

**PENGARUH TINGKAT KEBUGARAN JASMANI, MOTIVASI BELAJAR DAN
AKTIFITAS FISIK TERHADAP HASIL BELAJAR
SISWA MTsN 1 KOTA PADANG**

TESIS



Oleh:

**DEDE PRATAMA CHANDRA
NIM. 17199014**

*Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Dalam Mendapatkan Gelar Magister Pendidikan*

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

ABSTRACT

Dede Pratama Chandra, 2020: Effect of Physical Fitness, Learning Motivation, and Physical Activity on Student Learning Outcomes of MTsN 1 Padang City

The problem with this research is the low learning UN outcomes of MTsN 1 Padang students. The purpose of this study is to determine the effect of physical fitness, learning motivation, and physical activity on student learning outcomes at MTsN 1 Padang City.

Quantitative research methods, Path Analysis approach. The research population is class VIII students 109. The sampling technique is porpositive random sampling, a sample of 36 students. Data collection using physical fitness tests, questionnaires measuring learning motivation, physical activity with and primary data used to look at the learning outcomes of UN subjects obtained by students in the even semester of the 2019/2020 school year.

The results of research with a significant level > 0.05 , namely: (1) There is a significant direct effect on physical fitness on student learning outcomes, with results 2.89% (2) There is a significant direct effect of learning motivation on student learning outcomes, with results of 5.38% (3) There is a significant direct effect on physical activity on student learning outcomes, with a result of 11.70% (4) There is an indirect effect on physical fitness on student learning outcomes through physical activity, with results 2.3% (5) There is an indirect effect on learning motivation on student learning outcomes through physical activity, with a yield of 0.77%.

Keywords: Physical Fitness, Learning Motivation, Physical Activity and Learning Outcomes

ABSTRAK

Dede Pratama Chandra, 2020. Pengaruh Kebugaran Jasmani, Motivasi Belajar, dan Aktifitas Fisik terhadap Hasil Belajar Siswa MTsN 1 Kota Padang.

Masalah penelitian ini rendahnya hasil belajar mata pelajaran UN siswa MTsN 1 Kota Padang. Tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh kebugaran jasmani, motivasi belajar, dan aktifitas fisik terhadap hasil belajar siswa MTsN 1 Kota Padang.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, dengan pendekatan Analisis Jalur (*Path Analysis*). Populasi penelitian adalah peserta didik kelas VIII yang berjumlah 109 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive random sampling*, dengan sampel 36 siswa. Pengumpulan data menggunakan tes kebugaran jasmani, kuesioner mengukur motivasi belajar, aktifitas fisik dengan data primer digunakan melihat hasil belajar pada mata pelajaran UN yang diperoleh peserta didik pada semester ganjil tahun ajaran 2019/2020.

Hasil penelitian dengan taraf signifikan > 0.05 yaitu: (1) Terdapat pengaruh langsung yang signifikan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa, dengan hasil 2.89% (2) Terdapat pengaruh langsung yang signifikan motivasi belajar terhadap hasil belajar siswa, dengan hasil 5.38% (3) Terdapat pengaruh langsung yang signifikan aktifitas fisik terhadap hasil belajar siswa, dengan hasil 11.70% (4) Terdapat pengaruh tidak langsung kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa melalui aktifitas fisik, dengan hasil 2.3% (5) Terdapat pengaruh tidak langsung motivasi belajar terhadap hasil belajar siswa melalui aktifitas fisik, dengan hasil 0.77%.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Motivasi Belajar, Aktifitas Fisik dan Hasil Belajar

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

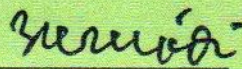
Mahasiswa : **Dede Pratama Chandra**
NIM : **17199014**

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Dr. Willadi Rasyid, M. Pd
NIP. 19591121 198602 1 006



Pembimbing

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,

Program Studi Pendidikan Olahraga S2
Koordinator,



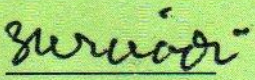
Dr. Alnedral, M. Pd
NIP. 19600430 198602 1 001

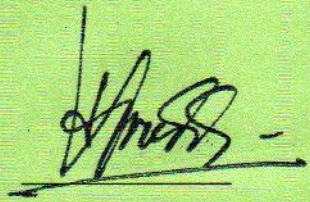


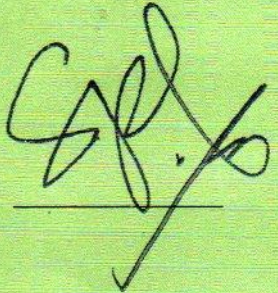
Dr. Damrah, M. Pd
NIP. 19610607 1988803 1 001

PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAH RAGA S2

No.	Nama	Tanda Tangan
-----	------	--------------

- | | | |
|----|---|---|
| 1. | <u>Dr. Willadi Rasvid, M. Pd</u>
NIP.19591121 198602 1 006
(Ketua) |  |
|----|---|---|

- | | | |
|----|---|--|
| 2. | <u>Prof. Dr. Syafruddin, M. Pd</u>
NIP.19561102 198103 1 002
(Anggota) |  |
|----|---|--|

- | | | |
|----|---|---|
| 3. | <u>Dr. M. Sazeli Rifki, S. Si., M. Pd</u>
NIP. 19790704 200901 2 004
(Anggota) |  |
|----|---|---|

Mahasiswa

Mahasiswa	: Dede Pratama Chandra
NIM	: 17199014
Tanggal Ujian	: 28 - 05 - 2020

SURAT PERYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya, tesis yang berjudul **Pengaruh Kebugaran Jasmani, Motivasi Belajar dan Aktifitas Fisik terhadap Hasil Belajar Siswa MTsN 1 Kota 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 dari arahan Tim Pembimbing/Tim Promotor.
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 ketidak benaran pernyataan ini, 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, September 2020
Saya yang menyatakan



DEDE PRATAMA CHANDRA
NIM. 17199014

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kepada Allah SWT, dengan segala Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini yang berjudul **“Pengaruh Kebugaran Jasmani, Motivasi Belajar dan Aktifitas Fisik terhadap Hasil Belajar di MTsN 1 Kota Padang”**.

Tesis adalah salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister pendidikan pada program studi pascasarjana pendidikan olahraga, di 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. Dr. Willadi Rasyid, M.Pd pembimbing yang telah memberikan masukan serta arahan dalam penulisan tesis ini.
2. Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd dan Dr. M.Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd selaku kontributor dan penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penulisan tesis ini.
3. Rektor Universitas Negeri Padang. Prof. Ganefri, Ph.D
4. Dr. H. Alnedral, M. Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
5. Kedua orang tua dan keluarga serta saudara tercinta yang telah memotivasi saya selama hidup, atas segala kasih sayang dan doa yang selalu tercurah kepada peneliti dan memberikan dorongan moril maupun materil sepanjang waktu.
6. Dosen staf pengajar pada Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan

masuk 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 keluarga MTsN 1 Kota Padang yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melibatkan siswanya dalam pengambilan data penelitian.
9. Kepala Sekolah dan seluruh pihak keluarga SD Pertiwi 3 Padang, terimakasih telah memberikan izin kepada penulis dan memberi suport untuk melanjutkan pendidikan S2.
10. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan masukan dalam menyelesaikan penulisan Tesis ini.
11. Terima kasih para sahabat yang selalu mendoakan 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'amin.

Padang, September 2020

Dede Pratama Chandra

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS.....	iii
PERSETUJUAN KOMISI	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Kegunaan Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Hakikat Teoritik	10
1. Hasil Belajar	10
2. Kebugaran Jasmani	18
3. Motivasi Belajar	23
4. Aktifitas Fisik	27
B. Penelitian yang Relevan	30
C. Kerangka Konseptual	32
D. Hipotesis Penelitian	37

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode dan Disain Penelitian	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian	39
C. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	39
D. Teknik Pengumpulan Data	41
E. Teknik Analisis Data	58
F. Hipotesis Statistika	60

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	63
1. Hasil Belajar Siswa (Y)	63
2. Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani (X_1)	65
3. Motivasi Belajar (X_2)	66
4. Aktifitas Fisik (X_3)	67
B. Pengujian Persyaratan Analisis Data	69
1. Uji Normalitas.....	69
2. Uji Linearitas.....	70
C. Pengujian Hipotesis.....	71
1. Pengaruh Langsung Kebugaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa	72
2. Pengaruh langsung Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Siswa	73
3. Pengaruh langsung Aktifitas Fisik terhadap Hasil Belajar Siswa	73
4. Pengaruh tidak langsung Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa Melalui Aktifitas Fisik.....	74
5. Pengaruh tidak langsung motivasi belajar terhadap hasil belajar siswa melalui Aktifitas Fisik	75
D. Pembahasan Hasil Penelitian	75
1. Pengaruh Langsung Kebugaran Jasmani (X_1) terhadap hasil belajar siswa (Y)	76

2. Pengaruh Langsung Motivasi (X_2) Terhadap Hasil Belajar Siswa (Y)	78
3. Pengaruh Langsung Aktifitas Fisik (X_3) Terhadap Hasil Belajar Siswa (Y)	78
4. Pengaruh Tidak Langsung Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa melalui Aktifitas Fisik	79
5. Pengaruh Tidak Langsung Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa Melalui Aktifitas	80
E. Keterbatasan Penelitian	80
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	83
B. Implikasi.....	83
C. Saran	85
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN	88

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi	40
2. Sampel Penelitian	41
3. Nilai TKJI 2010 (Putra usia 13-15 tahun)	54
4. Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani	54
5. Distribusi Bobot Nilai Alternatif Jawaban	55
6. Kisi-kisi Instrumen Motivasi Belajar Sebelum Uji Coba	55
7. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Siswa (Y)	56
8. Distribusi Frekuensi Hasil Kebugaran Jasmani Siswa (X1)	64
9. Distribusi Frekuensi Hasil Motivasi Belajar (X2)	65
10. Distribusi Frekuensi Hasil Aktifitas Fisik Siswa (X3).....	66
11. Hasil Output SPSS uji normalitas Kolmogorov-Smirnov.....	68
12. Ringkasan Hasil Pengujian Hipotesis	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	36
2. Model konstelasi analisis jalur empat variabel	39
3. Tes lari 50 meter (<i>Sprint</i>)	46
4. Tes Gantung Siku Tekuk	48
5. Tes Baring Duduk 60 detik (<i>sit up</i>)	49
6. Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>).....	51
7. Tes Lari 800 meter	53
8. Model Konseptual Hubungan Kausalitas Antar Variabel	61
9. Histogram Hasil Belajar Siswa	64
10. Histogram Hasil Kebugaran Jasmani (X1)	66
11. Histogram Hasil Belajar Siswa	67
12. Histogram Hasil Aktifitas Fisik Siswa	68
13. Koefisien Jalur Struktur	72

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Angket Motivasi Belajar Sebelum Uji Coba.....	88
2. Angket Motivasi Setelah Uji Coba	94
3. Angket Aktifitas Fisik	97
4. Data Mentah.....	99
5. Data T-Score	103
6. Uji Linearitas dan Signifikan	104
7. Hasil Pengujian Hipotesis Dengan Menggunakan Aplikasi SPSS	111
8. Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke Z.....	112
9. Tabel Nilai-Nilai ' r ' Product Moment	113
10. Nilai Persentil untuk distribusi X ² (Uji Bartlett).....	114
11. Dokumentasi Penelitian	115

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah proses permatabatan manusia menuju puncak optimasi potensi kognitif, afektif, dan psikomotorik yang dimilikinya. Menurut Safitriani (2018:2) Pendidikan adalah proses membimbing, melatih, dan memandu manusia terhindar atau keluar dari kebodohan dan pembodohan. Perkembangan ilmu pengetahuan dan pendidikan tidak bisa dipisahkan. Pendidikan identik dengan sekolah, pembelajaran, guru, dan siswa. Agar tujuan pendidikan itu tercapai harus mempunyai kebugaran jasmani yang sehat, motivasi yang tinggi dan sarana dan prasarana yang mendukung proses pembelajaran baik pendidikan non formal dan pendidikan formal.

Secara normatif tujuan pendidikan di Indonesia diamanatkan dalam undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas, didalam undang-undang ini disebutkan bahwa “pendidikan bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Selanjutnya pentingnya kebugaran jasmani juga tercantum dalam kurikulum sekolah dimana tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah sebagai berikut: 1). Untuk menumbuh kembangkan prestasi olahraga dilembaga pendidikan, 2). Untuk mengarahkan peserta didik dalam melakukan kegiatan olahraga sesuai dengan bakat dan minat. 3). Mengembangkan,

melaksanakan dan memperhatikan potensi, kemampuan bakat dan minat peserta didik secara menyeluruh baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler. Melihat pentingnya pendidikan dan kesegaran jasmani maka usaha-usaha yang perlu dilaksanakan adalah dengan melakukan pembinaan olahraga, serta melaksanakan kegiatan olahraga secara rutin dan teratur. Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya meningkatkan kualitas manusia Indonesia seutuhnya yang diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental, dan kerohanian masyarakat.

Untuk meningkatkan kesegaran jasmani yang baik diperlukan suatu lembaga, salah satu diantaranya adalah melalui Madrasah Tsanawiyah (MTs). Kegiatan yang dilakukan disekolah harus terarah dan terencana guna mencapai tujuan yang diinginkan. Salah satu bidang studi yang cukup penting disekolah untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Sementara, diharapkan bagi siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan berpengaruh baik terhadap hasil belajar, karena memiliki “ kesegeran fisik, memiliki tubuh yang sehat, dan juga memiliki dasar aktivitas intelektual yang dinamis dan kreatif “(Cooper, 1983: 311). Tidak hanya aktivitas jasmani saja, untuk meningkatkan hasil belajar siswa MTsN 1 Kota Padang, diperlukan juga motivasi baik dari internal maupun eksternal. Sarana prasarana juga sebagai penunjang meningkatkan hasil belajar siswa. Tidak lengkapnya sarana dan prasarana membuat siswa jenuh dalam melakukan aktifitas belajar disekolah.

Keberhasilan pelaksanaan pembelajaran di MTsN 1 Kota Padang harus di evaluasi secara menyeluruh, antara lain dengan mengaplikasikan antara teori dan praktek pada saat pembelajaran. Pada dasarnya proses belajar ditandai dengan perubahan tingkah laku secara keseluruhan baik yang menyangkut segi kognitif, afektif, maupun psikomotorik. Secara umum hasil belajar siswa dipengaruhi oleh faktor internal yaitu yang ada dalam diri siswa dan eksternal yaitu faktor-faktor yang ada diluar sekolah.

Peningkatan mutu pembelajaran adalah untuk meningkatkan prestasi belajar siswa. Prestasi belajar siswa dapat dilihat dari pencapaian hasil belajar mata pelajaran yang di UN kan, mata pelajaran yang di ujikan dalam UN mencakup mata pelajaran Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, Ilmu Pengetahuan Alam (IPA), Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS), dan Matematika.

Materi yang disusun harus disesuaikan dengan isi kurikulum dan cara penyampaian dikelas juga harus disesuaikan pada kurikulum yang telah ditetapkan, sehingga mata pembelajaran yang di UN kan itu lebih menarik dan menyenangkan agar anak berminat untuk mengikuti proses pembelajaran. Minat seorang anak sangat penting dalam mengikuti pembelajaran agar anak serius dan tidak merasa terbebani dan mempunyai rasa ingin tahu yang tinggi terhadap pembelajaran yang di UN kan .

Minat belajar anak merupakan masalah keadaan psikologi yang mempengaruhi proses belajar mengajar di sekolah. Untuk mencapai tujuan dari pendidikan yang ada di sekolah harus memperhatikan yang terdapat dalam proses pembelajaran, sesuai dengan tujuan di dalam Kurikulum 2013 saat

sekarang ini. Siswa dituntut untuk dapat memahami konsep, menggunakan penalaran, memecahkan masalah, mengkomunikasikan, saling menghargai, serta pengaplikasian dalam kehidupan sehari-hari.

Proses pembelajaran merupakan inti dari proses pendidikan secara keseluruhan dengan guru sebagai pemegang peranan utama, proses yang mengandung serangkaian perbuatan sesuatu dan siswa atas dasar hubungan timbal balik yang berlangsung dalam situasi edukatif untuk mencapai tujuan tertentu. Interaksi atau hubungan timbal balik antara guru penjasorkes dan siswa itu merupakan syarat bagi berlangsungnya proses belajar mengajar. Hal ini tidak hanya hubungan antara guru dan siswa, tetapi berupa interaksi edukatif dan bukan hanya penyampaian pesan berupa materi pembelajaran, melainkan untuk penanaman sikap dan nilai pada diri siswa yang sedang belajar. Peristiwa belajar mengajar yang banyak berakar pada berbagai pandangan dan konsep, oleh karena itu perwujudan proses belajar mengajar dapat terjadi dalam proses. Dalam proses belajar mengajar peranan guru adalah terciptanya serangkaian tingkah laku yang saling berkaitan yang dilakukan dalam situasi tertentu serta berhubungan dengan kemajuan perubahan tingkah laku dan perkembangan siswa yang menjadi tujuan.

Aktivitas fisik adalah setiap pergerakan tubuh akibat aktivitas otot-otot skeletal yang mengakibatkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik terdiri dari aktivitas selama belajar, tidur, dan pada waktu senggang. Setiap orang melakukan aktivitas fisik, atau bervariasi antara individu satu dengan yang lain bergantung gaya hidup perorangan dan faktor lainnya seperti jenis

kelamin, umur, pekerjaan, dan lain-lain. Aktivitas fisik sangat disarankan kepada semua individu untuk menjaga kesehatan. Aktivitas fisik juga merupakan kunci kepada penentuan penggunaan tenaga dan dasar kepada tenaga yang seimbang.

Pada dasarnya peserta didik ketika melakukan aktifitas belajar dipengaruhi oleh keadaan fisik untuk mencapai hasil yang diharapkan. Salah satu faktor yang mempengaruhi keadaan fisik siswa adalah status gizi dan aktivitas fisik. Faktor status gizi, jika status gizi anak rendah tentu tidak dapat melakukan aktivitas belajar dengan baik begitu juga dengan aktivitas fisik, konsekuensinya tentu akan menyebabkan hasil belajar rendah. Gizi yang kurang dan aktivitas fisik yang jarang dilakukan pada anak-anak dapat berakibatkan terganggunya pertumbuhan jasmani dan kecerdasannya. Jika pertumbuhan jasmani terhambat, maka akan berdampak kepada tingkat kebugaran jasmani anak, apabila anak tidak bugar maka hasil belajar mata pelajaran yang di UN kan yang hendak dicapai tidak akan maksimal.

Setelah peneliti observasi dan mewawancarai yang dilakukan di MTsN 1 Kota Padang, baik berupa pengamatan langsung maupun hasil wawancara dengan guru pengampu dari empat mata pelajaran UN bahwasanya hasil belajar mata pelajaran yang di UN kan masih rendah, rata-rata dibawah (KKM) 80. Dari 109 siswa kelas VIII, hanya sebanyak 52 siswa yang memenuhi mencapai KKM yang telah ditentukan atau sebanyak 47.71% sedangkan 57 siswa tergolong rendah atau sekitar 52.29% tidak tuntas atau tidak mencapai standar KKM yang telah ditetapkan. Hal ini membuat guru sering memberikan

remedial kepada siswa untuk bias mencapai KKM yang telah ditentukan. Masih banyak peserta didik yang tidak serius dalam proses belajar mengajar (PBM) empat mata pelajaran UN seperti bermalas-malasan, berbicara dengan teman saat guru menerangkan pembelajaran dan bermain hp, sehingga terlihat kurang berminatnya peserta didik dalam mengikuti pembelajaran yang akan dilakukan.

Tidak banyak peserta didik yang memperhatikan dan mengerti dengan penjelasan yang diberikan oleh guru di depan kelas, hal ini mungkin dikarenakan kejenuhan peserta didik, yang ditandai dengan mengantuk, wajah lesu, tidak berkonsentrasi, atau bisa saja ini pengaruh dari kurangnya melakukan aktivitas fisik sehingga malas untuk beraktivitas, selain aktivitas fisik hal ini juga bisa disebabkan oleh motivasi peserta didik untuk mendapatkan pembelajaran dan pengaruh kebugaran tubuh yang telah menurun. Kondisi tersebut dapat mempengaruhi hasil dari empat mata pelajaran UN itu sendiri oleh sebab itu peneliti tertarik mengangkat judul penelitian “Pengaruh Tingkat Kebugaran Jasmani, Motivasi Belajar dan Aktivitas Fisik terhadap Hasil Belajar Siswa MTsN 1 Kota Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Apakah kebugaran jasmani dapat meningkatkan hasil belajar UN siswa MTsN 1 Kota Padang?

2. Apakah motivasi dapat meningkatkan hasil belajar UN siswa MTsN 1 Kota Padang?
3. Apakah aktifitas fisik dapat meningkatkan hasil belajar UN siswa MTsN 1 Kota Padang?
4. Apakah kondisi fisik dapat meningkatkan hasil belajar UN siswa MTsN 1 Kota Padang?
5. Apakah status gizi dapat meningkatkan hasil belajar UN siswa MTsN 1 Kota Padang?
6. Apakah warga disekolah dapat meningkatkan hasil belajar UN siswa MTsN 1 Kota Padang?
7. Apakah faktor ekonomi orang tua peserta didik dapat meningkatkan hasil belajar UN siswa MTsN 1 Kota Padang?

C. Pembatasan Masalah

Untuk lebih terfokusnya dalam melakukan penelitian sesuai kemampuan, waktu dan dana, maka peneliti membatasi penelitian ini pada lingkup Pengaruh Kebugaran Jasmani, Motivasi, dan Aktifitas Fisik terhadap Hasil Belajar Siswa MTsN 1 Kota Padang.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan pada latar belakang dan batasan masalah dalam penelitian ini, maka dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah tingkat kebugaran jasmani berpengaruh secara langsung terhadap hasil belajar UN siswa MTsN 1 Kota Padang?
2. Apakah motivasi belajar berpengaruh secara langsung terhadap hasil belajar UN siswa MTsN 1 Kota Padang?
3. Apakah aktifitas fisik berpengaruh secara langsung terhadap hasil belajar UN siswa MTsN 1 Kota Padang?
4. Apakah terdapat pengaruh tidak langsung kebugaran jasmani terhadap hasil belajar UN melalui aktifitas fisik siswa MTsN 1 Kota Padang?
5. Apakah terdapat pengaruh tidak langsung motivasi belajar UN terhadap hasil belajar melalui aktifitas fisik siswa MTsN 1 Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dan perumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkapkan:

1. Pengaruh langsung kebugaran jasmani terhadap hasil belajar UN siswa MTsN 1 Kota Padang.
2. Pengaruh langsung motivasi belajar terhadap hasil belajar UN siswa MTsN 1 Kota Padang.
3. Pengaruh langsung aktifitas fisik terhadap hasil belajar UN siswa MTsN 1 Kota Padang.
4. Pengaruh tidak langsung kebugaran jasmani terhadap hasil belajar UN melalui aktifitas fisik siswa MTsN 1 Kota Padang.
5. Pengaruh tidak langsung motivasi belajar terhadap hasil belajar UN melalui aktifitas fisik hasil belajar siswa MTsN 1 Kota Padang.

F. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi peneliti sebagai syarat untuk menyelesaikan perkuliahan dan memperoleh gelar Magister Pendidikan.
2. Sebagai masukan bagi guru olahraga di MTsN 1 Kota Padang.
3. Sebagai masukan bagi siswa di MTsN 1 Kota Padang.
4. Sebagai referensi bagi sekolah di MTsN 1 Kota Padang.
5. Sebagai referensi bagi perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Olahraga.
6. Sebagai referensi di Perpustakaan Universitas Negeri Padang.
7. Sebagai penambahan wawasan dan pedoman bagi mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN 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 yang signifikan antara kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa MTsN 1 Kota Padang, dengan hasil 2.89 %.
2. Terdapat pengaruh langsung yang signifikan antara motivasi belajar terhadap hasil belajar siswa MTsN 1 Kota Padang, dengan hasil 5.38%.
3. Terdapat pengaruh langsung yang signifikan antara aktifitas fisik terhadap hasil belajar siswa MTsN 1 Kota Padang, dengan hasil 11.70%.
4. Terdapat pengaruh tidak langsung kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa MTsN 1 Kota Padang melalui aktifitas fisik, dengan hasil 2,3%.
5. Terdapat pengaruh tidak langsung motivasi belajar terhadap hasil belajar MTsN 1 Kota Padang siswa melalui aktifitas fisik, dengan hasil 0.77%.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani, motivasi belajar dan aktifitas fisik berpengaruh positif terhadap hasil belajar siswa. Beranjak dari hal tersebut, maka dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian peningkatan hasil belajar siswa yang menitik beratkan kepada aspek fisik dan mental berikut.

1. Upaya Peningkatan Tingkat Kebugaran Jasmani

Tingkat kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh siswa, tidak hanya dalam mata pelajaran penjas saja. Apabila tingkat kebugaran jasmani siswa rendah maka hasil belajar siswa juga akan rendah atau tidak maksimal. Hal ini karena, kondisi aktifitas jasmani tidak mendukung siswa dalam peningkatan hasil belajar. Maka dari itu, perlu diperhatikan oleh guru tingkat kebugaran jasmani siswa untuk penunjang dalam hasil belajar siswa.

2. Upaya Peningkatan Motivasi Belajar

Motivasi belajar adalah poin utama yang harus dimiliki siswa, termasuk guru yang mengajar. Apabila motivasi belajar rendah maka hasil belajar siswa juga rendah. Motivasi belajar dalam penelitian ini, untuk melihat seberapa tinggi motivasi siswa dalam melakukan pembelajaran terutama mata pelajaran yang akan di Ujian Nasional (UN). Maka dari itu, motivasi belajar siswa juga harus diperhatikan oleh guru sebagai upaya peningkatan hasil belajar siswa.

3. Upaya Peningkatan Aktifitas Fisik

Definisi aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka yang memerlukan suatu pengeluaran energi. Kurangnya aktivitas fisik akan menjadi salah satu faktor risiko independen dalam suatu penyakit kronis yang bisa menyebabkan kematian secara global. Setiap aktivitas tubuh yang Anda lakukan mulai dari kegiatan di rumah hingga di luar rumah termasuk dalam aktivitas fisik. Hanya saja yang harus kmau

utamakan adalah tujuan dalam melakukan aktivitas fisik tersebut sehingga dapat berjalan secara berkelanjutan.

Upaya peningkatan aktifitas fisik juga sangat diperlukan dalam peningkatan hasil belajar siswa. Hal ini dikarenakan aktifitas fisik siswa sebagai penunjang dalam menentukan hasil belajar. Siswa mampu melakukan gerak aktif, baik didalam sekolah maupun diluar sekolah.

C. Saran

Dalam upaya peningkatan hasil belajar dikemukakan saran sebagai berikut.

1. Dalam menentukan hasil belajar yang baik dibutuhkan kondisi fisik, kebugaran jasmani, motivasi belajar, aktifitas fisik untuk mendapatkan hasil belajar yang maksimal sehingga tidak hanya memperhatikan aspek fisik semata melainkan juga harus mempertimbangkan aspek mental.
2. Guru harus bisa mengetahui bagaimana kondisi siswa dalam belajar hingga siswa mendapatkan hasil belajar yang lebih baik.
3. Disebabkan penelitian yang dilakukan ini sangatlah terbatas dari segi variabel, jumlah sampel, tempat dan waktu penelitian, diharapkan peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor lain yang dapat mempengaruhi atau meningkatkan hasil belajar.
4. Kedepannya peneliti akan melakukan penelitian lanjutan lagi dengan tujuan yang sama melalui variabel lain.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmad Susanto, Teori Belajar & Pembelajaran di Sekolah Dasar, (Jakarta Kencana Prenada media Group, 2013)
- Aritonang, K. T. (2008). Minat dan motivasi dalam meningkatkan hasil belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Penabur*, 7(10), 11–21.
- Ayom, N. A., & sumhendartin Suryobroto, A. (2019). Minat Siswa Kelas Vii Smpn 1 Piyungan Terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dengan Kurikulum 2013. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 8(3).
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2007). Physical Activity and Health. United States: Human Kinetics
- Djamarah, Syaiful Bahri, 2006. Strategi Belajar Mengajar. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Dwitantyanov, A., & Anakotta, R. (n.d.). *Pengaruh Model Pembelajaran Multiple Intelligence Untuk Meningkatkan Teaching Efficacy Belief Dan Aktualisasi Diri Mahasiswa*.
- Fatchurrochman, R. (2011). *Pengaruh motivasi berprestasi terhadap kesiapan belajar, pelaksanaan prakerin dan pencapaian kompetensi mata pelajaran produktif*. Volume VII, 164–174.
- Ferdian, F., & Armen, M. (2019). Relationship Between The Endurance Sleeve Muscle And The Power Of The Surface Muscle On The Swimming Capacity Of 50 Meters Of Chest Style Atlet Club Tirta Kaluang In Padang City. *Abstract of Undergraduate, Faculty of Education, Bung Hatta University*, 2(1).
- McSwiney, F. T., Wardrop, B., Hyde, P. N., Lafountain, R. A., Volek, J. S., & Doyle, L. (2018). Keto-adaptation enhances exercise performance and body composition responses to training in endurance athletes. *Metabolism*, 81, 25–34.
- Ntoumanis, N., Quested, E., Reeve, J., & Cheon, S. H. (2018). Need supportive communication: Implications for motivation in sport, exercise, and physical activity. *Persuasion and Communication in Sport, Exercise, and Physical Activity*, 155–169.
- Nurmaliah, C. (2019). Keterampilan berpikir kritis, metakognisi dan hasil belajar biologi siswa SMP Negeri di Kota Malang. *SKRIPSI Mahasiswa UM*.