

**PENGARUH KEBUGARAN JASMANI, STATUS GIZI, MOTIVASI
BELAJAR SISWA TERHADAP HASIL BELAJAR PENDIDIKAN
JASMANI OLAHRAGA KESEHATAN PESERTA DIDIK KELAS
XI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 3
KOTA PADANG PANJANG**

TESIS



Oleh

KURNIA RAMADHAN SUSMAN

18199025

*Ditulis untuk memenuhi sebagai persyaratan dalam mendapatkan gelar
Magister Pendidikan*

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA S2
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

ABSTRAK

Kurnia Ramadhan Susman (2020) : Pengaruh Kebugaran Jasmani, Status Gizi, Motivasi Belajar, terhadap Hasil Belajar Penjasorkes peserta didik kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Padang Panjang.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya Hasil Belajar Penjasorkes peserta didik kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Padang Panjang. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan pengaruh variabel-variabel eksogen secara langsung, secara kausal dan secara simultan terhadap variabel endogen.

Metode penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan menggunakan pendekatan Analisis Jalur (*Path Analysis*). Data dikumpulkan dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani untuk mengukur (TKJI), pengukuran tinggi dan berat badan untuk mengukur Status Gizi, dan Kuesioner untuk mengukur Motivasi Belajar serta data sekunder yang digunakan untuk melihat hasil belajar Penjasorkes yang diperoleh peserta didik pada semester ganjil Tahun pelajaran 2018/2019.

Hasil penelitian dan analisis data menunjukkan bahwa : (1) Kebugaran Jasmani berpengaruh secara langsung dan signifikan terhadap hasil belajar penjasorkes karena nilai $\text{sig}=0,015$ lebih kecil dari nilai probabilitas 0,05, didapat $\rho_{yx1} = 0,264$, (2) Status Gizi berpengaruh secara langsung dan signifikan terhadap Hasil Belajar Penjasorkes karena nilai $\text{sig} = 0,005$ lebih kecil dari nilai probabilitas 0,05, didapat $\rho_{yx2} = 0,309$, (3) motivasi belajar berpengaruh secara langsung dan signifikan terhadap Hasil Belajar Penjasorkes karena diperoleh nilai $\text{sig} = 0,040$ lebih kecil dari nilai probabilitas 0,05, didapat $\rho_{yx3} = 0,226$ (4) Kebugaran Jasmani berpengaruh secara tidak langsung terhadap hasil belajar penjasorkes melalui motivasi belajar karena diperoleh $\rho_{yx31} = 0,319$ atau sebesar 10,18% (5) Status Gizi berpengaruh secara tidak langsung terhadap hasil belajar penjasorkes melalui motivasi belajar karena diperoleh $\rho_{yx32} = 0,363$ atau sebesar 13,18% (6) Kebugaran Jasmani, Status Gizi, Motivasi Belajar berpengaruh secara simultan terhadap Hasil Belajar Penjasorkes karena diperoleh nilai $R_{\text{square}} = 0,330$ dan dari tabel *Annova* diperoleh $F=10,993$ dengan probabilitas (sig) = 0,000.

ABSTRACT

Kurnia Ramadhan Susman (2020): The Effect of Physical Fitness, Nutritional Status, Learning Motivation, towards Student Learning Outcomes in recreational health physical education Subject of Grade XI at public Senior Hight School 3 Padang Panjang.

The problem in this study was the low Learning Outcomes of students in Physical Education subject of grade XI at public Senior Hight School 3 Padang Panjang. This study was aimed at revealing the effect of the exogenous variables directly, causally, and simultaneously on the endogenous variables.

The type of method used in this study was a quantitative method by using the Path Analysis approach. The data were collected by using Physical Fitness Test to measure, height and weight measurements to measure Nutritional Status, and Questionnaire to measure Learning Motivation and secondary data used to know the student learning outcomes Physical Education subject in odd semester 2018 / 2019.

The results of this study and the data analysis showed that: (1) Physical fitness had a direct and significant effect on the learning outcomes of physical education because its sig = 0.015 was smaller than the probability value of 0.05, obtained $\rho_{yx1} = 0.264$, (2) Nutrition Status had a direct and significant effect on the student Learning Outcomes in Physical Education subject because sig = 0.005 is smaller than the probability value of 0.05, obtained $\rho_{yx2} = 0.309$, (3) learning motivation has a direct and significant effect on the student Learning Outcomes in Physical Education subject because the obtained value of sig = 0.040 was smaller than the probability value of 0.05, obtained $\rho_{yx3} = 0.226$ (4) Physical fitness had an indirect effect on the student Learning Outcomes in Physical Education subject through motivation to learn because it obtained $\rho_{yx31} = 0.319$ or 10.18% (5) Nutritional Status had an indirect effect on the student Learning Outcomes in Physical Education subject through learning motivation because it obtained $\rho_{yx32} = 0.363$ or 13.18% (6) Physical Fitness, Nutritional Status, Learning Motivation had an effect simultaneously toward the student Learning Outcomes in Physical Education subject because it obtained that the value of R square = 0.330 and from the *Annova* table obtained F = 10.993 with probability (sig) = 0,000.

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

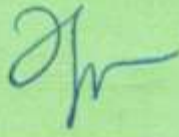
Mahasiswa : Kurnia Ramadhan Susman

NIM : 18199025

Nama

Tanda Tangan

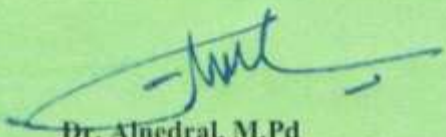
Tanggal

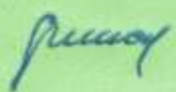

Dr. Hendri Neldi, M.Kes., AIFO
(Pembimbing)

11/02.2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,

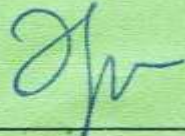
Program Studi Pendidikan Olahraga S2
Koordinator,


Dr. Alnedral, M.Pd
NIP. 19600430 198602 1 001


Dr. Damrah, M.Pd
NIP. 19610607 198803 1 001

PERSETUJUAN KOMISI

UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAH RAGA S2

No.	Nama	Tanda Tangan
1	<u>Dr. Hendri Neldi, M.Kes., AIFO</u> (Ketua)	
2	<u>Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si., M.Pd</u> (Anggota)	
3	<u>Dr. Wilda Welis, SP., M.Kes</u> (Anggota)	

Mahasiswa

Nama : Kurnia Ramadhan Susman

NIM. : 18199025

Tanggal Ujian : Selasa, 04 Februari 2020

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul “ Pengaruh Kesegaran Jasmani, Status Gizi, Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Peserta Didik Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Padang Panjang “ adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun Universitas lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari tim Pembimbing
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebabkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Januari 2020
Saya Yang Menyatakan




Nia Ramadhan Susman
NIM. 18199025

KATA PENGANTAR

Pertama sekali peneliti mengucapkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga dengan rahmat dan hidayah-Nya peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir Thesis ini yang sesuai dengan apa yang peneliti harapkan. *Shalawat* dan salam kita ucapkan kepada junjungan umat islam yakni Nabi Besar Muhammad SAW. Berkat dua buah peninggalan pusaka yaitu *Al-Qur'an* dan *sunnah Rasul* sebagai pedoman hidup bagi umat islam, niscaya apabila selalu berpegang teguh pada keduanya tidak akan tersesat di dalam kehidupan dunia dan di akhirat nantinya. Thesis ini ditulis berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dengan judul: **Pengaruh Kebugaran Jasmani, Status Gizi dan Motivasi Belajar Siswa Terhadap Hasil Belajar PJOK Peserta Didik Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Padang Panjang “**

Penulisan tesis ini bertujuan untuk melengkapi syarat mencapai gelar magister pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Ucapan terimakasih peneliti sampaikan kepada yang teristimewa kepada kedua orang tua terima kasih yang telah mendidik, mengarahkan dan mefasilitasi semua keperluan ananda sehingga ananda mampu menyelesaikan studinya dengan tepat waktu sesuai dengan harapan dan keinginan kedua orang tua tercinta, hal ini tidak luput dari do'a dan dukungan yang tidak henti-hentinya diberikan kepada ananda, yang mungkin takkan mampu ananda balas, serta kakak-kakak, sanak saudara yang telah memberikan kasih sayang dan do'a yang sangat berarti bagi penulis, serta

memberikan dorongan dan dukungan baik dari segi moril maupun materi mulai dari penulis kecil hingga untuk mendapatkan gelar magister di kampus Universitas Negeri Padang yang peneliti banggakan. Peneliti juga mengucapkan ribuan terima kasih kepada seluruh pihak yang terkait yang telah membantu penulis dalam penulisan magister ini.

Atas semua bantuan tersebut peneliti berdoa kepada Allah SWT, agar ilmu dan amal yang telah diberikan kepada peneliti, mendapat imbalan dan balasan yang setimpal dan berlipat ganda di sisi Allah SWT. *Amin ya Rabbal alamin.* Akhirnya kepada Allah SWT jualah peneliti berdo'a semoga jasa baik dari semua pihak dibalas oleh Allah SWT dengan pahala yang berlipat ganda dan dinilai sebagai amal *jariyah* disisi-Nya. Peneliti berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua *Amiin-amiin ya rabbal 'alamiin.*

Padang, Januari 2020
Peneliti

Kurnia Ramadhan Susman
NIM 18199025

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah.....	10
D. Perumusan Masalah.....	10
E. Tujuan Penelitian.....	11
F. Manfaat Penelitian.....	12
BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Hakikat Teoritik	14
1. Hasil Belajar Siswa.....	14
2. Kesegaran Jasmani	20
3. Status Gizi	35
4. Motivasi belajar	49
B. Penelitian Yang Relevan	58
C. Kerangka Konseptual	62
D. Hipotesis.....	71
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode dan Desain Penelitian	73
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	74
C. Populasi dan Sampel	74
1. Populasi.....	74

2. Sampel	75
D. Teknik Pengumpulan Data.....	77
E. Teknik Analisis Data	96
F. Hipotesis	99
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	102
B. Pengujian Persyaratan Analisis Data	110
C. Pengujian Hipotesis	114
D. Pembahasan Hasil Penelitian	120
E. Keterbatasan Penelitian.....	135
 BAB V. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Kesimpulan	137
B. Implikasi	138
C. Saran	140
DAFTAR PUSTAKA	142
LAMPIRAN.....	146

DAFTAR TABEL

TABEL	HALAMAN
1. Populasi Penelitian	74
2. Sampel Penelitian	76
3. Nilai Kebugaran Jasmani Putra	86
4. Nilai Kesbuegaran Jasmani Putri	87
5. Norma Tes Kebugaran Jasmani.....	87
6. Norma Status Gizi	89
7. Skor Jawaban Positif/Negatif Angket	91
8. Kisi-Kisi Instrumen Angket Motivasi	92
9. Butir-Butir Gugur dan Valid	94
10. Kisi-Kisi Angket Sudah Validasi	95
11. Interpretasi Skor Untuk Menyimpulkan Hasil Penelitian.....	97
12. Rangkuman Deskripsi Data	102
13. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar	103
14. Distribusi Frekuensi Variabel Kebugaran Jasmani	105
15. Distribusi Frekuensi Variabel Status Gizi	107
16. Distribusi Frekuensi Variabel Motivasi Belajar.....	109
17. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Penelitian.....	111
18. Hasil Uji Homogenitas Variabel Hasil Belajar Penjasorkes Atas Varian Kebugaran Jasmani Status Gizi Motivasi Belajar	112
19. Hasil Uji Linearitas Variabel Hasil Belajar (Y) Atas Varian Kebugaran Jasmani (X ₁), Status Gizi (X ₂), Motivasi Belajar (X ₃)	113

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	71
2. Desain Penelitian.....	73
3. Lari 60 Meter.....	81
4. Tes Angkat Tubuh	82
5. Tes Baring Duduk 60 Detik	84
6. Tes Loncat Tegak.....	85
7. Tes Lari 1200 Meter.....	86
8. Diagram Hasil Belajar Penjasorkes (Y)	104
9. Diagram Kebugaran Jasmani (X ₁)	106
10. Diagram Status Gizi (X ₂)	108
11. Diagram Motivasi Belajar (X ₃)	110
12. Sub Struktur 1 (X ₁ ,X ₂ , X ₃ terhadap Y)	114
13. Sub Struktur2 (X ₁ ,X ₂ terhadap X ₃)	114
14. Struktur Keseluruhan Analisis Jalur.....	119
15. Sampel Melaksanakan Tes Lari 60 Meter.....	168
16. Sampel Melaksanakan Tes Lari 60 Meter.....	168
17. Sampel Melaksanakan Tes Angkat Tubuh.....	169
18. Sampel Melaksanakan Tes Baring Duduk	170
19. Sampel Melaksanakan Tes Loncat Tegak.....	171
20. Sampel Melaksanakan Tes Loncat Tegak.....	17
21. Sampel Melaksanakan Tes Lari 1000 Meter.....	173

22. Sampel Melaksanakan Tes Lari 1200 Meter.....	174
23. Sampel Melakukan Pengukuran Tinggi Badan.....	175
24. Sampel Melakukan Pengukuran Tinggi Badan.....	176
25. Sampel Melakukan Pengukuran Berat Badan.....	177

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Belajar Penjasorkes Peserta Didik Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Padang Panjang (N=71)	146
2. Data Kebugaran Jasmani	147
3. Data Lampiran Status Gizi Siswa SMA N 3 Kota Padang Panjang	149
4. Tabulasi Angket Motivasi.....	151
5. Data Validitas Angket Motivasi Belajar	153
6. Data Uji Reliabilitas Angket Motivasi Belajar	154
7. Rekapitulasi Data X_1 , X_2 , X_3 , Y	155
8. Kisi-kisi Instrumen Angket Motivasi Belajar	156
9. Instrumen Penelitian Motivasi Belajar.....	157
10. Formulir TKJI	160
11. Statistik Deskriptif	161
12. Uji Persyaratan Analisis Uji Normalitas Data Penelitian	166
13. Uji Linieritas Data Penelitian.....	167
14. Uji Homogenitas Data Penelitian.....	169
15. Uji Hipotesis Penelitian	170
16. Dokumentasi Penelitian	173

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam Undang - undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 Tentang sistem Pendidikan Nasional yang terdapat pada Bab II pasal 4 tentang tujuan pendidikan dinyatakan bahwa pendidikan nasional bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya, yaitu manusia yang beriman, bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti yang luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan , kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang unggul dan mandiri serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.

Pendidikan merupakan kebutuhan pokok setiap manusia, sangat besar peranannya dalam mensukseskan pembangunan bangsa. Oleh karena itu pemerintah beserta unsur – unsur yang berkompeten di dalamnya harus benar- benar memperhatikan perkembangan serta kemajuan pendidikan olahraga dan kesehatan. Pembangunan dapat berhasil mencapai sasaran yang ditargetkan jika manusia sebagai subjek sekaligus objek pembangunan memiliki iman dan taqwa serta menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi. Salah satu hal yang menjadi fokus utama perhatian pemerintah pada saat ini adalah penyelenggaraan pendidikan formal yang diselenggarakan di sekolah mulai dari jenjang pendidikan dasar sampai jenjang pendidikan menengah atas. Di dalam pembukaan UUD 1945 dinyatakan bahwa

tujuan kita membentuk negara kesatuan RI adalah untuk mencerdaskan kehidupan bangsa. Bangsa yang cerdas adalah bangsa yang dapat solusi dalam menghadapi berbagai kesulitan.

Dalam model pengajaran langsung, guru memilih konteks pembelajaran yang tepat dengan cara mengaitkan pembelajaran dengan kehidupan nyata dan lingkungan dimana siswa hidup dan berbudaya. Jadi, penyajian pengetahuan, hasil belajar, keterampilan, nilai dan sikap yang ada dalam proses pembelajaran yang dilakukan dan keterkaitan apa yang dipelajari di dalam kelas dengan kehidupan sehari-hari. Dalam mengajar, pada umumnya kurang memperhatikan ketuntasan materi bagi setiap siswa namun berusaha agar tujuan instruksional dapat mencapai target dan jarang memperhatikan target yang harus dicapai setiap siswa setelah pengajaran. Contoh kelemahan seperti inilah, yang menyebabkan rendahnya hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa, tetapi ada pula guru yang mengajar dan hanya menekan kan kepada siswa yang pandai saja, yang di targetkan mecapai tujuan instruksional sedang siswa yang tidak begitu cerdas hanyalah sebagai tujuan instruksional yang diperoleh bahkan boleh jadi tidak memperoleh sama sekali.

Dua aspek penting dalam komponen guru yang turut mempengaruhi penguasaan siswa yang tergambar melalui hasil belajar yang di peroleh adalah : (i) kemampuan penguasaan ,materi pelajaran dan (ii) kemampuan memilih metode mengajar yang sesuai

dengan materi yang akan disampaikan. Kombinasi kedua kemampuan ini sangat penting karena kadang kala guru sudah menguasai materi pelajaran dengan baik, akan tetapi salah atau kurang tepat dalam memilih metode mengajar. Pada akhirnya materi pelajaran yang disampaikan kurang dapat dipahami dengan baik oleh siswa.

Pendidikan jasmani merupakan wahana pendidikan yang memberikan kesempatan bagi anak untuk mempelajari beberapa hal – hal yang penting. Oleh karena itu pelajaran pendidikan jasmani tidak kalah penting dibandingkan dengan pelajaran lain seperti : matematika, bahasa, IPA, IPS dan lain sebagainya. Namun demikian tidak semua guru pendidikan jasmani menyadari hal tersebut, sehingga banyak anggapan bahwa pendidikan jasmani boleh dilaksanakan secara segampang. Hal ini tercermin dari berbagai penilaian negatif tentang pelajaran pendidikan jasmani, mulai dari kelemahan dari proses penyetap, misalnya membiarkan anak bermain sendiri hingga rendahnya mutu hasil pelajaran dan kesegaran jasmani yang sangat rendah.

Pendidikan jasmani bagian terpenting dari sebuah proses pendidikan. Melalui pendidikan jasmani yang diarahkan dengan baik, anak-anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi mengisi waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan

menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya. Pendidikan jasmani sebagai komponen pendidikan secara keseluruhan telah disadari oleh banyak kalangan. Namun dalam pelaksanaannya pengajaran pendidikan jasmani kedalam bentuk efektif seperti yang diharapkan. Pembelajaran pendidikan jasmani cenderung tradisional. Model pembelajaran pendidikan jasmani tidak harus terpusat pada guru, tetapi pada siswa. Orientasi pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan anak, isi dan urutan materi serta cara penyampaian harus disesuaikan sehingga menarik, dan menyenangkan, sasaran pembelajaran ditujukan bukan hanya mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi pada perkembangan pribadi anak seutuhnya. Konsep dasar pendidikan jasmani dan model pengajaran pendidikan jasmani yang efektif perlu dipahami oleh mereka yang hendak mengajar pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani tidak hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kesegaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral yang dilakukan kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual dan sosial) serta pembiasaan

pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi semua orang, agar senantiasa dapat menyelesaikan tugas mereka sehari-hari dengan baik dan maksimal. Terlebih lagi untuk anak-anak usia sekolah, tentunya kebugaran jasmani sangatlah penting agar anak-anak senantiasa sehat, aktif dan ceria sehingga selalu bersemangat dalam belajar baik di luar kelas maupun didalam kelas, sehingga harapannya dengan kondisi ini anak-anak akan memiliki konsentrasi yang baik saat menerima pelajaran disekolah. Proses belajar mengajar merupakan rangkaian kegiatan dari mulai merencanakan, menyelenggarakan, tindak lanjut apa dalam kegiatan belajar mengajar. sehubungan dengan itu, maka didalam penyajian pembelajaran, terutama dalam penyajian pembelajaran pendidikan jasmani. Olahraga dan kesehatan kepada peserta didik harus tersedia materi, metode dan penilaiannya yang merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan.

Pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga diajarkan dari jenjang pendidikan dasar sampai dengan tingkat jenjang pendidikan sekolah menengah atas. Pada pendidikan sekolah menengah atas adalah merupakan masa peralihan dari remaja ke usia dewasa awal. Hal tersebut perlu ditingkatkan kualitas, pengembangan agar dapat

memberikan pembentukan pribadi yang nantinya akan memiliki kemampuan dan keterampilan di pendidikan selanjutnya.

Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Padang Panjang merupakan salah satu Sekolah Menengah Atas Negeri (SMA) yang berada di Kota Padang Panjang. Sama dengan sekolah lainnya mata pelajaran Penjasorkes juga diajarkan di sekolah ini mulai dari kelas X, XI dan kelas XII. Dalam pembelajarannya siswa seharusnya merasa senang dan dapat fokus pada materi yang diajarkan, karena pelajaran ini merupakan pelajaran yang menyenangkan, dan nilai yang di dapatkan siswa juga seharusnya juga baik. Namun pada kenyataannya masih banyak siswa yang dapat nilai di bawah KKM. Dimana pada kelas XI IPA 2 55 % nilai siswa di bawah KKM. KKM mata pelajaran Penjasorkes adalah 75.

Dalam pencapaian hasil belajar dan prestasi belajar tersebut membutuhkan usaha belajar yang keras dari para siswa tersebut dengan di dukung oleh faktor motivasi dalam belajar, bimbingan dari guru, dan dukungan dari orang tua siswa. Selain itu faktor fisik dan psikis juga berperan penting dalam usaha meraih prestasi belajar. Siswa yang sehat jasmani dan rohani akan lebih mudah mengikuti proses belajar mengajar, sehingga dapat meraih prestasi belajar yang optimal.

Tingkat kebugaran jasmani adalah melakukan aktivitas fisik tanpa merasa kelelahan yang berarti serta mampu melakukan

aktivitas lainnya. Dalam kehidupan sehari-hari orang pada umumnya juga kurang memperhatikan tingkat kebugaran jasmaninya, tidak terkecuali seorang siswa yang sedang menempuh proses belajar sehari – hari. Padahal secara tidak langsung kebugaran jasmani siswa akan berpengaruh terhadap keberhasilan proses belajar pendidikan jasmani yang diikutinya. Oleh karena itu, kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi proses hasil belajar pendidikan jasmani siswa. Jika mempunyai kebugaran jasmani yang baik seorang siswa dapat melakukan proses belajar dengan baik, maka segala kemampuan belajar yang dimiliki akan mengalir dengan maksimal untuk tujuan yang diinginkan yaitu mendapatkan keberhasilan dalam proses belajar yang ditujukan untuk suatu pencapaian nilai maksimal pada hasil ujian pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Penjasorkes

Faktor lain yang berperan adalah motivasi. Dikarenakan dalam kegiatan olahraga, motivasi mempunyai peranan dalam terselenggaranya suatu bentuk kegiatan baik itu dalam periode latihan maupun dalam pertandingan lainnya. Motivasi dalam berolahraga akan sangat menentukan seseorang untuk mencapai kebugaran jasmani. Karena dari motivasi itu akan timbul disiplin berolahraga. Motivasi dalam olahraga juga merupakan aspek psikologis yang banyak dibicarakan dan sangat menarik perhatian para ahli psikologi. Kebutuhan psikologi seseorang menimbulkan

dorongan intrinsik dan ekstrinsik untuk bertindak laku dalam mencapai tujuan tersebut. Kuatnya dorongan ini ditentukan oleh kadar kebutuhan yang melekat pada seseorang, jika tujuannya tercapai, ia merasa puas. Jika tidak tercapai ia bisa mengalami frustrasi. Semua itu tidak terlepas dari motivasi dan dorongan dari dalam. Untuk mencapai hasil belajar yang optimal, salah satu faktor yang menentukan adalah kesiapan fisik dan mental sebelum melakukan aktivitas belajar.

Hasil belajar siswa tidak hanya ditentukan oleh aktivitas jasmani dan motivasi saja, akan tetapi status gizi peserta didik terhadap makanan yang dikonsumsi anak juga turut mendukung. Adapun zat yang dibutuhkan adalah zat pembangun, zat pengatur dan zat tenaga. Zat makanan dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan fisik maupun mental. Anak yang terpenuhi kebutuhan gizi makanan dengan baik akan dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik pula. Dengan memenuhi kebutuhan zat makanan yang dibutuhkan anak secara teratur, maka energi yang dihasilkan akan lebih besar sehingga akan dapat melakukan aktivitas fisik dengan baik, jika kekurangan akan mengalami gangguan pertumbuhan, perkembangan, kesehatan dan mental maka perlu diketahui manfaat dan fungsi zat makanan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Seberapa besar pengaruh kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Padang Panjang ?
2. Seberapa besar pengaruh status gizi terhadap hasil belajar peserta siswa XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Padang Panjang ?
3. Seberapa besar pengaruh motivasi belajar siswa terhadap hasil belajar siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Padang Panjang ?
4. Seberapa besar pengaruh metode pembelajaran terhadap hasil belajar siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Padang Panjang ?
5. Seberapa besar pengaruh sarana dan prasarana terhadap hasil belajar siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Padang Panjang ?
6. Seberapa besar pengaruh sarana dan prasarana terhadap hasil belajar siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Padang Panjang ?

C. Pembatasan masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, keterbatasan waktu dan kemampuan peneliti serta agar peneliti ini lebih fokus dan terarah, maka peneliti membatasi variabel dalam penelitian ini tentang pengaruh Kebugaran Jasmani, Status Gizi, Motivasi Belajar Siswa Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Peserta Didik kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Padang Panjang.

D. Perumusan masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Terdapat Pengaruh langsung Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Peserta Didik kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Padang Panjang.
2. Terdapat Pengaruh langsung Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Peserta Didik kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Padang Panjang.
3. Terdapat Pengaruh langsung Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Peserta Didik kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Padang Panjang.
4. Terdapat Pengaruh tidak langsung antara Kebugaran Jasmani melalui Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes

Peserta Didik kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Padang Panjang.

5. Terdapat Pengaruh tidak langsung antara Status Gizi melalui Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Peserta Didik kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Padang Panjang.
6. Terdapat Pengaruh Kebugaran Jasmani, Status Gizi dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Peserta Didik kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Padang Panjang.

E. Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Terdapat Pengaruh langsung Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Peserta Didik kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Padang Panjang.
2. Terdapat Pengaruh langsung Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Peserta Didik kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Padang Panjang.
3. Terdapat Pengaruh langsung Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Peserta Didik kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Padang Panjang.
4. Terdapat Pengaruh tidak langsung antara Kebugaran Jasmani melalui Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes

Peserta Didik kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Padang Panjang.

5. Terdapat Pengaruh tidak langsung antara Status Gizi melalui Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Peserta Didik kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Padang Panjang.
6. Terdapat Pengaruh Kebugaran Jasmani, Status Gizi dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Peserta Didik kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Padang Panjang.

F. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Untuk memperkaya pengetahuan dan pemahaman konsep serta teori tentang pengaruh status kebugaran jasmani, status gizi dan motivasi belajar terhadap hasil belajar Penjasorkes peserta didik kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Padang Panjang.
- b. Sebagai sumbangan pikiran dalam khasanah intelektual bagi mahasiswa Program studi Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- c. Hasil temuan ini selanjutnya dapat menjadi dasar untuk penelitian lanjutan.

2. Manfaat Praktis

- a. Kepala Sekolah, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan hasil belajar Penjasorkes peserta didik.
- b. Kepada guru Penjasorkes, untuk melakukan suatu rancangan dalam proses pembelajaran Penjasorkes guna meningkatkan Kebugaran Jasmani serta Motivasi Belajar Peserta didik yang akan berdampak kepada tercapainya hasil belajar penjasorkes.
- c. Kepada orangtua, untuk lebih memperhatikan asupan gizi dalam keseharian dirumah agar hasil belajar penjasorkes dapat tercapai lebih baik lagi.
- d. Kepada peserta didik, agar lebih meningkatkan motivasi belajar sehingga mendapatkan hasil belajar yang memuaskan.
- e. Kepada peneliti selanjutnya, diharapkan untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam disebabkan peneliti yang dilakukan ini sangatlah terbatas dari segi variabel, jumlah sampel, dan waktu penelitian. Diduga masih banyak variabel lain yang turut mendukung terhadap Hasil belajar Penjasorkes agar permasalahan dalam penelitian ini dapat terpecahkan serta solusi yang tepat dapat ditemukan, sehingga Hasil Belajar Penjasorkes dari peserta didik kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Padang Panjang dapat lebih ditingkatkan lagi.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh langsung dan signifikan Kebugaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Penjasorkes peserta didik kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Padang Panjang. Didapatkan hasil koefisien jalur $\rho_{yx1} = 0,264$ atau sebesar 6,96%.
2. Terdapat pengaruh Langsung dan signifikan Status Gizi terhadap Hasil Belajar Penjasorkes peserta didik kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Padang Panjang. Didapatkan hasil koefisien jalur $\rho_{yx2} = 0,309$ atau sebesar 9,55%.
3. Terdapat pengaruh Langsung dan signifikan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Penjasorkes peserta didik kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Padang Panjang. Didapatkan hasil koefisien jalur $\rho_{yx3} = 0,226$ atau sebesar 5,11%.
4. Terdapat pengaruh tidak langsung Kebugaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Penjasorkes melalui Motivasi Belajar peserta didik kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Padang Panjang. Besarnya pengaruh kebugaran jasmani terhdap hasil belajar

penjasorkes melalui Motivasi Belajar adalah 0,319 atau sebesar 10,18%.

5. Terdapat pengaruh tidak langsung Status Gizi terhadap Hasil Belajar Penjasorkes melalui Motivasi Belajar peserta didik kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Padang Panjang. Besarnya pengaruh Status Gizi terhadap hasil belajar penjasorkes melalui Motivasi Belajar adalah 0,363 atau sebesar 13,18%.
6. Terdapat pengaruh yang signifikan antara Kebugaran Jasmani, Status Gizi, Motivasi Belajar secara simultan terhadap Hasil Belajar Penjasorkes peserta didik kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Padang Panjang. Diperoleh nilai $R_{\text{square}} = 0,330$ atau sebesar 33%.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti memiliki implikasi sebagai berikut :

1. Diperolehnya hasil penelitian bahwa Kebugaran Jasmani berpengaruh secara langsung maupun tidak langsung yang signifikan terhadap hasil belajar penjasorkes. Maka perlu adanya upaya untuk meningkatkan Kebugaran Jasmani peserta didik salah satu caranya adalah dengan melakukan berbagai bentuk latihan fisik atau jasmani secara teratur. Mengonsumsi makanan yang cukup dan bergizi. Fungsi makanan di dalam tubuh adalah mendapatkan tenaga, zat-zat pembangun sel tubuh, meningkatnya

daya tahan tubuh, dan untuk kelancaran segala macam proses yang terjadi di dalam tubuh. Menerapkan berbagai pendekatan dan metode pembelajaran aktifitas jasmani yang tepat dimana keaktifan dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran sekalipun sambil bermain mereka sudah melaksanakan kegiatan jasmani sebagai upaya untuk menjaga kesegaran tubuh. Hal ini sangat bagus untuk melatih kemampuan kognitif, psikomotorik, dan afektif siswa.

2. Diperolehnya hasil penelitian bahwa Status Gizi berpengaruh secara langsung maupun tidak langsung yang signifikan terhadap Hasil Belajar Penjasorkes. Maka perlu adanya upaya untuk meningkatkan Status Gizi peserta didik dengan cara memperhatikan kebutuhan zat gizi dengan mengelola makanan sehat untuk anak. Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman guru, orangtua, dan peserta didik tentang gizi seimbang. Membiasakan peserta didik untuk sarapan sebelum berangkat sekolah, membudayakan perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta memaksimalkan peranan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) sebagai unit kesehatan yang ada di sekolah.
3. Diperolehnya hasil penelitian bahwa Motivasi Belajar berpengaruh secara langsung maupun tidak langsung yang signifikan terhadap Hasil Belajar Penjasorkes. Maka perlu adanya upaya meningkatkan motivasi belajar peserta didik dengan cara

harus menggairahkan peserta didik, memberikan harapan yang realistis, memberi intensif, dan mengarahkan perilaku peserta didik ke arah yang menunjang tercapainya tujuan pengajaran. Pemberi hadiah dan menciptakan persaingan sesama peserta didik. Guru di sekolah dapat menggunakan metode pembelajaran yang bervariasi dan menggunakan media pembelajaran yang baik, serta harus sesuai dengan tujuan pembelajaran supaya peserta didik tidak bosan dalam mengikuti proses belajar mengajar.

C. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, dalam upaya meningkatkan Hasil Belajar Penjasorkes peserta didik, dikemukakan saran sebagai berikut :

1. Kepala Sekolah, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan hasil belajar Penjasorkes peserta didik.
2. Kepada guru Penjasorkes, untuk melakukan suatu rancangan dalam proses pembelajaran Penjasorkes guna meningkatkan Kebugaran Jasmani serta Motivasi Belajar Peserta didik yang akan berdampak kepada tercapainya hasil belajar penjasorkes.
3. Kepada orangtua, untuk lebih memperhatikan asupan gizi dalam keseharian di rumah agar hasil belajar penjasorkes dapat tercapai lebih baik lagi.

4. Kepada peserta didik, agar lebih meningkatkan motivasi belajar sehingga mendapatkan hasil belajar yang memuaskan.
5. Kepada peneliti selanjutnya, diharapkan untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam disebabkan peneliti yang dilakukan ini sangatlah terbatas dari segi variabel, jumlah sampel, dan waktu penelitian. Diduga masih banyak variabel lain yang turut mendukung terhadap Hasil belajar Penjasorkes agar permasalahan dalam penelitian ini dapat terpecahkan serta solusi yang tepat dapat ditemukan, sehingga Hasil Belajar Penjasorkes dari peserta didik kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Padang Panjang dapat lebih ditingkatkan lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, Mulyono. 2013. *Pendidikan Bagi Anak Berkesulitan Belajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Almatsier, dkk. 2004. *Prinsip-Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama
- A.Muri. Yusuf. 2005. *Metodologi Penelitian*. Padang : UNP Press
- Andi Edwarsyah. 2006. *Dasar-Dasar Ilmu Gizi*. Padang : FIK UNP
- Arsil. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Penjas*. Padang. FIK UNP
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Ed Revisi VI*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Asgari, Maryam. 2013. *Evaluating The Learning Outcomes Of International Students As Educational Tourists. Journal Of Business Studies Quarterly*.
- Daryanto. 2009. *Panduan Proses Pembelajaran Kreatif Dan Inovatif*. Jakarta: AV. Publisher
- Deswarni, dkk. 1990. *Dasar-Dasar Ilmu Gizi dan Nutrition Status*. Jakarta : Depkes RI
- Depdiknas. 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Pembelajaran*. Jakarta : Depdiknas
- Dimiyati dan Mudjiono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta
- 2010. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta
- Djoko Pekik, dkk. 2007 . *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan* :
- Depdiknas. 2010. *Pedoman Teknis Pemetaan Kebugaran Jasmani Pelajar Umur 16 – 19 Tahun*.
- Erminawati. 2009. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Ricardo
- Eshet, Yovav dkk. 2012. *Proceedings of the Chais conference on instructional technologies research 2012: Learning in the technological era*. Raana: The Open University of Israel.
- Giriwijoyo, Santoso. 2007. *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
- Gunarsa, Singgih D. 2004. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Gunung Mulia