

**KONTRIBUSI KESEGERAN JASMANI DAN MOTIVASI
BELAJAR TERHADAP HASIL BELAJAR PRAKTEK
PENJASORKES DI SD N 46 KURANJI PADANG**

SKRIPSI

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



**Oleh
SURYADI RACHMAN
NIM. 89820**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

KONTRIBUSI KESEGERAN JASMANI DAN MOTIVASI BELAJAR TERHADAP HASIL BELAJAR PRAKTEK PENJASORKES DI SD NEGERI 46 KURANJI PADANG

Nama : Suryadi Rachman
NIM : 89820
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 7 Februari 2011

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Zalfendi,M.Kes
NIP.19590602 198503 1 003

Dra. Hj. Rosmaneli,M.Pd
NIP. 19570521 198403 2 001

Mengetahui :
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes,AIFO
NIP. 19620520 198703 1 003

PENGESAHAN SKRIPSI

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Jurusan
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Judul : Kontribusi Kesegaran Jasmani dan Motivasi Belajar
Terhadap Hasil Belajar Praktek Penjasorkes di SD N 46
Kuranji Padang.**

Nama : Suryadi Rachman
NIM : 89820
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 7 Februari 2011

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Zalfendi, M.Kes	1. _____
2. Sekretaris : Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd	2. _____
3. Anggota : Drs. Edwarsyah, M,Kes	3. _____
4. Anggota : Drs. Kamal Firdaus, M,Kes	4. _____
5. Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd	5. _____

ABSTRAK

Kontribusi Kesegaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Praktek Penjasorkes di SD N 46 Kuranji Padang.

OLEH : Suryadi Rachman/2011

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar praktek penjasorkes yang diduga dipengaruhi oleh kesegaran jasmani dan motivasi belajar karena siswa selalu dihadapkan pada berbagai masalah dan kendala. Untuk itu kesegaran jasmani dan motivasi harus terus diupayakan untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Tujuan dari Penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kesegaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar praktek penjasorkes siswa di SD N 46 Kuranji Padang. Populasi dari penelitian ini adalah siswa kelas I – VI siswa SD N 46 Kuranji Padang yang berjumlah sebanyak 156 orang, sedangkan sampel dalam penelitian ini ditetapkan 25% dari jumlah populasi. Maka sampel dalam penelitian ini diambil 39 orang siswa dari populasi dengan menggunakan purposive sampling.

Pengumpulan data pada penelitian ini didapatkan melalui tes langsung kepada responden yang digunakan yaitu sebanyak 39 orang. Untuk tes kesegaran jasmani digunakan tes TKJI, untuk motivasi belajar diambil dengan cara membagikan kuesioner kepada siswa, sedangkan untuk hasil belajar praktek langsung diambil dari nilai semester I dari guru olahraga yang bersangkutan. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa, terdapat kontribusi kesegaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar praktek penjasorkes.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kesegaran jasmani dan semakin tinggi motivasi siswa maka akan baik pula hasil belajar praktek penjasorkes, maka kesegaran jasmani dan motivasi belajar dengan hasil belajar penjasorkes mempunyai keterkaitan yang jelas, sehingga kesegaran jasmani perlu diperhatikan dan ditingkatkan untuk masa yang akan datang.

Kata Kunci : kesegaran jasmani, motivasi belajar, hasil belajar praktek

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis haturkan kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-NYA jualah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Kesegaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Praktek Penjasorkes di SDN 46 Kuranji Padang”**

Tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar sarjana Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapat sumbangan baik moril maupun moteril dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Drs. Mawardi. Mpd. Selaku Rektor UNP.
2. Bapak Drs. H. Syahril Bahktiar, M.Pd, selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
4. Bapak Drs. Zalfendi, M.Kes dan Dra. Rosmaneli, M.Pd yang telah memberikan bimbingan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Edwarsyah, M,Kes dan Drs. Kamal Firdaus M,Kes dan Drs. Nirwandi, M. Pd selaku tim penguji dalam penyelesaian skripsi ini.

6. Seluruh staf pengajar jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Teristimewa untuk kedua orang tua, ayahanda Junaidi Bahar,SP dan ibunda Gusnimar serta Abang ku Harry Prima Hidayat S,Si dan uda ku Ade Hanardi,A,Md dan kakak-kakak ipar ku yang telah memberikan motivasi hingga selesainya penulisan skripsi ini.
8. Teman-teman B.P 2007 yang telah membantu penulisan dan memberi semangat sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

Semoga sumbangan dan bantuan yang telah diberikan menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Penulis menyadari banyak terdapat kesalahan dan kekurangan dan kekhilafan dalam makalah ini, tentunya saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan sekali demi kesempurnaan di masa yang akan datang. Akhirnya pada semua pembaca penulis harapkan semoga apa yang penulis lakukan dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN KELULUSAN UJIAN SKRIPSI

ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GRAFIK	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.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian	7

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori	8
B. Kerangka Konseptual	17
C. Hipotesis	19

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	20
---	----

B. Populasi dan Sampel	20
C. Defenisi Operasional	22
D. Jenis dan Sumber Data	22
E. Instrumen Penelitian	23
F. Teknik Pengumpulan data.....	37
G. Teknik Analisis Data	37

BAB IV ANALISIS DATA DAN PEMBEHASAN

A. Deskripsi Data	40
B. Pembahasan	55

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	58
B. Saran	59

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 : Populasi Penelitian	20
2 : Sampel Penelitian	21
3 : Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani	36
4 : Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Putra dan Putri	36
5 : Distribusi frekuensi Tes Kesegaran Jasmani Kelas IV	40
6 : Distribusi frekuensi Tes Kesegaran Jasmani Kelas V	41
7 : Distribusi frekuensi Motivasi Belajar Kelas IV	44
8 : Distribusi frekuensi Motivasi Belajar Kelas V	45
9 : Distribusi frekuensi Hasil Belajar Praktek Kelas IV	45
10: Distribusi frekuensi Tes Kesegaran Jasmani Kelas V	46
11: Distribusi frekuensi Deskriptif Data Penelitian	47
12: Distribusi frekuensi Uji Normalitas Data	48
13: Analisis Korelasi Antara kesegaran jasmani Terhadap hasil belajar praktek (X ₁ -Y)	50
14: Analisis korelasi antara motivasi belajar terhadap hasil belajar praktek penjasorkes (X ₂ -Y)	52

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1 : Distribusi Kesegaran Jasmani Siswa Putri IV	41
2 : Distribusi frekuensi Tes Kesegaran Jasmani Kelas V	42
3 : Distribusi Motivasi Belajar Siswa Putri VI	43
4 : Distribusi Motivasi Belajar Siswa Putri V	44
5 : Distribusi Hasil Belajar Praktek Siswa Putri 1V	45
6 : Distribusi Hasil Belajar Praktek Siswa Putri V	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 Kerangka Konseptual	18
2 Pelaksanaan Lari 40 m	27
3 Pelaksaaan Angkat Tubuh	29
4 Pelasanaan Tekuk Siku	30
5 Pelaksanaan Baring Duduk	32
6 Pelaksanaan Loncat Tegak	33
7 Pelaksanaan Lari 600m	35

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Kisi-kisi angket penelitian
- Lampiran 2 : Angket Penelitian
- Lampiran 3 : Data Hasil Penelitian
- Lampiran 4 : Surat izin penelitian dari Jurusan
- Lampiran 5 : Surat izin Penelitian dari SMPN 13 Sijunjung
- Lampiran 6 : Foto-foto Dokumentasi

BAB I

Pendahuluan

A. Latar Belakang Masalah

Seiring dengan perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan, maka pemerintah berusaha untuk melakukan pembangunan diberbagai bidang salah satunya yaitu pembangunan dibidang pendidikan. Pembangunan dalam bidang pendidikan bukan saja merupakan kebutuhan pribadi tetapi sudah menjadi sarana penunjang pembangunan nasional. Sedangkan tujuan dari pendidikan nasional di Indonesia yaitu untuk meningkatkan manusia yang sehat jasmani dan rohani, sementara itu kesehatan sebagai faktor pendukung yang sangat menentukan dalam tercapainya sumberdaya manusia yang berkualitas.

Salah satu bidang yang memegang peranan penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya adalah bidang pendidikan. Pendidikan berdasarkan pancasila bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehat jasmani dan rohani. Sedangkan menurut hal ini sesuai dengan UU No 3 Republik Indonesia tahun 2005 tentang system keolahragaan nasional dalam bab 2 pasal 4 (2005: 82) bahwa:

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

Dari kutipan di atas, dapat di kemukakan bahwa pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang di ajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terikat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang di lakukan secara sistematis.

Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) yaitu sebagai salah satu dari fakultas yang berada didalam lingkungan universitas Negeri Padang (UNP) mempunyai tugas dan tanggung jawab untuk menyiapkan mahasiswa sebagai pendidik, pelatih, instruktur atau berbagai ahli dalam bidang olahraga. Karena seorang calon pendidik, pelatih, atau instruktur olahraga diuntut harus mampu menguasai bidang kognitif, motorik, afektif, dan sosial, dengan demikian seorang mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan harus mempunyai kemampuan dalam teori maupun praktek, sehingga seorang mahasiswa betul – betul menguasai ilmu pendidikan jasmani dan kesehatan.

Dalam rangka membangun kesehatan yaitu dengan cara meningkatkan kesegaran jasmani, sedangkan pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai usaha nyata seperti menjadikan pendidikan jasmani dan kesehatan sebagai suatu mata pelajaran yang diberikan di lembaga – lembaga pendidikan, dan tidak ada pendidikan yang mempunyai sasaran pedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, karena gerak sebagai aktifitas jasmani adalah dasar

bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman (Depdiknas, 2003:1).

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk hidup dengan harmonis dan penuh semangat. Manusia yang segar adalah manusia berpandangan sehat dan cerdas terhadap kehidupan dan masa depannya, ia mempunyai harga diri dan menyukai pergaulan dengan sesama manusia lainnya serta hidup bahagia dengan mereka.

Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi – fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru, dan otot yang berfungsi pada efesiensi yang optimal. Untuk itu dalam meningkatkan kesegaran jasmani anak– anak tentu orang tua harus menseleksi bentuk – bentuk permainan yang dilakukan anak dan dapat menahan komponen – komponen kesegaran jasmani seperti : ketahanan jantung, paru, kekuatan otot, ketahanan otot, komposisi tubuh, dan fleksibilitas. Gusril (2004 : 184)

Dengan adanya bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan siswa dapat mempunyai kesegaran jasmani yang baik dan kesegaran jasmani sangat penting oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktivitas fisik sehari – hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Sehubungan dengan itu,

perlu digiatkan lagi pendidikan jasmani dan kesehatan disekolah. Jadi, mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan perlu dilaksanakan disetiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan untuk membina kesegaran jasmani, kesehatan dan rohani anak didik.

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

Pengertian hasil belajar praktek adalah hasil tes, ujian dan ulangan – ulangan diantaranya dapat diketahui dari nilai semester, nilai evaluasi belajar tahap dan sebagainya. Dalam meakukan pembelajaran penjasorkes disekolah memang sangat banyak ditentukan oleh faktor – faktor yang mempengaruhinya, di antara faktor tersebut adalah : materi pelajaran, motivasi siswa dalam melaksanakan pembelajaran penjasorkes, psikologi siswa, sarana dan prasarana, faktor tingkat kesegaran jasmani dan lainnya.

Berdasarkan pengamatan dan wawancara peneliti dengan guru penjasorkes di SD N 46 Kuranji Padang, ternyata masih ada siswa yang mendapat hasil belajar praktek penjasorkes yang rendah (kurang dari KKM). Hal ini dimungkinkan oleh beberapa faktor antarlain, KKM terlalu tinggi, kesegaran jasmani yang rendah, materi pelajaran, motivasi yang kurang, sarana dan prasarana, dan kemampuan guru.

Dari permasalahan diatas sehingga peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana kontribusi kesegaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar praktek penjasorkes di SD N 46 Kuranji Padang. Diharapkan dengan adanya penelitian ini guru pendidikan jasmani disekolah dasar dapat mengajar serta membina siswa dan siswinya agar mendapatkan hasil belajar praktek penjasorkes yang maksimal.

Penelitian ini akan lebih penting untuk menentukan langkah – langkah selanjutnya dalam usaha meningkatkan proses pembelajaran olahraga disekolah, sehingga pada kesempatan ini peneliti tertarik untuk mengangkat judul yaitu : “ Kontribusi Kesegaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Praktek Penjasorkes di SD N 46 Kuranji Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang masalah diatas dapat di indentifikasi bahwa faktor - faktor yang mempengaruhi hasil belajar praktek penjasor itu antara lain :

1. KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal).
2. Tingkat Kesegaran Jasmani siswa .
3. Materi pembelajaran .
4. Motivasi siswa.
5. Sarana dan prasarana.
6. Kemampuan guru.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah maka penelitian ini dibatasi sebagaimana judul dari penelitian ini, yakni “Kontribusi Kesegaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Praktek Penjasorkes Di SD N 46 Kuranji Padang”.

D. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat kontribusi kesegaran jasmani dengan hasil belajar praktek penjasorkes siswa SD N 46 Kuranji Padang ?
2. Apakah terdapat kontribusi motivasi belajar dengan hasil belajar praktek penjasorkes siswa SD N 46 Kuranji Padang ?
3. Apakah terdapat kontribusi secara bersama-sama kesegaran jasmani dengan motivasi belajar penjasorkes siswa SD N 46 Kuranji Padang ?

E. Tujuan Penelitian

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

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

1. Kesegaran jasmani siswa dan siswi SD N 46 Kuranji Padang.
2. Motivasi siswa dan siswi SD N 46 Kuranji Padang.
3. Kontribusi kesegaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar praktek penjasorkes di SD N 46 Kuranji Padang.

F. Kegunaan Penelitian

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

1. Memenuhi salah satu persyaratan bagi penulis dalam meraih gelar sarjana pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP).
2. Untuk memotivasi siswa agar lebih memperhatikan kesegaran jasmaninya.
3. Sebagai bahan informasi bagi siswa dan guru dalam pengembangan ilmu dan proses belajar mengajar di sekolah.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

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

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

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

Demikian dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah aspek – aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari – hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. Kegiatan itu dapat berupa pekerjaan sehari – hari dan untuk keperluan mendadak yaitu untuk kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang. Semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang, maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan semakin besar pula untuk menikmati kehidupan.

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

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

b. Komponen Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani mempunyai beberapa komponen, komponen – komponen tersebut menurut Rusli Lutan ditentukan 2 macam yaitu komponen yang terkait dengan kesehatan yang terdiri dari daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, flesibilitas dan komponen yang terkait dengan performa yang terdiri, koordinasi, keseimbangan, kecepatan, agilitas, power dan waktu reaksi.

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

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

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

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

c. Fungsi Kesegaran Jasmani

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

1. Fungsi Umum

Fungsi umum kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk

mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara.

2. Fungsi Khusus

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

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

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

2. Motivasi

a) Motivasi

Motivasi merupakan suatu tenaga penggerak bagi seseorang untuk bertindak atau bertingkah laku. Sarwono (1983:57) mengartikan motivasi sebagai : “Keseluruhan proses perbuatan atau tingkah laku manusia, termasuk situasi yang mendorong, dorongan yang timbul dalam diri individu, tingkah laku yang ditimbulkan oleh situasi dan tujuan atau akhir dari perbuatan tersebut”. Selanjutnya Whitaker dalam Soemanto (1990:193) memberikan pengertian motivasi sebagai “Kondisi-kondisi atau keadaan yang mengaktifkan atau memberi dorongan kepada makhluk untuk bertingkah laku mencapai tujuan”.

Dengan memperhatikan beberapa pendapat yang berkenaan dengan definisi motivasi, maka dapat disimpulkan bahwa motivasi merupakan dorongan dan rangsangan yang terjadi di dalam diri individu yang diwujudkan kepada tingkah laku untuk memenuhi kebutuhan yang diinginkan. Dengan terwujudnya motivasi ke dalam bentuk tingkah laku, maka dapat diketahui dan diramalkan apa yang menjadi tujuan individu.

Menurut Purwanto (1990:71) “Motivasi adalah pendorong suatu usaha didasari untuk mempengaruhi tingkah laku seorang agar ia tergerak hatinya untuk bergerak melakukan sesuatu sehingga mencapai tujuan tertentu”. Menurut Setyobroto (1989 : 24) bahwa motivasi adalah suatu proses aktualisasi sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu. Berdasarkan dari

beberapa pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah merupakan usaha sadar yang berasal dari dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu sehingga dapat mencapai tujuan tertentu, berpedoman dari motivasi intrinsik dan ekstrinsik maka seseorang akan mendapatkan hasil belajar yang optimal kalau adanya motivasi yang tepat.

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

a. Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik yaitu dorongan yang berasal dari dalam diri individu untuk berprestasi mengerjakan sesuatu bukan karena situasi buatan atau mengharapkan penghargaan tertentu, tetapi hanya untuk mencapai kepuasan dirinya.

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

b. Motivasi Ekstrinsik

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

b) Belajar penjasorkes

Munurut Slamento (1995:2) belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang bru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Witherington dalam Sukmadinata (2003:155) mengemukakan bahwa belajar adalah suatu perubahan didalam kepribadian yang dinamis prestasi sebagai pola-pola respon yang baru berbentuk keterampilan, sikap, kebiasaan, pengetahuan dan kecakapan.

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

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

Dengan kata lain pembelajaran adalah proses membuat orang belajar. Guru bertugas membantu orang belajar dengan cara memanipulasi lingkungan sehingga siswa dapat belajar dengan mudah, artinya guru harus

mengadakan pemilihan terhadap berbagai strategi pembelajaran yang ada, yang paling memungkinkan proses belajar siswa berlangsung optimal.

c) Motivasi Belajar

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

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

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

3. Hasil Belajar praktek.

Dalam keseluruhan proses pendidikan disekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Ini berarti bahwa berhasil atau

tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa sebagai anak didik.

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

Menurut Sukmadinata (2003 : 179)

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

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

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

Disekolah untuk mengetahui tingkat keberhasilan dalam mata pelajaran dapat diukur dengan menggunakan tes. Tes hasil belajar ini digunakan untuk melihat hasil belajar yang dicapai siswa dalam mempelajari suatu mata pelajaran yang diajarkan disekolah. Hasil belajar disekolah dilambang denga angka – angka atau huruf seperti angka 0 – 10

pada sekolah dasar dan sekolah menengah pertama, 10 – 100 pada sekolah menengah atas, dan A,B,C,D,E pada perguruan tinggi.

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

B. Kerangka Konseptual

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

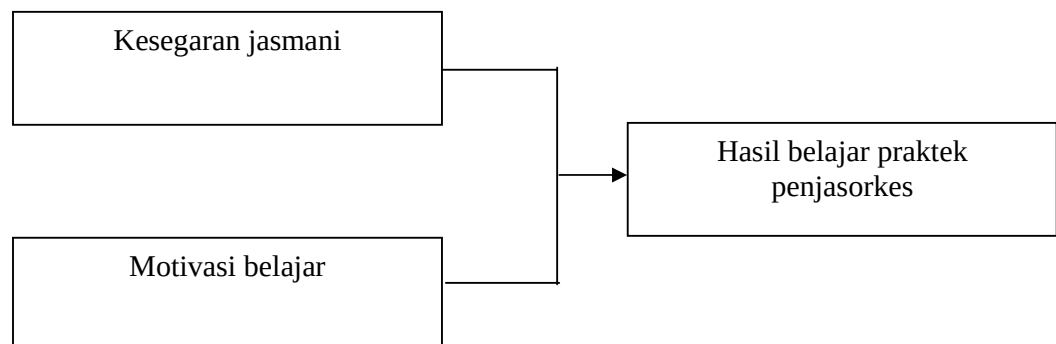
Tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat membantu seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari – hari dengan tidak menimbulkan kelelahan berarti, karena semakin tinggi pula kesanggupan dan kemampuan bagi murid yang sedang berkembang dan tumbuh, peranan kesegaran jasmani bukan saja untuk dapat melakukan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

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

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

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

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



Gamabar I : Bagan Kerangka Konseptual

C. Hipotesis Penelitian

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

1. Terdapat kontribusi kesegaran jasmani dengan hasil belajar praktek penjasorkes siswa SD N 46 Kuranji Padang.
2. Terdapat kontribusi motivasi belajar dengan hasil belajar praktek penjasorkes siswa SD N 46 Kuranji Padang.
3. Terdapat kontribusi secara bersama-sama kesegaran jasmani dengan motivasi belajar penjasorkes siswa SD N 46 Kuranji Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Pada siswa putri kelas IV Kesegaran jasmani memberikan kontribusi terhadap hasil belajar praktek penjasorkes sebesar 25.7%, dan untuk siswa putri kelas V Kesegaran jasmani memberikan kontribusi terhadap hasil belajar praktek penjasorkes sebesar 22.9%.
2. Pada siswa putri kelas IV motivasi belajar memberikan kontribusi terhadap hasil belajar praktek penjasorkes sebesar 19.2%, dan untuk siswa putri kelas V motivasi belajar memberikan kontribusi terhadap hasil belajar praktek penjasorkes sebesar 21.3%.
3. Terdapat kontribusi secara bersama-sama antara kesegaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar praktek penjasorkes siswa SDN 46 Kuranji.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. kepada pihak sekolah ataupun instansi yang terkait agar dapat meningkatkan kemampuan dan keprofesionalan guru dalam memberi dan menyajikan pelajaran serta bertindak dalam proses belajar mengajar di sekolah.
2. kepada guru penjas-orkes untuk dapat membina kondisi jasmani siswa kearah yang lebih baik.
3. kepada semua pihak yang terkait terutama orang tua diharapkan dapat membantu mengarahkan, memotivasi, membimbing dan memberikan penyuluhan kepada siswa SD N 46 kurangi khususnya tentang arti kesegaran jasmani, sehingga siswa SD N 46 kurangi termotivasi untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya.
4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kesegaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (1993). Evaluasi Program Pengajaran. Jakarta : Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Arsil. (1999). Pembinaan Kondisi Fisik. Padang: FIK IKIP
- Ashadi, Kunjung. (2009). Tes Pengukuran Penjas. Surabaya: FIK UNESA.
- Depdikbud. (1993). Psikologi Pendidikan. Jakarta : Depdikbud.
- Depdikbud. (1973). Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Interval : Depdikbud.
- Depdiknas. (2003). Undang – Undang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Bp.Cipta Daya.
- Gusril. (2004). Perkembangan Motorik Pada Masa Kanak – kanak. Padang. Direktorat Jendral Olahraga Pendidikan Nasional.
- Pamungkas. Isrok. (2007). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII dan VIII SMP N Sekecamatan Srumbung Manggelang. Semarang:FIK UNNES.
- Rahayu, Tandiyo. (2004). Bahan Ajar Metodologi Penelitian I. Semarang: PJKR FIK Unnes.
- Slamento. 1995. Belajar dan Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi, Jakarta: PT Rineka Cipta
- Soemanto. (1990). Psikologi Pendidikan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sudjana. (1992). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajaran.
- Sudibyono, Setyobroto. (1986). Psikologi Pendidikan. Jakarta : PT. Intermedia.
- Sudjana, (1992). Teknik Regresi dan Korelasi. Bandung : trasto
- Sukmadinata. (2003). Landasan Psikologi Proses Pendidikan, Bandung PT Remaja Rosda Karya.
- Sukmadinata, Nana Syaodin. (2004). Landasan Psikologi Proses Pendidikan. Bandung Remaja Rosda Karya.
- Undang – Undang RI No. 3 Tahun 2005. Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta : Kementrian Pemuda dan Olahraga.
- Winkel. (1987). Psikologi Pengajaran. Jakarta: PT. Gramedia.