

**PERBEDAAN KEBUGARAN JASMANI, MOTIVASI BELAJAR DAN
HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN
KESEHATAN (PJOK) BERDASARKAN INDEKS MASSA
TUBUH SISWA DI SMA NEGERI 1 RENGAT**

TESIS



**Oleh:
ARFA ADHA
NIM. 14199064**

*Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam
mendapatkan gelar Magister Pendidikan Olahraga*

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA (S2)
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

ABSTRACT

Arfa Adha.2016."Differences in Physical Fitness, Motivation and Learning Outcomes Physical Education, Sport and Health (PJOK) Based on Body Mass Index Students at SMA Negeri 1 Rengat". Thesis. Sport Education Program (S2) Faculty of Sport Science, State University of Padang

The quality of education a person is affected by the physical condition. The physical state of a person related to nutritional status. Nutritional status is one of the factors that can affect physical fitness, learning motivation and learning outcomes PJOK. This research aimed to compare: (1) Differences in physical fitness, learning motivation and learning outcomes PJOK based on BMI students at SMA Negeri 1 Rengat; (2) Physical fitness of students based on BMI students at SMA Negeri 1 Rengat; (3) Students' motivation based on BMI students in SMA Negeri 1 Rengat; (4) Results of PJOK student learning based on BMI students in SMA Negeri 1 Rengat.

This research uses quantitative approach kind of ex post-facto and comparative studies. The study population is SMA Negeri 1 Rengat the first semester of the 2015/2016 academic year of 859 students. A sample of 95 students, who were selected using random cluster sampling technique. The instruments used were TKJI, learning motivation scale and grades. Data were analyzed by Multivariate Statistical Analysis of Variance (MANOVA).

The research findings show that: (1) There are significant differences in physical fitness, learning motivation and learning outcomes PJOK students based on BMI (sig 0.000); (2) There are significant differences in the physical fitness of students based on BMI (sig 0.000); (3) There is no significant difference in the motivation of students based on BMI (sig 0.867); (4) There are significant differences in students' learning outcomes PJOK based on BMI (sig 0.000).

ABSTRAK

Arfa Adha. 2016. “Perbedaan Kebugaran Jasmani, Motivasi Belajar dan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Siswa Di SMA Negeri 1 Rengat”. Tesis. Program Studi Pendidikan Olahraga (S2) Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Kualitas pendidikan seseorang dipengaruhi oleh keadaan fisiknya. Keadaan fisik berkaitan dengan status gizi seseorang. Status gizi adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani, motivasi belajar dan hasil belajar PJOK. Penelitian ini bertujuan membandingkan: (1) Perbedaan kebugaran jasmani, motivasi belajar dan hasil belajar PJOK berdasarkan IMT siswa di SMA Negeri 1 Rengat; (2) Kebugaran jasmani siswa berdasarkan IMT siswa di SMA Negeri 1 Rengat; (3) Motivasi belajar siswa berdasarkan IMT siswa di SMA Negeri 1 Rengat; (4) Hasil belajar PJOK siswa berdasarkan IMT siswa di SMA Negeri 1 Rengat.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis *expost-facto* dan studi komparatif. Populasi penelitian adalah siswa SMA Negeri 1 Rengat pada semester 1 Tahun Ajaran 2015/2016 sebanyak 859 siswa. Sampel sebanyak 95 siswa, yang dipilih dengan menggunakan teknik *cluster random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah TKJI, skala motivasi belajar dan nilai rapor. Data dianalisis dengan statistik *Multivariate Analysis of Variance* (MANOVA).

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa: (1) Terdapat perbedaan yang signifikan kebugaran jasmani, motivasi belajar dan hasil belajar PJOK siswa berdasarkan IMT (*sig* 0,000); (2) Terdapat perbedaan yang signifikan kebugaran jasmani siswa berdasarkan IMT (*sig* 0,000); (3) Tidak terdapat yang signifikan perbedaan motivasi siswa berdasarkan IMT (*sig* 0,867); (4) Terdapat perbedaan yang signifikan hasil belajar PJOK siswa berdasarkan IMT (*sig* 0,000).

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

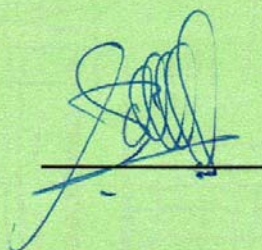
Mahasiswa : Arfa Adha
NIM : 14199064

Nama

Tanda Tangan

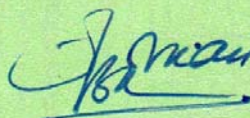
Tanggal

Dr. Adnan Fardi, M.Pd
NIP. 19581203 198503 1 002
Pembimbing I



10-8-2016

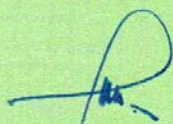
Dr. Bafirman HB, M.Kes., AIFO
NIP. 19591104 198510 1 001
Pembimbing II



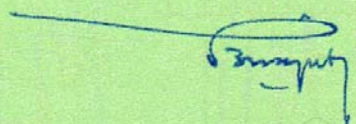
7-8-2016

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,

Program Studi Pendidikan Olahraga S2
Ketua,

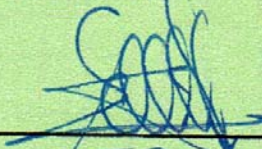
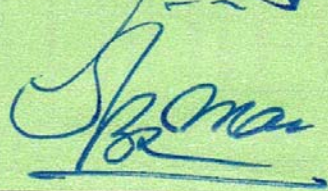
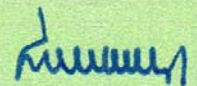
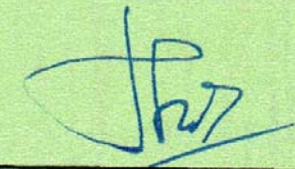
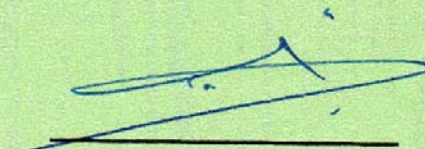


Drs. Syafrizar M.Pd
NIP. 19600919 198703 1 003



Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS., AIFO
NIP. 19500521 197903 1 001

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAHRAGA S2**

No	Nama	Tanda Tangan
1	<u>Dr. Adnan Fardi, M.Pd</u> NIP. 19581203 198503 1 002 (Ketua)	
2	<u>Dr. Bafirman HB, M.Kes., AIFO</u> NIP. 19591104 198510 1 001 (Sekretaris)	
3	<u>Prof. Dr. Gusril, M.Pd</u> NIP. 19580816 198603 1 004 (Anggota)	
4	<u>Prof. Dr. Imam Sodikoen, M.Pd</u> NIP. 13021831000 (Anggota)	
5	<u>Dr. Khairani, M.Pd</u> NIP. 19580113 198602 1 001 (Anggota)	

Mahasiswa

Mahasiswa : Arfa Adha

NIM : 14199064

Tanggal Ujian : 27 Juli 2016

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul **“Perbedaan Kebugaran Jasmani, Motivasi Belajar dan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Siswa di SMA Negeri 1 Rengat”**, 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 dan Kontributor.
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 salam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila di kemudian 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, Juli 2016
Saya yang menyatakan



Arfa Adha
NIM : 14199064

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan ke hadirat Allah SWT. Atas berkah dan hidayah-Nya peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan penulisan tesis yang berjudul, **“Perbedaan Kebugaran Jasmani, Motivasi Belajar dan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Siswa Di SMA Negeri 1 Rengat”**. Dalam penulisan tesis ini peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati peneliti sampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada:

1. Dr. Adnan Fardi, M. Pd dan Dr. Bafirman HB, M. Kes., AIFO selaku pembimbing I dan pembimbing II yang senantiasa meluangkan waktu, memberikan motivasi, bimbingan, arahan, ilmu, gagasan, semangat, dan saran dengan penuh kesabaran kepada peneliti untuk kesempurnaan penulisan tesis ini.
2. Prof. Dr. Gusril, M. Pd., Prof. Dr. Imam Sodikoen, M. Pd dan Dr. Khairani, M. Pd selaku kontributor yang telah memberikan arahan dan dukungan untuk menyelesaikan penulisan tesis ini.
3. Pimpinan dan segenap karyawan Program Studi Pendidikan Olahraga S2 yang telah memberikan pelayanan terbaik pada peneliti dalam rangka penyelesaian tesis ini.
4. Kepala Sekolah, Guru, Karyawan, dan Siswa SMA Negeri 1 Rengat, yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan uji coba instrumen penelitian.

5. Ayahanda Kasman., Ibunda Yusmita S. Pd., kakanda Reyen dan Dena S.P., adinda Yuliasika S. Kep., adinda Kanovta., serta seluruh keluarga besar yang terus memberikan dukungan moril dan materil sehingga penelitian ini tetap berjalan dengan lancar dan tepat pada waktunya.
6. Teman-teman mahasiswa Program studi S2 Pendidikan Olahraga, khususnya angkatan 2014 dan kelas C yang selalu memeberikan dukungan, semangat, dan gagasan dalam melaksanakan penelitian.
7. Para sahabat yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang senantiasa memberikan motivasi, semangat, bantuan secara moril, dan materil untuk penyelesaian tesis ini.

Semoga Allah SWT memberikan imbalan yang setimpal untuk segala bantuan yang telah diberikan kepada peneliti berupa pahala dan kemuliaan di sisi Nya. Peneliti sangat menyadari bahwa penulisan tesis ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh sebab itu, dengan segala kerendahan hati peneliti mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun demi perbaikan untuk penulisan di masa yang akan datang.

Padang, Agustus 2016

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Kegunaan Hasil Penelitian	9
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	
1. Kebugaran jasmani	11
2. Motivasi Belajar	25
3. Hasil Belajar PJOK	39
4. Indeks Massa Tubuh (IMT)	49
B. Penelitian yang Relevan	53
C. Kerangka Berpikir	55
D. Hipotesis Penelitian	60
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	62
B. Populasi dan Sampel Penelitian	63
C. Tempat dan Waktu Penelitian	64
D. Definisi Operasional	65

E. Pengembangan Instrumen.....	67
F. Teknik Pengumpulan Data	88
G. Teknik Analisis Data	90
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	95
B. Uji Persyaratan Analisis	105
C. Pengujian Hipotesis	108
D. Pembahasan.....	113
C. Keterbatasan Penelitian	126
BAB V. KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Kesimpulan	128
B. Implikasi	128
C. Saran	130
DAFTAR RUJUKAN	132
LAMPIRAN.....	137

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kategori Ambang Batas IMT untuk Indonesia	51
2. Kerugian Berat Badan Kurang dan Berat Badan Berlebihan	53
3. Populasi dan Sampel Penelitian	64
4. Validitas dan Reliabilitas Butir Tes TKJI	68
5. Norma Standarisasi untuk Lari 60 Meter (<i>Sprint</i>).....	70
6. Norma Standarisasi Gantung Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>) Gantung Siku Tekuk (Puteri)	74
7. Norma Standarisasi Tes Baring Duduk (<i>Shit Up</i>) 60 Detik	77
8. Norma Standarisasi Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>)	79
9. Norma Standarisasi Tes Lari	81
10. Skor Skala Motivasi Belajar.....	83
11. Kisi-kisi Skala Motivasi Belajar	84
12. Hasil Uji Validitas Butir Instrumen Motivasi Belajar.....	86
13. Hasil Reliabilitas Uji Coba Instrumen Motivasi Belajar.....	86
14. Kategori Indeks Massa Tubuh	87
15. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putera dan Puteri	92
16. Kategori Penskoran Motivasi Belajar Siswa.....	92
17. Kategori Penskoran Hasil Belajar PJOK	93
18. Distribusi Frekuensi dan Kategori Skor Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (Kurus, normal dan gemuk).....	96
19. Deskripsi Rata-rata (<i>Mean</i>) dan Persentase (%) Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (Kurus, normal dan gemuk)	97
20. Distribusi Frekuensi dan Kategori Skor Motivasi Belajar Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (Kurus, normal dan gemuk).....	99
21. Deskripsi Rata-rata (<i>Mean</i>) dan Persentase (%) Motivasi Belajar Siswa Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (Kurus, normal dan gemuk)	100

22. Distribusi Frekuensi dan Kategori Skor Hasil Belajar PJOK Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (Kurus, normal dan gemuk).....	102
23. Deskripsi Rata-rata (<i>Mean</i>) dan Persentase (%) Hasil Belajar PJOK Siswa Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (Kurus, normal dan gemuk)	103
24. Uji Normalitas Data Kebugaran Jasmani, Motivasi Belajar dan Hasil Belajar PJOK Siswa Berdasarkan IMT di SMAN 1 Rengat	106
25. Uji Homogenitas Data Kebugaran Jasmani, Motivasi Belajar dan Hasil Belajar PJOK Siswa Berdasarkan IMT di SMAN 1 Rengat	107
26. <i>Multivariate Test</i> Data Kebugaran Jasmani, Motivasi Belajar dan Hasil Belajar PJOK Siswa Berdasarkan IMT.....	108
27. <i>Tests of Between Subjects Effects</i> Data Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Siswa.....	109
28. <i>Tests Multiple Comparisons</i> Data Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Siswa.....	110
29. <i>Tests of Between Subjects Effects</i> Data Motivasi Belajar Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Siswa.....	110
30. <i>Tests Multiple Comparisons</i> Data Motivasi Belajar Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Siswa.....	111
31. <i>Tests of Between Subjects Effects</i> Data Hasil Belajar PJOK Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Siswa.....	112
32. <i>Tests Multiple Comparisons</i> Data Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Siswa.....	113

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Berpikir	60
2. Posisi <i>Start</i> Lari 60 Meter	69
3. Palang Tunggal.....	71
4. Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh	72
5. Sikap Daggu Menyentuh/Melewati Palang Tunggal	72
6. Sikap Permulaan Gantung Siku Tekuk	74
7. Sikap Permulaan Baring Duduk.....	75
8. Sikap Baring Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha	78
9. Sikap Menentukan Raihan Tegak	79
10. Sikap Awalan Loncat Tegak dan Meloncat Setinggi Mungkin.....	79
11. Posisi <i>Start</i> Lari Putera 1200 Meter dan Puteri 1000 Meter	80
12. <i>Stopwatch</i> Dimatikan Saat Pelari Melintasi Garis <i>Finish</i>	81
13. Grafik Kebugaran Jasmani Siswa Berdasarkan IMT	97
14. Grafik Motivasi Belajar Siswa Berdasarkan IMT.....	101
15. Grafik Hasil Belajar PJOK Siswa Berdasarkan IMT.....	104
16. Peneliti Mengukur Tinggi Badan Siswa	221
17. Peneliti Menimbang Berat Badan Siswa.....	221
18. Siswa Mengisi Instrumen IMT	222
19. Posisi <i>Start</i> Lari 60 Meter	222
20. Sikap Daggu Menyentuh/Melewati Palang Tunggal	223
21. Sikap Baring Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha.....	223
22. Siswa sedang melakukan tes loncat tegak (<i>vertical jump</i>).....	224
23. Siswi sedang bersiap-siap melakukan lari 1000 m	224
24. Peneliti Mengarahkan Siswa dalam Mengisi Instrumen	225
25. Siswa Antusias dalam Mengisi Instrumen Penelitian	225

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Instrumen Uji Coba Motivasi Belajar	137
2. Tabulasi Data Skor Mentah Uji Coba Instrumen Motivasi Belajar ...	144
3. Hasil Validasi Butir dan Isi Uji Coba Instrumen Motivasi Belajar	146
4. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Motivasi Belajar	154
5. Instrumen Penelitian	156
6. Tabulasi Data Skor Mentah Penelitian.....	165
7. Hasil Uji Normalitas	175
8. Hasil Uji Hipotesis	203
9. Dokumentasi Penelitian	221
10. Surat Penelitian	227

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan proses yang dapat dimanfaatkan siswa untuk mengembangkan potensi diri. Hal ini sesuai dengan tujuan pendidikan yang telah dirumuskan dalam Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 Butir 1 yang menjelaskan sebagai berikut.

Pendidikan adalah 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.

Inti dari pendidikan adalah belajar. Tidak ada pendidikan tanpa kegiatan belajar. Pendidikan merupakan suatu indikator yang digunakan untuk kemajuan suatu negara yang mendukung pembangunan dan merupakan konstruk kompetensi suatu negara. Melalui pendidikan manusia dapat menghadapi dan memecahkan masalah serta tantangan yang dihadapinya. Berbicara tentang pendidikan tidak dapat dipisahkan dengan upaya-upaya yang harus dilakukan untuk menciptakan sumber daya manusia yang kompeten dan berkualitas. Rendahnya mutu pendidikan dan rendahnya kualitas pendidikan di Indonesia sangatlah memprihatinkan, untuk meningkatkan hal tersebut dapat dilakukan dengan meningkatkan cara belajarnya. Belajar sangat diperlukan bagi setiap individu untuk

mengembangkan potensi diri dan memperoleh pengetahuan mengenai apa yang dipelajari.

Belajar adalah kegiatan yang berproses dan merupakan unsur yang sangat fundamental dalam penyelenggaraan setiap jenis dan jenjang pendidikan (Syah, 2012:63). Selain itu, melalui belajar juga dapat memperoleh keterampilan dan membentuk sikap siswa menjadi lebih dewasa baik dalam berpikir maupun bertindak laku. Belajar merupakan suatu proses yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan baru, sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam berinteraksi dengan lingkungan (Soemanto, 2003:2). Senada dengan itu, Djamarah (2011:12) mendeskripsikan belajar adalah serangkaian kegiatan jiwa raga untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman individu dalam interaksi dengan lingkungannya yang menyangkut kognitif, afektif, dan psikomotor.

Salah satu kelompok mata pelajaran di sekolah adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Melalui aktivitas jasmani siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas gerak yang masuk dalam keterampilan berolahraga. Menurut Permendiknas No. 22 Tahun 2006 BAB II Tentang Kerangka Dasar Kurikulum, dijelaskan bahwa.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada SMA/MA/SMALB/SMK/MA bertujuan untuk meningkatkan potensi fisik serta membudayakan sikap sportif, disiplin, kerja sama, dan hidup sehat. Budaya hidup sehat termasuk kesadaran, sikap, dan

perilaku hidup sehat yang bersifat individual ataupun yang bersifat kolektif kemasyarakatan seperti keterbebasan dari perilaku seksual bebas, kecanduan narkoba, HIV/AIDS, demam berdarah, muntaber, dan penyakit lain yang potensial untuk mewabah.

Untuk mencapai tujuan dari PJOK hendaknya mempunyai persiapan yang harus dilakukan. Persiapan-persiapan tersebut diwujudkan agar seseorang mendapatkan kebugaran jasmani. Menurut Giriwijoyo, Komaryah, Kartinah (2007:43) kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan. Oleh karena itu, diperlukan pembinaan dan pemeliharaan kebugaran jasmani seseorang dengan cara berolahraga. Dalam UU RI No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB II Pasal 4 berbunyi.

Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral, dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Salah satu inti dari keolahragaan nasional adalah meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani diperlukan oleh anak usia sekolah mulai dari Taman Kanak-kanak sampai Sekolah Menengah Atas. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang tinggi, siswa mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah.

Kebugaran jasmani dapat mendukung pembelajaran PJOK, dimana pembelajaran ini merupakan suatu peristiwa belajar yang dilakukan oleh seluruh siswa di sekolah. Dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK diperlukan

adanya suatu dorongan yang timbul dalam diri dan luar diri siswa atau siswi tersebut. Dorongan-dorongan itu disebut dengan motivasi. Melalui belajar individu dapat mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya. Oleh karena itu siswa perlu belajar dengan sungguh-sungguh, didasari motivasi untuk mempersiapkan dan mengikuti kegiatan belajar serta mengerjakan tugas dan menindaklanjuti materi pelajaran yang telah dipelajari. Menurut Sardiman (2011:75) motivasi dalam kegiatan belajar dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar dan yang memberikan arah pada kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subjek belajar dapat tercapai.

Dalam pembelajaran PJOK seorang siswa harus memiliki motivasi belajar dalam dirinya, dengan adanya motivasi belajar yang tinggi, siswa akan memperoleh hasil belajar yang memuaskan. Elliott, dkk (1996:330) menyatakan *“Motivation arouses, sustains, directs and integrates behavior. When you are motivated, or when you observe that your students are motivated, you usually can discover the source of the motivation”*. Dari pendapat tersebut dapat dipahami bahwa motivasi dapat membangkitkan, menopang, mengarahkan, dan mengintegrasikan perilaku. Jika seseorang termotivasi, maka dapat menemukan sumber dari motivasi itu sendiri.

Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan bahwa motivasi terwujud karena adanya kebutuhan yang akan mendorong seseorang baik di dalam diri maupun di luar diri seseorang, sehingga dalam belajar yang

nantinya terjadi perubahan tingkah laku, perubahan ini akan mempengaruhi pola pikir individu dalam berbuat dan bertindak.

Kebugaran jasmani juga mempengaruhi kualitas seorang anak dalam meningkatkan hasil belajarnya. Kebugaran jasmani yang baik dapat menunjang terlaksananya pendidikan yang baik bagi siswa, sebaliknya kebugaran jasmani siswa yang buruk akan mempengaruhi kualitas pendidikan anak tersebut. Hal itulah yang menjadi salah satu alasan mata pelajaran pendidikan jasmani diberlakukan bagi siswa. Kenyataannya saat ini banyak siswa yang kekurangan ataupun kelebihan gizi, sehingga membuat siswa tersebut tidak memiliki tubuh yang ideal. Hal tersebut terjadi akibat kurangnya motivasi anak untuk bersungguh-sungguh dan membiasakan diri untuk berolahraga. Salah satu cara untuk mengetahui berlebih atau tidaknya berat badan kita, dapat dilakukan dengan pengukuran indeks massa tubuh (IMT). IMT merupakan alat yang sederhana untuk memantau status gizi seseorang, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan.

Melalui pengukuran IMT bisa menggambarkan ideal tidaknya berat tubuh seseorang, apakah kita mengalami berat badan berlebih atau tidak. Pengukuran dengan IMT sederhana bisa dilakukan dalam pengukuran dalam skala besar serta pengukuran yang hanya membutuhkan 2 hal, yakni berat badan dan tinggi badan, yang keduanya dapat dilakukan secara akurat oleh seseorang dengan sedikit latihan. Menurut Supriasa, dkk (2012:61) kategori ambang batas IMT dibagi menjadi tiga yaitu, kurus, normal, dan gemuk.

Berdasarkan hasil penelitian Muzakar (2013) motivasi hidup sehat memberikan kontribusi terhadap kebugaran jasmani ($r^2=0,0806$), berkontribusi (8,06%) dan status gizi memberikan kontribusi terhadap kebugaran jasmani ($r^2=0,1451$) sehingga berkontribusi (14,51%). Dan secara bersama-sama motivasi hidup sehat dan status gizi memberikan kontribusi terhadap kebugaran jasmani dengan nilai ($r^2=0,2061$) sehingga berkontribusi (20,61%). Selanjtnya, hasil penelitian Ali (2011) menunjukkan bahwa status gizi memberikan kontribusi terhadap kesegaran jasmani para mahasiswa ($r^2=0,1024$), berkontribusi (10,24%), motivasi belajar berkontribusi terhadap kesegaran jasmani para mahasiswa (9,61%).

Berdasarkan analisis terhadap hasil belajar PJOK pada kelas X, XI, dan XII semester genap tahun ajaran 2014/2015 di SMA Negeri 1 Rengat. Nilai kriteria ketentuan minimum (KKM) adalah 80. Siswa yang mendapatkan hasil belajar di bawah kriteria ketentuan minimum (KKM) banyak yang berpostur tubuh gemuk sebanyak 61 siswa, dibandingkan kurus sebanyak 29 siswa dan normal sebanyak 21 siswa. Jadi, berdasarkan hasil belajar PJOK yang dibawah KKM tersebut, siswa gemuk, kurus dan normal memiliki hasil belajar PJOK yang berbeda, dapat dipahami bahwa indeks masa tubuh mempengaruhi hasil belajar PJOK.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis terhadap hasil belajar PJOK di SMA Negeri 1 Rengat yang telah dipaparkan sebelumnya, menunjukkan bahwa kebugaran jasmani, motivasi belajar dan hasil belajar PJOK dipengaruhi oleh indeks massa tubuh siswa. Banyak faktor-faktor yang

mempengaruhi hasil belajar siswa. Faktor-faktor tersebut antara lain indeks massa tubuh siswa. Berdasarkan fenomena tersebut, maka diperlukan pemahaman yang mendalam mengenai indeks massa tubuh siswa sebagai salah satu yang mempengaruhi kebugaraan jasmani, motivasi belajar dan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK). Untuk itu perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai kebugaran jasmani, motivasi belajar dan hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) berdasarkan indeks massa tubuh di SMA Negeri 1 Rengat.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Apakah siswa yang memiliki kelebihan berat badan kurang serius dalam mengikuti pembelajaran PJOK sehingga mempengaruhi hasil belajar?
2. Apakah siswa yang memiliki kelebihan berat badan kurang leluasa melakukan gerak dalam pembelajaran PJOK, sehingga mempengaruhi hasil belajar?
3. Apakah siswa yang memiliki kelebihan berat badan lebih mudah mengalami kelelahan pada saat mengikuti pembelajaran PJOK, sehingga mempengaruhi kebugaran jasmani?
4. Apakah siswa yang memiliki kekurangan berat badan, kebanyakan lemas dan lesuh pada saat mengikuti gerakan dalam pembelajaran PJOK, sehingga mempengaruhi kebugaran jasmani?

5. Apakah siswa merasa terpaksa pada saat mengikuti intruksi dari guru PJOK sehingga mempengaruhi hasil belajar?
6. Apakah siswa yang postur tubuhnya kurang ideal, merasa kurang percaya diri dalam melakukan gerakan PJOK, sehingga mempengaruhi motivasi belajar siswa?

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 suatu pencapaian penelitian. Peneliti membatasi masalah dalam penelitian ini dengan variabel yang mempengaruhi kebugaran jasmani, motivasi belajar, dan hasil belajar PJOK. Ketiga variabel tersebut dipengaruhi oleh indeks massa tubuh siswa. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah indeks massa tubuh, sedangkan variabel terikatnya adalah kebugaran jasmani, motivasi belajar, hasil belajar PJOK.

D. Perumusan Masalah

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

1. Apakah terdapat perbedaan kebugaran jasmani, motivasi belajar dan hasil belajar PJOK berdasarkan indeks massa tubuh (kurus, normal dan gemuk) di SMA Negeri 1 Rengat?
2. Apakah terdapat perbedaan kebugaran jasmani siswa berdasarkan indeks massa tubuh (kurus, normal dan gemuk) di SMA Negeri 1 Rengat?

3. Apakah terdapat perbedaan motivasi belajar siswa berdasarkan indeks massa tubuh (kurus, normal dan gemuk) di SMA Negeri 1 Rengat?
4. Apakah terdapat perbedaan hasil belajar PJOK siswa berdasarkan indeks massa tubuh (kurus, normal dan gemuk) di SMA Negeri 1 Rengat?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang hendak dicapai adalah membandingkan sebagai berikut.

1. Kebugaran jasmani, motivasi belajar dan hasil belajar PJOK berdasarkan indeks massa tubuh (kurus, normal dan gemuk) siswa di SMA Negeri 1 Rengat.
2. Kebugaran jasmani siswa berdasarkan indeks massa tubuh (kurus, normal dan gemuk) siswa di SMA Negeri 1 Rengat.
3. Motivasi belajar siswa berdasarkan indeks massa tubuh (kurus, normal dan gemuk) siswa di SMA Negeri 1 Rengat.
4. Hasil belajar PJOK siswa berdasarkan indeks massa tubuh (kurus, normal dan gemuk) siswa di SMA Negeri 1 Rengat.

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Sesuai dengan masalah dan uraian di atas, penelitian ini diharapkan mempunyai kegunaan. Adapun kegunaan hasil penelitian tersebut adalah sebagai berikut.

1. Secara teoritis sebagai sumbangan pemikiran dalam mengembangkan keintelektualan mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga (S2) Universitas Negeri Padang yang berkenaan dengan kebugaran jasmani,

motivasi belajar dan hasil belajar PJOK berdasarkan indeks massa tubuh siswa.

2. Bagi Lembaga Penjamin Mutu Pendidikan (LPMP), dapat menjadi dasar dalam memberikan pelatihan bagi Guru PJOK.
3. Bagi siswa, dapat mengetahui bagaimana gambaran kebugaran jasmani, motivasi belajar, dan hasil belajar PJOK berdasarkan indeks massa tubuh siswa.
4. Bagi guru PJOK, dapat sebagai dasar penyusunan program belajar untuk meningkatkan kebugaran jasmani, motivasi belajar dan hasil belajar PJOK berdasarkan indeks massa tubuh siswa.
5. Bagi kepala sekolah, dapat membina kerjasama antara guru pendidikan jasmani dalam rangka membantu siswa untuk meningkatkan kebugaran jasmani, motivasi belajar, dan hasil belajar PJOK.
6. Sebagai dasar penelitian lanjutan berkenaan dengan kebugaran jasmani, motivasi belajar, dan hasil belajar PJOK.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil temuan yang diperoleh dalam penelitian ini, setelah dilakukan analisis statistik untuk menguji hipotesis serta dijabarkan dalam pembahasan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Terdapat perbedaan yang signifikan kebugaran jasmani, motivasi belajar dan hasil belajar PJOK yang signifikan berdasarkan indeks massa tubuh siswa.
2. Terdapat perbedaan yang signifikan kebugaran jasmani siswa berdasarkan indeks massa tubuh (kurus, normal dan gemuk).
3. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan motivasi siswa berdasarkan indeks massa tubuh (kurus, normal dan gemuk).
4. Terdapat perbedaan yang signifikan hasil belajar PJOK siswa berdasarkan indeks massa tubuh (kurus, normal dan gemuk)

B. Implikasi

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap kebugaran jasmani, motivasi belajar dan hasil belajar PJOK siswa berdasarkan indeks massa tubuh. Hal ini menjadi bukti bahwa kebugaran jasmani, motivasi belajar dan hasil belajar dipengaruhi oleh indeks massa tubuh (kurus, normal dan gemuk). Dengan penelitian ini, maka dapat menambah ilmu dan pengetahuan mengenai kebugaran jasmani, motivasi belajar dan hasil belajar PJOK siswa berdasarkan indeks massa tubuh.

Selanjutnya hasil penelitian ini hendaknya dapat diimplikasikan sebagai bahan masukan bagi Guru PJOK di sekolah dalam merencanakan, membuat, memberikan, dan mengevaluasi program khususnya dalam program PJOK. Kebugaran jasmani dapat ditingkatkan berdasarkan IMT (kurus, normal dan gemuk) dengan cara Guru PJOK memberikan latihan khusus atau program khusus untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Sekolah menengah didorong untuk memberikan waktu 30 menit setiap hari pada siswa sebagai sarana untuk meningkatkan kebugaran fisik siswa, mengurangi resiko obesitas pada siswa, dan mempersiapkan siswa agar menjadi pembelajar yang aktif, sehat dan bugar. Sehingga siswa kurus, normal, gemuk dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya.

Selanjutnya, Motivasi belajar siswa berdasarkan IMT (kurus, normal dan gemuk) ditingkatkan dengan cara dalam pembelajaran Guru PJOK selalu memberikan motivasi kepada siswa, agar siswa kurus, normal dan gemuk dapat sama-sama meningkatkan motivasi belajarnya. Hasil belajar PJOK siswa berdasarkan IMT (kurus, normal dan gemuk) ditingkatkan dengan cara dalam pembelajaran Guru PJOK selalu memberikan motivasi kepada siswa, agar siswa kurus, normal dan gemuk dapat sama-sama meningkatkan hasil belajar PJOK. Dalam mengelola aktivitas-aktivitas atau kegiatan yang akan diberikan, guru PJOK memperhatikan indeks massa tubuh siswa, karena indeks massa tubuh akan mempengaruhi kegiatan fisik yang dilakukan oleh seseorang.

C. Saran

Berdasarkan hasil-hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan yang telah dikemukakan, maka untuk meningkatkan kebugaran jasmani, motivasi belajar dan hasil belajar PJOK siswa ada beberapa saran yang dapat direkomendasikan sebagai tindak lanjut dari penelitian ini. Beberapa saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut.

1. Bagi LPMP

Diharapkan kepada Lembaga Penjamin Mutu Pendidikan (LPMP), dapat mempertimbangkan dalam menentukan pelatihan bagi Guru PJOK.

2. Bagi Siswa

Diharapkan kepada siswa agar mampu meningkatkan kesegaran jasmaninya dan memiliki motivasi yang tinggi dalam belajar agar siswa dapat mencapai hasil belajar yang maksimal.

3. Bagi Guru PJOK

Guru PJOK disarankan agar dapat meningkatkan kualitas dalam mengajar apalagi yang berhubungan dengan kesegaran jasmani siswa. Guru PJOK dapat bekerjasama dengan Guru mata pelajaran dan Guru BK dalam meningkatkan motivasi belajar siswa.

4. Bagi Kepala Sekolah

Kepala Sekolah diharapkan dapat mendukung dan membina kerjasama dengan baik dengan Guru PJOK dalam melengkapi fasilitas yang diperlukan untuk bisa melaksanakan pembelajaran PJOK.

5. Bagi peneliti lainnya

Perlu dilakukan penelitian dengan menggunakan sampel yang lebih luas lagi, sehingga dapat mengkaji dengan sampel yang lebih besar.

DAFTAR RUJUKAN

- Abbas, K. 2011. Kontribusi Motivasi Belajar Penjasorkes dan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik Kelas XI SMAN 4. *Tesis* tidak diterbitkan. Padang: Program Studi Adminitrasi Pendidikan UNP.
- Agus, A. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press.
- Ali, M. 2011. Kontribusi Status Gizi dan Motivasi Belajar terhadap Kesehatan Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi. *Tesis* tidak diterbitkan. Padang: Program Studi Adminitrasi Pendidikan UNP.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Almatsier, S. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedi Pustaka Utama.
- Bafirman. 2013. *Fisiologi Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Bafirman & Agus. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. IKIP Malang: UM Press.
- Chen, S. dkk. 2014. "Relationship Between Motivation and Learning in Physical Education and After-School Physical Activity". *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 85, 468–477.
- Elliott, S. N., Kratochwill, T. R., Cook, J. L., & Travers, J. R. 1996. *Educational Psychology: Effective teaching, effective learning*. USA: Times Mirror Higher Education Group Inc.
- Elmirawati. 2013. Hubungan antara Aspirasi Siswa dan Dukungan Orangtua dengan Motivasi Belajar serta Implikasinya terhadap Bimbingan Konseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2 (1): 107-113. (Online,) (<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/epj>), diakses Desember 2015).
- Endang, L. 2007. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Davis, K. L. dkk. 2016. "A Comparison of the Fitness, Obesity, and Physical Activity Levels of High School Physical Education Students Across Race and Gender". *Journal of EBSCO*. Vol. 73. pp. 15–31
- Depertemen Pendidikan Nasional Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia: Untuk remaja umur 16-19 tahun*. Jakarta: Kepala Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi
- Dimiyati & Mudjiono. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djamarah, S. B. 2011. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.