
HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI DAN MOTIVASI BELAJAR DENGAN HASIL BELAJAR SISWA KELAS XII SMA NEGERI 1 KUBUNG

MASRUL, S.Pd., M.Pd.

Mahasiswa Program Studi S3/Doktor Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang
Kepala Seksi Olahraga pada Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga
Kabupaten Solok, Sumatera Barat
E-mail: masrulmpd2015@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar siswa, karena jam pelajaran penjas orkes pada tengah hari (lewat jam 11.00 WIB) siang, sebagian siswa kurang menyenangi kegiatan olahraga, siswa tidak bersemangat melakukan aktivitas olahraga, jumlah peralatan penjas orkes tidak sebanding dengan banyaknya siswa, siswa kurang percaya diri dalam melakukan aktivitas olahraga, kesehatan fisik siswa yang kurang mendukung. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah (1) hubungan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kubung Kabupaten Solok, (2) hubungan motivasi belajar terhadap hasil belajar siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kubung Kabupaten Solok, (3) Hubungan secara bersama-sama kesegaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kubung Kabupaten Solok. Jenis penelitian ini adalah deskriptif korelasional. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 149 orang, pengambilan sampel menggunakan teknik *proportional random sampling* didapatkan sampel 25 orang siswa putra. Teknik analisis data menggunakan rumus korelasi *product moment*. Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa kesegaran jasmani berhubungan dengan hasil belajar siswa putra SMA Negeri 1 Kubung Kabupaten Solok $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0,654 > 0,396$), motivasi belajar siswa berhubungan dengan hasil belajar siswa putra $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0,453 > 0,396$). Kesegaran jasmani berhubungan dengan hasil belajar siswa putra SMA Negeri 1 Kubung Kabupaten Solok $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0,488 > 0,413$), motivasi belajar berhubungan dengan hasil belajar siswa putra $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0,420 > 0,413$). Kesegaran jasmani dan motivasi belajar siswa bersama-sama berhubungan dengan hasil belajar siswa putra sebesar 51,5%. Kesegaran jasmani dan motivasi belajar bersama-sama berhubungan dengan hasil belajar siswa putri sebesar 76,9%.

Kata kunci: kesegaran jasmani, motivasi belajar, hasil belajar.

A. PENDAHULUAN

Pada dasarnya pendidikan jasmani ialah suatu bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, sosial, serta

emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Hasil yang diharapkan dari pendidikan jasmani adalah menambah kehidupan sosial yang kreatif dan rekreatif. Tingkat kebugaran jasmani yang prima ini akan membantu memudahkan siswa dalam mempelajari

semua mata pelajaran yang ada di bangku sekolah.

Dukungan kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh para siswa sekolah untuk dapat mengikuti proses pembelajaran setiap hari yang rata-rata membutuhkan waktu lima jam. Dengan demikian tidak diragukan lagi bahwa pendidikan jasmani memang sangat dibutuhkan oleh para siswa sekolah untuk meningkatkan dan menjaga kebugaran jasmani. Menurut Wiranto Arismunandar (1997:3), kecerdasan dan kreativitas yang diperoleh melalui olahraga hendaknya melekat pada kepribadian dan kemampuan seseorang. Peningkatan kebugaran jasmani diharapkan dapat ditransfer secara positif ke dalam kemampuan belajar kognitif. Hal ini diharapkan tercermin dari meningkatnya hasil/prestasi belajar siswa dalam proses pembelajaran matematika, ilmu pengetahuan alam (IPA), dan ilmu pengetahuan sosial (IPS), yang perlu dibuktikan dalam penelitian ini.

Melalui pendidikan jasmani dan olahraga, diharapkan para siswa dapat lebih mudah menguasai konsep-konsep dan keterampilan lainnya, sehingga terjadi transfer hasil belajar pendidikan jasmani yang positif terhadap pengu-

asaan konsep-konsep dan keterampilan bidang studi lainnya. Pendidikan jasmani dengan pengayaan program kurikuler diharapkan akan sangat bermakna dalam peningkatan kebugaran jasmani guna mendukung penguasaan berbagai keterampilan gerak dasar juga kondisi fisik atau derajat sehat yang baik, sehingga dihasilkan tingkat kebugaran jasmani yang prima.

Fungsi pendidikan jasmani menurut Purnomo (*Buletin Kesjas*, Edisi 2/Th.II/1995:8) adalah: (1) meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang meliputi kebugaran jasmani dan kesehatan, (2) meningkatkan ketangkasan dan keterampilan, (3) meningkatkan pengetahuan dan kecerdasan, (4) menambah kehidupan sosial yang kreatif dan rekreatif. Tingkat kebugaran jasmani yang prima ini akan membantu memudahkan siswa dalam mempelajari semua mata pelajaran yang ada di bangku sekolah

Fenomena yang ditemui di SMA Negeri 1 Kubung, Kabupaten Solok, Sumatera Barat, terlihat hasil belajar siswa masih rendah. Hal ini terlihat dari masih banyak siswa yang belum tuntas dalam pembelajaran Penjasorkes. Faktor yang mempengaruhinya antara lain

faktor internal, eksternal dan faktor pendekatan. Terlihat lebih dari separoh (sekitar 60%) siswa yang belum tuntas pada saat melaksanakan ujian mid semester. Di sisi lain, terlihat banyak siswa yang kurang menyukai aktivitas olahraga; mereka mengemukakan berbagai alasan, salah satunya kondisi fisik tidak kuat untuk melakukan olahraga, tetapi ada sebagian siswa yang kurang percaya diri dalam melakukan aktivitas olahraga sehingga timbul rasa minder, rasa takut, keluar keringat untuk mengikuti olahraga dan kurangnya motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan olahraga yang berimbas rendahnya hasil belajar siswa, kemauan siswa dalam melakukan aktivitas olahraga terlihat masih rendah. Motivasi merupakan suatu hal penggerak yang mendorong seseorang melakukan kegiatan olahraga. Dengan dorongan dari dalam diri membuat siswa akan lebih bersemangat melakukan kegiatan olahraga. Jika seseorang mempunyai kesegaran jasmani yang baik dan motivasi yang tinggi maka akan meningkatkan hasil belajarnya.

Berdasarkan hal di atas, penulis tertarik menuangkan dalam sebuah penelitian yang akan dilihat faktor-

faktor yang mempengaruhi rendahnya hasil belajar siswa.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian di atas, muncul pertanyaan yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini, yaitu: (1) Apakah terdapat hubungan yang signifikan kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kubung Kabupaten Solok? (2) Apakah terdapat hubungan yang signifikan motivasi belajar dengan hasil belajar siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kubung Kabupaten Solok? (3) Apakah terdapat hubungan secara bersama-sama kesegaran jasmani dan motivasi belajar dengan hasil belajar siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kubung Kabupaten Solok?

C. TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah: (1) Mengetahui hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kubung Kabupaten Solok. (2) Mengetahui hubungan motivasi belajar dengan hasil belajar siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kubung Kabupaten Solok. (3) Mengetahui hubungan secara bersama-sama kesegaran

jasmani dan motivasi belajar dengan hasil belajar siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kubung Kabupaten Solok.

D. MANFAAT PENELITIAN

Bertolak dari tujuan di atas, penulis berharap penelitian ini mempunyai manfaat sebagai berikut: (1) Manfaat *teoritis*; dapat menjadikan teori dan rujukan bagi peneliti-peneliti lainnya, khususnya penelitian yang membahas seperti halnya judul penelitian ini atau pokok masalah tentang hubungan kesegaran jasmani dan motivasi terhadap hasil belajar siswa. (2) Manfaat *praktis*; *penulis*, sebagai upaya untuk menambah dan memperluas wawasan tentang hubungan antara kesegaran jasmani dan motivasi terhadap hasil belajar siswa. *Guru*, sebagai upaya untuk menambah dan memperluas wawasan tentang hubungan antara kesegaran jasmani dan motivasi terhadap hasil belajar siswa.

E. KAJIAN TEORI

1. Hasil Belajar

Hasil belajar merupakan tolok ukur yang digunakan untuk menentukan tingkat keberhasilan siswa dalam mengetahui dan memahami suatu mata pelajaran. Menurut Dimiyati dan Mudjiono (2002:40), “hasil belajar merupakan tingkat perkembangan mental

yang lebih baik bila dibandingkan pada saat sebelum belajar.” Sedangkan menurut Oemar Hamalik (2003:21), “hasil belajar adalah tingkah laku yang timbul dari yang tidak tahu menjadi tahu, timbulnya pengertian baru, perubahan dalam sikap, keterampilan, menghargai perkembangan sifat-sifat sosial, emosional dan pertumbuhan jasmani”.

Menurut Sudjana (2002:40), “hasil belajar adalah kemampuan dalam bentuk tingkah laku siswa berupa kognitif, afektif dan psikomotor setelah menerima pengalaman belajar”. Perubahan tingkah laku dapat diamati dan diukur dalam bentuk perubahan pengetahuan, sikap dan keterampilan.

Dari beberapa pendapat tentang hasil belajar di atas, dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah perubahan tingkah laku yang terjadi sesudah proses belajar yang dapat berupa perubahan kognitif, afektif, dan psikomotor.

2. Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Menurut Slameto (2010:54), faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa meliputi: (a) Faktor internal (dari dalam diri), yakni keadaan jasmani atau kondisi fisiologis, sikap, bakat, minat dan motivasi. (b) Faktor eksternal (dari

luar diri), yakni lingkungan keluarga dan sekolah. (c) Faktor pendekatan, yaitu jenis upaya belajar siswa yang meliputi metode dan strategi yang digunakan siswa melakukan kegiatan pembelajaran.

Kemudian Sri Anitah W., dkk. (2007:15) menyatakan bahwa hasil belajar dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu: (1) Faktor dalam diri siswa (*intern*), yaitu kecakapan, minat, bakat, usaha, motivasi, perhatian, dan kesehatan, serta kebiasaan siswa. (2) Faktor dari luar diri siswa (*ekstern*), yaitu lingkungan fisik dan non fisik (termasuk suasana kelas dalam belajar), lingkungan keluarga, guru, dan pelaksanaan pembelajaran. Dalam hal ini guru merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap proses dan hasil belajar, sebab guru merupakan *manager* atau sutradara dalam kelas.

Berdasarkan paparan di atas, hasil belajar yang diteliti dalam penelitian ini adalah hasil belajar yang bersifat kognitif (pengetahuan) yang telah dicapai siswa pada mata pelajaran olahraga.

3. Kesegaran Jasmani

Menurut Dangsinia Moeloek dan Arjatmo Tjokronegoro (1984:2), kesegaran jasmani secara umum dibedakan

dalam fungsi penerapannya, yaitu secara kesehatan, ditinjau dari segi ilmu *faal* (fisiologi), kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemauan tubuh melakukan penyesuaian (*adaptasi*) terhadap fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Sedangkan menurut Engkos Kosasih (1983:8), arti kesegaran jasmani ialah orang yang cukup mempunyai kekuatan (*strenght*), kemampuan (*ability*), kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisiensi tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Dalam hal ini penulis akan membahas lebih rinci kaitannya dengan kesegaran jasmani untuk kesehatan, mengingat tes instrumen yang dilakukan salah satunya menggunakan lari sedang yang bertujuan untuk mengetahui daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan pada tubuh manusia.

Pada dasarnya kesegaran jasmani menyangkut kemampuan penyesuaian tubuh seseorang terhadap perubahan *faal* tubuh yang disebabkan oleh kerja tertentu dan menggambarkan derajat sehat seseorang untuk berbagai tingkat kesehatan fisik. Berdasarkan pendapat di atas, jelaslah bahwa setiap aktivitas

fisik (fisik mendapat pembebanan) dibutuhkan suatu tingkat kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani memberikan kesanggupan seseorang untuk menjalankan kehidupan yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap aktivitas fisik. Dapat diketahui bahwa untuk dapat melakukan suatu kerja diperlukan kondisi jiwa raga yang sesuai dengan tingkat kerja tersebut.

4. Manfaat Kesegaran Jasmani

Manfaat kesegaran jasmani secara garis besar adalah: (a) Meningkatkan prestasi belajar; kesegaran jasmani baik bagi pelajar, santri dan mahasiswa sangat membantu meningkatkan prestasi belajar. Siswa, santri dan mahasiswa yang memiliki badan yang sehat dan kuat akan mendukung proses belajar sehingga penyerapan materi pelajaran yang diberikan dapat diterima dengan cepat dan hasil akhirnya pun diharapkan baik. (b) Meningkatkan prestasi olahraga; seorang atlet yang ingin berprestasi maksimal harus memiliki tingkat kesegaran jasmani yang sangat baik, karena sepuluh komponen kesegaran jasmani akan membantu mendukung aktivitas gerak pada cabang olahraga.

5. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang adalah:

(a) **Makanan.** Makanan merupakan kebutuhan pokok setiap manusia. Namun untuk memelihara tubuh agar menjadi sehat, makanan harus memenuhi beberapa syarat, yaitu: (1) dapat untuk pemeliharaan tubuh, (2) dapat menyediakan untuk pertumbuhan tubuh, (3) untuk mengganti keadaan tubuh yang sudah aus dan rusak, (4) mengandung unsur-unsur yang diperlukan oleh tubuh, (5) dapat sebagai sumber penghasilan energi.

(b) **Olahraga.** Olahraga adalah suatu bentuk kegiatan fisik yang mempunyai pengaruh positif terhadap tingkat kesegaran jasmani manusia bila dilakukan dengan tepat dan terarah, karena dengan berolahraga semua organ tubuh kita akan bekerja dan terlatih. Kebanyakan pada masa sekarang orang cenderung disibukkan oleh aktivitas keseharian yang kurang gerak. Padahal olahraga dapat membebaskan kita dari perasaan yang membelenggu kita, dan melancarkan sistem peredaran darah

sehingga pikiran kita akan menjadi lebih segar serta fisik kita tetap terjaga.

(c) **Usia.** Semakin tua usia seseorang maka tingkat kebugaran tubuhnya akan menurun, mengalami masalah dengan tubuhnya seperti berkurangnya otot, ukuran jantung mengecil dan kekuatan menopangnya berkurang, terjadi kekuatan pada pembuluh nadi (arteri) yang penting, kulit berubah menjadi tipis dan aktivitasnya menjadi lambat. Penurunan ini disebabkan kerana fungsi seluruh anggota tubuh menjadi lemah. Namun penurunan tersebut dapat diperlambat dengan melakukan olahraga di usia muda. Kondisi tubuh yang lemah akibat usia tua mengakibatkan tingkat kesegaran jasmani seseorang menurun.

(d) **Kebiasaan Hidup.** Masing-masing orang memiliki kebiasaan yang berbeda-beda tergantung pada tingkat aktivitas sehari-hari. Kebiasaan hidup sehat merupakan pengaturan antara olahraga, istirahat maupun kebiasaan diri pribadi untuk menjaga kebersihan. Begitu juga dengan siswa-siswa SMA Negeri 1 Kubung Kabupaten Solok, mereka memiliki aktivitas selain belajar juga kebiasaan melakukan olahraga, khususnya pada saat pelajaran penjas

dan ekstrakurikuler pada sore hari. Kebiasaan hidup yang penuh aktivitas bagi orang yang baru melakukan akan mengalami kesulitan, baik fisik maupun psikologis secara fisik, karena tubuh manusia membutuhkan waktu untuk penyesuaian dengan aktivitas gerak tubuh yang berlebih dari biasanya. Secara psikologis, aktivitas kerja yang lebih dari biasa akan mempengaruhi kerja otot seseorang. Seseorang yang biasanya hidup santai dan memiliki kesibukan yang rendah, jika suatu saat memiliki kesibukan yang tinggi biasanya pada awal-awalnya akan mengalami stres, namun setelah melewati kurang waktu tertentu akan menyesuaikan diri.

(e) **Faktor Lingkungan.** Lingkungan adalah tempat di mana seseorang menetap dan tinggal, dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik serta sosial, mulai dari lingkungan sekitar tempat tinggal sampai lingkungan di tempat di mana para siswa belajar. Kualitas kesehatan seseorang dapat dilihat dengan keadaan status kesegaran jasmaninya.

6. Motivasi Belajar

Menurut Dimiyati dan Mudjiono (2002:239), motivasi belajar merupakan kekuatan mental yang mendorong terjadinya proses belajar. Sedangkan

menurut Hamzah B. Uno (2010:23), motivasi belajar adalah dorongan internal dan eksternal pada siswa-siswa yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan tingkah laku, pada umumnya dengan beberapa indikator atau unsur-unsur yang mendukung.

Hal ini sesuai dengan pendapat W.S. Winkel (1998:25) bahwa motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak psikis dalam diri siswa yang menimbulkan keinginan, semangat dan perhatian untuk belajar, yang akan menjamin kelangsungan belajar demi pencapaian suatu tujuan. Selanjutnya Sardiman A.M. (2010:75) mengungkapkan, motivasi belajar merupakan faktor psikis yang bersifat non intelektual.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar merupakan dorongan yang berasal dari individu dalam melakukan kegiatan belajar demi pencapaian suatu tujuan.

7. Hipotesis

Bertolak dari uraian di atas, penulis mempunyai tiga hipotesis dalam penelitian ini, yaitu: (a) Terdapat hubungan yang signifikan kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kubung Kabupaten Solok. (b) Terdapat hubungan yang

signifikan motivasi dengan hasil belajar siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kubung Kabupaten Solok. (c) Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama kesegaran jasmani dan motivasi dengan hasil belajar siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kubung Kabupaten Solok.

F. METODOLOGI PENELITIAN

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini dapat digolongkan ke dalam penelitian deskriptif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan kesegaran jasmani dan motivasi belajar dengan hasil belajar siswa XII SMA Negeri 1 Kubung Kabupaten Solok. Pendapat Suharsimi Arikunto (2010: 186) bahwa “Penelitian korelasi bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidaknya hubungan itu”.

2. Populasi Penelitian

Populasi adalah seluruh penduduk yang diselidiki dan berbagai hal oleh sejumlah individu yang paling sedikit memiliki sifat yang sama (Sutrisno Hadi, 2004:77). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kubung Kabupaten

Solok yang berjumlah sebanyak 149 orang.

3. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian dari wakil yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2002:109). Sedangkan besar kecilnya sampel dari jumlah populasi sebenarnya tidak ada ketentuan yang mutlak, berapa persen sampel yang diambil dari populasi (Sutrisno Hadi, 2004:81).

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII yang ditentukan dengan rumus Slovin (dalam Umar, 2004:62) sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{N.d^2 + 1}$$

Keterangan:

n = Besar sampel

N = Besar populasi

e = Nilai kritis/batas

ketelitian yang diinginkan.

Persentase kelonggaran pengambilan sampel dalam penelitian adalah 10%. Dan dalam penelitian ini, N = 149, dengan e = 10%. Berdasarkan rumus di atas, maka jumlah sampel penelitian ini adalah

$$n = \frac{149}{149.(10\%)^2 + 1} = 48,1 \text{ dibulatkan}$$

menjadi 48 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *proportional random sampling*. Namun dalam penelitian ini yang diambil adalah siswa putra sebanyak 25 orang.

4. Instrumen Penelitian

Instrumen mencakup segala sesuatu yang digunakan sebagai alat dalam penelitian. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah:

Tes (Kesegaran Jasmani)

Tes adalah serentetan pernyataan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan dan tingkat kesegaran jasmani dengan melalui tes uji keterampilan dengan panduan menurut sistem Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), pusat kesegaran jasmani dan rekreasi. Bentuk tesnya adalah: (1) lari cepat, (2) gantung siku teguk, (3) baring duduk, (4) loncat tegak, dan (5) lari jarak menengah. Putra berjumlah 25 orang dan putri berjumlah 23 orang. Norma-norma tes dapat dilihat pada Tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1: Norma-norma Tes dalam Rangkaian TKJI Berdasarkan Kelompok Usia dan Jenis Kelamin

Butir Tes		6 s.d 9 th		10 s.d 12 th		13 s.d 15 th		16 s.d 19 th	
		Putri	Putra	Putri	Putra	Putri	Putra	Putri	Putra
1	Lari cepat (<i>sprint</i>)	30m	30m	40m	40m	50m	50m	60m	60m
2 ^a	Gantung siku tekuk	√	√	√	√	√	-	√	-
2 ^b	Gantung angkat tubuh	-	-	-	-	-	√	-	√
3	Baring duduk	30''	30''	30''	30''	60''	60''	60''	60''
4	Loncat tegak	√	√	√	√	√	√	√	√
5	Lari jarak menengah	600 m	600 m	600 m	600 m	800 m	1000 m	1000 m	1200 m

Sumber: Arsil (2010).

Metode Angket (Motivasi Belajar)

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode angket langsung dengan bentuk tertutup menggunakan skala likert, responden memilih alternatif jawaban yang telah disediakan

dengan pendapatnya. Ada lima alternatif yang masing-masing mempunyai skor, yaitu: selalu (SL), sering (SR), kadang-kadang (KD), jarang (JR), tidak pernah (TP).

Tabel 2: Kisi-kisi Instrumen

Variabel	Indikator	Item
Kesegaran Jasmani (X1)		
Motivasi Belajar (X2)	Adanya semangat yang tinggi dalam belajar	10
	Tekun dalam belajar	10
	Perasaan senang dalam mengerjakan tugas-tugas pembelajaran	7
	Tidak cepat putus asa menghadapi tugas-tugas yang sulit	6
	Keinginan untuk sukses	7
Hasil Belajar (Y)		

Dokumentasi (Hasil Belajar)

Menurut Suharsimi Arikunto (2002:206), metode dokumentasi adalah cara mencari data melalui catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, lengger, *agend* dan sebagainya. Dalam hal ini pengambilan data mengenai hasil belajar penjas diambil dari rata-rata nilai semester satu.

5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup, yang telah disusun sesuai dengan variabel penelitian yang diberikan kepada responden. Agar pengumpulan data dapat berlangsung secara teratur, sistematis dan sukses, maka peneliti melakukan hal-hal berikut: (a) Menyiapkan instrumen penelitian secara lengkap. (b) Menetapkan sumber data. (c) Menyiapkan operator pelaksana. (d) Melakukan pengumpulan data secara sistematis sesuai dengan apa yang telah direncanakan sebelumnya.

6. Teknik Analisis Data

Bagian ini menyebutkan dan menjelaskan teknik analisis yang digunakan untuk mengolah data yang telah dikumpulkan menjadi informasi bermakna. Metode analisis statistik

yang digunakan dalam penelitian ini adalah multi korelasi dengan menggunakan tes analisis korelasi, kerana untuk menganalisis hubungan lebih dari 2 variabel tes. Penganalisisannya dengan menggunakan korelasi yaitu dengan istilah statistik yang menyatakan derajat hubungan garis linear antara variabel dari penelitian yang terdiri dari dua variabel bebas dan satu variabel terikat, sehingga penganalisisan data menggunakan analisis regresi ganda.

Depenelitian Data

Data ketiga variabel disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi. Berdasarkan data frekuensi tersebut didapatkan skor *mean* (nilai rata-rata), *modus* (nilai yang sering muncul), *median* (nilai tengah), dan standar deviasi. Untuk mengetahui tingkat pencapaian responden pada setiap variabel digunakan rumus:

$$DP = \frac{\Sigma X}{nx\Sigma_1 xskalatertinggi} \times 100\%$$

Keterangan:

DP = Derajat/tingkat pencapaian

Σx = Skor rata-rata

$Nx\Sigma_i$ = Jumlah item instrumen

Skala tertinggi = 5

Untuk menentukan kategori tingkat pencapaian responden digunakan

klasifikasi yang dikemukakan Sudjana (2002:206) seperti berikut ini:

Tabel 3: Kategori Tingkat Pencapaian Responden

Persentase	Interpretasi
90%-100%	Sangat baik/sangat tinggi
80%-89%	Baik/tinggi
65%-79%	Cukup/sedang
55%-64%	Kurang baik/kurang
0%-54%	Tidak baik/rendah

Uji Persyaratan

Sebelum analisis data dilakukan, terlebih dahulu dilakukan pemeriksaan terhadap persyaratan analisis. Sudjana (1982) mengemukakan persyaratan tersebut sebagai berikut: (a) Pemeriksaan normalitas data. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui normalitas sebaran ketiga variabel penelitian. Untuk itu uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *kolmogorov-smirnov test* (pengujian K-S). (b) Pemeriksaan homogenitas populasi. Pemeriksaan homogenitas populasi dilakukan dengan menggunakan teknik *levene statistic test* (uji L-S), untuk melihat apakah data yang diperoleh berasal dari variasi kelompok yang *homogeny* atau tidak. (c) Pemeriksaan linearitas garis regresi. Pemeriksaan linearitas garis regresi dilakukan dengan teknik regresi sederhana. Pemeriksaan ini bertujuan untuk menentukan kelinearan hubungan antara variabel

bebas dengan variabel terikat. (d) Pemeriksaan independensi variabel bebas. Pemeriksaan independen antarvariabel bebas dilakukan dengan menggunakan rumus korelasi *product moment*. Pemeriksaan ini bertujuan untuk mengetahui apakah data kedua variabel bebas tidak mempunyai hubungan yang berarti.

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dengan menggunakan teknik korelasi dan regresi sederhana dan regresi berganda dibantu dengan program SPSS versi 16.00. (a) Hipotesis pertama dan kedua diuji dengan menggunakan teknik korelasi dan regresi sederhana. Besarnya koefisien korelasi r dihitung dengan menggunakan rumus *product moment* regresi sederhana untuk kesegaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar yang dihitung dengan model persamaan $Y = a + bx$. (b) Hipotesis ketiga diuji dengan menggunakan teknik korelasi dan regresi

berganda. Koefisien korelasi berganda (R) digunakan untuk mengetahui hubungan dan kontribusi dari kedua variabel secara bersama-sama terhadap hasil belajar. Analisis regresi ganda digunakan untuk memprediksi bagaimana pengaruh variabel terikat bila variabel bebas sebagai faktor prediktor. Persamaan regresi ganda untuk dua prediktor adalah $Y = a + b_1X_1 + b_2X_2$.

G. HASIL PENELITIAN

Pada bagian ini dipaparkan dan dibahas data penelitian yang meliputi: (a) depenelitian data, (b) pengujian persyaratan analisis meliputi data bersumber dari sampel yang dipilih secara acak, uji normalitas data, pengujian independensi antarvariabel bebas dan uji linieritas, (c) pengujian hipotesis, (d) pembahasan berikut ini dipaparkan satu persatu.

Data penelitian ini terdiri dari tiga variabel, yaitu data variabel hasil belajar siswa, data variabel kesegaran jasmani, dan data variabel motivasi belajar siswa. Data tersebut didepenelitiankan sebagai berikut:

1. Hasil Belajar Siswa Putra

Hasil belajar siswa putra SMA Negeri 1 Kubung Kabupaten Solok minimum 0 dan skor maksimum 100.

Dari jawaban responden, diperoleh skor terendah 60 dan skor tertinggi 85. Hasil pengolahan data diperoleh skor rata-rata (*mean*) sebesar 71,16, modus (*mode*) sebesar 75,0, *median* sebesar 73,0, dan simpangan baku (*standar deviation*) sebesar 6,3. Harga skor rata-rata, modus dan *median* tidak jauh berbeda dan tidak melebihi satu simpangan baku, ini berarti bahwa distribusi hasil belajar siswa cenderung normal.

2. Kesegaran Jasmani Siswa Putra

Berdasarkan hasil pengolahan data diperoleh skor rata-rata (*mean*) sebesar 10,9, modus (*mode*) sebesar 8,0, *median* sebesar 11,0, dan simpangan baku (*standar deviation*) sebesar 2,2. Harga skor rata-rata, modus dan *median* tidak jauh berbeda dan tidak melebihi satu simpangan baku, ini berarti bahwa distribusi skor kesegaran jasmani siswa cenderung normal.

3. Motivasi Belajar Siswa Putra

Angket variabel motivasi belajar siswa terdiri dari 35 butir. Maka skor minimum 35 dan skor maksimum 175. Dari jawaban responden, diperoleh skor terendah 100 dan skor tertinggi 158. Hasil pengolahan data diperoleh skor rata-rata (*mean*) sebesar 128,9, modus (*mode*) sebesar 117,0, *median* sebesar

132,0, dan simpangan baku (*standar deviation*) sebesar 15,71. Harga skor rata-rata, modus dan *median* tidak jauh berbeda dan tidak melebihi satu simpangan baku, ini berarti bahwa distribusi motivasi belajar siswa cenderung normal.

4. Pengujian Persyaratan Analisis

Uji persyaratan analisis dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 16.00. Rincian masing-

masing uji persyaratan analisis yang dimaksudkan diuraikan sebagai berikut:

Uji Normalitas Data

Pengujian normalitas data dilakukan dengan menggunakan tes *kolmogrov smirnov* (tes K-S), dengan menetapkan taraf signifikansi 5% atau $\alpha = 0,05$ (Sudjana, 1982:280). Data dapat dikatakan berdistribusi normal jika taraf signifikan (*asym.sig*) $\alpha > 0,05$. Hasil analisis dapat dilihat pada Tabel 4 di bawah ini:

Tabel 4: Hasil Uji Normalitas Variabel X_1 , X_2 dan Y dengan Tes *Kolmogrov Smirnov* (Putra)

Variabel	KS	<i>Asymp.Sig</i>	Pengujian	Keterangan
Kesegaran jasmani (X_1)	0,881	0,419	0,05	Normal
Motivasi belajar (X_2)	0,853	0,853	0,05	Normal
Hasil belajar (Y)	0,840	0,481	0,05	Normal

Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ada 3: *Pertama*, “Kesegaran jasmani siswa putra berhubungan dengan hasil belajar siswa”. *Kedua*, “Motivasi belajar siswa putra berhubungan dengan hasil belajar siswa”. *Ketiga*, “Kesegaran jasmani siswa dan motivasi belajar secara bersama-sama berhubungan dengan hasil belajar siswa”.

Hipotesis Pertama. Hipotesis pertama yang diuji dalam penelitian ini

adalah kesegaran jasmani berhubungan dengan hasil belajar siswa. Untuk mengetahui hubungan didasarkan pada angka koefisien determinasi. Untuk menguji hipotesis ini terlebih dahulu dilakukan analisis korelasi sederhana. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan hipotesis sebagai berikut:

Hasil analisis korelasi kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa dapat dilihat pada rangkuman analisis dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5: Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Kesegaran Jasmani Siswa (X_1) dengan Hasil Belajar Siswa (Y)

R	R Square
0.654 ^a	0.427

Hasil perhitungan pada Tabel 5 menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa putra adalah sebesar r hitung = 0,654 dan r tabel 0,396 (r hitung > 0,654 r tabel 0,396). Berdasarkan hasil perhitungan ini dapat dijelaskan bahwa kesegaran jasmani berkorelasi sangat signifikan dengan hasil belajar siswa, dan bentuk hubungannya positif dengan koefisien determinasi = 0,427.

Selanjutnya, untuk mengetahui bentuk hubungan kesegaran jasmani siswa putra (X_1) dengan hasil belajar (Y), apakah hubungan itu bersifat prediktif atau tidak, maka dilakukan analisis regresi sederhana. Dari hasil analisis diperoleh persamaan regresi

$\hat{Y} = 58,687 + 1,138 X_1$. Selanjutnya dilakukan uji keberartian koefisien regresi.

Berdasarkan hasil pengujian di atas, yang semuanya signifikan, maka hipotesis yang menyatakan bahwa kesegaran jasmani berhubungan dengan hasil belajar siswa dapat diterima dalam taraf kepercayaan 95% dan besar hubungan 42,77%.

Hipotesis Kedua. Hipotesis kedua yang diuji dalam penelitian ini adalah motivasi belajar siswa berhubungan dengan hasil belajar siswa. Untuk menguji hipotesis ini terlebih dahulu dilakukan analisis korelasi sederhana. Hasil analisis korelasi motivasi belajar siswa dengan hasil belajar siswa dapat dilihat pada rangkuman analisis pada Tabel 6.

Tabel 6: Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Variabel Motivasi Belajar Siswa (X_2) dengan Variabel Hasil Belajar Siswa (Y)

Korelasi	Koefisien Korelasi (r)	Koefisien Determinasi
(ryl)	0,453	0,453

Hasil perhitungan pada Tabel 6 menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara motivasi belajar dengan hasil belajar adalah sebesar r hitung = 0,453

dengan r tabel 0,396 (r hitung > r tabel). Berdasarkan hasil perhitungan ini dapat dijelaskan bahwa motivasi belajar berkorelasi sangat signifikan dengan

hasil belajar siswa, dan bentuk hubungannya positif dengan koefisien determinasi = 0,205.

Selanjutnya, untuk mengetahui bentuk hubungan motivasi belajar siswa (X_2) dengan hasil belajar siswa (Y),

apakah bersifat prediktif atau tidak, maka dilakukan analisis regresi sederhana. Dari hasil analisis diperoleh persamaan regresi $\hat{Y}=60+0,086X_2$.

Tabel 7: Uji Keberartian Koefisien X_2 terhadap Y

Sumber	Koefisien	Sig.
Konstanta	60.072	0.000
Motivasi	0.086	0.004

Pada Tabel 7 terlihat bahwa koefisien regresi = 0,086 sangat signifikan dan dapat digunakan untuk memprediksi hasil belajar siswa. Model regresi di atas menjelaskan bahwa setiap peningkatan motivasi belajar siswa 1 skala akan berhubungan dengan hasil belajar sebesar 0,086 skala, dan skala hasil belajar sudah ada sebesar 60,072.

Berdasarkan hasil pengujian di atas, yang semuanya signifikan, maka hipotesis yang menyatakan bahwa motivasi belajar siswa berhubungan dengan hasil belajar siswa dapat diterima dalam taraf kepercayaan 95% dan besar dampak = 20,5%.

Hipotesis Ketiga. Hipotesis ketiga yang diuji dalam penelitian ini adalah bahwa kesegaran jasmani dan motivasi belajar siswa bersama-sama berhubungan dengan hasil belajar siswa. Untuk menguji hipotesis ini terlebih dahulu dilakukan analisis korelasi ganda.

Hasil analisis korelasi kesegaran jasmani dan motivasi belajar siswa secara bersama-sama dengan hasil belajar siswa dapat dilihat pada rangkuman hasil korelasi ganda pada Tabel 8.

Tabel 8: Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Kesegaran Jasmani (X_1) dan Motivasi Belajar Siswa (X_2) dengan Hasil Belajar Siswa (Y)

Korelasi	Koefisien Korelasi (R)	Koefisien Determinasi (R^2)
(r_{Y12})	0,661	0,436

Hasil perhitungan pada Tabel 8 menunjukkan bahwa harga koefisien korelasi ganda kesegaran jasmani dan motivasi belajar siswa secara bersama-sama berhubungan dengan hasil belajar siswa (R_{y12}) adalah sebesar R hitung 0,661 dengan R tabel 0,396 dan koefisien determinasi (R^2_{y12}) sebesar 0,436. Ini berarti bahwa kesegaran jasmani dan motivasi belajar siswa secara bersama-sama mempunyai korelasi secara sangat signifikan dengan hasil belajar siswa.

Untuk mengetahui bentuk hubungan kesegaran jasmani (X_1) dan motivasi belajar siswa (X_2) secara bersama dengan hasil belajar siswa (Y),

dilakukan analisis regresi ganda. Hasil analisis diperoleh persamaan regresi $\hat{Y}=56,53+1,782X_1+0,038X_2$.

Persamaan ini kemudian diuji keberartian dengan uji F. Rangkuman hasil pengujian keberartian persamaan dapat dilihat pada Tabel 9.

Hasil perhitungan dengan harga F_{hitung} sebesar 11,73 dengan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,01$. Ini berarti bahwa persamaan regresi $\hat{Y}= 56,53+ 1,782X_1+ 0,038X_2$ adalah sangat signifikan. Selanjutnya dilakukan uji keberartian koefisien regresi. Rangkuman hasil analisis dapat dilihat pada Tabel 9 berikut:

Tabel 9: Uji Keberartian Koefisien X_1 dan X_2 terhadap Y

Sumber	Koefisien	t	Sig.
Konstanta	56,53	5.812	0.000
Kesegaran jasmani	1.782	4.131	0.001
Motivasi belajar	0.038	2.050	0.027

Pada Tabel 9 kelihatan bahwa harga t koefisien regresi kesegaran jasmani 1,782 dan taraf signifikan 0,001 dan harga t koefisien regresi motivasi belajar siswa 0,2,050 dengan taraf signifikan 0,0002. Ini berarti bahwa koefisien regresi kesegaran jasmani = 1,782 dan koefisien regresi motivasi belajar = 0,038 sangat signifikan dan

dapat digunakan untuk memprediksi hasil belajar siswa. Model regresi di atas menjelaskan bahwa setiap peningkatan kesegaran jasmani 1 skala dan motivasi belajar 1 skala akan berhubungan dengan hasil belajar skala, dan skala hasil belajar sudah ada sebesar 56,528. Kenaikan variabel kesegaran jasmani dan motivasi belajar siswa

putra secara bersama-sama akan mempengaruhi variabel hasil belajar (Y).

Berdasarkan hasil pengujian, yang semuanya sangat signifikan, maka hipotesis yang menyatakan bahwa “ke-segaran jasmani dan motivasi belajar siswa putra secara bersama-sama berhubungan dengan hasil belajar siswa” dapat diterima dalam taraf kepercayaan 95% dan besar hubungan sebesar 43,7%.

G. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis dan pengujian hipotesis, menunjukkan bahwa ketiga hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dengan demikian diyakini bahwa variabel bebas yaitu kesegaran jasmani siswa dan motivasi belajar siswa berhubungan dengan hasil belajar siswa, baik secara sendiri-sendiri maupun secara bersama-sama.

Penelitian ini menunjukkan besar hubungan kesegaran jasmani tersebut dengan hasil belajar siswa putra, karena $r_{hitung} > r_{tabel}$ sebesar $0,654 > 0,396$, motivasi belajar siswa berhubungan dengan hasil belajar siswa karena $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0,453 > 0,396$), kesegaran jasmani siswa dan motivasi belajar siswa secara bersama-sama

berhubungan dengan hasil belajar siswa karena $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0,718 > 0,396$).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesegaran jasmani memiliki hubungan yang signifikan dan memberikan hubungan yang berarti untuk hasil belajar siswa sebesar 51,5%. Hal ini menunjukkan bahwa kesegaran jasmani memegang peranan penting dalam meningkatkan hasil belajar siswa.

Penelitian ini mengungkapkan bahwa selain motivasi belajar siswa, maka kesegaran jasmani siswa juga berhubungan dengan hasil belajar siswa. Guru merupakan faktor yang paling berhubungan dengan proses dan hasil belajar.

Penelitian ini menunjukkan besar hubungan kesegaran jasmani siswa putri tersebut berhubungan dengan hasil belajar siswa putra karena $r_{hitung} > r_{tabel}$ sebesar $0,488 > 0,413$, motivasi belajar siswa berhubungan dengan hasil belajar siswa putri karena $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0,420 > 0,413$), kesegaran jasmani siswa dan motivasi belajar siswa secara bersama-sama berhubungan dengan hasil belajar siswa karena $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0,877 > 0,413$).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesegaran jasmani memiliki hu-

bungan yang signifikan dan memberikan hubungan yang berarti untuk hasil belajar siswa sebesar 76,9%. Hal ini menunjukkan bahwa kesegaran jasmani memegang peranan penting dalam meningkatkan hasil belajar siswa.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesegaran jasmani siswa dan motivasi belajar siswa secara bersama-sama berhubungan dengan hasil belajar, baik siswa putra maupun siswa putri. Apabila siswa mempunyai kesegaran jasmani dan motivasi yang kuat dalam belajar maka hasil belajar siswa akan baik. Ternyata dalam hasil penelitian ini, secara umum siswa SMA Negeri 1 Kubung Kabupaten Solok mempunyai motivasi yang sedang (cukup), begitu juga kesegaran jasmani siswa juga berada pada kategori cukup, sehingga hasil belajar siswa juga berada pada kategori sedang.

Peneliti menyimpulkan bahwa hasil belajar siswa berhubungan dengan kesegaran jasmani dan motivasi belajar siswa berhubungan dengan hasil belajar siswa.

H. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani berhubungan

dengan hasil belajar siswa putra SMA Negeri 1 Kubung Kabupaten Solok karena r hitung $>$ r tabel sebesar $0,654 > 0,396$.

Dengan mempedomani hasil penelitian ini, dapat diajukan beberapa saran sebagai rekomendasi seperti berikut ini:

Pertama, untuk meningkatkan hasil belajar siswa maka kesegaran jasmani siswa harus diperhatikan terutama dalam pelaksanaan pembelajaran di kelas.

Kedua, untuk variabel kesegaran jasmani, skor pencapaian responden rendah pada indikator semangat yang tinggi dalam belajar, tekun dalam belajar, perasaan senang dalam belajar, dan tidak cepat putus asa. Oleh karena itu guru perlu membangkitkan kesegaran jasmani siswa di saat proses pembelajaran berlangsung.

Ketiga, kepala sekolah yang mempunyai tanggung jawab langsung, hendaklah selalu memperhatikan kedisiplinan guru terutama pada pelaksanaan tata tertib, taat pada norma-norma, karena hal ini akan berdampak terhadap hasil belajar siswa.

Keempat, hasil penelitian ini terbatas pada faktor kesegaran jasmani

siswa dan motivasi belajar yang berhubungan dengan hasil belajar siswa. Sedangkan masih ada faktor-faktor lain yang mempengaruhi hasil belajar siswa. Oleh karena itu, diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan variabel lain yang diduga mempunyai dampak terhadap hasil belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Anitah W., Sri, dkk. 2007. *Strategi Pembelajaran di SD*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Arikunto, Suharsimi. 2008. *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arismunandar, Wiranto. 1997. "Masa Depan Penjas dan Olahraga di Indonesia." Makalah. Bandung: IKA IKIP Bandung.
- Dalyono. 2007. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dimiyati dan Mudjiono. 2002. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Dirjen Dikti.
- Kosasih, Engkos. 1983. *Olaharaga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Moeloek, Dangsina dan Arjatmo Tjokronegoro. 1984. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: UI.
- Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. 1999. "Ketahuilah Kesegaran Jasmani Anda." Tersedia di <http://www.kesegaranjasmani.com>.
- Pusat Kesegaran Jasmani. 1999. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta: Gn. Mulia.
- Sardiman A.M. 2010. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudjana. 2002. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Suryabrata, Sumadi. 1991. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Winkel, W.S. 1998. *Psikologi Pengajaran*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Zainul, Asnawi dan Mulyasa Agus. 2003. *Tes dan Asesmen di SD*. Jakarta: Universitas Terbuka.

hz