

Kontribusi Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Berolahraga Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SMP Negeri 9 Kota Jambi

¹Ilham, ²Alek Oktadinata, ³Wawan Junresti

Universitas Jambi, Jambi, Indonesia

E-mail: ilham_bugis@unja.ac.id, alek_oktadinata@unja.ac.id,
wawanfik@unja.ac.id

Abstrak

Penelitian ini secara umum untuk mengetahui kontribusi tingkat kebugaran jasmani dan motivasi berolahraga terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 9 Kota Jambi, secara khusus penelitian bertujuan untuk mengetahui: (1) Kontribusi tingkat kebugaran jasmani (TKJI) terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 9 Kota Jambi. (2) Kontribusi motivasi berolahraga terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 9 Kota Jambi. (3) Kontribusi TKJI dan motivasi berolahraga secara bersama-sama terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 9 Kota Jambi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian survei. Variabel penelitian ini yaitu hasil belajar penjasorkes sebagai variabel terikat dan tingkat kebugaran jasmani dan motivasi berolahraga variabel bebas. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 9 Kota Jambi sebanyak 60 orang siswa. Data di peroleh melalui tes TKJI untuk tingkat kebugaran jasmani, kuisioner motivasi berolahraga dan nilai semester mata pelajaran penjasorkes. Data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan teknis analisis korelasi namun sebelumnya dilakukan uji normalitas, regresi dan linieritas. Hipotesis dari penelitian ini adalah: (1). Terdapat kontribusi antara tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 9 Kota Jambi sebesar 39,4%, (2). Terdapat kontribusi antara motivasi berolahraga terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 9 Kota Jambi sebesar 43,2%, (3). Terdapat kontribusi antara tingkat kebugaran jasmani dan motivasi berolahraga secara bersama-sama terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMP Negeri 9 Kota Jambi sebesar 53,5%.

Kata Kunci: Kontribusi, Kebugaran Jasmani, Motivasi Berolahraga

Introduction

Salah satu tujuan pendidikan nasional adalah membentuk manusia Indonesia yang berkualitas, sehat jasmani dan rohani, seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Pembangunan di bidang olahraga terus digalakkan dengan memanfaatkan segala sumber yang ada sebab pembangunan membutuhkan tenaga-tenaga yang cakap, trampil serta mempunyai kondisi fisik dan mental yang prima. Salah satu wadah untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional adalah melalui jalur pendidikan formal yaitu sekolah.

Sekolah sebagai lembaga pendidikan yang menyelenggarakan program pendidikan jasmani olahraga mempunyai fungsi yang mendasar untuk masa depan siswanya. Program pendidikan jasmani harus lebih dari sekedar mengembangkan tubuh, tetapi juga mengembangkan pikiran dan mempersiapkan siswanya untuk bekerja pada masa yang akan datang. “Program pendidikan jasmani dipandang sebagai tempat untuk belajar fair play dan jiwa sportivitas yang baik, juga ingin belajar aktivitas dimana membuktikan pemanfaatan waktu luang, juga menginginkan bermain dalam suatu tim”.

Kebugaran jasmani penting bagi kehidupan manusia terutama anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Status kondisi kebugaran jasmani yang baik berarti baik pula pertumbuhan dan perkembangan anak tersebut. Oleh karena itu perlu diupayakan melalui kegiatan permainan atau aktivitas fisik lainnya agar murid menjadi aktif sehingga tercapai kebugaran jasmani yang baik, dengan demikian anak didik memiliki kesanggupan dan bersemangat dalam mengikuti pembelajaran.

Kehidupan sekolah saat ini sangat berkombinasi dengan kehidupan di lingkungan luar sekolah termasuk di rumah, jika di sekolah anak kurang gerak tentunya di rumah juga demikian adanya. Kemajuan teknologi yang dicapai saat ini mendukung anak untuk berada dalam lingkungan kurang bergerak, anak semakin asik dengan kesenangannya seperti duduk menonton TV, menggunakan alat transportasi pergi ke sekolah, hingga sibuk membuka media social dan bermain game secara online karena itu tidak mengherankan jika banyak orang yang merisaukan bahwa kualitas kebugaran anak-anak semakin menurun, hal ini tentunya akan meningkatnya masalah kesehatan seperti menurunnya daya tahan tubuh, obesitas karena kekurangan aktivitas fisik. Hal ini juga dapat menyebabkan keterbatasan ruang gerak bagi anak dan menurunnya tingkat konsentrasi pada anak saat belajar.

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan, Siswa SMP Negeri 9 Kota Jambi masih banyak yang tidak menyukai pelajaran penjas, alasannya pelajarannya terlalu terlalu melelahkan, membuat mereka merasa malas dan tidak ada keinginan untuk belajar penjas sehingga mereka lebih senang duduk, berbicara dengan teman, mengganggu teman yang ada di dekatnya, dan bahkan ada yang pergi ke kantin sekalah untuk menghindari pelajaran penjas. Dalam kondisi yang demikian, tentu akan sangat berpengaruh terhadap proses belajar mengajar yang pada akhirnya akan memengaruhi hasil belajar penjas.

Hasil belajar penjas yang telah diperoleh siswa tidaklah sama, hal tersebut tergantung dari masing-masing individu dan faktor-faktor yang memengaruhinya. Berdasarkan perilaku siswa, kemungkinan faktor motivasi berolahraga merupakan salah satu faktor penyebab ketidak aktifan sebagian besar siswa dalam mengikuti pelajaran penjas. Motivasi berolahraga merupakan salah satu faktor intrinsik dalam memperoleh hasil belajar penjas. Apabila motivasi berolahraga siswa menurun karena ketidaksukaannya pada pelajaran penjas dan guru tidak segera bisa mencari suatu metode yang tepat dalam mengajar penjas dikhawatirkan hasil belajar dari siswa terhadap mata pelajaran penjas akan terus menurun.

Faktor instrinsik lain yang mempengaruhi hasil belajar penjas selain motivasi berolahraga adalah kebugaran jasmani siswa. Kebugaran jasmani

merupakan komponen yang penting dalam pembelajaran penjas. Banyak hasil penelitian yang telah membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjas. Tingkat kebugaran jasmani merupakan gambaran kondisi fisik seseorang. Dengan adanya tingkat kebugaran jasmani yang baik maka siswa tidak akan mengalami keluhan terhadap kelelahan dalam mengikuti materi yang disampaikan oleh guru mata pelajaran penjas.

Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang ikut andil dalam menciptakan kualitas manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kebugaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila, Mutohir (2002).

Dalam tulisannya Bucher (1983) berpendapat bahwa “pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari seluruh proses pendidikan, yang mempunyai tujuan pengembangan warga secara fisik (jasmani), mental, emosional, dan tujuan sosial melalui aktivitas jasmani yang telah dipilih untuk merealisasikan tujuan-tujuan tersebut. Hal ini senada dengan BSNP (2006) menyatakan bahwa: Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan hidup bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Sedangkan menurut BSNP (2006), mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut: 1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih; 2) meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik; 3) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar; 4) meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan; 5) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis; 6) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan; 7) memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat, dan kebugaran, terampil. Serta memiliki sikap yang positif.

Tujuan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dapat tercapai dapat didukung oleh beberapa factor. Faktor tersebut seperti tingkat kondisi fisik siswa, karakter siswa, lingkungan belajar, guru, sarana prasarana olahraga yang tersedia, dan masih banyak lagi. Tingkat kondisi fisik siswa sangat berperan dalam proses

pembelajaran penjaskes. Tingkat kondisi fisik yang baik dapat mempermudah siswa dalam melakukan aktivitas fisik yang terdapat dalam materi penjaskes dan siswa tidak mudah lelah sehingga mampu berinteraksi dengan siswa lain dalam proses pembelajaran penjaskes Masa Sekolah Menengah Pertama (SMP) juga merupakan masa remaja atau masa umur anatar 13–15 tahun. Masa remaja ini sering dianggap sebagai masa peralihan, dimana saat-saat ketika anak tidak mau lagi diperlakukan sebagai anak-anak, tetapi dilihat dari pertumbuhan fisiknya ia belum dapat dikatakan orang dewasa.

Fokus program pendidikan jasmani di SMP atau untuk anak berumur 13 - 15 tahun menurut Samsudin adalah: program pendidikan jasmani harus dikaitkan dengan peningkatan kesehatan dan kebugaran jasmani. Siswa menginginkan belajar keterampilan baru dan berbagai cabang olahraga. Program pendidikan jasmani harus lebih dari sekedar mengembangkan tubuh, tetapi juga mengembangkan pikiran dan mempersiapkan siswa untuk bekerja pada masa yang akan datang. Pada tingkat usia ini, program pendidikan jasmani dipandang sebagai tempat untuk belajar fair play dan jiwa sportivitas yang baik. Siswa juga ingin belajar aktivitas, di mana menimbulkan pemanfaatan waktu luang. Sebagian besar siswa juga menginginkan bermain dalam satu tim, Samsudin (2008).

Berdasarkan uraian di atas maka guru pendidikan jasmani dalam mengembangkan pengajaran olahraga hendaknya mengaitkan dan mencari bentuk permainan yang mengupayakan untuk pembentukan kebugaran jasmani murid-muridnya. Di samping itu harus memahami kebutuhan siswa dan memperhatikan karakteristik, pertumbuhan dan perkembangan fisik, kemampuan motorik, teori belajar gerak dan pengeahuan tentang cara belajar anak. Dengan memahami hal tersebut di atas guru akan mampu membantu siswa belajar secara efektif, efisien dan proses pembelajaran dapat terlaksana dengan baik, sehingga tercapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran di SMP yang mengkaji tentang gerak manusia. Gerak manusia merupakan aktivitas yang dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan motorik, hal ini dapat dilakukan melalui aktivitas bermain dan berolahraga. Anak berumur 13 – 15 tahun sangat menyenangi kegiatan bermain sambil berolahraga, apalagi pada masa ini adalah masa memasuki remaja atau periode perkembangan sebagai masa transisi dari masa anak-anak menuju masa remaja.

Siswa SMP pada masa remaja awal merupakan priode kegelisahan, dan berada di antara tahapan anak-anak dan orang dewasa yang memikirkan diri sendiri serta berjuang untuk kebebasan. Sebagai mana diungkapkan oleh Sarlita W. Sarwono (2010) bahwa remaja awal masih terheran-heran akan perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahanitu. Mereka mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis, dan mudah terangsang secara erotis, kepekaan yang berlebih-lebihan, kurangnya kendali terhadap ego, menyebabkan para remaja awal sulit mengerti dan dimengerti orang dewasa. Pada masa ini remaja mudah terpengaruh oleh lingkungan dan sebagai akibatnya akan muncul kekecewaan dan penderitaan, meningkatnya konflik dan pertentangan, impian dan khayalan, hal ini

dapat mengakibatkan keterasinagan dari kehidupan dewasa dan norma kebudayaan.

Kebugaran jasmani lebih merupakan terjemahan dari physiological fitness. Secara fisiologis kemampuan fungsional jasmani terdiri dari kemampuan anaerobik dan kemampuan aerobik. Kemampuan anaerobik terdiri dari kemampuan anaerobik alaktasid dan kemampuan anaerobik laktasid. Kemampuan anaerobik alaktasid adalah kemampuan untuk mewujudkan gerakan ledak (gerak eksplosif) maksimal maupun sub maksimal, sementara kemampuan anaerobik laktasid adalah kemampuan untuk mewujudkan gerak ketahanan anaerobic atau daya tahan anaerobik. Sedangkan kemampuan aerobik adalah kemampuan untuk mewujudkan gerak ketahanan umum misalnya lari maksimal maupun sub maksimal dengan durasi delapan menit atau lebih, Sidik dan Giriwijoyo (2012).

Dalam perkembangan istilah kebugaran jasmani menjadi terjemahan yang paling populer yaitu physical fitness. Secara harafiah arti physical fitness adalah kecocokan fisik atau kesesuaian jasmani. Tetapi fit juga dapat berarti sehat, sehingga fitness dapat berarti sehat, Sidik dan Giriwijoyo (2012) Pentingnya kebugara jasmani bagi anak usia sekolah, karena ini dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas dan semangat kompetisi, tidak hanya sampai disini kontribusi kebugaran jasmani juga sangat mempengaruhi prestasi belajar.

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan yaitu: a) keseimbangan, hal ini berhubungan dengan sikap mempertahankan keadaan keseimbangan, b) daya ledak, hal ini berhubungan dengan laju (cepat dan kuat) saat melakukan kegiatan, c) kecepatan, hal ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerakan dalam waktu yang singkat, d) kelincahan, hal ini yang berhubungan dengan kemampuan dengan cara merubah arah posisi tubuh dengan kecepatan dan ketepatan tinggi, e) koordinasi, ini berhubungan dengan kemampuan menggunakan panca indra bersama dengan tubuh tertentu di dalam melakukan kegiatan motorik dengan harmonis dan ketepatan tinggi, f) kecepatan reaksi, yaitu yang berhubungan dengan kecepatan waktu yang dipergunakan antara mulainya stimulus sampai terjadinya reaksi.

Berdasarkan berbagai definisi di atas dapat kita dimaknai bahwa kebugaran jasmani adalah keadaan yang menyangkut kemampuan fisik untuk melakukan aktifitas, yang mana setelah melakukan aktifitas seseorang masih sanggup melakukan kegiatan yang lain, artinya mereka masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktifitas berikutnya, mereka masih mampu melakukan penyesuaian diri sedemikian rupa terhadap pekerjaan yang dibebankan kepadanya.

Untuk mengetahui dan menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan melaksanakan pengukuran. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan tes kebugaran jasmahi, Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (2010). Untuk melaksanakan tes diperlukan adanya alat/instrumen. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani yang sesuai dengan karakteristik anak-anak Indonesia.

Adapun komponen TKJI yang digunakan untuk melakukan tes kebugaran jasmani untuk putra pada kelompok umur 13 – 15 tahun (untuk Murid SMP) terdiri dari: (a) lari 50 meter; (b) gantung angkat tubuh, 60 detik; (c) baring duduk, 60 detik; (d) loncat tegak; (e) lari 1000 meter; tes tersebut mempunyai nilai: 0.960 (Doolittle) dan nilai Validitas: 0.950 (Doolittle) (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia, 2010:1). Tes Kebugaran Jasmani Indonesia ini dipergunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani remaja umur 13-15 tahun.

Secara umum, istilah motivasi mengacu kepada faktor-faktor dan proses-proses yang dimaksud untuk mendorong orang untuk beraksi atau untuk tidak beraksi dalam berbagai situasi. Definisi motivasi yang diungkapkan oleh Singgih D Gunarsa (2004) bahwa motivasi dapat diartikan sebagai suatu kekuatan atau tenaga pendorong untuk melakukan sesuatu hal atau menampilkan sesuatu perilaku tertentu. Daya penggerak dalam diri seseorang untuk melakukan aktivitas tertentu, demi mencapai tujuan tertentu, motivasi merupakan dorongan yang terdapat dalam diri seseorang untuk berusaha mengadakan perubahan tingkah laku yang lebih baik dalam memenuhi kebutuhannya.

Hakikat motivasi merupakan hal yang perlu dipahami oleh pendidik atau pihak-pihak yang berkaitan dengan pengembangan sumber daya manusia. Motivasi menurut Martini Jamaris (2010) dapat didefinisikan sebagai suatu tenaga yang mendorong dan mengarahkan perilaku manusia untuk mencapai tujuan yang akan dicapainya. Lebih lanjut diungkapkan dalam kalimat lain dikatakan bahwa motivasi adalah suatu kekuatan atau tenaga yang membuat individu bergerak dan memilih untuk melakukan suatu kegiatan dan mengarahkan kegiatan tersebut kearah tujuan yang akan dicapainya.

Motivasi untuk melakukan sesuatu dapat datang karena adanya rangsangan dari diri sendiri yang dikenal dengan motivasi intrinsik, misalnya mereka melakukan olahraga karena untuk kepuasan dirinya, dia tidak peduli apakah dia mendapatkan hasil, pujian atau tidak, bersil tidaknya tujuan baginya bukan masalah. Motivasi juga dapat pula datang karena adanya rangsangan dari lingkungan yang dikenal dengan ekstrinsik, misalnya iming-iming hadiah atau bonus. Jadi mereka berusaha melakukan yang terbaik karena adanya iming-iming atau bonus yang menjadi harapan mereka.

Pengertian motivasi menurut Sudibyo Setyobroto (2001) didasarkan dari pengertian motif yang dia ungkapkan sebagai sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu dalam memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu, maka motivasi diartikan sebagai proses aktualisasi sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu.

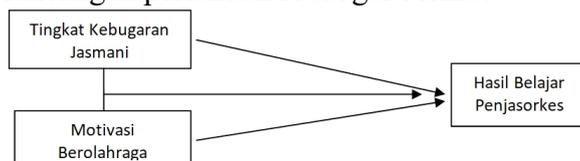
Berdasarkan uraian diatas maka dapat didefinisikan bahwa motivasi olahraga adalah keseluruhan daya penggerak (moti-motif) didalam diri individu yang menimbulkan dorongan untuk melakukan kegiatan olahraga, menjamin kelangsungan latihan dan memberi arah pada kegiatan latihan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki. Atau dengan kata lain bahwa motivasi berolahraga pada hakekatnya adalah keinginan, hasrat, kemauan dan dorongan untuk melakukan olahraga.

Dalam kegiatan belajar penjasorkes sangat dibutuhkan motivasi berolahraga, karena dalam kegiatan belajar tersebut didominasi oleh kegiatan berolahraga. Selain factor tingkat kebugaran jasmani yang baik, motivasi berolahraga juga memiliki kontribusi yang dominan dalam menentukan hasil belajar penjasorkes.

Method

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei, sebagaimana diungkapkan Kerlinger dalam Ridwan (2013) bahwa penelitian penelitian survey adalah penelitian yang dilakukan pada populasi yang besar maupun kecil, tetapi data yang dipelajari adalah data dari sampel populasi tersebut, sehingga ditemukan kejadian-kejadian relative, distribusi dan hubungan antara variable sosiologis maupun psikologis. Apa yang diungkapkan oleh kerlinger di atas sejalan dengan apa yang dilakukan dalam penelitian ini.

Penelitian ini terdiri dari variabel terikat yaitu hasil belajar penjas, variabel bebas yaitu tingkat kebugaran jasmani dan motivasi berolahraga, rancangan perlakuan sebagai berikut:



Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 9 Kota Jambi pada tahun ajaran 2017/2018 yang berjumlah 168. Sementara itu sampel penelitian ini berjumlah 42 siswa (25% dari total populasi). Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Menurut Ridwan (2013) bahwa; “teknik *simple random sampling* ialah pengambilan sampel dari anggota populasi dengan menggunakan teknik acak.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan melakukan tes TKJI untuk tingkat kebugaran jasmani, lembar kuisioner motivasi belajar untuk mengukur tingkat motivasi belajar dan nilai semester mata pelajaran pejasorkes untuk nilai hasil belajar penjasorkes.

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah teknik analisis korelasi tunggal untuk hipotesis satu dan dua dan korelasi ganda untuk hipotesis tiga. sebelum dilakukan analisis data terlebih dahulu dilakukan uji syarat analisis dengan menggunakan uji normalitas, regresi dan linieritas

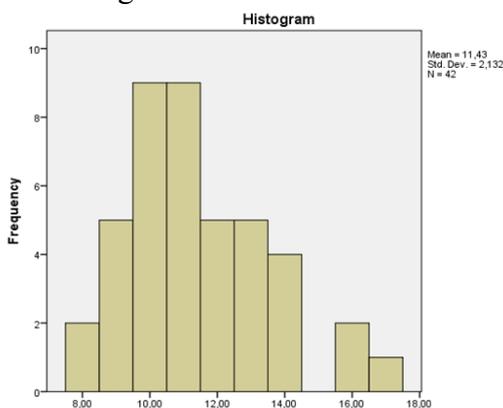
Discussion

Berdasarkan hasil perolehan data penelitian yang telah dikumpulkan maka di dalam bab ini akan dilakukan pembahasan dari hasil analisa data dan pembahasan hasil penelitian. Hasil penelitian akan digambarkan sesuai dengan tujuan dan hipotesis yang diajukan sebelumnya. Secara rinci hasil penelitian akan membahas deskripsi data penelitian, frekuensi data, persyaratan uji analisis dan uji hipotesis penelitian Deskripsi hasil penelitian kontribusi Tingkat Kebugaran Jasmani dan motivasi berolahraga terhadap hasil belajar penjas siswa SMP Negeri 9 Kota Jambi adalah sebagai berikut:

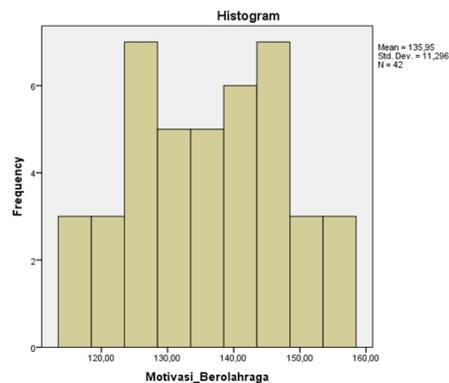
Tabel 1. Deskripsi TKJI, Motivasi Berolahraga, dan Hasil Belajar Penjasorkes

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
TKJI	42	11,4286	2,13156	8,00	17,00
Motivasi_Berolahraga	42	135,9524	11,29635	116,00	158,00
Nilai_Penjasorkes	42	94,3929	5,54751	79,00	98,50

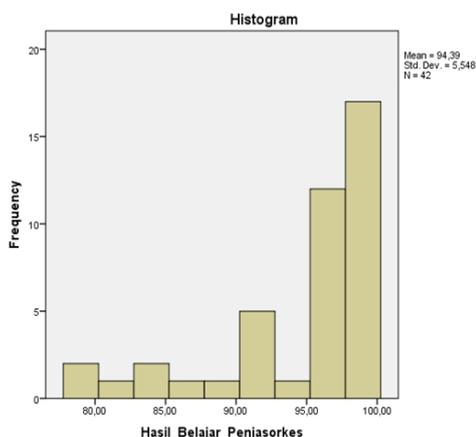
Deskripsi data adalah hasil yang diperoleh dari tes kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 9 Kota Jambi pada 42 orang sampel, diperoleh perhitungan rata-rata 11,4286, simpangan baku 2,13156, skor tertinggi 17, skor terendah 8 dan rentang 9. Sebaran data hasil pengukuran untuk tingkat kebugaran jasmani dapat dilihat pada histogram berikut ini:



Deskripsi data motivasi berolahraga adalah hasil yang diperoleh dari tes kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 9 Kota Jambi pada 42 orang sampel, diperoleh perhitungan rata-rata 135,9524, simpangan baku 11,2963, skor tertinggi 158, skor terendah 116 dan rentang 42. Sebaran data hasil pengukuran untuk motivasi berolahraga dapat dilihat pada histogram berikut ini:



Deskripsi data hasil belajar Penjasorkes adalah hasil yang diperoleh dari tes kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 9 Kota Jambi pada 42 orang sampel, diperoleh perhitungan rata-rata 94,3929, simpangan baku 5,54751, skor tertinggi 98,5, skor terendah 79 dan rentang 19,5. Sebaran data hasil pengukuran untuk motivasi berolahraga dapat dilihat pada histogram berikut ini:



Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan korelasi product moment Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila t lebih besar dari pada Sig. maka Ho ($t > \text{Sig.}$) diterima dengan ketentuan data signifikan, dan begitu juga sebaliknya. Adapun hipotesis satu dan dua adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Uji Hipotesis 1 dan 2

No	Hipotesis	N	r	R	t	sig	Keterangan
1.	X1→Y	42	0,155	0,394	6,99	,000	Signifikan
2	X2→Y	42	0,187	0,432	18,9	,000	Signifikan

Tabel 3. Uji Hipotesis 3

No	Hipotesis	N	r	R	F	sig	Keterangan
1.	X1X2→Y	42	0,287	0,535	7,835	,001	Signifikan

Setelah dilakukan tes, pengukuran dan analisis data tingkat kesegaran jasmani dengan panduan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) oleh Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani tahun 2003 dan hasil belajar penjasorkes. untuk kategori anak usia 13-15 tahun (Dalam hal ini peneliti menggunakan sampel Siswa Kelas VII Putra SMP Negeri 9 Kota Jambi) diperoleh nilai $R = 39,4 \%$. Dari penjabaran di atas dapat dibuktikan secara empiric bahwa terdapat kontribusi tingkat kebugaran jasmani siswa terhadap hasil belajar penjasorkes.

Hasil belajar Penjasorkes merupakan nilai dari hasil kemampuan maksimal yang diperoleh siswa pada pelajaran penjasorkes di sekolah. Hasil belajar penjasorkes merupakan tolok ukur kemampuan siswa dalam pelajaran penjasorkes di sekolah. Tingkat Kesegaran jasmani memberikan efek terhadap siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran penjasorkes di sekolah. Dengan demikian, tingkat kesegaran jasmani yang baik, diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar penjasorkes siswa.

Pada hakikatnya, tingkat kesegaran jasmani merupakan merupakan implementasi dari kemampuan fisiologis tubuh dalam melakukan aktifitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta masih memiliki tenaga cadangan untuk aktivitas-aktivitas yang akan datang. Bila dilihat dari manfaatnya tingkat kesegaran jasmani menjadi salah satu potensi fisik yang dimiliki setiap orang dalam meningkatkan kualitas kinerja. Manfaat bagi pelajar, tingkat kesegaran jasmani menjadi salah satu faktor fisik dalam kesiapan siswa sebelum dan saat menerima pelajaran di sekolah sehingga nantinya dengan kesegaran fisik yang baik, siswa dapat menerima dan menjalankan proses pembelajaran yang diberikan dengan optimal.

Salah satu manfaat tingkat kesegaran jasmani bagi siswa adalah mempertinggi kemampuan dalam mengikuti proses pembelajaran. Dengan kesegaran tingkat jasmani yang baik, diharapkan siswa mempunyai tingkat konsentrasi yang tinggi dan mampu mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik. Keberhasilan belajar individu bukan hanya ditentukan oleh tingginya kecerdasan intelektual tetapi juga ditentukan oleh tingkat kesegaran jasmani siswa.

Secara biologis seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik akan lebih mudah menerima informasi maupun memberikan respon dari informasi yang dia terima dari pada seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang kurang atau tidak baik. Kondisi kesegaran jasmani yang baik dapat meningkatkan kualitas metabolisme seseorang, sehingga oksigen yang dibawa melalui darah akan lancar dibawa ke otak. Kondisi otak yang memiliki asupan oksigen yang cukup dapat membuat siswa berkonsentrasi lebih lama dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Berbeda dengan siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang buruk, siswa tersebut akan mengalami kesulitan dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Tidak hanya itu, siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang buruk harus mengikuti pelajaran di tempat yang khusus.

Hal ini sesuai dengan pendapat Slameto (2003) yang menyatakan “Anak yang sakit atau dalam keadaan lemah akan sukar belajar dan anak yang cacat badan harus mendapatkan pendidikan secara khusus”.

Kontribusi motivasi berolahraga terhadap hasil belajar penjasorkes, setelah dilakukan tes, pengukuran dan analisis data motivasi berolahraga dan hasil belajar penjasorkes. diperoleh nilai $R = 43,2\%$. Dari penjabaran di atas dapat dibuktikan secara empiric bahwa terdapat kontribusi motivasi berolahraga terhadap hasil belajar penjasorkes. Sama halnya dengan tingkat kebugaran jasmani, motivasi berolahraga juga memiliki kontribusi positif terhadap hasil belajar penjasorkes. Hal ini sesuai dengan pernyataan Slameto (1997) yang mengatakan bahwa Berhasil atau tidaknya belajar itu tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual saja, tetapi juga dipengaruhi oleh bermacam-macam faktor. Adapun faktor psikologis yang yang mempengaruhi prestasi belajar yaitu sikap, bakat, minat dan motivasi.

Dengan adanya motivasi berolahraga yang tinggi siswa tidak akan mengeluh terhadap setiap hambatan yang akan dialami dalam proses belajar penjasorkes. Siswa selalu bersemangat dan termotivasi dalam mengikuti pelajaran penjasorkes. Keadaan seperti ini akan memberikan dampak positif terhadap hasil belajar penjas. Soemanto (2006) memberikan pengertian “motivasi secara umum yang merupakan kondisi-kondisi atau keadaan yang mengaktifkan atau memberi dorongan unntuk bertingkah laku mencapai tujuan yang ditimbulkan oleh motivasi tersebut”.

Kontribusi tingkat kebugaran jasmani dan motivasi berolahraga secara bersama-sama terhadap hasil belajar penjasorkes. Berdasarkan uraian dari pembahasan satu dan dua, tingkat kebugaran jasmani dan motivasi berolahraga masing-masing memiliki kontribusi yang positif terhadap hasil belajar penjasorkes. Secara empiris diperoleh $R = 53,5\%$ Hal ini disebabkan karena kedua variable tersebut merupakan salah satu factor penentu hasil belajar penjasorkes.

Pada bagian pembahasan ini, tingkat kebugaran jasmani merupakan kondisi fisik yang harus dimiliki setiap siswa agar proses pembelajaran penjasorkes dapat terlaksanan dengan baik. Sedangkan motivasi berolahraga merupakan kondisi psikologi siswa yang harus dimiliki dalam kegiatan belajar penjasorkes. Sehingga kedua variable bila digabungkan peranan tingkat kebugaran jasmani dan motivasi berolahraga secara bersama-sama memberikan kontribusi yang positif terhadap hasil belajar penjasorkes.

Menurut Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (2003) Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Hal ini menunjukkan bahwa kesegaran jasmani baik pada siswa diharapkan mampu membuat siswa sanggup dalam megikuti pelajaran secara optimal dan efisien. Dengan demikian hasil kegiatan pembelajaran yang diikuti oleh siswa diharapkan diperoleh secara maksimal.

Sementara itu menurut Uno (2011) hakikat “motivasi belajar adalah dorongan internal dan eksternal pada siswa-siswa yang sedang belajar”. Begitu pula dengan motivasi berolahraga merupakan dorongan internal dan eksternal seseorang dalam melakukan aktivitas olahraga. Materi dalam pembelajaran

penjasorkes terdiri dari kegiatan aktivitas fisik dan berolahraga. Dengan demikian siswa yang memiliki motivasi berolahraga yang tinggi akan menimbulkan hasrat dan semangat dalam mengikuti kegiatan pembelajaran penjasorkes meskipun banyak hambatan yang dihadapi. Hasrat untuk belajar, berarti ada unsur kesengajaan, ada maksud untuk belajar. Hasrat untuk belajar pada diri anak didik itu memang ada motivasi untuk belajar, sehingga sudah barang tentu hasilnya akan lebih baik, Sardiman (2011)

Conclusion

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes sebesar 43,2%
2. Terdapat kontribusi motivasi berolahraga terhadap hasil belajar penjasorkes sebesar 39,4%.
3. Terdapat Kontribusi tingkat kebugaran jasmani dan motivasi berolahraga secara bersama-sama terhadap hasil belajar penjasorkes sebesar 53,5%.

References

- BSNP, 2006. *Standar Isi Sekolah Menengah Atas/ Sekolah Menengah Kejuruan*. Jakarta: Depdikbud.
- Bucher, C.A, 1983. *Foundations of Physical Education and Sport*. London: Mosby Company.
- Giriwijoyo, Santosa, HYS. dan Didik Zafar Sidik, 2012. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: P.T. Remaja Rosdakarya Off set.
- Gunarsa Singgih D., 2004. *Psikologo Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Kemendiknas, 2010. *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia, Untuk Anak Umur 13-15 Tahun*, Jakarta: Kemendiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Martini Jamaris, 2010. *Orientasi Baru dalam Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Yayasan Penamas Murni.
- Mutohir, T.C, 2002. *Gagasan-gagasan tentang Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2003. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Samsudin, 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA*, Jakarta: Fajar Interparatama.
- Sardiman, 2011. *Interaksi Dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Slameto, 2003. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soemanto, Wasty, 2006. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudibyo Setyobroto, 2001. *Mental Training*. Jakarta: Percetakan Solo.