

**HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI DAN MOTIVASI BELAJAR
TERHADAP HASIL BELAJAR PENJASORKES SISWA
SDN 29 ULAK KARANG KEC. PADANG UTARA**

SKRIPSI

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



Oleh

**MAIFITRI ELMA
NIM. 89958**

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

**HALAMAN PENGESAHAN PERSETUJUAN SKRIPSI
HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI DAN MOTIVASI BELAJAR
TERHADAP HASIL BELAJAR PENJASORKES SISWA
SDN 29 ULAK KARANG KEC. PADANG UTARA**

Nama : Maifitri Elma
BP/NIM : 2007/89958
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2011

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. H. Chalid Marzuki, MA
NIP. 19511130 1982011 1001

Drs. Yaslindo, MS
NIP. 19620206 198602 1002

Mengetahui :
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M. Kes
NIP. 19620520 198703 1002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SRIPSI

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

**Hubungan Kesegaran Jasmani dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar
Penjasorkes Siswa SDN 29 Ulak Karang Kec. Padang Utara**

Padang, Januari 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Dr. H. Chalid Marzuki. MA	_____
Sekretaris	: Drs. Yaslindo, MS	_____
Anggota	: Drs. Ali Umar, M.Kes	_____
	Dra. Pitnawati M.Pd	_____
	Drs. Zulman, M.Pd	_____

ABSTRAK

Maifitri Elma 2007/89958 : Hubungan Kesegaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Di SDN. 29 Ulak Karang Kec. Padang Utara

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya hasil belajar siswa SDN 29 Ulak Karang Kec. Padang Utara pada mata pelajaran Penjasorkes, dikarenakan banyak hal, namun diduga dari sisi kesegaran jasmani dan motivasi belajar siswa. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan kesegaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar siswa SDN 29 Ulak Karang Kec. Padang Utara. Adapun hipotesis yang di ajukan adalah Terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar, antara motivasi belajar dengan hasil belajar, antara kesegaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar penjasorkes siswa putra, Terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar, antara motivasi belajar dengan hasil belajar, antara kesegaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar siswa putri dalam pembelajaran penjasorkes.

Penelitian ini bersifat korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa besar hubungan variabel satu dengan yang lainnya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa di SDN 29 Ulak Karang, dan sampelnya berjumlah 12 orang siswa putra dan 13 orang siswa putri yang dilaksanakan di SDN 29 Ulak Karang, dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu sampel diambil berdasarkan kelompok umur. Tes Kesegaran Jasmani untuk menentukan tingkat kesegaran jasmani, Penyebaran angket untuk menentukan tingkat motivasi belajar siswa dan hasil ujian akhir (rapor) untuk melihat hasil belajar penjasorkes.

Berdasarkan perhitungan korelasi product moment, 1) Terdapat hubungan yang signifikan kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa putra diperoleh $r_{hitung} = 0,712 > r_{tabel} = 0,576$; 2) Terdapat hubungan yang signifikan motivasi belajar dengan hasil belajar siswa putra SDN 29 Ulak Karang yang diperoleh $r_{hitung} = 0,710 > r_{tabel} = 0,576$; 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar siswa putra SDN 29 Ulak Karang yang diperoleh $R_{hitung} = 0,78$ yang diperoleh $F_{hitung} = 9,75 > F_{tabel} = 4,26$ 4) Terdapat hubungan yang signifikan kesegaran jasmani dan hasil belajar siswa putri diperoleh $r_{hitung} = 0,693 > r_{tabel} = 0,553$, 5) Terdapat hubungan yang signifikan motivasi belajar dan hasil belajar siswa putri SDN 29 Ulak Karang diperoleh $r_{hitung} = 0,623 > r_{tabel} = 0,553$ 6) Terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar siswa putri yang diperoleh $R_{hitung} = 0,86$ yang diperoleh $F_{hitung} = 12,33 > F_{tabel} = 4,10$.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **”Hubungan Kesegaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes di SD N 29 Ulak Karang Kec. Padang Utara”**.

Penulisan skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa SD N 29 Kec. Padang Utara. Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya skripsi ini.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. H. Chalid Marzuki, MA selaku Penasehat Akademik (PA) serta pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dorongan serta waktunya kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
2. Drs. Yaslindo, MS selaku Pembimbing II yang telah memberikan kesempatan, bimbingan, arahan, dorongan serta waktunya kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
3. Drs. Ali Umar, M.Kes, Dra. Pitnawati, M.Pd, Drs. Zulman, M.Pd selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan saran, kritikan, dan masukan yang sifatnya membangun dan rangka perbaikan dan menyempurnakan dari skripsi ini.
4. Drs. H. Syahril Bakhtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
6. Drs. Edwarsyah, M.pd selaku Ketua Prodi PGSD Penjaskes Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Bapak-bapak dan Ibu dosen yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama Perkuliahan.
8. Yang tercinta Papa (Maswar, S.Pd) dan Mama (Elmiati) serta Adik-adik penulis (Amelza Abita dan Gusti Trio Saputra) senantiasa memberi bantuan moril dan material kepada penulis selama perjuangan penyelesaian perkuliahan.
9. Keluarga besar penulis yang senantiasa mendoakan akan keberhasilan penulis dalam menggapai cita-cita.

10. Kepala sekolah, Guru Penjas serta Seluruh Majelis Guru SD N 29 Ulak Karang Utara, atas motivasinya.
11. Cha-ghur Family 1C 2007 tanpa kecuali, yang telah banyak mengisi cerita penulis selama perkuliahan.
12. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu persatu atas saran dan bantuan untuk penyelesaian skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu yang telah Bapak/ Ibu/ Sdr/ Teman-teman sekalian dengan limpahan rahmat yang berlipat ganda. Dan juga Pengetahuan yang telah diberikan dalam proses Perkuliahan dijadikan Allah SWT menjadi Ilmu yang bermanfaat.

Terakhir, ada Peribahasa yang mengatakan ”Tak Ada Gading yang Tak Retak”, menyadari makna peribahasa ini, maka Penulis sebagai manusia biasa tentu tidak luput dari berbagai salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode, maupun penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, saran dari Bapak/ Ibu Tim Penguji dan berbagai pihak lainnya akan Penulis jadikan sebagai masukan untuk penyempurnaan Skripsi ini.

Padang, Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori.....	8
1. Kesegaran Kasmani.....	8
2. Hakikat Motivasi.....	22

3. Hasil Belajar.....	31
B. Kerangka Konseptual.....	35
C. Hipotesis.....	37
BAB III METEDOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
C. Populasi dan Sampel.....	38
1. Populasi.....	39
2. Sampel.....	39
D. Jenis dan Sumber Data.....	40
E. Tempat Pengumpulan Data.....	40
F. Instrumen Penelitian.....	40
G. Teknik Analisis Data.....	55
BAB IV HASIL dan PEMBAHASAN	
A. Analisis Deskriptif.....	57
B. Pengujian Hipotesis.....	65
C. Uji Hipotesis.....	66
D. Pembahasan.....	71
BAB V KESIMPULAN dan SARAN	
A. Kesimpulan.....	73
B. Saran.....	74

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring dengan perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan, maka Pemerintah berusaha melakukan pembangunan diberbagai bidang, salah satunya pembangunan dibidang pendidikan. Pembangunan dalam bidang pendidikan perlu mendapatkan perhatian khusus dari pemerintah karena pendidikan bukan saja merupakan kebutuhan pribadi tapi menjadi sarana yang menunjang Pembangunan Nasional.

Pendidikan nasional berdasarkan Pancasila bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehat jasmani dan rohani, dalam usaha pengembangan mata pelajaran yang dimuatkan dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang sementara itu dalam undang-undang Sistem Pendidikan nasional pada Bab II pasal 3 Undang-undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 yang berbunyi :

“Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa pada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab” (UUSPN 2003 : 7)

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa pendidikan di Indonesia berfungsi untuk mengembangkan kepribadian peserta didik agar

mampu menyerap pelajaran yang mereka dapatkan disekolah melalui proses pendidikan, anak didik diharapkan mampu mengembangkan potensi yang ada didalam dirinya demi memenuhi kebutuhan hidupnya, masyarakat dan Negara sekarang dimasa yang akan datang.

Menurut Gusril (2006 : 3) Sekolah Dasar (SD) adalah suatu lembaga pendidikan yang memberikan bekal kepada siswa untuk dapat melanjutkan pendidikanya ke jenjang yang lebih tinggi. Bila ditinjau mata pelajaran yang ada dalam kurikulum SD dapat dikelompokkan kedalam program pendidikan umum, program pendidikan akademis dan program pendidikan keterampilan. Salah satunya mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjasorkes).

Penjas merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistemais bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neoromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional”. Ditegaskan oleh Mutohir (1995: 1), “penjas berorientasi kepada proses untuk mencapai kesuksesan dalam pengembangan anak secara keseluruhan hingga menjadi manusia yang utuh”. Dalam artian, proses pembelajaran yang berorientasi kepada aktivitas belajar yang tinggi dan rasa senang.

Rendahnya kualitas Sumber Daya Manusia Indonesia dipengaruhi oleh masih rendahnya mutu pendidikan mulai dari jenjang pendidikan dasar sampai perguruan tinggi. Rendahnya kualitas pendidikan juga dialami oleh

siswa SD Negeri 29 Ulak Karang Kecamatan Padang Utara, ini terbukti pada saat penulis melakukan observasi pada hasil ujian semester I tahun ajaran 2009/2010. Selama penulis melakukan observasi di sekolah tersebut, masih terdapat kesenjangan pada beberapa siswa, dimana ada siswa yang kurang termotivasi untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Kurang bersemangatnya siswa dalam mengikuti pembelajaran, terlihat dari beberapa siswa cepat mengantuk dan selalu seperti kelelahan. Sehingga pelajaran yang diarahkan oleh guru-guru sulit dicerna, mengakibatkan tidak tercapainya standar yang harus dipenuhi dalam kurikulum. Karena siswa sering tidak konsentrasi setiap dalam pembelajaran diduga hal tersebut yang menyebabkan tidak tercapainya hasil belajar siswa secara maksimal. Sedangkan lingkungan belajar baik itu sarana maupun prasarana sebaiknya juga harus mendukung dan tidak mengurangi faktor penunjang proses pembelajaran yang maksimal dalam rangka pencapaian hasil belajar yang baik.

Dari uraian diatas terlihat bahwa untuk dapat mencapai hasil belajar yang maksimal, maka sebaiknya siswa-siswa tersebut harus mempunyai kesegaran jasmani yang baik, agar selalu termotivasi dalam pembelajaran penjasorkes sehingga hasil belajar dengan mudah dicapai dengan maksimal.

Dari penjelasan diatas merupakan salah satu faktor kesegaran jasmani dan motivasi belajar siswa untuk mencapai hasil belajar yang baik. Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk meneliti keterkaitan atau “Hubungan

Kesegaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes di SD Negeri 29 Ulak Karang Kecamatan Padang Utara”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah, ternyata benar banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa, faktor-faktor tersebut adalah :

1. Guru.
2. Siswa.
3. Motivasi.
4. Sarana dan Prasarana.
5. Kesegaran Jasmani.
6. Lingkungan Belajar.
7. Kurikulum

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang mempengaruhi hasil belajar yang dapat diidentifikasi seperti yang terkemuka diatas, maka untuk lebih memfokuskan penelitian penulis membatasi masalah, yaitu keterkaitan kesegaran jasmani dan motivasi belajar siswa terhadap hasil belajar penjasorkes siswa di SDN 29 Ulak Karang Kecamatan Padang Utara.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut:

1. Bagaimana kesegaran jasmani siswa putra dalam pembelajaran penjasorkes di SDN. 29 Ulak Karang Kecamatan Padang Utara?
2. Bagaimana motivasi belajar siswa putra dalam pembelajaran penjasorkes di SDN. 29 Ulak Karang Kecamatan Padang Utara?
3. Bagaimana hasil belajar penjasorkes siswa putra di SDN 29 Ulak Karang Kecamatan Padang Utara?
4. Bagaimana hubungan antara kesegaran jasmani siswa terhadap hasil belajar siswa putra dalam pembelajaran penjasorkes di SDN. 29 Ulak Karang Kecamatan Padang Utara?
5. Bagaimana hubungan antara motivasi belajar siswa putra terhadap hasil belajar dalam pembelajaran penjasorkes di SDN. 29 Ulak Karang Kecamatan Padang Utara?
6. Bagaimana hubungan antara kesegaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar penjasorkes siswa putra di SDN. 29 Ulak Karang Kecamatan Padang Utara?
7. Bagaimana kesegaran jasmani siswa putri dalam pembelajaran penjasorkes di SDN. 29 Ulak Karang Kecamatan Padang Utara?
8. Bagaimana motivasi belajar siswa putri dalam pembelajaran penjasorkes di SDN. 29 Ulak Karang Kecamatan Padang Utara?

9. Bagaimana hasil belajar penjasorkes siswa putri di SDN 29 Ulak Karang Kecamatan Padang Utara?
10. Bagaimana hubungan antara kesegaran jasmani siswa terhadap hasil belajar siswa putri dalam pembelajaran penjasorkes di SDN. 29 Ulak Karang Kecamatan Padang Utara?
11. Bagaimana hubungan antara motivasi belajar siswa putri terhadap hasil belajar dalam pembelajaran penjasorkes di SDN. 29 Ulak Karang Kecamatan Padang Utara?
12. Bagaimana hubungan antara kesegaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar penjasorkes siswa putri di SDN. 29 Ulak Karang Kecamatan Padang Utara?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menemukan jawaban terhadap pertanyaan berikut:

1. Untuk mengetahui kesegaran jasmani siswa putra dalam pembelajaran penjasorkes di SDN. 29 Ulak Karang Kecamatan Padang Utara.
2. Untuk mengetahui motivasi belajar siswa putra dalam pembelajaran penjasorkes di SDN. 29 Ulak Karang Kecamatan Padang Utara.
3. Untuk mengetahui hasil belajar penjasorkes siswa putra di SDN 29 Ulak Karang Kecamatan Padang Utara.
4. Untuk mengetahui hubungan antara kesegaran jasmani siswa terhadap hasil belajar siswa putra dalam pembelajaran penjasorkes di SDN. 29 Ulak Karang Kecamatan Padang Utara.

5. Untuk mengetahui hubungan antara motivasi belajar siswa putra terhadap hasil belajar dalam pembelajaran penjasorkes di SDN. 29 Ulak Karang Kecamatan Padang Utara.
6. Untuk mengetahui hubungan antara kesegaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar penjasorkes siswa putra di SDN. 29 Ulak Karang Kecamatan Padang Utara.
7. Untuk mengetahui kesegaran jasmani siswa putri dalam pembelajaran penjasorkes di SDN. 29 Ulak Karang Kecamatan Padang Utara.
8. Untuk mengetahui motivasi belajar siswa putri dalam pembelajaran penjasorkes di SDN. 29 Ulak Karang Kecamatan Padang Utara.
9. Untuk mengetahui hasil belajar penjasorkes siswa putri di SDN 29 Ulak Karang Kecamatan Padang Utara.
10. Untuk mengetahui hubungan antara kesegaran jasmani siswa terhadap hasil belajar siswa putri dalam pembelajaran penjasorkes di SDN. 29 Ulak Karang Kecamatan Padang Utara.
11. Untuk mengetahui hubungan antara motivasi belajar siswa putri terhadap hasil belajar dalam pembelajaran penjasorkes di SDN. 29 Ulak Karang Kecamatan Padang Utara.
12. Untuk mengetahui hubungan antara kesegaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar penjasorkes siswa putri di SDN. 29 Ulak Karang Kecamatan Padang Utara.

F. Kegunaan Penelitian

Dari hasil penelitian yang akan dilakukan ini akan bermanfaat untuk :

1. Mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pengembangan ilmu pengetahuan dibidang kesegaran jasmani siswa dan sekaligus memancing motivasi belajar siswa agar mencapai hasil belajar yang lebih maksimal dalam proses pembelajaran.
3. Dijadikan sebagai salah satu bahan acuan dalam kegiatan penelitian selanjutnya dalam ruang lingkup yang lebih luas lagi.
4. Menjadi bahan kajian selanjutnya dalam mempedomani mengembangkan kesegaran jasmani siswa agar memenuhi hasil belajar penjasorkes yang baik di sekolah, bagi mahasiswa di perpustakaan FIK UNP.
5. Pihak sekolah sebagai bahan masukan untuk lebih meningkatkan partisipasi dalam aktivitas penjasorkes.
6. Guru penjas sebagai bahan masukan dan pertimbangan dalam usaha dan upaya meningkatkan motivasi siswa, khususnya dalam kegiatan pembelajaran penjasorkes.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas/pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kesalahan yang berarti. Menurut Getchell (1983:3) “kesegaran jasmani adalah suatu hal yang lebih menitik beratkan pada fungsi fisiologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot berfungsi secara efisien dan efektif”. Selanjutnya Ichsan (1988:54) menerangkan bahwa:

“kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan penuh kesungguhan dan tanggung jawab, tanpa rasa lelah dan dengan penuh semangat untuk menikmati penggunaan waktu luang dan menghadapi kemungkinan berbagai bahaya yang datang tidak terduga.”

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

Disamping itu kesegaran jasmani dapat dipengaruhi oleh kegiatan fisik atau aktifitas fisik yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari seperti bekerja, olahraga, bermain dan kegiatan lainnya yang membuat tubuh kita bergerak aktif. Dan kesegaran jasmani di pengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur dan terprogram.

Kesegaran jasmani diberi arti sebagai aspek kualitas hidup, yang sangat berhubungan dengan keadaan status kesegaran jasmani yang positif. Jadi apabila seseorang dalam keadaan segar, salah satu aspek yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian, maka seseorang tidak akan mendapatkan kesegaran secara menyeluruh atau umum tanpa didasari oleh kesegaran jasmani yang baik.

b. Komponen Kesegaran Jasmani

Lycholat dalam Gusril (2004:119) mengemukakan “komponen kesegaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua kelompok yaitu :

- a) komponen yang berhubungan dengan kesehatan meliputi daya tahan otot, kekuatan, dan komposisi tubuh, b) komponen yang berhubungan dengan keterampilan meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan kecepatan”.

Selanjutnya Moelock dalam Arsil (1999:14) menyatakan bahwa “komponen-komponen kesegaran jasmani meliputi: (1) daya tahan, (2) kekuatan otot, (3) daya otot, (4) kelentukan, (5) kecepatan, (6) kelincahan, (7) keseimbangan, (8) koordinasi (9) ketepatan.

Daya tahan adalah suatu kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan setelah melaksanakan pekerjaan tersebut. Daya tahan adalah kemampuan organisme atlet untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan aktivitas olahraga dalam waktu yang lama. Pendapat lain Fardi (1989:18) mengemukakan bahwa “daya tahan dapat diartikan sebagai kualitas fisik (sistem jantung-peredaran darah dan pernafasan) yang membuat seseorang mampu melaksanakan secara terus menerus suatu kerja fisik yang cukup berarti tanpa merasa lelah sebelum waktunya”.

Dari beberapa pengertian daya tahan yang dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi berulang-ulang tanpa menimbulkan kelelahan. Sedangkan daya tahan *cardioveskuler* adalah kemampuan seluruh tubuh untuk melakukan aktivitas dalam jangka waktu yang lama tanpa menimbulkan kelelahan. Disini nampak sekali daya tahan jantung-paru (*cardioveskuler*) sangat penting untuk menunjang kerja otot untuk mengambil oksigen dan menyalurkan keseluruhan jaringan otot yang aktif sehingga dapat digunakan untuk proses metabolisme tubuh.

kekuatan adalah kemampuan tubuh untuk mempergunakan otot untuk menerima beban. Pete (1984:202) mengemukakan, “kekuatan adalah kemampuan maksimal yang banyak digunakan dalam sekali kontraksi maksimal”.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menerima beban sewaktu bekerja secara maksimal.

Menurut Wahjoedi (2001:59-60) “kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerak melalui ruang gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara maksimal”. Kelentukan gerak tubuh pada persendian tersebut sangat dipengaruhi oleh, elastisitas otot, tendon dan ligamen disekitar sendi serta kualitas sendi itu sendiri.

Komposisi tubuh (*bodi composition*) digambarkan dengan berat badan tanpa lemak dan berat lemak. Berat badan tanpa lemak terdiri dari masa otot, tulang dan organ-organ tubuh. Sedangkan berat lemak dinyatakan dalam persentasenya terhadap berat badan total. Secara umum dapat dikatakan bahwa semakin kecil persentase lemak maka semakin baik pula kinerja seseorang.

Kecepatan gerak merupakan salah satu unsur penting pada beberapa cabang olah raga seperti : renang, atletik pada nomor lari, sepak bola, dan sebagainya. Menurut Robinson, dalam Arsil (1999:82) “Kecepatan bergerak adalah kualitas yang memungkinkan orang bergerak adalah kualitas yang memungkinkan orang bergerak, melaksanakan gerakan-gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin”.

Dari pendapat diatas dapat dikatakan, bahwa kecepatan gerak merupakan kemampuan tubuh mengarahkan semua sistem dan bergerak

dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik.

Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah dengan cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan.

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol alat-alat organisasi yang bersifat *neoromuscular* seperti : pelaksanaan berdiri dengan tangan (*hand stand*). Keseimbangan tersebut dapat berupa keseimbangan statis pada saat berdiri maupun keseimbangan dinamis pada saat melakukan suatu gerak tersebut.

Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan berbagai gerakan menjadi satu kebulatan gerakan yang sempurna. Menurut Wahjoedi (2001:62) “Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan tubuh secara tepat, cermat dan efisien”. Koordinasi menyatakan hubungan berbagai unsur yang terjadi pada setiap gerakan”. Ketepatan adalah kemampuan dalam mengontrol gerakan-gerakan *volunter* untuk mencapai tujuan.

Berdasarkan uraian di atas, terlihat unsur-unsur kebugaran jasmani meliputi kemampuan sistem jantung dan peredaran darah serta pernafasan. Disamping itu juga kemampuan dari sistem *neoromuscular* serta keterampilan gerak dasar. Berarti kebugaran jasmani tidak hanya diputuskan kepada perkembangan otot yang bebas, menyenangkan

karena memancarkan kekuatan yang terselubung didalamnya. Tetapi itu semua tidaklah mutlak, karena tingkat kesegaran kasmani lebih ditentukan oleh kapasitas *metabolik* seseorang yang tergantung pada kemampuannya untuk menyalurkan oksigen ke otot.

c. Cara meningkatkan kesegaran jasmani

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

Menurut Irianto (2004:27-83), bahwa “ada beberapa cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani yang terdiri dari latihan daya tahan paru jantung, kekuatan, kelentukan komposisi tubuh dan lain-lain yang mana latihan tersebut harus dilakukan secara teratur dan terprogram”.

Hal yang penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah aktifitas fisik dan olahraga yang teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi. Oksigen harus diambil dan disalurkan keorgan-organ tubuh dan jaringan-jaringan yang membutuhkannya. Kemampuan tubuh untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung dari tingkat kesegaran jasmani seseorang. Bagi orang

yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen secara baik dan optimal.

Pada saat sekarang ini banyak sekali cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani, seperti yang kita lihat setiap minggu pagi, bermacam-macam kegiatan yang kita lihat seperti : ada yang lari, jogging, bersepeda, jalan cepat, senam dan banyal lagi kegiatan yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani seseorang.

Dari uraian diatas jelas tergambar, bagi orang yang banyak melakukan aktifitas fisik dan olahraga yang teratur, tingkat kesegaran jasmaninya bertambah baik dibandingkan dengan orang yang kurang melakukan aktifitas fisik.

Untuk mengukur kesegaran jasmani seseorang khususnya siswa SD bisa menggunakan tes kesegaran jasmani kelompok umur (10-12 tahun) dalm buku Arsil (2009), seperti tes lari 40 meter, gantung siku tekuk, loncat tegak, berbaring duduk 30 detik, lari 600 meter.

d. Penjasorkes (pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan)

Zalfendi dan Hendri (2010:179-181) Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan integral dari usaha pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan

kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan disekolah memiliki peranan yang sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu di arahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap jika tanpa pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Selama ini telah terjadi kecendrungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan koqnitif. Pandangan ini telah membawa akibat terabainya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, seni, psikomotor, serta *life skill*. Dengan diterbitkannya Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang sisitem pendidikan nasional dan peraturan pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 Tentang Standar Nasional

Pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembinaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Tujuan Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan diperjelas oleh Zalfendi dan Hendri (2010:179-181) yaitu :

- a) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga yang terpilih
- b) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik
- c) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar
- d) Memahami konsep aktifitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran terampil, serta memiliki sikap yang positif.

- e) Membantu siswa untuk perbaikan derajat kesehatan dan kesegaran jasmani melalui pengertian pengembangan sikap positif dan keterampilan gerak dasar.

Menurut Gusril (2006:5) Pendidikan jasmani mempunyai kepuasan intelektual dan dapat melaksanakan apresiasi keindahan. Dalam pendidikan jasmani terdapat peraturan-peraturan, strategi-strategi, teknik-teknik, prinsip-prinsip kinesosiologi, sejarah olahraga, arti kebudayaan olahraga, dan peraturan-peraturan latihan yang dapat dipelajari. Hal ini tentu jelas akan membantu untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan memancing motivasi siswa untuk belajar dengan sungguh-sungguh, giat dan semangat sehingga akhir semester hasil belajar bisa terpenuhi dengan yang diharapkan secara maksimal.

2. Hakikat Motivasi

a. Pengertian motivasi

Menurut Hasibuan (1996:74) motivasi merupakan pemberian daya penggerak yang menciptakan kegairahan kerja seseorang agar mau bekerjasama, bekerja efektif, dan terintegrasi dengan segala daya upaya untuk mencapai kepuasan. Oleh sebab itu motivasi adalah dorongan yang timbul pada diri seseorang untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Istilah motivasi berasal dari bahasa latin yakni “movere” dalam bahasa inggris “*to motiv*” yang berarti mendorong.

Soemanto (1990:189) juga berpendapat bahwa “motivasi adalah kondisi-kondisi atau keadaan yang mengaktifkan atau member dorongan

kepada seseorang untuk bertingkah laku dalam mencapai tujuan yang ditimbulkan oleh motivasi tersebut”. Motivasi belajar merupakan faktor psikis yang bersifat non-intelektual, peranannya yang khas yaitu penumbuhan gairah merasa senang dan semangat untuk belajar.

Menurut Maslow (1954:124) mengemukakan teori motivasi berdasarkan teori kebutuhan yang diturunkan secara deduktif. Teori ini bertitik tolak dari tiga asumsi dasar, yaitu (1) manusia adalah makhluk hidup yang selalu berkeinginan, keinginan tidak selalu terpenuhi seluruhnya; (2) kebutuhan atau keinginan yang sudah terpenuhi tidak akan menjadi pendorong lagi; (3) kebutuhan manusia tersusun menurut hirarki tingkat pentingnya.

b. Jenis-jenis Motivasi dan Faktor yang Mempengaruhi Motivasi

1) Motivasi Intrinsik dan Faktor yang Mempengaruhinya.

Menurut Sardiman (2007:89) 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”.

Motivasi pada prinsipnya dipengaruhi oleh faktor yang bersifat internal dan eksternal. Seperti yang dikemukakan oleh Abizar (1997:34).

Faktor-faktor internal meliputi : refleksi, implus, persepsi dan tujuan-tujuan. Sedangkan faktor-faktor eksternal meliputi : kesempatan aktual maupun yang dibayangkan orang juga penguat-penguat yang tersedia dilingkungan. Apabila seseorang sudah mempunyai motivasi, maka ia akan siap mengerjakan suatu kegiatan sesuai dengan apa yang dikehendaki.

Motivasi merupakan suatu kekuatan yang tersembunyi di dalam diri seseorang yang mendorong untuk berbuat dengan cara tertentu. Motivasi belajar mendorong seseorang untuk belajar sungguh-sungguh dan lebih lama waktunya. Mengingat pentingnya motivasi dalam kegiatan, begitu juga dalam kegiatan pembelajaran penjasorkes di SDN. 29 Ulak Karang Kecamatan Padanag Utara.

Winkel (1984:100) menyatakan bahwa motivasi belajar terbagi atas dua bentuk yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik merupakan dorongan alamiah yang berasal dari dalam diri individu untuk berpartisipasi mengerjakan sesuatu bukan karena situasi buatan atau mengharapkan penghargaan tertentu, tetapi hanya untuk mencapai kepuasan diri. Aktivitas siswa yang dilandasi oleh motivasi intrinsik akan mengikuti kegiatan dengan semangat dan giat. Karena siswa dengan motivasi intrinsik bisa melakukan kegiatan dengan benar, teratur, disiplin, dan tidak tergantung kepada orang lain, siswa tersebut memiliki kepribadian yang matang, jujur, sportif, dan percaya diri.

Menurut Yusuf (1987:83),”motivasi intrinsik merupakan sumber tenaga yang paling tahan lama, karena siswa merasa senang dan puas dalam belajar dan dapat merasakan kesegaran jasmaninya meningkat dari kondisi sebelumnya, sehingga dalam pengelolaan kelas proses belajar mengajar pendidikan jasmani hendaknya dapat memperhatikan faktor-faktor yang tumbuh dari motivasi intrinsik.

Indikator-indikator yang termasuk dalam motivasi berasal dari faktor psikis atau dalam diri, menurut pendapat Prayitno (1989:10) mengemukakan adalah minat, ketajaman perhatian, konsentrasi, dan ketekunan. Sedangkan Winkel (1984:43) mengemukakan “sikap, perasaan, minat dan kondisi akibat keadaan kultural/ekonomis”. Dengan demikian, memperhatikan beberapa pendapat tersebut diatas, maka dapatlah disimpulkan bahwa indikator motivasi intrinsik adalah ; sikap, perasaan, minat, bakat, kebutuhan.

Sikap seorang individu dalam menerima dan menolak suatu kesan objek berdasarkan pertimbangan yang baik maupun yang tidak baik. Mappiere (1982:58) mendefenisikan : “sikap sebagai kecenderungan yang relative stabil yang dimiliki seseorang dalam bereaksi (baik reaksi yang positif maupun yang negatif) terhadap diri sendiri orang lain, benda, situasi/kondisi sekitarnya”. Kemudian perasaan menurut Soemanto (1990:35) yaitu “perasaan sebagai suasana psikis yang mengambil bagian pribadi dalam situasi, dengan jalan membuka diri

terhadap sesuatu hal yang berbeda dengan keadaan atau nilainya dalam diri”.

Indikator lain yang mempengaruhi motivasi intrinsik adalah minat. Minat merupakan suatu kekuatan kehendak yang dapat diartikan sebagai kekuatan guna memilih dan menetapkan tujuan tertentu. Menurut Mappiere (1982:62) “minat merupakan suatu seperangkat mental yang terdiri dari suatu campuran perasaan, harapan pendirian, prasangka, rasa takut, atau kecenderungan-kecenderungan lain yang mengarahkan individu kepada suatu pilihan tertentu.

Sementara Sukardi (1984:46) “minat adalah suatu seperangkat mental yang terdiri dari kombinasi perpaduan dan campuran dari perasaan, harapan, prasangka, cemas, takut, dan kecenderungan lain yang bisa mengarah individu kepada suatu pilihan tertentu”. Menurut Zaidan dan Bakaruddin (1981:5) ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menimbulkan minat siswa, yaitu :

- “1. Membangkitkan suatu kebutuhan, misalnya untuk mendapatkan ijazah, kedudukan, penghargaan dan lain-lain.
2. Menghubungkan dengan pengalaman yang lampau.
3. Memberikan kesempatan untuk mencapai hasil yang baik, hal ini bahan pelajaran harus disesuaikan dengan kesanggupan individu.
4. Menggunakan berbagai macam bentuk mengajar, misalnya kerja kelompok.

Kemudian bakat juga merupakan indikator yang penting yang dapat mempengaruhi motivasi intrinsik. Menurut Suryabrata (1984:165) mendefinisikan “bakat merupakan suatu kondisi, suatu kualitas yang

dimiliki individu, yang memungkinkan individu itu untuk berkembang pada masa yang akan datang”. Dengan demikian bakat merupakan suatu potensi pada diri seseorang yang memungkinkannya dengan suatu latihan khusus mencapai kecakapan, pengetahuan dan keterampilan khusus. Dalam kaitannya dengan pembelajaran, tentu siswa yang berbakat pada suatu bidang dapat diharapkan akan memperoleh hasil yang memuaskan bila dibandingkan dengan siswa yang kurang atau tidak berbakat dalam bidang tersebut. Selanjutnya indikator kebutuhan juga merupakan suatu hal yang dapat mempengaruhi motivasi intrinsik.

2) Motivasi Ekstrinsik dan Faktor yang mempengaruhinya

Hendri (1985:101) mengartikan bahwa motivasi ekstrinsik adalah “dorongan yang berasal dari luar individu yang menyebabkan individu tersebut berpartisipasi dalam suatu kegiatan”. Menurut Prayino (1989:14) banyak sekali siswa yang dorongan belajarnya motivasi ekstrinsik. Mereka memerlukan perhatian dan pengarahan serta dorongan yang khusus dari guru.

Sementra Winkel (1984:100) motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang berasal dari luar individu. Dengan demikian timbulnya motivasi ekstrinsik tidak dilandasi oleh kondisi yang ada dalam diri siswa, melainkan keberadaannya akibat rangsangan dari faktor luar, sehingga tujuan yang hendak dicapai dari aktivitas tersebut berada diluar proses.

Dengan adanya motivasi ekstrinsik akan menggerakkan dan mendorong siswa dalam mencari tujuan yang telah ditetapkan. Semakin

tinggi makna yang hendak dicapainya, akan berpengaruh terhadap kuatnya tingkat motivasi yang ditimbulkan. Seorang guru dalam usaha yang membangun tingkat motivasi siswanya secara efektif, yang dilakukan adalah dengan mempelajari kebutuhan secara individual sehingga dapat menggunakan strategi pengajaran yang sesuai dengan kebutuhan siswanya.

Bertolak dari beberapa pendapat para ahli tersebut ternyata banyak memiliki kesamaan dalam indikator ekstrinsik, sehingga indikator-indikator motivasi ekstrinsik dapat terdiri atas : pujian, pemberitahuan perkembangan belajar, hadiah, hukuman, penghargaan, dan persaingan. Kebutuhan akan pujian bagi setiap individu sangatlah dibutuhkan karena pada hakekatnya tindakan-tindakan yang dilakukan adalah bertujuan untuk memenuhi kebutuhan baik secara fisik maupun psikis. Salah satu motif belajar menurut Winkel (1984:29) adalah untuk mendapatkan pujian dari orang lain kalau hasil belajar baik.

Salah satu motif belajar adalah untuk memperoleh hadiah material yang telah dijanjikan kalau belajar dengan rajin Winkel (1984:28) pemberian hadiah kepada siswa yang berhasil mengikuti suatu materi tertentu akan dapat menimbulkan dan mendorong serta memperkuat tingkah laku positif yang telah dilakukannya sehingga memiliki kecenderungan untuk mengulangnya kembali. Penghargaan yang diberikan dalam bentuk hadiah material akan mempunyai makna tersendiri bagi siswa karena bentuknya yang lebih kongkrit. Prayitno

(1984:28) menjelaskan “pemberian hadiah dalam bentuk verbal tidak lebih baik dari pada hadiah dalam bentuk benda-benda atau angka. Dengan hadiah dalam bentuk verbal kurang berpengaruh dibandingkan dengan hadiah dalam benda atau angka.

Kemudian hukuman juga dapat mempengaruhi motivasi ekstrinsik, menurut Winkel (1984:28) adalah untuk menghindari hukuman yang telah diancamkan kalau tidak belajar. Pemberian hukuman menurut pandangan beberapa orang ahli lebih cenderung memberikan pengaruh kejiwaan yang negatif, jika hendak dibandingkan dengan harapan ingin menumbuhkan motivasi dari siswa yang mengalaminya. Perbaikan tingkah laku siswa yang salah tidak tahu, tercela, dan sejenisnya dapat dilakukan pemberian sanksi hukuman, karena hukuman dapat mengatasi tingkah laku yang tidak diinginkan dalam waktu singkat (Soemanto, 1990:204).

Selanjutnya penghargaan juga dapat mempengaruhi motivasi ekstrinsik, pengembangan motivasi menentukan kemampuan guru untuk membentuk kebiasaan siswa agar dapat memusatkan perhatian dan melahirkan idenya dengan memberikan penghargaan bila siswa menunjukkan peningkatan prestasi setelah mengikuti proses belajar mengajar. Prayetno (1989:65) ada beberapa syarat yang efektif untuk meningkatkan motivasi dengan penghargaan antara lain :

“1) hendaknya diberikan kepada setiap anak yang menempatkan usaha-usaha yang meningkatkan dalam menyelesaikan tugas, jangan memberikan penghargaan secara acak atau random. 2) penghargaan hendaknya diberikan kepada prestasi usaha yang

amat hebat, bukan sekedar reaksi-reaksi yang positif secara umum. 3) penghargaan yang diberikan guru hendaklah spontan, bermacam-macam bentuknya dan menunjukkan keyakinan guru kelas dengan keberhasilan siswa. 4) penghargaan hendaklah diberikan untuk siswa yang menunjukkan peningkatan usaha yang memenuhi kriteria yang telah ditentukan.

Tujuan memberikan penghargaan hendaknya menggambarkan kesuksesan usaha dan seberapa besar kemampuan yang dimiliki siswa tersebut. Hal ini bukan hanya dilatar belakangi oleh kemampuan tetapi karena adanya keinginan untuk melakukan usaha sehingga meninggalkan kesan yang berarti dalam diri. Dengan demikian pemberian penghargaan tersebut bukan dalam rangka membandingkan diri antara siswa sehingga dapat mengakibatkan timbulnya rasa persaingan yang tidak sehat.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi motivasi ekstrinsik adalah persaingan. Dalam rangka pengembangan motivasi pada siswa yang menggunakan metode-metode dan sugesti yang negative serta bersifat sosial perlu dihindarkan. Tapi yang penting adalah bagaimana melakukan pembinaan pribadi siswa agar terbentuk konsep-konsep yang mulia, luhur, dan dapat diterima masyarakat.

Menurut Suryabrata (1984:76) “persaingan yang sehat baik antara individu maupun antara kelompok, dapat meningkatkan motivasi untuk belajar”. Membangkitkan motivasi dari rasa persaingan menurut pandangan beberapa para ahli dapat berakibat negative terhadap kepribadian siswa yang terlibat dalam proses tersebut, karena dengan adanya forum yang kompetitif menimbulkan pertentangan antara siswa,

rasa iri, perasaan ingin mengalahkan, dan konflik yang terjadi dalam diri siswa itu sendiri. Siswa akan merasa dihantui oleh ketegangan-ketegangan dalam rangka mengalahkan keinginan saingan.

3. Hasil Belajar siswa

a. Pengertian Hasil Belajar

Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Ini berarti bahwa hasil pencapaian tujuan pendidikan banyak tergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa sebagai peserta didik. Hasil belajar merupakan tolak ukur yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat keberhasilan siswa dalam memahami suatu materi pembelajaran, misalnya saja dalam memahami materi pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SD Negeri 29 Ulak Karang Kecamatan Padang Utara.

Menurut Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1980) “Hasil belajar siswa tersebut dapat diperoleh dengan mengadakan Evaluasi, dimana evaluasi itu merupakan bagian dari kegiatan belajar mengajar”. Seseorang dapat dikatakan berhasil dalam belajar apabila terjadi perubahan tingkah laku di dalam dirinya, baik dalam bentuk pengetahuan dan keterampilan maupun dalam bentuk sikap dan nilai positif. Ahli pendidikan modern merumuskan belajar sebagai suatu bentuk pertumbuhan atau perubahan dalam diri seseorang yang dinyatakan dalam cara-cara bertingkah laku yang baru berkat pengalaman dan latihan. Belajar adalah setiap perubahan dari tingkah laku, yang bukan merupakan pendewasaan/pematangan, atau yang

disebabkan oleh kondisi sementara dari organisasi. Dan juga merupakan aktivitas yang menghasilkan perubahan pada diri individu orang yang belajar baik aktual maupun potensial. Belajar adalah suatu proses yang mengarah pada kemungkinan perubahan tingkah laku yang hasilnya bertahan relative lama, berdasarkan pada penerimaan dan pengolahan informasi.

Dari pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa belajar adalah suatu situasi stimulus bersama dengan ingatan mempengaruhi pola pikir siswa sedemikian rupa sehingga perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil dari pengalamannya sendiri dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Dapat juga diartikan perbuatannya berubah dari waktu sebelum ia mengalami situasi itu kepada waktu sesudah ia mengalami interaksi.

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

b. Factor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Keberhasilan seseorang dalam belajar dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor-faktor tersebut dapat bersumber dari dalam diri atau dari luar dirinya. Menurut Depdikbud (1993:6) belajar di pengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor eksternal dan faktor internal siswa itu sendiri. Selanjutnya kedua faktor ini dapat diuraikan secara rinci, sebagai berikut:

1. Faktor Internal

Faktor internal yang mempengaruhi hasil belajar siswa dapat di kelompokkan menjadi dua kelompok yaitu:

a) Kondisi Fisiologis

Kondisi fisiologis pada umumnya sangat berpengaruh terhadap kemampuan belajar seseorang. Orang yang sehat jasmaninya akan berbeda cara belajarnya dengan orang yang sedang kelelahan. Anak-anak yang kurang gizi ternyata kemampuan belajarnya dibawah anak-anak yang baik gizinya, selain kondisi fisiologis umum juga tak kalah pentingnya adalah kondisi panca indera yaitu penglihatan dan pendengaran.

b) Kondisi Psikologis

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

2. Faktor Eksternal

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

a) Faktor-faktor Lingkungan

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

b) Faktor Instrumental

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

Jadi, jelas jika kebugaran jasmani sudah mendukung untuk beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, bahkan untuk mengikuti penjasorkes, tentu saja bisa dilakukan dengan leluasa, sehingga siswa-siswi akan lebih termotivasi lagi untuk melakukan berbagai bentuk gerakan dalam penjasorkes, dan pencapaian hasil belajar lebih maksimal lagi, apalagi dalam upaya pencapaian tujuan pendidikan nasional, dimana mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan, tentu lebih efektif dan efisien lagi untuk diterapkan.

B. Kerangka Konseptual

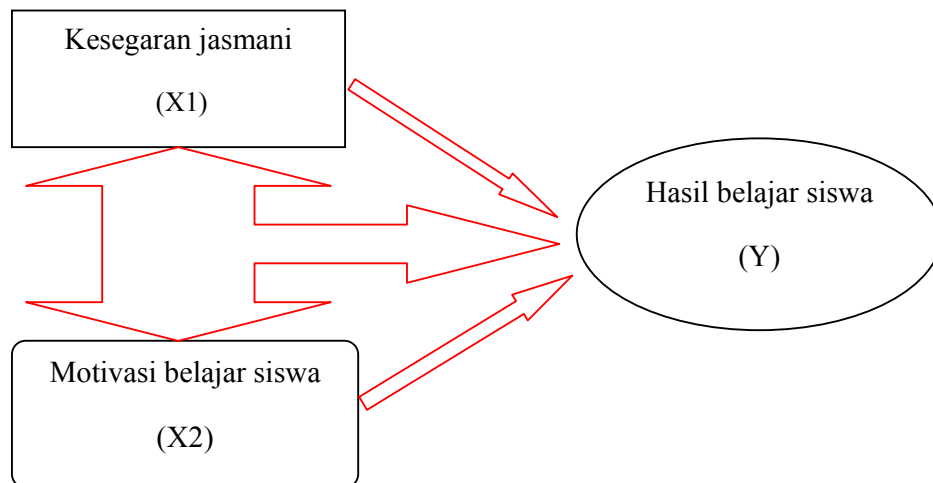
Tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat membantu seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan berarti, karena semakin tinggi pula kesanggupan dan kemampuan bagi siswa yang sedang berkembang dan tumbuh, peranan kebugaran jasmani bukan saja untuk dapat melakukan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

Berdasarkan uraian diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa antara kebugaran jasmani siswa dan motivasi belajar terhadap hasil belajar siswa mempunyai keterkaitan atau hubungan yang erat sekali. Semakin baik tingkat kebugaran jasmani seorang siswa otomatis siswa tersebut termotivasi untuk berkegiatan maka makin baik pula hasil belajar siswa tersebut. Sebaliknya,

semakin kurang baik tingkat kesegaran jasmani siswa maka siswa tidak termotivasi untuk belajar maka hasil belajar siswa juga akan tidak bagus.

Untuk itu perlu kiranya hal itu menjadi perhatian bagi semua guru dalam meningkatkan kualitas dan kuantitas mutu pendidikan, khususnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SDN 29 Ulak Karang Kecamatan Padang Utara.

Untuk lebih jelasnya hubungan kesegaran jasmani dan motivasi belajar siswa terhadap hasil belajar penjasorkes siswa dalam pembelajaran tersebut dapat dilihat pada gambar 1 berikut:



Gambar 1. Kerangka konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan kejitian teori dan kerangka konseptual yang telah dikemukakan diatas, maka hipotesis penelitian ini adalah:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani siswa putra dengan hasil belajar dalam pembelajaran penjasorkes di SDN 29 Ulak Karang Kecamatan Padang Utara.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi belajar dengan hasil belajar siswa putra dalam pembelajaran penjasorkes di SDN 29 Ulak Karang Kecamatan Padang Utara.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar penjasorkes siswa putra di SDN 29 Ulak Karang Kecamatan Padang Utara.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani siswa putri dengan hasil belajar dalam pembelajaran penjasorkes di SDN 29 Ulak Karang Kecamatan Padang Utara.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi belajar dengan hasil belajar siswa putri dalam pembelajaran penjasorkes di SDN 29 Ulak Karang Kecamatan Padang Utara.
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar penjasorkes siswa putri di SDN 29 Ulak Karang Kecamatan Padang Utara.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari hasil pengujian korelasional menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa putra, ini dibuktikan $r_{hitung} = 0,712 > r_{tabel} = 0.576$, pada $\alpha = 0,05$, dan $t_{hitung} = 3,21 > t_{tabel} = 2,23$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Temuan ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar.
2. Dari hasil pengujian korelasional menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi belajar dengan hasil belajar siswa putra, ini dibuktikan $r_{hitung} = 0,710 > r_{tabel} = 0.576$, pada $\alpha = 0,05$, dan $t_{hitung} = 4,50 > t_{tabel} = 2,23$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Temuan ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara motivasi belajar dengan hasil belajar.
3. Dari hasil pengujian korelasional menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar siswa putra, ini dibuktikan $R_{hitung} = 0,78$, dan $F_{hitung} = 9,75 > F_{tabel} = 4,26$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Temuan ini

menyatakan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara kebugaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar.

4. Dari hasil pengujian korelasional menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa putri, ini dibuktikan $r_{hitung} = 0,693 > r_{tabel} = 0,553$, pada $\alpha = 0,05$, dan $t_{hitung} = 3,19 > t_{tabel} = 2,20$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Temuan ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar.
5. Dari hasil pengujian korelasional menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi belajar dengan hasil belajar siswa putri, ini dibuktikan $r_{hitung} = 0,623 > r_{tabel} = 0,553$, pada $\alpha = 0,05$, dan $t_{hitung} = 2,65 > t_{tabel} = 2,20$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Temuan ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara motivasi belajar dengan hasil belajar.
6. Dari hasil pengujian korelasional menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar siswa putri, ini dibuktikan $R_{hitung} = 0,86$, dan $F_{hitung} = 12,33 > F_{tabel} = 4,10$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Temuan ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara kebugaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam

meningkatkan kesegaran jasmani dan motivasi belajar untuk meningkatkan hasil belajar, yaitu :

1. Kepada guru disarankan untuk lebih meningkatkan kesegaran jasmani dan motivasi belajar siswa untuk dapat meningkatkan hasil belajar.
2. Kepada guru disarankan untuk lebih memperhatikan lagi tentang faktor motivasi belajar anak dalam proses belajar mengajar, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang hasil belajar.
3. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya hasil belajar, peneliti menyarankan pada para guru olahraga untuk memberikan latihan-latihan khusus yang dapat mengembangkan kesegaran jasmani.
4. Para siswa agar meningkatkan motivasi belajar agar dapat mencapai hasil belajar yang lebih baik.
5. Bagi para peneliti lain disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kesegaran jasmani, motivasi belajar dan hasil belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Abizar. (1997). *Strategi Instruksional*. Padang:IKIP Padang Press.
- Arikunto, suharsini. (2002). *Manajemen Penelitian*. Jakarta:Rineka Cipta
- Arsil. (1999). *Pengembangan Kondisi Fisik*. Padang:Pengadaan Buku Ajar.
- Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang:Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Debdikbud. (1980). *Penilaian Kesegaran Jasmani dengan Test ACSPFT*, Jakarta:Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Depdikbud. (1993). *Pedoman Guru Olahraga*. Jakarta:Debdikbud.
- Fardi, Adnan. (1989). *Hubungan Antara Kemampuan Loncat Raihan Dan Squat Trust Secara Berselang-Selang Terhadap Kemampuan Lari 2400m pada siswa Putra Kelas Satu SMA N Kota Madaya Padang (tesis)*. PPI IKIP Jakarta.
- Gusril. (2006). *Model Pengembangan motorik Siswa Sekolah Dasar*. Padang:Sukabina Offset.
- Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik pada Anak-anak*, Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Getchell. (1983). *Physical Fitness - A Way of Life*. New York:Jhon Willy and Sons.
- Hasibuan, SP. (1996). *Manajemen Sumber Daya Manusia. Dasar dan Sumber Keberhasilan*. Jakarta:Bulan Bintang.
- Hednri. (1985). *Motivasi Dalam Mengajar Olahraga*. Jakarta.
- Ichsan, M. (1988). *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta:Depdiknas.
- Irianto, Djoko. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan*. Yogyakarta:Andi Offset.
- Mappiare, Andi. (1982). *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Hasil Belajar*. Jakarta:PT. Gramedia.