani disamping untuk menunjukkan kondisi fisik juga berfungsi untuk meningkatkan mutu kehidupan seseorang sesuai dengan keadaannya masing-masing. Hal ini disebabkan oleh latar belakang kehidupan manusia itu berbeda pula.

Adapun fungsi kesegaran jasmani selain untuk menunjukkan kondisi fisik dapat dibagi menjadi tiga yaitu :

1. Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan yaitu :
 - a. Bagi olahragawan adalah meningkatkan prestasi.
 - b. Bagi karyawan adalah untuk meningkatkan efisiensi dan produktifitas kerja.
 - c. Bagi siswa sekolah dasar berguna untuk meningkatkan kesegaran jasmani.
2. Golongan yang dihubungkan dengan keadaan yaitu :
 - a. Bagi penderita cacat digunakan untuk rehabilitas.
 - b. Bagi ibu hamil sangat penting untuk perkembangan bayi yang dikandung dan mempersiapkan kondisi fisik pada saat melahirkan.
3. Golongan yang dihubungkan dengan usia yaitu :
 - a. Bagi anak-anak adalah untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan secara optimal.
 - b. Bagi orang tua adalah untuk mempertahankan kondisi fisik agar tetap segar dan tidak mudah terserang penyakit.

d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang, yang membedakan satu dengan yang lainnya adalah:

1) Faktor makanan dan gizi

Sejak masih dalam kandungan, manusia sudah memerlukan makan dan gizi yang cukup yang digunakan untuk pertumbuhan. Jadi dalam pembinaan kesegaran jasmani tubuh haruslah cukup makan makanan yang bergizi, dan harus dapat dimanfaatkan oleh tubuh sebagaimana fungsi yang semestinya. Konsumsi makanan yang salah dapat mengakibatkan buruk terhadap kesehatan, kekurangan gizi pada tingkat yang berat dapat membawa akibat yang mengerikan. Sebagai contoh akibat kekurangan vitamin A seseorang dapat menjadi buta, demikian juga bila tubuh kekurangan protein dan kalori tubuh menjadi lemah, kurus dan pertumbuhan kurang baik.

Hal lain yang sangat penting bahwa kekurangan gizi akan menurunkan kecerdasan, daya pikir dan perkembangan mental. Keadaan tersebut jelas menunjukkan betapa rendahnya mutu kehidupan seseorang akibat kekurangan gizi. Sebaliknya kelebihan gizi dapat menyebabkan kegemukan yang dapat mempermudah timbulnya penyakit jantung, diabetes dan lain-lain. Makanan memiliki fungsi utama yaitu memberi tenaga yang dibutuhkan untuk gerakan tubuh, menyediakan bahan-bahan untuk membangun tubuh, baik untuk memelihara dan memperbaiki serta menyediakan bahan-bahan untuk mengatur tugas-tugas faal tubuh.

3) Faktor kebiasaan hidup sehat (cara hidup sehat)

Sudah barang tentu apabila seseorang menginginkan hidup sehat jasmaninya tetap terjaga, maka ia harus menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-harinya, seperti makan makanan yang bersih dan bergizi, menjaga kebersihan pribadi dan beristirahat yang cukup.

4) Faktor lingkungan

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

5) Faktor latihan dan olahraga

Peningkatan kesegaran jasmani juga bisa dilakukan melalui latihan-latihan rutin dan gemar berolahraga. Artinya melalui kegiatan atau latihan-latihan olahraga yang dilakukan secara teratur dan berkelanjutan dapat meningkatkan kesegaran jasmani seseorang. Misalnya saja seorang siswa gemar bermain dan berlatih sepakbola atau bermain bolavoli disore hari setelah pulang sekolah, berkemungkinan kesegaran jasmaninya menjadi lebih baik.

3. Hasil Belajar Penjasorkes

a. Pengetian Hasil Belajar

Belajar merupakan proses berkesinambungan yang

berlangsung seumur hidup. Menurut Josep F. Callahan & Leonard H. Clark (1983: 198) bahwa, walaupun belajar berlangsung seumur hidup, namun disadari bahwa tidak semua belajar dilakukan secara sadar. Belajar juga diartikan sebagai perolehan perubahan tingkah laku yang relatif permanen dalam diri seseorang mengenai pengetahuan atau tingkah laku karena adanya pengalaman, Seels & Rita (1994:12).

Sementara Bower & Ernes (1981:11) bahwa belajar diartikan sebagai perubahan tingkah laku yang relatif permanen dan tidak disebabkan oleh adanya kedewasaan. Belajar dapat terjadi dengan sengaja maupun tidak sengaja. Artinya aktivitas yang disengaja adalah suatu kegiatan yang direncanakan dan mempunyai tujuan, yaitu diperoleh satu pengalaman baru. Aktivitas belajar yang tidak sengaja merupakan suatu interaksi individu dengan lingkungan secara kebetulan, dan dengan interaksi tersebut individu mendapat pengalaman baru.

Menurut Romiszowski (1981:24) bahwa hasil belajar merupakan tingkah laku yang dapat diukur dengan tes tentang bidang yang dipelajari. Selanjutnya Bloom (1981:7) mendefinisikan hasil belajar sebagai hasil perubahan tingkah laku yang meliputi tiga ranah yakni, ranah kognitif, ranah afektif, dan ranah psikomotor. Ranah kognitif meliputi (1) pengetahuan, (2) pemahaman, (3) aplikasi, (4) analisis, (5) sintesis, (6) evaluasi. Ketiga kemampuan pertama, yaitu pengetahuan, pemahaman

dan aplikasi, digolongkan sebagai tingkat kognitif rendah, selanjutnya ketiga kemampuan lainnya yaitu, analisis, sintesis dan evaluasi disebut sebagai tingkat kognitif tinggi. Ranah afektif meliputi; (1) penerimaan, (2) perhatian, (3) penanggapan, (4) penyesuaian, (5) penghargaan dan penyatuan. Ranah psikomotor meliputi: (1) peniruan, (2) penggunaan, (3) ketelitian, (4) koordinasi, dan (5) naturalisasi.

Gagne dan Briggs (1978: 49-50) mengatakan bahwa hasil belajar adalah gambaran kemampuan yang diperoleh seseorang setelah mengikuti proses belajar yang dapat diklasifikasikan ke dalam lima kategori yaitu: keterampilan intelektual, strategi kognitif, informasi verbal, keterampilan motorik dan sikap.

b. Hasil Belajar Penjasorkes

Pendidikan jasmani adalah proses belajar untuk bergerak, dan belajar melalui gerak. Dengan pengalaman tersebut akan terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohani anak. Menurut Cholik dan Lutan (1997: 13) bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta didik.

Dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya. Artinya dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus mempertimbangkan keseluruhan kepribadian anak, sehingga pengukuran proses dan produk memiliki kedudukan

yang sama penting. Aktivitas jasmani diartikan sebagai kegiatan peserta didik untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup kognitif, afektif dan sosial, sehingga melalui kegiatan pendidikan jasmani diharapkan anak didik dapat tumbuh dan berkembang sehat dan segar jasmaninya, serta perkembangan pribadinya secara harmonis. Dauer dan Pangrazi (1989: 1) mengatakan bahwa hakikat dari pendidikan jasmani sebagai bagian yang memberikan sumbangan dalam pendidikan secara umum. Melalui pemberian pengalaman tugas gerak dalam rangka membantu pertumbuhan dan perkembangan anak yang bersifat total atau menyeluruh.

Dalam keseluruhan proses pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diberikan pada peserta didik di sekolah, kegiatan pembelajaran merupakan kegiatan yang paling pokok. Hal ini berarti bahwa yang diinginkan dalam proses pembelajaran oleh peserta didik adalah hasil belajar. Hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan tolak ukur yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat keberhasilan siswa dalam memahami suatu materi pembelajaran.

Perubahan yang terjadi dalam diri siswa banyak sekali, baik sifat maupun jenisnya karena itu sudah tentu setiap perubahan dalam diri seseorang merupakan perubahan dalam arti belajar. Perubahan yang terjadi dalam belajar akan

menyebabkan perubahan yang berikutnya, perubahan ini disebut hasil belajar. Untuk mengetahui tingkat keberhasilan belajar dapat diukur dengan menggunakan tes. Tes hasil ini digunakan untuk melihat hasil belajar yang dicapai siswa dalam mempelajari suatu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah. Di sekolah hasil belajar dalam mata pelajaran dilambangkan dengan angka-angka atau huruf, seperti angka 10 - 100 pada pendidikan dasar dan menengah, huruf A, B, C, D dan E pada perguruan tinggi.

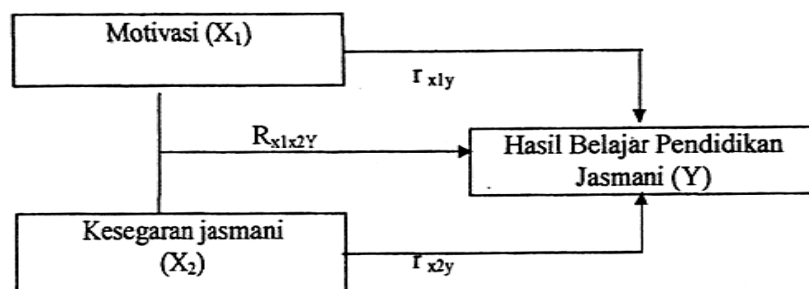
B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori yang telah dikemukakan pada bagian terdahulu, yang merupakan sebagai landasan untuk membangun suatu kerangka berfikir dalam penelitian ini. Sesuai dengan kajian teori dan variabel yang akan diteliti yaitu motivasi dan kesegaran jasmani sebagai variabel bebas dan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) sebagai variabel terikat. Dalam kegiatan belajar mengajar, motivasi sebagai daya penggerak didalam diri siswa yang menimbulkan semangat dalam kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki untuk mencapai hasil belajar yang baik akan dapat tercapai.

Sedangkan kesegaran jasmani adalah aspek kemampuan fisik dan fisiologis tubuh yang sehat atau segar yang dapat menunjang kesuksesan seseorang dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupannya. Kesegaran jasmani merupakan kesegaran yang

berhubungan dengan kemampuan dan kesanggupan untuk melakukan pekerjaan secara optimal dan efisien. Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi.

Kedua faktor di atas merupakan dua hal yang mempengaruhi hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan tolak ukur yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat keberhasilan siswa dalam memahami suatu materi pembelajaran. Untuk lebih jelasnya hubungan antara motivasi dan kesegaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tersebut dapat dilihat pada gambar 1 berikut ini.



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah dikemukakan di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara motivasi dengan hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 10 Aur Duri Kecamatan Padang Timur Kota Padang

2. Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 10 Aur Duri Kecamatan Padang Timur Kota Padang
3. Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara motivasi dan kesegaran jasmani secara bersama-sama dengan hasil belajar penjasorkes siswa SD Negeri 10 Aur Duri Kecamatan Padang Timur Kota Padang

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kepada hasil analisis dan dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

A. Kesimpulan

1. Status gizi (X_1) berkontribusi terhadap hasil belajar penjasorkes (Y) siswa di SD Angkasa II Lanud Padang sebesar 11%.
2. Kesegaran jasmani (X_2) berkontribusi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Angkasa II Lanud Padang sebesar 14%. .
3. Status gizi (X_1) dan kesegaran jasmani (X_2) secara bersama-sama berkontribusi terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SD Angkasa II Lanud Padang sebesar 18%.

B. Saran

Beradasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, khususnya di SD Angkasa II Lanud Padang, supaya mengetahui status gizi siswa karena penting artinya dalam meningkatkan hasil belajar .
2. Orang tua atau wali murid agar memperhatikan kebutuhan gizi anaknya, karena kurang gizi dapat mengganggu kesehatan dan berdampak buruk pada hasil belajar.

3. Siswa agar dapat lebih kreatif dalam bermain dan berolahraga, sehingga dapat meningkatkan kesegaran jasmani.
4. Dinas terkait memberikan sosialisasi pada para orang tua/wali murid tentang pemahaman dan kebutuhan gizi serta pengaruhnya terhadap perkembangan dan pertumbuhan anak. Begitu juga dengan kebebasan anak dalam bermain karena dapat meningkatkan kesegaran jasmani.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- A. Kamiso. 1998. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. FPOK IKIP Semarang.
- Amti, Erman, dkk. 1992. *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Depdikbud.
- Ateng. 1992. *Administrasi Pendidikan Dasar teoritis Untuk Praktek Profesional*. Bandung: Angkasa.
- Buku panduan penulisan tugas akhir/ skripsi Universitas Negeri Padang 2007. Padang UNP.
- Cholik M, Toho, Rusli Lutan. 1996/1997. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud Ditjen Dikti.
- Dangsina, Moeloek. 1984. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Depdiknas, 2002. *Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah, Direktorat Pendidikan SD*, Jakarta.
- Depdiknas, 2007. *Pedoman Lomba/Pertandingan Olahraga Siswa Sekolah Dasar Tingkat Nasional*. Dirjen Dikdasmen. Jakarta.
- Hendri, 1985. *Motivasi Dalam Mengajar Olahraga*. Jakarta
- Hurlock, Elizabeth B. 1978 *Perkembangan Motorik Anak Jilid 1* (terjemahan). Jakarta: Erlangga.
- Kemendiknas. 2010. *Pedoman Teknis Pemetaan Kebugaran Jasmani Pelajar Tahun 2010*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Kementrian Pendidikan Nasional.
- M. Sajoto. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dan Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Nurhasan. 1986. *Tes dan Pengukuran*. Jakarta: Karunika Jakarta Indonesia Terbuka.
- Prayitno, Elida. 1989. *Motivasi Belajar*. Jakarta: P2LPTJ.
- Sadoso Sumosardjuno, 1992. *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Jakarta: Gramedia.