

**PENGARUH MOTIVASI BELAJAR, PERHATIAN ORANG TUA, DAN
KEBUGARAN JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR PENDIDIKAN
JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PENJASORKES)**

TESIS



OLEH

**ANGGUN PERMATA SARI
NIM. 14199062**

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

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

ABSTRACT

Anggun Permata Sari (2016) : The Effect Of Study Motivation, Parents Attention, And Physical Fitness Towards The Learning Result Of Physical Sports And Health Education.

Problems in students SMP N Bukik Barisan shows the learning result of the students towards Physical Sports And Health Education is still below average. The learning result of students at SMP N Bukik Barisan affected by many factors, which are influenced by the study motivation and parents attention, and also the physical fitness. The purpose of this research is to find out the direct and indirect effect between variation of learning motivation, parental care, and the physical fitness towards the learning result of Physical Sports And Health Education.

The research method is quantitative approach path analysis. The population are all the students at SMP N 1 Bukik Barisan and all the students at SMP N 3 Bukik Barisan of the year 2015/2016 which are in total of 129 students. The sampling method is done by using Proportional Stratified Random Sampling, with 91 students as the sample. The data collected by using the questionnaire for study motivation and parents attention, physical fitness test for physical fitness and the test result of the semester II for the learning result of Physical Sports And Health Education.

The results of data analysis shows that : (1) The study motivation directly effect towards the learning result of Physical Sports And Health Education about 15%. (2) The parents attention didnt directly effect to the learning result of Physical Sport And Health Education. (3) The physical fitness directly effect towards the learning result of Physical Sports And Health Education about 62,1%. (4) The study motivation and physical fitness indirectly effect towards the result of Physical Sports And Health Education about 19,2%. (5) Parents attention and physical fitness didnt indirectly effect toward the learning result of Physical Sports And Health Education. (6) Parents attention and study motivation indirectly influenced towards the learning result of Physical Sports And Health Education about 16,9%.

Keywords : Study Motivation, Parents Attention, Physical Fitness and the Learning Result of Physical Sports And Health Education

ABSTRAK

Anggun Permata Sari (2016) : Pengaruh Motivasi Belajar, Perhatian Orang Tua, Dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Penjasorkes).

Masalah pada siswa SMP Negeri Kecamatan Bukik Barisan bahwa hasil belajar Penjasorkes yang dimiliki masih rendah. Hasil belajar Penjasorkes siswa SMP Negeri Kecamatan Bukik Barisan dipengaruhi oleh motivasi belajar, perhatian orang tua, dan kebugaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh langsung dan tidak langsung antar variabel motivasi belajar, perhatian orang tua, dan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar Penjasorkes.

Metode penelitian adalah kuantitatif dengan pendekatan *Path Analysis*. Populasi adalah seluruh siswa SMP Negeri 1 Kecamatan Bukik Barisan dan seluruh siswa SMP Negeri 3 Kecamatan Bukik Barisan pada tahun ajaran 2015/2016 yang berjumlah 129 orang siswa. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *Proportional Stratified Random Sampling*, dengan jumlah sampel 91 orang siswa. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuisioner untuk motivasi belajar dan perhatian orang tua, tes kebugaran jasmani untuk kebugaran jasmani dan hasil ujian semester II untuk hasil belajar Penjasorkes.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Motivasi belajar berpengaruh secara langsung terhadap hasil belajar Penjasorkes sebesar 15%. (2) Perhatian orang tua tidak berpengaruh secara langsung terhadap hasil belajar Penjasorkes. (3) Kebugaran jasmani berpengaruh secara langsung terhadap hasil belajar Penjasorkes sebesar 62.1%. (4) Motivasi belajar dan kebugaran jasmani berpengaruh secara tidak langsung terhadap hasil belajar Penjasorkes sebesar 19.2%. (5) Perhatian orang tua dan kebugaran jasmani tidak berpengaruh secara tidak langsung terhadap hasil belajar Penjasorkes. (6) Perhatian orang tua dan motivasi belajar berpengaruh secara tidak langsung terhadap hasil belajar Penjasorkes sebesar 16.9%.

Kata Kunci : Motivasi Belajar, Perhatian Orang Tua, Kebugaran Jasmani dan Hasil Belajar Penjasorkes.

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

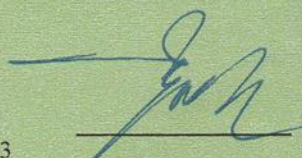
Mahasiswa : Anggun Permata Sari
NIM : 14199062

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Dr. Umar, MS., AIFO
NIP. 19610675 198703 1 003
Pembimbing I

 1 Agustus 2016

Dr. Khairuddin, M.Kes., AIFO
NIP. 19630104 199001 1 001
Pembimbing II

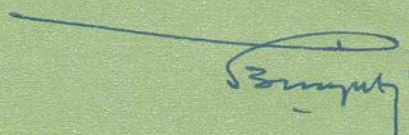
 1 Agustus 2016

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,

Program Studi Pendidikan Olahraga S2
Ketua,

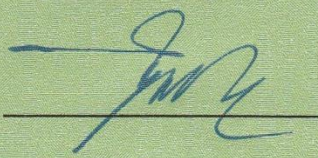
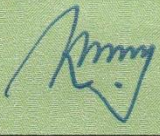
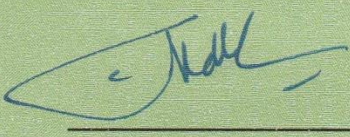


Drs. Syafrizar, M.Pd
NIP. 19600919 198703 1 003



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

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAH RAGA S2**

No	Nama	Tanda Tangan
1.	Dr. Umar, MS., AIFO NIP. 19610675 198703 1 003 (Ketua)	
2.	Dr. Khairuddin, M.Kes., AIFO NIP. 19630104 199001 1 001 (Sekretaris)	
3.	Dr. Ambiyar, M.Pd NIP. 19550213 198103 1 003 (Anggota)	
4.	Dr. Alnedral, M.Pd NIP. 19600430 198602 1 001 (Anggota)	
5	Dr. Damrah, M.Pd NIP. 19610607 198803 1 001 (Anggota)	

Mahasiswa

Mahasiswa : Anggun Permata Sari
NIM : 14199062
Tanggal Ujian : 28 Juli 2016

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul “Pengaruh Motivasi Belajar, Perhatian Orang Tua, dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes)”, 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 sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juni 2016

Saya yang menyatakan



Anggun Permata Sari

NIM: 14199062

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan judul **”Pengaruh Motivasi Belajar, Perhatian Orang Tua, dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes)”**. Selama pelaksanaan dan melakukan penulisan tesis penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan, baik moril dan materil dari segala pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada :

1. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd., Ph.D, selaku Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti Program Studi Pendidikan Olahraga S2.
2. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian dalam penyusunan tesis ini.
3. Bapak Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS., AIFO selaku Ketua Jurusan/Program Studi Pendidikan Olahraga S2 yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan tesis ini.
4. Bapak Dr. Umar, M.S.,AIFO selaku Pembimbing I dan Bapak Dr. Khairuddin, M. Kes., AIFO selaku pembimbing II yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan tesis ini.
5. Bapak Dr. Ambyar, M.Pd, Bapak Dr. Alnedral, M.Pd, dan Bapak Dr. Damrah, M.Pd selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan penulis dalam penulisan tesis ini.
6. Bapak/Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah mendidik dalam masa perkuliahan dan memberikan motivasi dan masukan kepada penulis dalam penulisan tesis ini.
7. Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Kecamatan Bukik Barisan dan Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Kecamatan Bukik Barisan yang telah memberikan izin penulis

melaksanakan penelitian dan pengambilan data di SMP Negeri Kecamatan Bukik Barisan.

8. Ayahanda H. Ratusman, S.Pd dan Ibunda Batsna Yutis, S.Pd yang terus memberikan dukungan moril dan materil sehingga penelitian ini tetap berjalan dan selesai tepat pada waktunya.
9. Teman-teman mahasiswa Program Studi S2 Pendidikan Olahraga, khususnya angkatan 2014 yang selalu memberi dukungan, semangat, dan gagasan dalam melaksanakan penelitian.

Penulis menyadari sepenuhnya tesis ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan segala kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga Allah meridhoi, memberkahi, dan senantiasa memberikan rahmatNya kepada peneliti dan semua yang berperan dalam penelitian ini.

Padang, Juli 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS.....	iii
PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAHRAGA S2.....	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I. PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Perumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Kegunaan Penelitian.....	11
 BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN	 12
A. Deskripsi Konseptual Kajian Teori	12
1. Hasil Belajar	12
2. Motivasi Belajar	20
3. Perhatian Orang Tua.....	32
4. Kebugaran Jasmani.....	48
B. Penelitian Yang Relevan	64
C. Kerangka Konseptual	65
D. Hipotesis Penelitian	74
 BAB III. METODOLOGI PENEITIAN	 76
A. Metode Penelitian.....	76
B. Tempat dan Waktu Penelitian	76

C. Populasi dan Sampel.....	77
1. Populasi	77
2. Sampel	78
D. Teknik Pengumpulan Data	80
1. Hasil Belajar	80
2. Motivasi Belajar	82
3. Perhatian Orang Tua	84
4. Kebugaran Jasmani	85
5. Instrumen Penelitian	105
6. Uji Coba Instrumen	108
E. Teknik Analisis Data	110
1. Analisis Deskriptif.....	110
2. Pengujian Persyaratan Analisis	111
F. Hipotesis Statistika	114
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	117
A. Deskripsi Data	117
B. Uji Persyaratan Analisis	125
C. Pengujian Hipotesis Penelitian (<i>Path Analysis</i>)	131
D. Pembahasan Penelitian	147
E. Keterbatasan Penelitian	157
BAB V. KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	159
A. Kesimpulan	159
B. Implikasi Hasil Penelitian	160
C. Saran	166
DAFTAR RUJUKAN	169
LAMPIRAN	174

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Daftar Jumlah Siswa SMP Negeri 1 Kecamatan Bukik Barisan Kabupaten Lima Puluh Kota Tahun Ajaran 2015/2016	77
2. Daftar Jumlah Siswa SMP Negeri 3 Kecamatan Bukik Barisan Kabupaten Lima Puluh Kota Tahun Ajaran 2015/2016	77
3. Proporsi Sampel Siswa SMP Negeri Kecamatan Bukik Barisan Kabupaten Lima Puluh Kota Tahun Ajaran 2015/2016	79
4. Kisi-kisi Instrumen Penelitian Motivasi Belajar	83
5. Kisi-kisi Instrumen Penelitian Perhatian Orang Tua	84
6. Nilai Validitas dan Reliabilitas Butir Tes TKJI	87
7. Norma Standarisasi Untuk Lari 50 menter (<i>Sprint</i>)	92
8. Norma Standarisasi Gantung Angkat Tubuh Putra (<i>Pull Up</i>) 60 Detik	97
9. Norma Standarisasi Tes Baring Duduk (<i>Sit Up</i>) 60 Detik	100
10. Norma Standarisasi Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>)	102
11. Norma Standarisasi Tes Lari 1000 meter Putera dan 800 Meter Puteri	105
12. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Putra dan Putri...	105
13. Skala Pengukuran Instrumen Penelitian	106
14. Contoh Bentuk Pengisian Angket	107
15. Distribusi Frekuensi Motivasi Belajar (X_1)	118
16. Distribusi Frekuensi Perhatian Orang Tua (X_2)	120
17. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani (X_3)	122
18. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Penjasorkes (Y)	124
19. Matrik Korelasi Antar Variabel Pada Substruktur 1	132
20. ANOVA ^b Uji Model Susbstruktur 1	133
21. Coefficients ^a Model Substruktur 1	134
22. Matrik Korelasi Antar Variabel pada Substruktur 2	135
23. ANOVA ^b Uji Hipotesis Susbstruktur 2	137

24. Coefficients ^a Uji Hipotesis Susbstruktur 2	137
25. Coefficients ^a Uji Model Trimming	143
26. Statistika Koefisien Jalur Pada Model Struktural Setelah Menjadi Model Trimming	145
27. Sumbangan Efektif Variabel Eksogen terhadap Variabel Endogen (Hasil Belajar Penjasorkes)	147

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Hubungan Kausal Motivasi Belajar (X_1), Perhatian Orang Tua (X_2) dan Kebugaran Jasmani (X_3) Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes (Y)	74
2. Posisi Start Lari 50 meter	91
3. Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh	93
4. Sikap Daggu Menyentuh/Melewati Palang Tunggal	94
5. Sikap Permulaan Gantung Siku Tekuk	96
6. Sikap Gantung Siku Tekuk	97
7. Sikap Permulaan Baring Duduk	98
8. Sikap Baring Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha.....	99
9. Sikap Menentukan Raihan Tegak	101
10. Sikap Awalan Loncat Tegak dan Meloncat Setinggi Mungkin.....	102
11. Posisi Start Lari 1000 meter	104
12. Stopwatch Dimatikan Saat Pelari Melintasi Garis Finish	104
13. Histogram Motivasi Belajar	119
14. Histogram Perhatian Orang Tua	121
15. Histogram Kebugaran Jasmani	123
16. Histogram Hasil Belajar Penjasorkes	125
17. Model Susbstruktur 1	132
18. Pengujian Hipotesis Pada Substruktur 2	136
19. Model Trimming Substruktur 2	142
20. Koefisien Jalur Pada Kerangka Konseptual Model Trimming	146

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Angket Uji Coba Penelitian Motivasi Belajar	174
2. Angket Uji Coba Penelitian Perhatian Orang Tua	178
3. Tabulasi Uji Coba Angket Penelitian	182
4. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	186
5. Angket Motivasi Belajar	193
6. Angket Perhatian Orang Tua	197
7. Data Mentah Variabel Motivasi Belajar (X_1)	201
8. Data Mentah Variabel Perhatian Orang Tua (X_2)	205
9. Data Mentah Variabel Kebugaran Jasmani (X_3)	209
10. Hasil Belajar Siswa SMP Negeri Kecamatan Bukik Barisan	214
11. Data Mentah Penelitian	217
12. Uji Normalitas Motivasi Belajar (X_1) Atas Hasil Belajar Penjasorkes (Y)	220
13. Uji Normalitas Perhatian Orang Tua (X_2) Atas Hasil Belajar Penjasorkes (Y)	228
14. Uji Normalitas Kebugaran Jasmani (X_3) Atas Hasil Belajar Penjasorkes (Y)	236
15. Uji Normalitas Motivasi Belajar (X_1) Atas Kebugaran Jasmani (X_3)	245
16. Uji Normalitas Perhatian Orang Tua (X_2) Atas Kebugaran Jasmani (X_3)	253
17. Uji Normalitas Perhatian Orang Tua (X_2) Atas Motivasi Belajar (X_1)	260
18. Uji Linieritas Motivasi Belajar (X_1) dengan Hasil Belajar Penjasorkes (Y)	269
19. Uji Linieritas Perhatian Orang Tua (X_2) dengan Hasil Belajar Penjasorkes (Y)	270
20. Uji Linieritas Kebugaran Jasmani (X_3) dengan Hasil Belajar	

Perjasorkes (Y)	271
21. Uji Linieritas Motivasi Belajar (X_1) dengan Kebugaran	
Jasmani (X_3)	272
22. Uji Linieritas Perhatian Orang Tua (X_2) dengan Kebugaran	
Jasmani (X_3)	273
23. Uji Linieritas Perhatian Orang Tua (X_2) dengan Motivasi	
Belajar (X_1)	274
24. Uji Model Substruktur 1	275
25. Uji Hipotesis Substruktur 2	277
26. Uji Hipotesis Model Trimming	278
27. Surat Penelitian	279
28. Dokumentasi Penelitian	284

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu kebutuhan yang penting dalam kehidupan manusia. Melalui pendidikan manusia dapat mengembangkan dirinya maupun mendayagunakan potensi alam dan lingkungan sosial untuk kepentingan hidupnya. Pendidikan juga merupakan sesuatu kebutuhan pokok dalam pembangunan bangsa dan negara.

Pendidikan adalah usaha sadar yang dilakukan oleh keluarga, masyarakat dan pemerintah melalui kegiatan bimbingan, pengajaran dan latihan yang berlangsung di sekolah dan di luar sekolah untuk mempersiapkan peserta didik agar mampu mengembangkan pengetahuan, keterampilan dan kreatifitas. Dalam Undang- Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 pasal 3 tentang Sistem Pendidikan Nasional, dinyatakan bahwa:

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis, serta bertanggung jawab”.

Pendidikan mempunyai posisi penting untuk menuju perkembangan dan kemajuan suatu bangsa. Sehingga tujuan pendidikan nasional di atas akan

tercapai apabila ada tanggung jawab dari semua pihak baik murid, orang tua, guru, pemerintah dan lembaga sekolah serta masyarakat.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) adalah mata pelajaran yang membekali siswa dengan pengetahuan tentang gerak jasmani dalam olahraga serta faktor kesehatan yang mempengaruhinya, keterampilan dalam melakukan gerak jasmani dalam berolahraga dan menjaga kesehatannya, serta sikap perilaku yang dituntut dalam berolahraga dan menjaga kesehatan sebagai suatu kesatuan yang utuh, sehingga terbentuk peserta didik yang sadar kebugaran jasmani, sadar olahraga dan sadar kesehatan. Penjasorkes merupakan salah satu mata pelajaran yang termasuk dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP).

Proses pembelajaran Penjasorkes di samping mengajarkan keterampilan gerak juga mengajarkan nilai-nilai sportivitas, kejujuran, disiplin dan kerjasama serta tanggung jawab sehingga siswa dapat terbentuk secara fisik dan mental. Dengan mata pelajaran Penjasorkes yang optimal diharapkan seluruh siswa dapat mempelajari dan memahami dengan baik, sehingga tujuan pendidikan dapat diaplikasikan dengan Penjasorkes itu sendiri.

Untuk menjadikan anak didik sesuai dengan yang diharapkan maka harus dilakukan pembelajaran yang baik agar tercapainya hasil belajar yang memuaskan. Menurut Bloom dalam Suparno (2000:84) menyatakan bahwa pembelajaran yang efektif memiliki 4 komponen. Pertama, orientasi yang jelas

dan menggugah; kedua, ada keterlibatan pembelajaran secara aktif; ketiga, proses penguatan; keempat, umpan balik dan perbaikan.

Dalam belajar peserta didik harus mengetahui hal-hal apa yang membantu suksesnya dalam belajar dan apa saja yang sering membuatnya gagal dalam belajar. Sehingga bagi seorang pelajar, harus mengerti teknik belajar yang baik, waktu yang tepat untuk belajar, mengatur waktu dan disiplin dalam belajar.

Sekolah sebagai salah satu lembaga pendidikan yang bertujuan untuk mendidik dan membekali anak dengan berbagai ilmu pengetahuan, sehingga dapat menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas. Anak sebagai peserta didik menjadi sasaran utama dalam kegiatan pendidikan, dimana mereka diharapkan dapat mencapai keberhasilan belajar. Berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan nasional sangat bergantung pada bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa sebagai peserta didik. Salah satu indikator tercapainya tujuan pembelajaran dapat diketahui dengan melihat tinggi rendahnya hasil belajar.

Menurut Dimiyati (2009:3), “hasil belajar merupakan hasil dari suatu interaksi tindak belajar dan tindak mengajar. Dari sisi guru, tindak mengajar diakhiri dengan proses evaluasi hasil belajar. Dari sisi siswa, hasil belajar merupakan berakhirnya penggal dan puncak proses belajar”. Lebih tegas dan rinci hasil belajar siswa dipengaruhi oleh banyak faktor baik faktor internal maupun faktor eksternal. Menurut Djaali (2012:101) “faktor-faktor yang mempengaruhi belajar, yaitu faktor yang mempengaruhi pencapaian hasil belajar

berasal dari dalam diri (faktor internal) dan ada dari luar dirinya (faktor eksternal). Faktor internal meliputi motivasi, sikap, minat, intelegensi, kebiasaan belajar, konsep diri. Faktor eksternal meliputi guru, orang tua, sarana dan prasarana pembelajaran, kurikulum sekolah.

Karakter yang dimiliki oleh seorang anak tidak lepas dari lingkungan keluarga. Hal ini terkait dengan dua hal yaitu gen yang diturunkan dari orang tua dan pengajaran yang dibentuk dalam keluarga. Kedua hal tersebut dapat mempengaruhi seorang anak dalam pembentukan karakter dan proses belajar anak. Berdasarkan hal tersebut, dapat dipahami bahwa ayah dan ibu selaku orang tua dalam keluarga memiliki peran besar dalam pembentukan karakter dan proses belajar anak.

Kebugaran jasmani sangat penting bagi siswa Sekolah Menengah Pertama, karena siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi akan dapat melakukan aktivitas belajar dan bermainnya dengan baik dan tanpa kelelahan yang berarti, serta tubuhnya tetap segar ketika berhenti beraktivitas dan pada saat istirahat. Sebaliknya tingkat kebugaran yang rendah akan menjadi kendala dalam pelaksanaan aktivitasnya sehari-hari, oleh karena kondisi jasmani yang tidak dapat memenuhi semua kebutuhan dalam melakukan aktivitas tersebut. Tidak terjadinya kelelahan pada siswa dalam melakukan pekerjaannya dan tetap segarnya kondisi tubuh setelah beraktivitas memungkinkan mereka secara wajar melaksanakan segala kegiatan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian mereka dapat menikmati kehidupan dalam arti luas.

Berdasarkan observasi awal di SMP Negeri 1 Kecamatan Bukik Barisan Kabupaten Lima Puluh Kota pada tanggal 4 Januari 2016 diperoleh data hasil belajar semester I siswa pada mata pelajaran Penjasorkes. Dari data yang diperoleh tergambar bahwa hasil belajar siswa pada mata pelajaran Penjasorkes SMP Negeri 1 Kecamatan Bukik Barisan masih rendah. Siswa yang tidak tuntas rata-rata 58% untuk setiap kelas. Hal ini disebabkan karena sebaran hasil belajar siswa SMP Negeri 2 Kecamatan Bukik Barisan tidak merata. Pada hasil belajar Penjasorkes terdapat beberapa kelas yang memperoleh tingkat ketuntasan sangat rendah. Pada kelas VII.1 dari 24 orang siswa hanya 9 orang yang memperoleh nilai tuntas dan 15 orang memperoleh nilai tidak tuntas. Pada kelas VII.2 dari 23 orang siswa hanya 4 orang yang memperoleh nilai tuntas dan 19 orang memperoleh nilai tidak tuntas. Pada kelas VIII.1 dari 29 orang siswa hanya 13 orang yang memperoleh nilai tuntas dan 16 orang memperoleh nilai tuntas, sedangkan pada kelas VIII.2 dari 30 orang siswa hanya 18 orang yang memperoleh nilai tuntas dan 12 orang yang memperoleh nilai tidak tuntas. Hal inilah yang menyebabkan rata-rata nilai siswa rendah secara keseluruhan.

Sedangkan di SMP Negeri 3 Kecamatan Bukik Barisan, siswa yang tidak tuntas rata-rata 52% untuk setiap kelas. Pada kelas VII dari 12 orang siswa hanya 6 orang yang memperoleh nilai tuntas dan 6 orang memperoleh nilai tidak tuntas. Pada kelas VIII dari 11 orang siswa hanya 5 orang yang memperoleh nilai tuntas dan 6 orang yang memperoleh nilai tidak tuntas.

Tercapainya hasil belajar yang optimal harus sesuai dengan kriteria ketuntasan minimum (KKM) yang ditetapkan oleh sekolah yang bersangkutan. Di SMP Negeri 1 Kecamatan Bukik Barisan Kabupaten Lima Puluh Kota KKM pada mata pelajaran Penjasorkes adalah 75, sama halnya dengan SMP Negeri 3 Kecamatan Bukik Barisan yang menetapkan KKM 75. Jika siswa dapat mencapai atau melebihi nilai tersebut, maka siswa dinyatakan berhasil dalam pembelajaran. Sebaliknya jika siswa tidak dapat mencapai kriteria ketuntasan minimum (KKM), maka siswa dinyatakan gagal dalam sebuah pembelajaran.

Dalam kenyataan yang terjadi masih banyak siswa yang tidak dapat mencapai kriteria ketuntasan minimum (KKM). Hal ini kemungkinan karena kurangnya motivasi belajar yang dimiliki oleh siswa di SMP Negeri Kecamatan Bukik Barisan. Kurangnya motivasi dalam belajar dapat menyebabkan kurangnya keinginan siswa dalam proses pembelajaran. Dengan adanya motivasi belajar yang baik dari dalam diri siswa maupun dari luar, maka akan muncul keinginan siswa untuk belajar. Selain motivasi belajar, status gizi juga merupakan hal penting dalam pencapaian hasil belajar. Siswa yang memiliki status gizi yang baik akan bersemangat dalam belajar, sebaliknya jika status gizi siswa yang kurang baik akan mengakibatkan hasil belajar siswa menurun.

Berdasarkan hasil pengamatan lapangan dan wawancara penulis dengan guru Penjasorkes di SMP Negeri Kecamatan Bukik Barisan permasalahan yang terjadi khususnya terkait dengan kebugaran jasmani siswa saat ini masih sangat memprihatinkan. Hal ini terlihat dengan banyaknya anak yang mengalami

kelelahan yang berlebihan usai melakukan aktivitas pembelajaran Penjasorkes di sekolah, sering mengantuk di dalam kelas saat proses pembelajaran akademik, sering terkena berbagai penyakit, seperti pingsan saat upacara bendera, demam, penyakit pencernaan, serta penyakit kurang gerak yang menyebabkan terjadinya penurunan daya tahan tubuh.

Mengingat banyaknya faktor yang menentukan keberhasilan belajar siswa fokus kajian dalam penelitian ini, yang diduga kuat berpengaruh terhadap hasil belajar siswa yang belajar Penjasorkes di SMP Negeri Kecamatan Bukik Barisan adalah motivasi belajar dan kebugaran jasmani sebagai faktor internal dan perhatian orang tua sebagai faktor eksternal. Masalah yang sering dihadapi oleh siswa adalah sulitnya mengatur waktu belajar yang dimiliki. Hal ini disebabkan karena siswa tidak dapat mengatur waktu yang dimilikinya dengan baik untuk bermacam-macam kegiatan yang dimilikinya dan tidak memiliki rencana belajar yang tepat.

Siswa yang memiliki motivasi yang kuat, akan mempunyai energi yang banyak untuk melakukan kegiatan belajar. Beberapa faktor lainnya yang menyebabkan hasil belajar siswa menurun adalah sarana dan prasarana yang kurang memadai di sekolah, lingkungan belajar yang kurang mendukung siswa dalam proses pembelajaran, kebiasaan belajar yang buruk, transportasi yang menunjang siswa untuk menuju sekolah masih terbatas, faktor geografis sekolah, asupan gizi yang kurang dari orang tua siswa, serta rendahnya perhatian orang tua terhadap anak.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar Penjasorkes. Ada beberapa permasalahan yang penulis identifikasi diantaranya adalah sebagai berikut.

1. Apakah motivasi belajar berpengaruh terhadap hasil belajar Penjasorkes siswa SMP Negeri Kecamatan Bukik Barisan?.
2. Apakah kebugaran jasmani berpengaruh terhadap hasil belajar Penjasorkes siswa SMP Negeri Kecamatan Bukik Barisan?.
3. Apakah kebiasaan belajar berpengaruh terhadap hasil belajar Penjasorkes siswa SMP Negeri Kecamatan Bukik Barisan?.
4. Apakah status gizi berpengaruh terhadap hasil belajar Penjasorkes siswa SMP Negeri Kecamatan Bukik Barisan?.
5. Apakah perhatian orang tua berpengaruh terhadap hasil belajar Penjasorkes siswa SMP Negeri Kecamatan Bukik Barisan?.
6. Apakah transportasi berpengaruh terhadap hasil belajar Penjasorkes siswa SMP Negeri Kecamatan Bukik Barisan?.
7. Apakah faktor geografis berpengaruh terhadap hasil belajar Penjasorkes siswa SMP Negeri Kecamatan Bukik Barisan?.
8. Apakah sarana dan prasarana berpengaruh terhadap hasil belajar Penjasorkes siswa SMP Negeri Kecamatan Bukik Barisan?.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat begitu banyaknya masalah yang teridentifikasi diatas dan kompleksnya masalah yang berkaitan dengan hasil belajar, maka pada kesempatan ini peneliti membatasi variabel-variabel yang diduga mempengaruhi hasil belajar Penjasorkes siswa SMP Negeri Kecamatan Bukik Barisan Kabupaten Lima Puluh Kota. Adapun variabel yang diabatasi adalah *motivasi belajar, perhatian orang tua* dan *kebugaran jasmani* sebagai variabel bebas, dan *hasil belajarPenjasorkes* sebagai variabel terikat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan perumusan masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut :

1. Apakah motivasi belajar berpengaruh langsung terhadap hasil belajar Penjasorkes siswa SMP Negeri Kecamatan Bukik Barisan Kabupaten Lima Puluh Kota?.
2. Apakah perhatian orang tua berpengaruh langsung terhadap hasil belajar Penjasorkes siswa SMP Negeri Kecamatan Bukik Barisan Kabupaten Lima Puluh Kota?.
3. Apakah kebugaran jasmani berpengaruh langsung terhadap hasil belajar Penjasorkes siswa SMP Negeri Kecamatan Bukik Barisan Kabupaten Lima Puluh Kota?.

4. Apakah motivasi belajar dan kebugaran jasmani berpengaruh secara tidak langsung terhadap hasil belajar Penjasorkes siswa SMP Negeri Kecamatan Bukik Barisan Kabupaten Lima Puluh Kota?.
5. Apakah perhatian orang tua dan kebugaran jasmani berpengaruh secara tidak langsung terhadap hasil belajar Penjasorkes siswa SMP Negeri Kecamatan Bukik Barisan Kabupaten Lima Puluh Kota?.
6. Apakah perhatian orang tua dan motivasi belajar berpengaruh secara tidak langsung terhadap hasil belajar Penjasorkes siswa SMP Negeri Kecamatan Bukik Barisan Kabupaten Lima Puluh Kota?.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah, maka tujuan penelitian yang akan dicapai melalui penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh langsung atau pengaruh tidak langsung :

1. Motivasi belajar terhadap hasil belajar Penjasorkes siswa SMP Negeri Kecamatan Bukik Barisan Kabupaten Lima Puluh Kota.
2. Perhatian orang tua terhadap hasil belajar Penjasorkes siswa SMP Negeri Kecamatan Bukik Barisan Kabupaten Lima Puluh Kota.
3. Kebugaran jasmani terhadap hasil belajar Penjasorkes siswa SMP Negeri Kecamatan Bukik Barisan Kabupaten Lima Puluh Kota.
4. Motivasi belajar dan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar Penjasorkes siswa SMP Negeri Kecamatan Bukik Barisan Kabupaten Lima Puluh Kota.

5. Perhatian orang tua dan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar Penjasorkes siswa SMP Negeri Kecamatan Bukik Barisan Kabupaten Lima Puluh Kota.
6. Perhatian orang tua dan motivasi belajar terhadap hasil belajar Penjasorkes siswa SMP Negeri 2 Kecamatan Bukik Barisan Kabupaten Lima Puluh Kota.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk:

1. Bagi peneliti lain, sebagai acuan untuk melakukan penelitian berikutnya.
2. Bahan masukan bagi siswa akan pentingnya motivasi belajar yang tinggi, perhatian orang tua dalam kegiatan belajar serta tingkat kebugaran jasmani yang tinggi.
3. Bagi guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, dapat meningkatkan motivasi belajar siswa. Selain itu guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan juga dapat memahami bagaimana motivasi belajar siswa, perhatian orang tua dalam kegiatan belajar serta kebugaran jasmani siswa dilihat dari hasil belajar siswa.
4. Bagi kepala sekolah, dapat membina kerjasama dengan guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam rangka membantu siswa untuk meningkatkan hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Kesimpulan

Mengacu pada hasil pengujian hipotesis, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Motivasi belajar berpengaruh secara langsung terhadap hasil belajar Penjasorkes siswa SMP Negeri 1 Kecamatan Bukik Barisan dan SMP Negeri 3 Kecamatan Bukik Barisan sebesar 15%. Artinya, dalam meningkatkan hasil belajar Penjasorkes siswa SMP Negeri Kecamatan Bukik Barisan ditunjang dengan motivasi belajar.
2. Perhatian orang tua tidak berpengaruh secara langsung terhadap hasil belajar Penjasorkes siswa SMP 1 Negeri Kecamatan Bukik Barisan dan SMP Negeri 3 Kecamatan Bukik Barisan. Artinya, dalam meningkatkan hasil belajar Penjasorkes siswa SMP Negeri Kecamatan Bukik Barisan, perhatian orang tua belum memberikan pengaruh yang signifikan.
3. Kebugaran jasmani berpengaruh secara langsung terhadap hasil belajar Penjasorkes siswa SMP Negeri 1 Kecamatan Bukik Barisan dan SMP Negeri 3 Kecamatan Bukik Barisan sebesar 62.1%. Artinya, dalam meningkatkan hasil belajar Penjasorkes siswa SMP Negeri Kecamatan Bukik Barisan ditunjang dengan kebugaran jasmani.
4. Motivasi belajar dan kebugaran jasmani berpengaruh secara tidak langsung terhadap hasil belajar Penjasorkes siswa SMP Negeri 1 Kecamatan Bukik

Barisan dan SMP Negeri 3 Kecamatan Bukik Barisan sebesar 19.2%. Artinya, dalam meningkatkan hasil belajar Penjasorkes SMP Negeri Kecamatan Bukik Barisan ditunjang oleh motivasi belajar melalui kebugaran jasmani.

5. Perhatian orang tua dan kebugaran jasmani tidak berpengaruh secara tidak langsung terhadap hasil belajar Penjasorkes siswa SMP Negeri 1 Kecamatan Bukik Barisan dan SMP Negeri 3 Kecamatan Bukik Barisan. Artinya, dalam meningkatkan hasil belajar Penjasorkes SMP Negeri Kecamatan Bukik Barisan tidak ditunjang oleh perhatian orang tua melalui kebugaran jasmani.
6. Perhatian orang tua dan motivasi belajar berpengaruh secara tidak langsung terhadap hasil belajar Penjasorkes siswa SMP Negeri 1 Kecamatan Bukik Barisan dan SMP Negeri 3 Kecamatan Bukik Barisan sebesar 16.9%. Artinya, dalam meningkatkan hasil belajar Penjasorkes siswa SMP Negeri Kecamatan Bukik Barisan ditunjang oleh perhatian orang tua melalui motivasi belajar.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya diketahui bahwa motivasi belajar dan kebugaran jasmani memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar Penjasorkes siswa SMP Negeri Kecamatan Bukik Barisan Kabupaten Lima Puluh Kota, sementara itu perhatian orang tua tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar

Penjasorkes. Beranjak dari hal tersebut, maka dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut.

1. Upaya Peningkatan Hasil Belajar Penjasorkes

Hasil belajar Penjasorkes adalah kemampuan yang diperoleh siswa setelah melalui kegiatan belajar Penjasorkes. Hasil belajar dipengaruhi oleh banyak faktor, Djaali (2012:101) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar seseorang yaitu motivasi, sikap, minat, kebiasaan belajar, dan konsep diri. Pembelajaran Penjasorkes tidak hanya mengacu pada nilai saja, tetapi yang lebih penting pada proses pembelajarannya. Dalam proses pembelajaran guru harus membuat antusias siswa, sehingga keaktifan gerak siswa, dan senang/kegembiraan siswa.

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan hasil belajar Penjasorkes. Temuan dalam penelitian bahwa motivasi belajar berpengaruh terhadap hasil belajar Penjasorkes dan kebugaran jasmani berpengaruh terhadap hasil belajar Penjasorkes, dapat dijadikan sebagai acuan untuk meningkatkan hasil belajar Penjasokes.

SMP Negeri 1 Kecamatan Bukik Barisan dan SMP Negeri 3 Kecamatan Bukik Barisan merupakan sekolah yang masih menggunakan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP), yang mana belum ada pembaharuan terhadap kurikulum yang diterapkan oleh ke dua sekolah tersebut. Pada saat ini sekolah-sekolah sudah menerapkan Kurikulum

2013(K13) yang dianjurkan oleh pemerintah. Dengan adanya K13, siswa dan guru dituntut untuk aktif dalam belajar, sehingga keaktifan yang dimiliki siswa dapat menunjang hasil belajar menjadi lebih baik.

Dalam K13 pada mata pelajaran Penjasorkes siswa dituntut untuk menguasai tiga aspek yaitu, afektif, kognitif dan psikomotorik. Berbeda dengan KTSP yang penilaiannya fokus terhadap psikomotorik saja. Oleh karena itu penggunaan K13 untuk mata pelajaran Penjasorkes khususnya pada SMP Negeri 1 Kecamatan Bukik Barisan dan SMP Negeri 2 Kecamatan Bukik Barisan diyakini akan meningkatkan hasil belajar Penjasorkes siswa.

2. Upaya Peningkatan Hasil Belajar Penjasorkes Melalui Motivasi Belajar

Motivasi belajar adalah adalah suatu dorongan yang ada di dalam diri atau dari luar diri seseorang untuk belajar yang nantinya terjadi perubahan tingkah laku, yang mana perubahan ini akan mempengaruhi pola pikir individu dalam berbuat dan bertindak. Motivasi belajar merupakan salah satu unsur yang penting dalam mencapai hasil belajar yang baik. Sardiman (2007:73) mengemukakan bahwa dalam kegiatan belajar, motivasi dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar dan memberikan arah pada kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subjek belajar itu tercapai. Hal tersebut sesuai dengan temuan dalam penelitian ini bahwa motivasi belajar berpengaruh secara

langsung terhadap hasil belajar Penjasorkes, dan berpengaruh secara tidak langsung terhadap hasil belajar Penjasorkes melalui kebugaran jasmani.

Meningkat atau menurunnya motivasi belajar siswa dapat diketahui dengan analisis waktu dalam proses belajar mengajar, analisis ini melibatkan kategori aktivitas yang dilakukan siswa selama proses belajar mengajar berlangsung. Pembelajaran Penjasorkes hendaknya disusun semenarik mungkin agar semangat anak untuk mengikuti pembelajaran Penjasorkes dapat terjaga. Pembelajaran yang disusun dalam bentuk permainan biasanya lebih menarik dan membuat anak lebih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran tersebut. Karena dalam bermain anak tidak harus memikirkan aturan-aturan yang seringkali malah menghambat permainan itu sendiri, yang terpenting semua anak terlibat dalam permainan dan senang ketika mengikuti permainan itu sendiri.

3. Upaya Peningkatan Hasil Belajar Penjasorkes Melalui Perhatian Orang Tua

Perhatian orang tua dalam hal pendidikan anaknya adalah kesadaran orang tua (kandung, tiri, maupun angkat) atau wali untuk memusatkan aktivitasnya terhadap pendidikan anaknya. Berdasarkan temuan penelitian diketahui bahwa perhatian orang tua tidak berpengaruh secara langsung terhadap hasil belajar Penjasorkes, namun perhatian orang tua memberikan pengaruh secara tidak langsung terhadap hasil belajar Penjasorkes melalui

motivasi belajar siswa. Oleh karena itu secara tidak langsung perhatian orang tua diperlukan untuk mencapai hasil belajar Penjasorkes.

Menurut Harun Rasyid dalam Karmawan, dkk. (2012:4) kendala yang sering menjadi tantangan dalam meningkatkan perhatian orang tua, diantaranya adalah faktor sosial ekonomi, kondisi geografis, tantangan kultural masyarakat untuk menyekolahkan anaknya masih rendah, dan tingkat kesadaran masyarakat untuk berperanan masih rendah. Selain faktor kendala di atas, faktor yang sulit diatasi dan cukup berpengaruh terhadap peranan masyarakat dalam penyelenggaraan pendidikan adalah tingkat kesadaran masyarakat itu sendiri. Masih banyak masyarakat yang beranggapan bahwa penyelenggaraan pendidikan sepenuhnya menjadi tanggung jawab pihak sekolah, sehingga orang tua masih sangat minim memberikan andil dan keikutsertaannya dalam meningkatkan kualitas motivasi belajar dan kebugaran jasmani. Hambatan orang tua dalam memotivasi anaknya untuk meningkatkan motivasi belajar dan kebugaran jasmani siswa berupa kesibukan kerja orang tua ke sawah dan kurangnya pemahaman orang tua pentingnya dukungan belajar sehingga belum ada bentuk yang tepat dilakukan orang tua dalam motivasi anaknya .

Perhatian orang tua memegang peranan penting dalam upaya mencapai hasil belajar Penjasorkes yang optimal. Nashori (2005:51) menjelaskan hal yang termasuk perhatian orang tua dalam mendidik anak adalah a) menemani atau mendampingi anak saat belajar, b) memberi

pengarahan, peringatan, dan melakukan kontrol atas aktivitas anak, c) memberi dukungan kepada anak, d) memberi penghargaan terhadap anak, e) menjadi teladan bagi anak-anak, dan f) memberi perlakuan yang adil terhadap anak laki-laki dan anak perempuan.

Bentuk perhatian orang tua di atas dapat digunakan untuk meningkatkan bentuk perhatian orang tua siswa SMP Negeri Kecamatan Bukik Barisan Kabupaten Luma Puluh Kota yang dapat memberikan pengaruh terhadap motivasi belajar anak sehingga nantinya akan menunjang hasil belajar Penjasorkes siswa SMP Negeri Kecamatan Bukik Barisan Kabupaten Lima Puluh Kota.

4. Upaya Peningkatan Hasil Belajar Penjasorkes Melalui Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas dengan waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan tenaga untuk kegiatan berikutnya baik yang sifatnya mendadak. Kebugaran jasmani seorang siswa erat kaitannya dengan kemampuan siswa dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes. Kebugaran yang dimiliki seorang siswa akan memberikan pengaruh yang positif terhadap kinerja dan juga akan memberikan pengaruh yang positif terhadap produktifitas belajar Penjasorkes. Hubungan kebugaran jasmani dengan pembelajaran Penjasorkes yaitu ketika siswa

dituntut untuk menguasai teknik dan gerakan-gerakan olahraga, siswa mampu melakukan gerakan tanpa mudah lelah.

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang dibutuhkan oleh siswa untuk mencapai hasil belajar Penjasorkes yang optimal. Untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani tidak terlepas dari latihan jasmani yang membina keseimbangan unsur kesegaran jasmani. Untuk membina atau memelihara kesegaran jasmani, salah satu caranya adalah dengan melakukan latihan fisik atau latihan jasmani. Suatu latihan yang dimaksudkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, harus dilakukan menurut aturan atau cara tertentu. Hal ini berkaitan pula dengan jenis kegiatan jasmani yang terbagi dalam beberapa jenis, yaitu kegiatan yang bersifat aerobik (latihan yang membutuhkan oksigen) dan kegiatan yang bersifat anaerobik (latihan yang tidak membutuhkan oksigen), dan yang tergantung pada keterampilan. Bentuk latihan tersebut dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa SMP Negeri Kecamatan Bukik Barisan Kabupaten Lima Puluh Kota, sehingga dengan meningkatnya kebugaran jasmani maka akan meningkat juga hasil belajar Penjasorkes siswa SMP Negeri Kecamatan Bukik Barisan Kabupaten Lima Puluh Kota.

C. Saran

Berdasarkan temuan penelitian dan implikasi penelitian, maka dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada siswa diharapkan untuk dapat meningkatkan motivasi belajar seperti menanamkan rasa suka terhadap belajar, tidak mudah menyerah saat menghadapi kesulitan dalam belajar, menanamkan sifat tekun dalam belajar dan meningkatkan kebugaran jasmani seperti rutin melakukan olahraga dalam upaya mencapai hasil belajar Penjasorkes yang optimal.
2. Diharapkan kepada orang tua siswa untuk tidak hanya memberikan perhatian pada pembelajaran yang kognitif saja, namun juga harus memberikan perhatian yang dapat meningkatkan kemampuan anak dalam menguasai pembelajaran Penjasorkes karena Penjasorkes sangat penting dalam menunjang anak untuk meningkatkan hasil belajar mata pelajaran lainnya.
3. Kepada guru Penjasorkes diharapkan untuk dapat mengembangkan strategi pembelajaran dan meningkatkan motivasi belajar siswa dengan cara memberikan hadiah kepada siswa yang memiliki nilai yang bagus, dan mengurangi hukuman yang dapat membuat siswa tidak termotivasi dalam belajar Penjasorkes.
4. Kepada Kepala Sekolah diharapkan mampu mendukung dan membina kerja sama yang baik dengan orang tua siswa maupun guru Penjasorkes dalam melengkapi fasilitas, sarana dan prasarana untuk bisa menjalani program yang telah dibuat oleh guru Penjasorkes.
5. Bagi peneliti lainnya untuk dapat melakukan penelitian lanjutan dengan mengkaji faktor-faktor lain yang mempengaruhi hasil belajar Penjasorkes

seperti minat belajar, status gizi, tingkat pendidikan orang tua, dan lainnya sehingga menambah cakrawala dan wawasan menjadi lebih luas.

DAFTAR RUJUKAN

- Agus, Apri. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani: Sebagai Suatu Pengantar*. Padang: Sukabina Press.
- Ahmadi, Abu. (2009). *Psikologi Umum*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Ilmiah Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arsyad, Azhar. (2006). *Media Pembelajaran*. Jakarta : Grafindo Persada.
- Azwar, Saifuddin. (1986). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Universitas Gajah Mada.
- Bafirman & Apri Agus. (2008). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Budiwanto, Setyo. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. IKIP Malang: UM Press.
- Dalyono. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Dimiyati, dan Mujiono. (2009). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: DEPDIKBUD.
- Djaali. (2012). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Djamarah, Syaiful Bahri. (2004). *Pola Komunikasi Orang Tua dan Anak Dalam Keluarga*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Elliott, S. N., Kratochwill, T. R., Cook, J. L., dan Travers, J. R. (1996). *Educational Psychology: Effective teaching, effective learning*. USA: Times Mirror Higher Education Group Inc.
- Friedman. (1998). *Keperawatan Keluarga: Teori dan Praktik*. Jakarta : EGC.
- Gelona, Joe. (2011). *The Coaching Psychologist : Does thinking about motivation boost motivation levels?* Jurnal. *The British Psychological Society*.
- Getchell, Bud. (1979). *Physical Fitness: A Way Of Life 2nd edition*. Muncie: John Wiley & Sons, Inc.
- Hamalik, Oemar. (2001). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.