PENGARUH KEBUGARAN JASMANI DAN MOTIVASI BELAJAR TERHADAP HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK) PESERTA DIDIK MTSN 6 MODEL PADANG

TESIS

ISRA FEBRIADI

NIM. 17199031

Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam
Mendapatkan gelar Magister Pendidikan

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA S2
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2019

ABSTRAK

Isra Febriadi (2019) : Pengaruh Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahrag dan Kesehatan (PJOK) Peserta Didik MTSN 6 Model Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah kurang maksimalnya hasil belajar peserta didik, khususnya mata plajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) peserta didik MTSN 6 Model Padang. Maka untuk itu diperlukan perhatian yang serius terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar Penjasorkes tersebut, seperti kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu dengan desain penelitian 2 X 2 *By factorial*. populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VII dan kelas VIII MTSN 6 Model Padang yang berjumlah 794 orang. Teknik penganbilan sampel Mengunakan *cluster random sampling* mengundi tiap kelompok yang memiliki unsur homogen dalam satu kelompok. Berdasarkan banyaknya kelas tersebut, sehingga seluruh sampel 72 orang, Instrument yang digunakan dalam peneltian ini adalah tes Kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk Kebugaran Jasmani, *Quisioner* angket untuk Motivasi Belajar dan nilai rapor penjasorkes untuk Hasil Belajar Penjasorkes. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan Teknik analisis data yang digunakan adalah ANOVA dua jalur pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

.Hasil analis data menunjukkan bahwa : 1) Terdapat pengaruh jasmani Kebugaran Jasmani terdiri kelas VII dan Kelas VIII terhadap Hasil Belajar Penjasorkes .Nilai *Signifikansi* 0,01 < 0,05. 2) Tidak Terdapat pengaruh Motivasi Belajar terdiri dari Motivasi Tinggi dan Rendah terhadap Hasil Belajar Penjasorkes nilai *Signifikansi* 0,573 > 0,05. 3) tidak ada interaksi kebugaran Jasmani dan Motivasi terhadap hasil belajar PJOK nilai *Signifikansi*. 0,778 > 0,05 4) Kebugaran jasmani dan motivasi belajar tidak memberikan pengaruh terhadap hasil belajar PJOK nila *Signifikansi* 0,09 >0,05

Kata kunci: Kebugaran, Motivasi Belajar dan Hasil Belajar

ABSTRACT

Isra Febriadi (2019) : Effects of Physical Fitness and Learning Motivation on Learning Outcomes of Sports Physical and Health Education (PJOK) Model 6 Padang MTSN Students

The problem in this research is the lack of maximum learning outcomes of students, especially sports Physical Education and Health (Penjasorkes) subjects in the Padang Model 6 MTSN. So for that we need serious attention to the factors that influence the learning outcomes of Penjasorkes, such as physical fitness and learning motivation**.**

This type of research is a quasi-experimental research design with 2 X 2 by factorial. the population in this study were VII grade students and class VIII MTSN 6 Padang Model which amounted to 794 people. Sampling technique Using cluster random sampling draws each group that has homogeneous elements in one group. Based on the number of classes, so that all samples were 72 people, the instrument used in this study was the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for Physical Fitness, Questionnaire Questionnaire for Learning Motivation and Physical Education report scores for Physical Education Learning Outcomes. The data obtained were analyzed using the data analysis technique used was a two-way ANOVA at a significance level of $\alpha = 0.05$.

The results of data analysts show that: 1) There is a physical effect of Physical Fitness consisting of classes VII and Class VIII on the results of Penjasorkes Learning. Significance Value 0.01 <0.05. 2) There is no effect of Learning Motivation consisting of High and Low Motivation on Penjasorkes Learning Outcomes Significance values 0.573> 0.05. 3) there is no physical fitness interaction and motivation for learning outcomes PJOK Significance value. 0.778> 0.05 4) Physical fitness and learning motivation did not influence the learning outcomes of indigo PJOK Significance 0.09> 0.05

Keywords: Fitness, Learning Motivation and Learning Outcomes

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Mahasiswa : Isra Febriadi

Nim : 17199031

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes., AIFO NIP. 196211121987101001		24-8-4

Faklutas Ilmu Keolahragaan
Dekan,

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

Program Studi Pendidikan Olahraga S2
Koordinator

Dr. Bafirman HB, M.Kes, AIFO
NIP. 19591104 198510 1 001

PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAHRAGA S2

No	Nama	Tanda Tangan
1	Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes., AIFO NIP. 196211121987101001 *(Pembimbing)*	
2	Drs. Syamsuar, SH, MS. AIFO, Ph.D NIP. 195908051986031001 *(Anggota)*	
3	Dr. Zainul Johor, M.Pd NIP. 195912131986021001 *(Anggota)*	

Mahasiswa

Mahasiswa : Isra Febriadi

NIM : 17199031

Tanggal Ujian : 08 - 08 – 2019

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul "Pengaruh Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Peserta Didik MTSn 6 Model Padang" adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang, maupun di Perguruan Tinggi Lainnya.

2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan 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 pada daftar pustaka.

4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik, berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2019
Saya yang menyatakan

Isra Febriadi
NIM. 17199031

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah Penulis ucapkan atas Kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tesis dengan judul ”Pengaruh Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Pendiidkan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK) Peserta Didik di MTSN 6 Model Padang”. Tujuan penulisan dan penelitian ini adalah untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd) pada Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam menyelesaikan penelitian ini Penulis banyak menerima bantuan, bimbingan, arahan, dan masukan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Kedua orang tua Ibunda Yasmarni dan Ayahanda Sukri serta saudara tercinta Surya Ningsih S.E dan Surya Anggraini S.E atas segala kasih sayang dan do’a yang selalu tercurah kepada peneliti dan memberikan dorongan moril maupun materil sepanjang waktu.
2. Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes.,AIFO pembimbing yang telah memberikan masukan serta arahan dalam penulisan Tesis ini
3. Drs. Syamsuar, MS.,AIFO.,Ph.D dan Dr. Zainul Johor, M.Pd selaku kontributor dan penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penulisan Tesis ini.
4. Rektor Universitas Negeri Padang Prof. Ganefri, Ph.D
5. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Dr. Alnedral, M.Pd

6. Dosen staf pengajar pada Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan masukan dan motivasi dalam penulisan Proposal sampai Penelitian ini siap dilaksanakan.
7. Karyawan tata usaha yang telah memberikan kemudahan, pelayanan dan memfasilitasi peneliti sehingga Penelitian ini selesai dilaksanakan.
8. Seluruh pihak di MTSN 6 Model Padang yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melibatkan siswanya dalam pengambilan data penelitian.
9. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan masukan dalam menyelesaikan penulisan Tesis ini.

Terima kasih yang begitu khusus pada keluarga dan para sahabat serta specially, Putri Efrilna S.E yang selalu mendo'akan dan memberikan bantuan moral, moril dan materi sehingga Penelitian ini dapat diselesaikan. Atas segala bantuan, bimbingan dan pengorbanan tersebut diatas, semoga mendapat berkah dari Allah SWT. Amin-amin ya rabbal'alamin.

Padang, Juli 2019

Penulis

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN ii

ABSTRAK iii

ABSTRACT iv

KATA PENGANTAR v

DAFTAR ISI..... vii

DAFTAR TABEL..... x

DAFTAR GAMBAR..... xii

DAFTAR LAMPIRAN..... xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah..... 1

B. Identifikasi Masalah..... 7

C. Pembatasan Masalah..... 8

D. Perumusan Masalah 8

E. Tujuan Penelitian 8

F. Manfaat Penelitian 9

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori 11

1. Hasil Belajar PJOK 11

2. Kebugaran Jasmani..... 19

3. Motivasi Belajar..... 34

B. Penelelitian yang Relevan..... 48

C. Kerangka Konseptual..... 50

D. Hipotesis Penelitian..... 56

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode dan Disain Penelitian 58

B. Waktu Pelaksanaan Penelitian 60

C. Tempat Penelitian..... 60

D. Populasi dan Sampel Penelitian 60

E. Teknik Pengumpulan Data..... 63

F. Teknik Analisis Data..... 94

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskrisi Data..... 99

1. Kebugaran Jasmani (X1) 99

2. Motivasi Belajar (X2)..... 101

3. Hasil Belajar..... 102

4. *Deskripsi Analisys Of Variance* (ANOVA) 2 Jalur Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar..... 104

B. Pengujian Persyaratan Analisis Data 105

1. Uji Normalitas..... 105

2. Uji Homogenitas..... 107

C. Pengujian Hipotesis..... 108

D. Pembahasan Hasil Penelitian 112

BAB V . KESIMPULAN,IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan 121

B. Implikasi..... 123

C. Saran..... 125

DAFTAR PUSTAKA..... 128

LAMPIRAN..... 134

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Desain Faktoria 2x2 59

Tabel 2. Populasi Penelitian..... 61

Tabel 3. Sampel Penelitian 62

Tabel 4. Kisi-Kisi Instrument Sebelum Validasi Motivasi Belajar 65

Tabel 5. Kategori Hasil Belajar Penjasorkes 67

Tabel 6. Norma Standarisasi untuk Tes TKJI Putra 13-15 Tahun..... 86

Tabel 7. Norma Standarisasi untuk Tes TKJI Puteri 13-15 Tahun..... 86

Tabel 8. Norma Klasifikasi Tigkat Kebugaran Jasmani 88

Tabel 9. Kriteria Penilaian Motivasi Belajar 91

Tabel 10. Kisi-Kisi Instrument Setelah dilakukan Validasi Motivasi Belajar..... 93

Tabel 11. Norma Klasifikasi Motivasi Belajar 94

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Skor Kebugaran Jasmani..... 100

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Skor Motivasi Belajar..... 101

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Penjasorkes..... 103

Tabel 15. Deskkripsi Analisys Of Variance 2 Jalur..... 104

Tabel 16. Hasil Ouput Uji Normalitas 106

Tabel 17. Hasil Ouput Homogenitas..... 107

Tabel 18. *Tets of Between-Subject Effects* 108

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Desain Penelitian 51

Gambar 2. Posisi Star 50 Meter 73

Gambar 3. Palang Tunggal 74

Gambar 4. Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh 75

Gambar 5. Sikap Dagu Menyentuh/Melewati Palang Tunggal 76

Gambar 6. Sikap Permulaan Gantung Siku Tekuk 78

Gambar 7. Sikap Gantung Siku Tekuk 78

Gambar 8. Sikap Permulaan Baring Duduk 79

Gambar 9. Sikap Baring Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha 80

Gambar 10. Papan Loncat Tegak 82

Gambar 11. Sikap Raihan Tegak 82

Gambar 12. Sikap Awalan Loncat Tegak Meloncat Setinggi Mungkin 83

Gambar 13. Posisi Lari 1000 Meter dan 800 Meter 84

Gambar 14. Stopwach Dimantikan Saat Pelari Sampai Finis 85

Gambar 15. Fomulir TKJI 87

Gambar 16. Hubungan Struktur X1 dan X2 Terhadap Y 97

Gambar 17. Histrogram Kebugaran Jasmani 100

Gambar 18. Histrogram Motivasi Belajar 102

Gambar 19. Histrogram Hasil Belajar Penjasorkes 103

Gambar 20. Histrogram *Analisys Of Variance* (ANOVA) 105

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Uji Validasi Instrument Motivasi Belajar 134

Lampiran 2. Uji Reabilitas Instrument Motivasi Belajar... 140

Lampiran 3. Kuesioner Angket Penelitian 143

Lampiran 4. Tabulasi Data Motivasi Belajar 148

Lampiran 5. Data Tes Kesegaran Jasmani Putra 155

Lampiran 6. Data Tes Kesegaran Jasmani Putri..... 157

Lampiran 7. Hasil Belajar Kelas VII.8 159

Lampiran 8. Hasil Belajar Kelas VIII.5 160

Lampiran 9. Uji Normalitas Kebugaran Jasmani, Motivasi Belajar dan Hasil Belajar 161

Lampiran 10. Max-Min Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar 162

Lampiran 11. Uji Asumsi ANOVA 166

Lampiran 12. R Tabel 167

Lampiran 13. Uji Validasi Kuisioner Ahli 168

Lampiran 14. Surat Izin Penelitian UNP..... 174

Lampiran 15. Surat Balas Izin Peneltian KEMENAG 175

Lampiran 16. Surat Balas Penelitian MTSN 6 176

Dokumentasi 171

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah salah satu upaya yang dilakukan dalam rangka meningkatkan kualitas dan kuantitas sumber daya manusia. Melalui proses pendidikan diharapkan mampu mewujudkan manusia yang cerdas, kuat, terampil dan bermoral serta diharapkan mampu dicapai oleh peserta didik secara aktif sehingga mengembangkan potensi dirinya untuk mendapatkan pengetahuan yang sesuai dengan kebutuhanya berdasarakan aspek Kognitif, Afektif dan Psikomotrik. Pendidikan juga dapat menjadi suatu proses yang dimanfaatkan peserta didik untuk mengembangkan potensi diri, hal ini sesuai dengan tujuan pendidikan Menurut UU No. 20 tahun 2003 Pasal 1:1 tentang Sistem Pendidikan Nasional sebagai berikut .

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

Dapat dilihat bahwa pendidikan yang di harapkan adalah pendidikan yang mengarahkan peserta didik sebagai subyek pembelajaran yang harus efektif mengembangkan dirinya secara terencana melalui sistem yang di terapkan oleh pemerintahan agar meningkatkan mutu pendidikan supaya bisa

menciptakan manusia yang berkualitas dan bermanfaat. Inti yang di harapkan dalam sebuah pendidikan adalah belajar. Tidak ada pendidikan tanpa kegiatan dalam proses pembelajaran. Pendidikan juga merupakan suatu sarana yang di gunakan untuk kemajuan suatu negara yang mengembangkan potensi diri dan memperoleh pengetahuan mengenai apa yang dipelajari dan di harapkan.

Pendidikan menjadi proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, mempunyai peranan yang sangat penting yaitu memberi kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar salah satunya melalui aktivitas jasmani dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang di adakan di sekolah.

Untuk mencapai tujuan dari pendidikan yang ada di sekolah harus memperhatikan yang terdapat dalam proses pembelajaran, sesuai dengan tujuan didalam Kurikulum 2013 saat sekarang ini, salah satu yang di harapkan pendidikan olahraga yang ada disekolah bertujuan untuk mendapatkan kebugaran jasmani peserta didik yang juga tercantum pada UU RI No. 3 tahun 2005 Pasal 1:13 tentang salah satu tujuan sistem keolahragaan nasional yang menyangkut pendidikan. “Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani”

Pada dasarnya peserta didik ketika melakukan aktifitas jasmani di pengaruhi oleh keadaan fisik untuk mencapai hasil yang diharapakan. Dalam salah satu tujuan PJOK yang ada di sekolah meningkatkan kebugaran jasmani merupakan salah satu inti yang harus dicapai oleh peserta didik dalam menduduki bangku pendidikan baik itu dimulai dari pendidikan sekolah dasar sampai sekolah menengah atas. Kebugaran jasmani merupakan suatu unsur penting yang merupakan suatu kondisi ketika tubuh mampu menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik dan efektif tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki cadangan energi untuk melaksanakan tugas lainnya sehingga proses pembelajaran di sekolah bisa berjalan dengan baik.

Untuk mencapai hasil yang baik dalam penbelajaran disekolah tidak terlepas dari proses yang terjadi oleh peserta didik Menurut sudjana (2010:44) "proses pembelajaran dan belajar merupakan suatu perubahan dalam disposisi atau kecakapan baru peserta didik karena adanya usaha yang di lakukan dengan sengaja dari pihak luar peserta didik" dapat dipahami semua ini juga dapat menjadi keinginan dan dorongan baik dari dalam dan luar yang di rasakan oleh peserta didik untuk dapat mengembangkan potensi diri dan memperoleh ilmu pengetahuan mengenai apa yang di pelajari.

> Menurut Jamil Suprihatininggrum. (2013:15) "Belajar menjadi sarana bagi peserta didik yang ada di sekolah, belajar memiliki pemahaman suatu aktivitas mental atau psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan dan menghasilkan perubahan dalam pengetahuan, pemahaman, keterampilan serta nilai-nilai dan sikap".

Senanda dengan hal itu belajar juga Suatu aktivitas atau suatu proses untuk memperoleh pengetahuan, meningkatkan keterampilan, memperbaiki

perilaku, sikap dan mengokohkan keperibadian (Suyono & Hariyanto, 2012:9). Belajar sanggat mempegaruhi perubahan tingkah laku termasuk dalam melakukan gerakkan juga keterampilan jika dikaitkkan pada pembelajaran PJOK disekolah.

Proses pembelajaran PJOK yang terjadi disekolah merupakan salah satu bentuk peristiwa belajar yang dialami oleh seluruh Peserta didik untuk dapat meningkatkan sebuah keterampilan dalam bentuk gerakkan. Hasil dari pembelajaran jasmani tidak bisa hanya ditentukan oleh kebugaran jasmani saja, tapi juga banyak faktor mempengaruhi kegiatan jasmani termaksud didalamya faktor motivasi yang ada dalam diri peserta didik

Motivasi merupakan bentuk doronggan yang berasal dari luar maupun dari dalam diri untuk memcapai sebuah keinginan atau tujuan yang diharapkan, dengan adanya motivasi dalam peserta didik maka akan menghasilkan belajar yang sesuai dengan apa yang di ingginkanya "*Motivation can be regarded as the basic part of human experience. From infancy till old age, the behaviour of people is directive by some underlying motives or needs which propel them to behave in a certain manner. An individual who is motivated is likely to feel a greater level of commitment in performing a task as compared to a person who has a low level of motivation"* (Akhtar, Tatlah, & Iqbal, 2018). dapat di pahami motivasi merupakan pengalaman manusia yang didorong karena adanya kebutuhan sehingga berprilaku secara tertentu.

Seorang yang termotivasi oleh suatu hal kemungkinan akan merasakan keingginan yang lebih tinggi dalam melakukan aktivitas yang di jalankanya dibandingkan dengan orang yang memiliki motivasi yang rendah. Berdasarkan pada urain dapat simpulkan motivasi terjadi karena adanya dorongan kebutuhan dalam diri maupun dari luar sehingga semua ini dapat mempengaruhi tingkah laku manusia itu sendiri, perubahan ini akan mempegaruhi pola pikir individu dalam berbuat dan melakukan tindakkan yang nantinya akan mempengaruhi pada hasil belajar.

Kebugaran jasmani telah menjadi aspek penting mempengaruhi kualitas seorang anak dalam meningkatkan hasil belajarnya. Kebugaran jasmani yang baik dapat menunjang terlaksananya pendidikan yang baik bagi peserta didik, sebaliknya kebugaran jasmani peserta didik yang buruk akan mempengaruhi kualitas pendidikan anak tersebut. Hal itulah yang menjadi salah satu alasan mata pelajaran pendidikan jasmani diberlakukan disekolah. Menurut Dachlan (2013:2) Tes kebugaran jasmani Indonesia yang dilakukan oleh Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Kementerian Pendidikan Nasional tahun 2010 pada 12.240 siswa SD, SMP, SMA/SMK di 17 provinsi menyatakan kategori tingkat kebugaran jasmani yang baik hanya 17%, sedang 38%, dan kurang 45%, Rendahnya kebugaran jasmani bukan hanya masalah kesehatan saja termasuk kurangnya melakukan aktivitas fisik dan motivasi dari peserta didik yang nantinya akan mempengaruhi hasil belajar yang ada disekolah.

Berdasarkan observasi peneliti juga lakukan di MTSN 6 Model pada peserta didik di kelas VII dan VIII, Pada saat guru menerangkan mengenai aktivitas yang akan dilakukan dilapanggan, dalam pembelajaran di dalam kelas peneliti melihat 4 orang peserta didik sibuk berbicara satu sama lain tidak fokus pada diskusi yang berjalan, 1 orang bermain hp, 2 orang berpangku tangan dalam kelas pada metode diskusi pembelajaran, sehingga terlihat kurang minatnya pemahaman pembelajaran yang akan di lakukan untuk di lapangan. Tidak banyak peserta didik yang memperhatikan penjelasan yang diberikan oleh guru di depan kelas, hal ini mungkin dikarenakan kejenuhan peserta didik yang belajar dikelas dari pagi hingga sore, sehingga peserta didik mengalami kejenuhan yang ditandakan dengan wajah lesu, mengantuk, tidak berkonsenterasi, dan lain sebagainya atau bisa saja ini pengaruh dari motivasi untuk mendapatkan pembelajaran dan pengaruh kebugaran tubuh yang telah menurun.

Saat mulai melakukan aktifitas di lapangan pada saat melakukan pemanasan banyak peserta didik yang melakukan pemanasan kuruang sempurna dan banyak juga yang serius melakukan pemanasan dengan serius sehingga menyebabkan proses pembelajaran tidak menjadi menarik minat peserta didik di lapangan. Dari kondisi tersebut dapat mempegaruhi hasil dari mata pelajaran PJOK itu sendiri yang berakibat pada Kriteria Ketentuan Minimum (KKM) yang rentangnya untuk kelas VII 75, dan kelas VIII 81 mendapatkan hasil yang berbeda-beda dari masing-masing perta didik dan mengakibatkan tidak maksimalnya hasil dari proses pembelajaran PJOK

disekolah oleh sebab itu peneliti tertarik mengankat judul propsal penelitian Pengaruh Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Peserta didik di MTSN 6 Padang.

B. Indetifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian sebagai berikut :

1. Apakah hasil belajar PJOK dipengaruhi oleh kebugaran jasmani peserta didik yang tergolong rendah?
2. Apakah hasil belajar PJOK dipengaruhi oleh motivasi belajar peserta didik yang kurang dalam mengikuti proses pembelajaran PJOK?
3. Apakah hasil belajar dipengaruhi oleh kurangnya bakat dan minat dalam olahraga sehingga tidak serius dalam proses pembelajaran PJOK?
4. Apakah hasil belajar PJOK dipengaruhi oleh kopetensi guru dalam pembelajaran PJOK?
5. Apakah hasil belajar PJOK dipengaruhi oleh peserta didik yang merasa tidak percaya diri dalam mengikuti pembelajaran PJOK?
6. Apakah adanya Interaksi Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar PJOK?
7. Apakah hasil belajar PJOK dipengaruhi oleh banyaknya peserta didik yang memperoleh hasil belajar PJOK yang tidak maksimal?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, maka perlu dilakukan pembatasan masalah agar penelitian ini lebih fokus kepada hasil dari penelitian. Peneliti ingin membatasi masalah penelitian yaitu untuk melihat pengaruh kebugaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar PJOK MTSN 6 Model Padang

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka masalah penelitian ini dirumuskan sebagai berikut.

1. Apakah terdapat pengaruh kebugaran jasmani peserta didik terhadap hasil belajar PJOK peserta didik MTSN 6 Model Padang?
2. Apakah terdapat pengaruh motivasi belajar peserta didik terhadap hasil belajar PJOK peserta didik MTSN 6 Model Padang?
3. Apakah terdapat interaksi Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar PJOK MTSN 6 Model Padang ?
4. Apakah kebugaran jasmani dan motivasi belajar secara bersama-sama mempunyai hubungan atau pengaruh terhadap hasil belajar PJOK MTSN 6 Model Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimanakah pengaruh Kebugaran Jsmani dan motivasi Belajar

terhadap Hasil Belajar pada Peserta Didik MTSn 6 Model PAdang. Secara lebih rinci penelitian ini ingin mengungkap :

1. Untuk mengetahui terdapat pengaruh kebugaran jasmani peserta didik terhadap hasil belajar PJOK peserta didik MTSN 6 Model Padang
2. Untuk mengetahui terdapat pengaruh motivasi belajar peserta didik terhadap hasil belajar PJOK peserta didik MTSN 6 Model Padang
3. Untuk mengetahui terdapat interaksi Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar PJOK MTSN 6 Model Padang
4. Untuk mengetahui kebugaran jasmani dan motivasi belajar secara bersama-sama mempunyai hubungan atau pengaruh terhadap hasil belajar PJOK MTSN 6 Model Padang

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, sehingga dapat dijadikan pertimbangan bagi pihak yang berkaitan dalam dunia pendidikan dalam proses pembelanjar khususnya pada pembelajaran PJOK dan bisa beguna sebagai.

1. Secara teoritis sebagai sumbangan pemikiran dalam mengembangkan keintelektualan mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga (S2) Universitas Negeri Padang yang berkenaan dengan kebugaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar PJOK
2. Untuk peserta didik dapat memahami bagaimana kebugaran jasmani dan motivasi belajara terhadap hasil belajar PJOK

3. Bagi kepala sekolah, dapat membina kerjasama antara guru pendidikan jasmani dalam rangka membantu peserta didik untuk mampu meningkatkan kebugaran jasmani, motivasi belajar, dan hasil belajar PJOK di MTSN 6 Model Padang
4. Sebagai bahan dasar penelitian lanjutan berkenaan dengan kebugaran jasmani, motivasi belajar, dan hasil belajar PJOK.
5. Program Study S2 Olahraga FIK UNP
6. Untuk menyelesaikan pendidikan S2

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik MTSN 6 Model Padang. Variabel Kebugaran Jasmani Sendiri Terdiri dari dua kelas yang digunakan Yaitu Kelas VII dan Kelas VIII Sedangkan variabel Motivasi Belajar Terdiri dari Motivasi Tinggi dan Motivasi Rendah. Berdasarkan analisa yang telah dilakukan mengenai informasi Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar MTSN 6 Model Padang maka penulis menarik kesimpulan :

1. Terdapat pengaruh jasmani Kebugaran Jasmani terdiri dari kelas VII dan Kelas VIII Memberikan pengaruh terhadap Hasil Belajar Penjasorkes . Kebugaran Jasmani yang dimiliki peserta didik MTSN 6 Model Padang Hasinya dapat dilihat pada nilai uji *tow ways anova* yang menunjukkan nilai *Sig* 0,01 < 0,05 dapat disimpulkan kebugaran jasmani menjadi salah satu indikator yang penting dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik semakin baik kebugaran jasmani peserta didik maka akan semakin baik pula hasil belajar yang akan di peroleh oleh peserta didik
2. Tidak Terdapat pengaruh pengaruh Motivasi Belajar yang terdiri dari Motivasi Tinggi dan Motivasi Rendah terhadap Hasil Belajar Penjasorkes . Motivasi Belajar yang dimiliki peserta didik MTSN 6 Model Padang Hasilnya dapat dilihat pada nilai uji *tow ways anova* yang menunjukkan

nilai *Sig* 0,573 d > 0,05 dapat disimpulkan Motivasi Belajar belum tentu menjadi salah satu indikator yang penting dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik untuk mencapai hasil yang maksimal dalam proses pembelajaran yang terjadi disekolah motivasi memiliki kekuatan untuk mendorong timbulnya kelakuan dan mempegaruhi serta merubah kelakuan. Seharusnya motivasi belajar dapat mendorong dan mempegaruhi peserta didik untuk mendapatkan hasil belajar yang baik.

3. Hipotesis ketiga ditolak (H1) berdasarkan hasil uji *two ways anova* yang menunjukkan nilai X1 kebugaran Jasmani *X2 Motivasi Belajar adalah sig. 0,778 > 0,05. Nilai Rata-rata antara kelompok quasi eksperimen ini pun tidak sesuai dengan hipotesiskan di harapkan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar dapat saling berinteraksi dan saling ketergantungan dalam memberikan kontribusi untuk peserta didik dalam hasil belajar penjasorkes sehingga peserta didik mendapatkan hasil yang maksimal dalam proses pembelajaran maupun hasil yang diterima dalam bentuk nilai rapor
4. kebugaran jasmani dan motivasi belajar tidak memberikan pengaruh terhadap hasil belajar peserta didik MTSN 6 Model Padang berdasarkan hasil perhitungan dengan mengunakan uji *two ways anova* Sig 0,09 lebih besar dari pada 0,05 hal ini mengambarkan kebugaran Jasmani dam Motivasi Belajar tidak mampu memberikan pengaruh secara langsung secara bersama-sama terhadap Hasil Belajar peserta didik MTSN 6 Model Padang, seharusnya kebugaan jasmani yang baik akan membuat peserta

didik tidak mudah merasakan kelelahan dalam melakukan aktivitas baik dalam proses belajar maupun olahraga, begitu juga sebaliknya kebugaran jasmani yang buruk akan membuat pesert didik mudah mengalami kelelahan yang dapat mempengaruhi hasil belajar dan motivasi belajar yang tinggi dapat mendorong peserta didik untuk mencapai apa yang diinginkan baik dalam hasil pembelajaran maupun yang lainya begitu juga sebaliknya motivasi yang rendah tindak mampu mendorong peserta didik untuk dapat meraih apa yang dinginkan.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan diatas mengungkapkan bahwa secara bersama-sama Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar tidak memberikan pengaruh terhadap hasil belajar Penjasorkes di MTSN 6 Model Padang. Implikasinya yang diharapkan adalah untuk mendukung pencapaian Hasil Belajar Penjasorkes yang lebih baik maka Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar peserta didik disarankan tetap perlu ditingkatkan melalui berbagai kegiatan positif. Bahwa dengan adanya kebugaran Jasmani yang baik seharusnya seseorang peserta didik akan melakukan segala aktifitas tanpa nganguan kelelahan yang berarti sehingga dapat menggikuti proses pembelajaran penjasorkes, peserta didik akan lebih mampu aktif dalam mengikuti pembelajaran yang diberikan oleh Guru di sekolah. Mengigat Penjasorkes akan dapat berdampak pula terhadap pendidikan secara keseluruhan. Begitu juga dengan Motivasi Belajar yang dimiliki oleh peserta didik seharunsnya berdampak pada keinginan dan rasa semangat dalam

melakukan aktivitas belajar Penjasorkes. Dengan adanya pemahaman tentang motivasi yang baik untuk belajar diharapkan peserta didik akan berupaya untuk memotivasi dirinya untuk mendapatkan hasil yang baik dalam proses pembelajaran.

Dalam hal ini, guru memegang peranan penting berkenaan dengan upaya pembentukkan dan perlunya mencari indikator yang lebih baik lagi untuk meningkatkan hasil belajar yang memuaskan, mengigat hasil belajar merupakan salah satu sasaran dari proses dan kegiatan pembelajaran yang berlangsung disekolah.

Dari hasil Penelitian kebugaran jasmani memberikan pengaruh terhadap hasil belajar.disarankan peningkatan Kebugaran Jasmani peserta didik dengan melakukan kegiatan olahraga secara teratur dan tepat. Memilih olahraga yang sesuai hobi dengan memperhatikan biaya dan efisiensinya. Diharapkan peserta didik tidak hanya mengandalkan jam pelajaran Penjasorkes yang disediakan oleh sekolah yang masih kurang. Kegiatan olahraga dilakukan 3 samapai 4 kali semingu dengan durasi satu sampai dua jam. Olahraga yang dipilih hendaknya olahraga yang berhubungan dengan kesehatan lebih mengarah kepada olahraga aerobik melibatkan daya tahan jantung paru, daya tahan otot, kekuatan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh dapat berupa jogging, berenang, bersepeda, berjalan dan lain sebagainya.

Dari hasil Penelitian Motviasi Belajar tidak memberikan pengaruh terhadap hasil belajar. meskipun demikian diharapkan upaya meningkatkan Motivasi Belajar peserta didik, guru dapat merangsang minat peserta didik

terhadap pembelajaran penjasorkes dengan motode yang tepat yaitu metode demontrasi mengigat pembelajaran pembelajaran penjasorkes bersifat praktik. Dalam proses pembelajaran berlangsung. Guru hendaknya memberikan penilaian atas setiap tugas yang dikerjakan peserta didik, disertai dengan pemberian penghargaan berupa pujian atau bahkan hadiah atas prestasi terbaik yang diraih oleh peserta didik, sehingga yang bagi peserta bersangkutan merasa senang dan lebih bersemangat untuk belajar, sedangkan bagi peserta didik yang lain diharapkan merasa tertantang, terdorong, dan akhirnya berlomba-lomba untuk mencapai hasil yang belajar yang baik pula.

Faktor lain yang perlu diperhatikan guru adalah peningkatan kebugaran jasmani peserta didik, artinya dalam pembelajaran penajasorkes guru harus mampu meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik misalnya menanamkan pemahaman pentingnya kebugaran jasmani agar peserta didik memiliki bekal pengetahuan secara toeritis terkait kebugaran jasmani, selanjutnya dipraktekkan dalam berbagai latihan fisik sesuai dengan usia peserta didik seperti jogging, lari, loncat tegak, gantung angkat tubuh dan berbaring duduk secara rutin dan teratur. Guru juga dapat membiasakan peserta didik melakukan pemanasan antara 10-15 menit sebelum pembelajaran penjasorkes berlangsung, supaya kondisi fisik peserta didik benar-benar siap menerima pembelajaran yang akan diterimanya

C. Saran

Bertitik tolak dari penelitian yang telah dipaparkan diatas, maka penulis mencoba memberikan saran penelitian sebaigai berikut :

1. Guru selaku tenaga pengajar dan pendidik, hendaknya dalam proses pembelajaran berlangsung dapat memperkaya gerak sehingga dengan banyaknya peserta didik bergerak maka akan dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Selain itu guru harus mencari indikator yang lain untuk peserta didik agar peserta didik pada mata pelajaran yang di sampaikan oleh guru, merasa tertantang untuk aktif dalam kegiatan pembelajaran maupun kelompok-kelompok kelas yang ada serta ingin selalu diakui identitas dirinya terkait dengan kemampuan belajar yang dimilikinya
2. Peserta didik agar melakukan kegiatan penjasorkes secara teratur disamping juga perlu adanya tambahan olahraga dalam upaya peningkatan kebugaran jasmani dan sarana kegiatan belajar hendaknya berusaha meningkatkan kebiasaan belajar kearah yang lebih baik dengan sikap tekun dan penuh semangat, serta aktif mengikuti berbagai kegiatan olahraga dan kesehatan yang diadakan disekolah. Dengan kebiasaan belajar yang baik dan selalu berupaya meningkatkan kebugaran jasmani dengan makanan yang bergizi, istrahat dan olahraga yang teratur maka diyakini dapat memudahkan peserta didik untuk menyerap materi-materi pembelajaran yang disampaikan oleh guru
3. Pihak sekolah, perlu melengkapi sarana dan prasarana proses belajar mengajar serta menciptakan suasana belajar yang kondusif sehingga peserta didik merasa senang dan nyaman

4. Peneliti lain, karena keterbatasan penelitian ini dan masih kecilnya ruang lingkup dan kecilnya kelompok sampel, disarankan pada peneliti lain untuk melakukan peneltian lanjut, baik untuk meneliti unsure yang sama maupun unsure yang berbeda, sebaiknya memperluas ruang lingkup dan kelompok sampel yang lebih banyak.

DAFTAR RUJUKAN

A. Supratiknya. (2012). *Penilaian Hasil Belajar Dengan Teknik Nontes.* Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma..

Abdul Majid. (2013). *Strategi Pembelajaran.* Bandung: PT. Remaja Rosdakarya

_____(2014). *Implementasi Kurikulum 2013.* Bandung: Interes Media.

Agus Irianto. 2003. *Statistik: Konsep dasar, aplikasi, dan pengembangannya*. Jakarta: Kencana Prenada Group

Akhtar, S. N., dkk. (2018). Relationship between Extrinsic Motivation and Students' Academic. *Journal of Research and Reflections in Education,12*(1), 93-101.

Ali Imron . 1996. Belajar dan Pembelajaran. Jakarta: Pustaka Jaya

Aritonang, dkk (2008). Minat dan Motivasi Dalam Meningkaatkan Hasil Belajar Siswa.. *Jurnal Pendidikan Penabur,*7.10 (11-21)

Bafirman, dkk. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP..

Dachlan, A. I. (2013). *Pedoman Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Melalui Upaya Kesehatan Sekolah.* Jakarta: Direktorat Bina Kesehatan Kerja dan Olahraga DITJEN Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak Kementrian Kesehatan

Daud, F. (2012). Pengaruh Kecerdasan Emosional (EQ) dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Biologi Siswa SMA 3 Negeri Kota terhadap Hasil Belajar Biologi Siswa SMA 3 Negeri Kota. *JURNAL PENDIDIKAN DAN PEMBELAJARAN, 19*(2), 243-255.

Depdiknas, 1999.Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Umur Remaja 13-15 tahun , Jakarta : Depdiknas.

Dewi Permaesih, dkk. (2001). Cara Praktis Pendugaan Tingkat Kesegaran Jasmani. *Bul. Peneliti. Kesehatan, 29*(4), 174-183

Duwi Priyatno. (2014). *SPSS 22 Pengolahan Data Terpraktis.* Yogyakarta: Andi Yogyakarta.

Erwansyah, A. A., dk. (2016). Pengaruh Permainan Lompat Kardus Terhadap Hasil Belajar Lompat Gaya Menggantung Dalam Pembelajaran Pjok. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 4*(2), 355-362