

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencapaian hasil belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor, yang pertama adalah faktor ekstrinsik yakni faktor yang berasal dari lingkungan seperti lingkungan belajar, pendidikan orangtua, dan latar belakang ekonomi orangtua. Yang kedua yakni faktor intrinsik, yakni faktor yang berasal dari diri siswa, seperti kondisi kesegaran jasmani, kecerdasan atau inteligensi, dan motivasi (Sri Rumini, 1993: 61). Faktor kesegaran jasmani, inteligensi dan motivasi merupakan faktor yang memberikan pengaruh terhadap hasil belajar siswa. Hal ini dikarenakan jika siswa memiliki kesegaran jasmani yang baik, tingkat kecerdasan yang tinggi, dan motivasi yang besar untuk belajar, maka siswa dapat mengikuti proses pembelajaran dan menerima materi pembelajaran dengan baik sehingga hasil belajar siswa juga lebih baik.

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Ada dua pendapat para ahli mengenai pengaruh kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa. Pertama, kesegaran jasmani memberikan efek terhadap fungsi dan struktur otak. Sehingga latihan kesegaran memberikan fungsi terhadap kognitif. Diindikasikan bahwa partisipasi dalam latihan aerobik memiliki hubungan terhadap sistem syaraf yang berpengaruh terhadap proses kognitif (Edmund O. Acevedo & Pantelimon Ekkekakis, 2006: 51). Kedua, pada siswa Sekolah Menengah Pertama, para siswa yang memiliki tingkat

kesegaran jasmani tinggi maka akan lebih senang bersekolah dan mencapai prestasi akademik yang lebih baik jika dibandingkan dengan siswa yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah sehingga lebih malas pergi ke sekolah (B. Abduljabar & Yunyun Yudiana, 2010: 42). Mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) di sekolah memiliki kedudukan penting tidak hanya pelajaran mengenai aspek psikomotor, namun juga mengupayakan peningkatan kesegaran jasmani siswa sehingga diharapkan dengan kesegaran jasmani yang baik maka hasil belajar juga mencapai hasil yang baik.

Pada siswa khususnya siswa SMP, telah siap berpengalaman dalam berbagai aplikasi gerak dasar. Karena itu, mata pelajaran penjasorkes disesuaikan dengan kondisi fisik, minat, dan kemampuan gerak siswa. Dalam hal ini, mata pelajaran penjasorkes memberikan wadah bagi siswa untuk mengembangkan kondisi fisik dan keterampilan siswa terhadap olahraga, juga sebagai upaya meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani siswa. Namun, pada kenyataannya mata pelajaran penjasorkes hanya mendapat alokasi 2 jam tiap minggu.

Untuk menambah gerak dan aktivitas siswa, sekolah memberi kesempatan pada siswa melalui aktifitas fisik di luar jam mata pelajaran penjasorkes. Kesempatan tersebut diberikan dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler. Salah satu ekstrakurikuler yang diadakan adalah ekstrakurikuler yang berhubungan dengan latihan fisik atau olahraga, sehingga siswa dapat bereksplorasi diri dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga sekolah

seperti basket, voli, futsal, dan sebagainya. Dibeberapa sekolah terdapat ekstrakurikuler lain seperti ekstrakurikuler pleton inti (Tonti).

SMP PIRI Ngaglik merupakan salah satu sekolah yang mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler tonti. Ekstrakurikuler tonti merupakan ekstrakurikuler yang paling menonjol dalam hal pencapaian prestasi dan mendapat perhatian besar dari pihak sekolah. Selain untuk mengikuti berbagai lomba baris-berbaris, kegiatan tonti juga merupakan sarana pengembangan kedisiplinan. Terbukti eksrakurikuler tonti di SMP PIRI Ngaglik telah memenangkan berbagai kejuaraan baris-berbaris tingkat kabupaten, provinsi bahkan nasional. Kondisi fisik yang baik sangat diperlukan dalam kegiatan tonti. Dalam tonti, terdapat berbagai bentuk gerak, seperti jalan di tempat, langkah tegap, dan lain-lain yang merupakan gerak lokomotor. Juga gerakan nonlokomotor misalnya gerakan hormat, lencang kanan ataupun lencang kiri. Jadwal latihan bagi pleton putri adalah setiap hari Senin, Rabu, dan Jumat. Sedangkan bagi pleton putra adalah setiap hari Selasa, Kamis, dan Sabtu. Latihan dilaksanakan pukul 14.00 WIB sampai pukul 15.30 WIB.

Latihan baris berbaris termasuk latihan yang bersifat aerobik karena terdapat unsur gerakan yang dilakukan dalam jangka waktu yang lama, konstan, dan membutuhkan oksigen dalam waktu yang lama. Bentuk-bentuk gerakannya mampu merangsang sistem kardiorespiratori, yakni mampu meningkatkan kerja jantung dan paru-paru dalam waktu yang relatif lama. Gerakan yang terdapat pada latihan baris-berbaris mengandung gerakan yang berirama konstan dan terus menerus. Pelaksanaan latihannya dengan

frekuensi 3 kali seminggu dan lama latihan 1,5 jam. Diharapkan dengan latihan tonti, maka siswa anggota tonti juga memiliki kesegaran jasmani yang lebih baik daripada siswa yang tidak mengikuti tonti.

Inteligensi atau kecerdasan merupakan faktor intrinsik lain yang dapat mempengaruhi hasil belajar. Beberapa ahli mengemukakan bahwa kecerdasan atau inteligensi merupakan salah satu hal yang menunjang dalam keberhasilan siswa dalam belajar. Apabila seorang anak cerdas, maka kemungkinan besar prestasi belajar yang diperoleh akan baik. Kualitas inteligensi dipandang sebagai faktor yang mempengaruhi keberhasilan individu dalam belajar atau meraih kesuksesan dalam hidupnya. Inteligensi merupakan salah satu faktor penunjang keberhasilan dalam belajar. Diperkirakan 25 % hasil belajar dipengaruhi oleh kecerdasan.

Seberapa besar pengaruh inteligensi pada keberhasilan di sekolah, para ahli menemukan besarnya persentase yang berbeda-beda. Tingkat inteligensi yang dimiliki oleh individu memiliki perbedaan serta tingkat kesempurnaan dalam memecahkan berbagai permasalahan yang dihadapi, dimana individu dengan tingkat inteligensi yang tinggi akan lebih cepat, bila dibandingkan dengan seseorang yang memiliki tingkat inteligensi yang lebih rendah dalam memecahkan masalah yang sama. Pemahaman tentang inteligensi sangat diperlukan di dalam kelas maupun luar kelas. Dengan memiliki kecerdasan yang tinggi, diharapkan siswa mampu memperoleh prestasi belajar yang baik, (Sri Rukmini, 1993: 62)

Faktor intrinsik terakhir yang mempengaruhi optimalisasi prestasi belajar siswa adalah motivasi. Motivasi dan belajar saling mempengaruhi. Motivasi belajar timbul karena adanya hasrat dan keinginan untuk berhasil, dorongan kebutuhan belajar, dan harapan akan cita-cita. Motivasi sebagai keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang akan mampu menjamin keberlangsungan dari kegiatan belajar dan memberikan arah pada kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki siswa dapat tercapai. Dalam kaitannya dengan prestasi belajar siswa, motivasi sangat penting dimiliki siswa. Siswa yang memiliki motivasi sangat tinggi dalam belajar, akan cenderung mendapat nilai yang tinggi. Hal ini akan memacu semangat belajarnya, yang pada akhirnya mempengaruhi prestasi belajarnya.

Motivasi belajar berperan terhadap penguatan belajar, memperjelas tujuan belajar, dan menentukan ketekunan belajar. Namun kenyataan di sekolah berlainan. Berdasarkan pengamatan peneliti saat Kuliah Kerja Nyata dan Praktek Pengalaman Lapangan (KKN/PPL) di SMP PIRI Ngaglik selama 2 bulan, peneliti mendapat kenyataan bahwa siswa kurang memperhatikan ketika guru menjelaskan, siswa sering keluar kelas saat jam pelajaran berlangsung, dan hal tersebut juga dilakukan oleh siswa anggota tonti. Hal ini dapat disebabkan karena cara guru mengajar maupun materi yang diajarkan oleh guru kurang menarik.

Pada anggota tonti, walau belum ada penelitian yang mengukur besarnya tingkat kesegaran jasmaninya, namun mengingat frekuensi latihan baris berbaris yang dilakukan, tingkat kesegaran jasmaninya mungkin lebih baik

daripada siswa yang lain. Namun hal itu belum menjamin bahwa hasil belajarnya juga lebih baik. Berdasarkan uraian di atas, hasil belajar tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat kesegaran jasmani namun juga variabel lain yang mendukung. Perlu diketahui bahwa SMP PIRI Ngaglik merupakan sekolah swasta yang berdasar evaluasi dari pemerintah melalui UAN tingkat Sekolah Dasar, mayoritas prestasi belajar siswanya kurang memuaskan.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti berkeinginan untuk mengetahui sumbangannya tingkat kesegaran jasmani, inteligensi, dan motivasi terhadap hasil belajar anggota pleton inti SMP PIRI Ngaglik, kabupaten Sleman.

B. Identifikasi Masalah

1. Belum diketahuinya besarnya sumbangannya tingkat kesegaran jasmani terhadap pencapaian hasil belajar siswa anggota pleton inti SMP PIRI Ngaglik, kabupaten Sleman.
2. Belum diketahuinya besarnya sumbangannya tingkat inteligensi terhadap pencapaian hasil belajar siswa anggota pleton inti SMP PIRI Ngaglik, kabupaten Sleman.
3. Belum diketahuinya besarnya sumbangannya motivasi belajar terhadap pencapaian hasil belajar siswa anggota pleton inti SMP PIRI Ngaglik, kabupaten Sleman.
4. Belum diketahuinya sumbangannya tingkat kesegaran jasmani, inteligensi, dan motivasi terhadap hasil belajar siswa anggota pleton inti SMP PIRI Ngaglik, kabupaten Sleman.

C. Batasan Masalah

Berdasar pembatasan masalah agar permasalahan terfokus dan mengingat keterbatasan peneliti maka dibatasi hanya mengkaji mengenai permasalahan yaitu tentang sumbangan tingkat kesegaran jasmani, inteligensi, dan motivasi terhadap hasil belajar anggota pleton inti SMP PIRI Ngaglik, kabupaten Sleman.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka timbul permasalahan yang dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Berapakah besarnya sumbangan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa anggota pleton inti SMP PIRI Ngaglik, kabupaten Sleman?
2. Berapakah besarnya sumbangan tingkat inteligensi terhadap hasil belajar siswa anggota pleton inti SMP PIRI Ngaglik, kabupaten Sleman?
3. Berapakah besarnya sumbangan motivasi terhadap hasil belajar siswa anggota pleton inti SMP PIRI Ngaglik, kabupaten Sleman?
4. Berapakah besarnya sumbangan kesegaran jasmani, inteligensi, dan motivasi terhadap pencapaian hasil belajar siswa anggota pleton inti SMP PIRI Ngaglik, kabupaten Sleman?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui besarnya sumbangan dari kesegaran jasmani, inteligensi, dan motivasi terhadap hasil belajar para siswa anggota pleton inti SMP PIRI Ngaglik, kabupaten Sleman.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak terkait, antara lain:

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini memberikan masukan agar guru bersama-sama dengan orangtua dapat meningkatkan kesegaran jasmani, motivasi, inteligensi dan pola asuh terhadap siswa agar terjadi peningkatan terhadap hasil belajar siswa.

2. Secara Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi mahasiswa khususnya Program Studi PJKR guna memperluas khasanah ilmu pengetahuan.
- b. Bagi Guru, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam meningkatkan hasil belajar siswa
- c. Bagi Guru Penjas, penelitian ini diharapkan dapat menjadi suatu bahan pertimbangan untuk mencari upaya guna meningkatkan kesegaran jasmani seluruh siswa.
- d. Bagi orangtua, agar mengetahui dan turut melakukan upaya peningkatan motivasi, inteligensi, dan bimbingan terhadap pola belajar anak agar hasil belajar anak meningkat.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kesegaran Jasmani

a. **Pengertian Kesegaran Jasmani**

Pada dasarnya, gerak merupakan kebutuhan semua makhluk hidup. Setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang menggunakan energi disebut aktivitas jasmani atau aktivitas fisik. Masyarakat yang kurang gerak maka akan mengalami berbagai masalah kesehatan, seperti timbulnya penyakit kurang gerak (*hipokinetik*) seperti hipertensi dan obesitas. Aktivitas fisik sangat terkait dengan kesegaran jasmani.

Dengan kesegaran jasmani yang baik, dapat diperoleh tingkat kesehatan dan produktivitas untuk bekerja dan belajar dengan baik pula. Khususnya bagi pelajar, apabila seorang anak memiliki kesegaran jasmani yang baik, maka besar kemungkinannya anak tersebut tidak akan terganggu kesehatannya sehingga dapat mengikuti berbagai aktivitas belajar dengan baik (Suharjana, 2002: 30)

Melihat kompleksnya manfaat kesegaran jasmani di atas, para ahli mengemukakan pendapatnya tentang pengertian kesegaran jasmani secara beragam sesuai pandangan masing-masing. Radiopoetro yang dikutip M. Husni Thamrin (2005: 5) mengemukakan bahwa istilah kesegaran jasmani berasal dari bahasa Inggris yakni *physical fitness*.

Secara harfiah *physical fitness* berarti kemampuan jasmaniah. Lebih lanjut Sarjono (2010: 54) berpendapat bahwa kesegaran jasmani merupakan suatu keadaan dimana kondisi tubuh dalam keadaan segar. Dua pendapat tersebut hanya menyebutkan arti kesegaran jasmani secara sempit. Wahjoedi dan I Putu P (2003: 25) memberikan pendapat mengenai konsep kesegaran jasmani yang lebih luas, yakni kesegaran jasmani merupakan kemampuan individu untuk melakukan aktivitas fisik secara umum maupun khusus dalam kehidupan sehari-hari. Secara lebih spesifik, kesegaran jasmani juga disertai persyaratan bahwa kemampuan tersebut berlangsung secara efisien, mudah, dan nyaman.

Senada dengan pendapat di atas, Sumosarjuno yang dikutip Mu'arifin (2003: 62) menyatakan bahwa konsep kesegaran jasmani mengandung pengertian kemampuan untuk menunaikan tugas sehari-hari tanpa merasa lelah yang berlebihan, selain itu tubuh masih mempunyai cadangan energi yang cukup untuk keperluan mendadak. Konsep kesegaran jasmani sangat terkait dengan kecukupan energi untuk melakukan pekerjaan, latihan, bermain, dan bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Jill Carter,dkk 2007: 453).

Kesegaran jasmani meliputi kemampuan atau kesegaran daya tahan yang tidak saja melibatkan kekuatan dan ketahanan otot, tetapi juga pengembangan paru-paru, jantung, serta pembuluh darah dan alat-alat dalam lainnya untuk mengkonsumsi oksigen secara maksimum

(Muryono yang dikutip Mu’arifin, 2003: 62). Berbicara mengenai kesegaran jasmani tidak terlepas dari kemampuan jasmaniah. Diketahui bahwa yang dimaksud kemampuan jasmaniah meliputi tiga aspek, yaitu kemampuan anatomic, kemampuan fisiologis, dan kemampuan psikologis (Morehouse yang dikutip M. Husni Thamrin, 2005: 5).

Seseorang dikatakan mempunyai kemampuan anatomic dalam melakukan aktivitas, apabila memiliki semua anggota tubuh yang diperlukan untuk melakukan aktivitas itu. Dikatakan mempunyai kemampuan fisiologis, apabila dapat melakukan aktivitas dengan tangkas dan dapat segera kembali dari keadaan yang ditimbulkan aktivitas tersebut. Sedangkan dikatakan memiliki kemampuan psikologis apabila memiliki sifat mental yang dibutuhkan, yang ditimbulkan oleh aktivitas tersebut.

Pengertian kesegaran jasmani yang lain dikemukakan oleh Aan Sunjata dan Teguh Santosa (2010: 72) yang berpendapat bahwa hakekat dari kesegaran jasmani merupakan keadaan seseorang untuk menunjang keberhasilan kerja secara optimal. Latihan kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan cara bergerak (*move*), mengangkat (*lift*), dan merenggangkan (*stretch*).

Menurut beberapa pendapat para ahli tersebut, dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan kesegaran jasmani adalah kemampuan umum untuk menyesuaikan dan merespon berbagai beban fisik. Implikasinya adalah bahwa seseorang dinyatakan segar apabila

dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan giat dan efektif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta dengan energi yang tersisa masih mampu mengisi waktu luang.

Tingkat kesegaran jasmani sangat dipengaruhi oleh aktivitas fisik seseorang. Semakin aktif seseorang dalam beraktifitas fisik, maka semakin besar kemungkinannya untuk memiliki kebugaran jasmani yang baik. Semakin tinggi derajat kesegaran jasmani seseorang maka semakin besar kemampuan fisiknya dan khususnya untuk pelajar, maka juga akan semakin tinggi pula produktivitas belajarnya.

Salah satu cara untuk mencapai kesegaran jasmani yang prima khususnya bagi pelajar adalah dengan melakukan aktivitas fisik. Latihan fisik dapat dipilih yang disenangi, seperti mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah dan yang terpenting kegiatan tersebut dilakukan dengan baik, terukur dan teratur contohnya seperti ekstrakurikuler tonti.

Kesegaran jasmani merupakan modal esensial untuk menyelesaikan kegiatan secara bergairah, efektif, dan efisien sehingga produktivitas meningkat. Upaya untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai aktivitas gerak olahraga yang memenuhi prinsip FIT, yakni frekuensi, intensitas, dan lama latihan.

Jenis latihan yang relevan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani adalah latihan gerak yang mampu merangsang

sistem kardiorespiratori, yaitu mampu meningkatkan kerja jantung dan paru dalam waktu yang relatif lama. Kegiatan yang seperti itu umumnya mengandung gerakan yang berirama konstan dan terus menerus, hal tersebut ada pada aktifitas fisik yang bersifat aerobik.

b. Komponen Kesegaran Jasmani

Pembinaan terhadap kesegaran jasmani perlu selalu diupayakan, karena membina kesegaran jasmani mempunyai arti melatih komponen-komponen kesegaran jasmani, yang meliputi empat komponen, yaitu daya tahan kardio respiratori, daya tahan otot, kekuatan otot, dan fleksibilitas (M. Husni Thamrin dkk, 2005: 7). Senada dengan pendapat tersebut, Sarjono dan Sumarjo (2010: 55), menguraikan bahwa terdapat lima komponen kesegaran jasmani.

Pertama, daya tahan jantung dan paru-paru yaitu komponen yang menggambarkan kemampuan dan kesanggupan melakukan kerja dalam keadaan mengambil dan menyuplai oksigen yang dibutuhkan. Kedua, kekuatan otot yaitu kekuatan yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari terutama otot tungkai yang harus menahan berat badan. Semakin tua seseorang, maka semakin berkurang pula kekuatan otot-ototnya apabila tidak dilatih secara teratur. Ketiga, daya tahan otot yaitu kemampuan dan kesanggupan otot melakukan kerja berulang-ulang tanpa mengalami kelelahan. Keempat, fleksibilitas otot yakni kemampuan gerak kerja maksimal suatu persendian. Hal ini juga mengurangi terjadinya resiko cedera. Kelima, komposisi tubuh yaitu berhubungan dengan penyimpanan lemak ke seluruh tubuh. Kelebihan lemak akan menimbulkan kegemukan sehingga meningkatkan resiko timbulnya berbagai macam penyakit.

Selain dua pendapat di atas, Djoko Pekik Irianto (2004: 4) mengemukakan pendapat yang hampir sama, yakni kebugaran yang

berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar, yaitu:

- 1) Daya tahan jantung dan paru-paru, yakni kemampuan jantung paru mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu yang lama. Kekuatan dan daya tahan otot.
- 2) Kekuatan otot adalah kemampuan otot melawan beban dalam suatu usaha. Daya tahan otot adalah kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam jangka waktu lama.
- 3) Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa.
- 4) Komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh.

Menurut Steve Parker (2007: 40), sistem kardiorespirator merupakan sistem sirkulasi yang mensuplai oksigen yang penting ke seluruh sel dalam tubuh. Kekuatan dan daya tahan otot juga merupakan komponen yang tidak kalah penting karena sistem kerja otot tubuh tidak pernah berhenti walau dalam kondisi istirahat (Steve Parker, 2007: 17).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kesegaran jasmani secara umum didukung oleh empat komponen, yaitu daya tahan kardiorespiratori, daya tahan otot, kekuatan otot, dan fleksibilitas.

Getchell yang dikutip M. Husni Thamrin (2005: 7) berpendapat bahwa diantara keempat komponen kesegaran jasmani tersebut, daya tahan kardiorespiratori merupakan salah satu komponen yang paling esensial. Ini menunjukkan bahwa daya tahan kardiorespiratori merupakan indikator yang cukup representatif untuk menggambarkan

status kesegaran jasmani. Orang yang daya tahan kardiorespiratorinya baik maka baik pula kesegaran jasmaninya.

c. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani diperlukan setiap orang untuk menunjang aktivitasnya sehari-hari. Dengan kesegaran jasmani yang baik, maka produktivitas akan meningkat. Namun selain faktor aktivitas fisik atau aktivitas olahraga yang dilakukan, menurut Sarjono&Sumarjo, (2010: 56) terdapat beberapa faktor lain yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang, yakni:

- 1) Umur. Kesegaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh sebesar 0,8-1% per tahun. Tetapi bila rajin berolahraga penurunan dapat dikurangi.
- 2) Jenis kelamin. Sampai masa pubertas, biasanya kesegaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tetapi setelah pubertas anak laki-laki biasanya memiliki nilai yang jauh lebih besar.
- 3) Genetik. Faktor genetik adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap. Contohnya adalah postur tubuh, obesitas, dan serat otot.
- 4) Makanan. Diet tinggi protein terutama untuk memperbesar otot dan untuk olahraga yang memerlukan kekuatan otot yang besar.

- 5) Rokok. Kadar CO₂ yang terisap akan mengurangi nilai VO₂ maks, yang berpengaruh terhadap daya tahan.

d. Takaran Latihan Kesegaran Jasmani

Untuk meningkatkan kesegaran jasmani, maka perlu dilakukan bentuk-bentuk latihan atau aktivitas fisik. Bentuk latihan harus dilakukan secara teratur dan terukur sehingga pengaruhnya terhadap peningkatan kesegaran jasmani akan lebih signifikan. Keberhasilan pencapaian kesegaran jasmani sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi; tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan, dan yang lebih penting untuk diperhatikan adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan oleh Djoko Pekik Irianto (2004: 18-21) bahwa latihan harus mencakup:

- 1) Frekuensi, yakni banyaknya unit latihan per minggu. Untuk meningkatkan kebugaran perlu dilakukan latihan 3-5 kali per minggu.
- 2) Intensitas, yakni kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan
- 3) *Time*, adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali melakukan latihan. Untuk meningkatkan kebugaran perlu waktu berlatih 20-60 menit.
- 4) *Type*, adalah jenis latihan olahraga yang diperlukan. Latihan yang baik untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah latihan yang

sifatnya aerobik karena membutuhkan kerja jantung dan paru dalam jangka waktu yang lama.

Dengan melakukan aktivitas fisik yang terukur, teratur dan memperhatikan dosis latihan seperti di atas, maka upaya peningkatan kesegaran jasmani akan lebih baik dan menghindari terjadinya *overtraining*. *Overtraining* adalah kelebihan beban latihan sehingga mengakibatkan kelelahan, gangguan tidur, dan gangguan fisik maupun psikologis lainnya (Tegartia, 2009)

e. **Fungsi Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani yang tinggi merupakan modal yang penting untuk menyelesaikan kegiatan secara bergairah, efektif, dan efisien sehingga produktivitas untuk bekerja, belajar, dan beraktivitas sehari-hari mengalami peningkatan. Sarjono dan Sumarjo (2010: 55) berpendapat bahwa kesegaran jasmani merupakan suatu kegiatan yang bertujuan untuk mendorong, mengembangkan serta membina potensi-potensi fisik dan mental menuju manusia yang lebih sehat dan kuat, baik jasmani maupun rohani. Ada 2 aspek sasaran kesegaran jasmani, pertama adalah aspek fisik yang ditujukan untuk meningkatkan keadaan badan yang lebih baik serta peningkatan keterampilan. Kedua, aspek mental yang ditujukan untuk meningkatkan kemauan, keberanian, dan ketertiban.

Pendapat lain dikemukakan oleh Ismaryati (2006: 34) bahwa berdasarkan fungsinya, kesegaran jasmani dikelompokkan menjadi

dua, yaitu umum dan khusus. Fungsi umum adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi khusus adalah sesuai kekhususan masing-masing yaitu berdasarkan pekerjaan, keadaan, dan berdasar umur.

Fungsi kesegaran jasmani untuk pelajar adalah untuk mempertinggi kemampuan belajar (Suharjana, 2002: 34). Dari banyak penelitian didapatkan bukti bahwa aktivitas fisik memiliki kecenderungan positif terhadap peningkatan fungsi kognitif (Weigber yang dikutip Paiman, 2009: 277). Aktivitas fisik yang dilakukan dengan sungguh-sungguh, terukur dan teratur dapat meningkatkan denyut jantung dan peredaran darah. Dengan demikian, peningkatan denyut jantung dan peredaran darah akan meningkatkan aktivitas korteks yang menyusun $\frac{3}{4}$ dari total volume otak manusia. Korteks adalah organ otak yang paling besar yang berfungsi menyimpan memori yang masuk melalui panca indera (Fiona Chandler dkk, 2009: 6).

Meningkatnya denyut jantung dan aliran darah ke korteks saat olahraga membantu proses oksigenasi dan suplai nutrisi pada sel otak. Dengan demikian, aktivitas olahraga akan memacu proses pertumbuhan dan perkembangan sel otak sehingga otak akan berfungsi lebih baik.

2. Inteligensi

a. Pengertian Intelligensi

Pada pelajar, inteligensi merupakan faktor dari dalam individu yang mempengaruhi proses belajar dan hasil belajar. Melihat pentingnya inteligensi dan pengaruhnya terhadap proses dan hasil belajar, para ahli mengemukakan pendapatnya mengenai inteligensi. Endang Purwanti dan Nur Widodo (2002: 25) berpendapat bahwa inteligensi atau tingkat kecerdasan merupakan kemampuan dasar untuk mencapai prestasi disegala bidang. Senada dengan pendapat tersebut, Rita Eka Izzaty,dkk (2008: 131) juga mengemukakan bahwa inteligensi merupakan kemampuan dalam berbagai bidang yang dalam fungsinya saling berhubungan serta dapat diamati dalam perilaku individu. Artinya, seorang anak dikatakan cerdas apabila dapat berprestasi semua bidang akademik juga dapat berinteraksi secara baik dengan lingkungan sekitar.

Menurut David W. Johnson (1979: 84), "*intelligence is the process of adapting to one's environment.*" artinya bahwa inteligensi merupakan proses adaptasi seseorang. Adaptasi dalam hal ini adalah proses menyesuaikan pemikiran dengan memasukkan informasi baru dalam pemikiran individu (Rice yang dikutip Rita Eka dkk, 2008: 34). Lebih lanjut, Meriel Downey& A.V Kelly (1979: 80) berkata, "*intelligence is ability a child reveals in solving problem.*"

Senada dengan pendapat tersebut, Gardner yang dikutip Dwi Siswoyo (2008: 111) juga mengungkapkan bahwa kecerdasan atau

inteligensi adalah kapasitas yang dimiliki seseorang untuk menyelesaikan masalah-masalah dan membuat cara penyelesaiannya dalam konteks yang beragam dan wajar. Lebih lanjut, Desmita (2009: 165) mengemukakan bahwa inteligensi merupakan kemampuan berpikir secara abstrak, memecahkan masalah dengan menggunakan simbol variabel, dan kemampuan untuk belajar dan menyesuaikan diri dengan pengalaman hidup sehari-hari.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa selain kemampuan beradaptasi, inteligensi juga merupakan kemampuan seorang anak dalam berpikir, belajar dan memecahkan masalah. Rita Eka Izzaty (2008: 131) mengidentifikasi beberapa ciri perilaku inteligensi sebagai manifestasi dari kemampuan inteligensi sebagai berikut:

- 1) Kemampuan menggunakan bilangan
- 2) Efisiensi dalam berbahasa
- 3) Kecepatan dan pengamatan
- 4) Kemudahan dalam mengingat
- 5) Kemudahan dalam memahami hubungan
- 6) Imaginasi

Jika seorang anak memiliki ciri seperti di atas, maka dapat dikatakan bahwa anak tersebut memiliki tingkat inteligensi yang tinggi.

b. Faktor yang Mempengaruhi Inteligensi

Melihat dalamnya makna dari inteligensi dan pengaruhnya terhadap seorang individu terutama pelajar, ternyata terdapat dua faktor yang mempengaruhi tingginya tingkat inteligensi seseorang.

1) Faktor bawaan atau keturunan

Seorang anak yang dilahirkan oleh orangtua yang tingkat inteligensinya tinggi maka kemungkinan besar tingkat inteligensi anak tersebut juga tinggi. Penelitian menunjukkan bahwa hubungan nilai tes IQ dari satu keluarga sekitar 0.50. sedangkan diantara 2 anak kembar, korelasi tes IQ nya sangat tinggi, sekitar 0.90.

2) Faktor lingkungan

Tingginya tingkat inteligensi tidak dapat dilepaskan dari kemampuan otak. Perkembangan otak sangat dipengaruhi oleh gizi yang dikonsumsi. Selain gizi, rangsangan-rangsangan yang bersifat kognitif emosional dari lingkungan juga memegang peranan yang sangat penting (Saifudin Azwar yang dikutip Agustinus Teda N, 2010: 17-18).

Sebagaimana aspek lain dalam perkembangan remaja,

kecerdasan juga mengalami perkembangan secara kuantitatif

maupun kuantitatif. Secara kuantitatif inteligensi berkembang sejak

bayi masih berada dalam masa kandungan. Laju perkembangannya

pesat hingga masa remaja awal. Puncak perkembangan dicapai

pada penghujung masa remaja akhir (usia sekitar duapuluhan).

Pada masa lanjut usia lanjut inteligensi mengalami penurunan

karena pengaruh dari kesehatan fisik dan kurangnya rangsangan

intelektual yang diberikan (Rita Eka, 2008: 132).

c. Macam-macam Kecerdasan/ Inteligensi

Menurut macam dan hasilnya, inteligensi ada dua macam;

pertama, inteligensi praktis adalah inteligensi untuk dapat mengatasi

situasi yang sulit dalam sesuatu kerja yang berlangsung secara cepat dan

tepat. Kedua, inteligensi teoritis adalah inteligensi untuk mendapatkan

suatu pikiran penyelesaian soal atau masalah dengan cepat dan tepat (Agus S. Yang dikutip Agustinus Teda N, 2010: 15-16).

Lebih lanjut, Howars Gardner yang dikutip Sugihartono (2008: 113) mengajukan delapan bentuk kecerdasan yang masing-masing memiliki implikasi dalam gaya belajar seorang anak, antara lain;

- 1) Kecerdasan matematik, adalah kemampuan akal peserta didik untuk menggunakan angka-angka secara efektif dan berpikir secara nalar.
- 2) Kecerdasan lingual, adalah kemampuan akal peserta didik untuk menggunakan kata-kata secara efektif, baik lisan maupun tulisan.
- 3) Kecerdasan musical, adalah kemampuan yang dimiliki peserta didik untuk mempersepsi, mendiskriminasikan, mengubah dan mengekspresikan bentuk-bentuk musik.
- 4) Kecerdasan visual-spasial, adalah kemampuan peserta didik untuk mengangkap dunia ruang-visual secara akurat dan melakukan perubahan terhadap persepsi tersebut.
- 5) Kecerdasan body kinestetik, adalah kemampuan peserta didik untuk menggunakan anggota tubuh dengan cakap dan dapat menangani obyek dengan tangkas.
- 6) Kecerdasan interpersonal, adalah memahami orang dan hubungan kerjasama.
- 7) Kecerdasan intrapersonal, adalah kemampuan menyadari diri dan mewujudkan keseimbangan mental-emosional untuk dapat beradaptasi.
- 8) Kecerdasan naturalis, adalah kemampuan peserta didik untuk peka terhadap lingkungan alam.

d. Pengukuran Intelejensi

Kecerdasan dapat diukur dengan tes kecerdasan. Sewaktu dipergunakan pertama kali secara resmi angka IQ dihitung dari hasil tes inteligensi Binet, yaitu dengan membandingkan skor tes yang diperoleh seorang anak usia tersebut. Tes Binet, terdiri dari sekumpulan pertanyaan yang dikelompokkan menurut umur. Pada waktu perhitungan IQ dilakukan dengan memakai rumusan:

$$IQ = (MA:CA) \times 100$$

Keterangan:

MA : *Mental Age*

CA : *Cronological Age*

100 : Angka konstan untuk menghindari angka desimal

(Rita Eka Izzaty dkk, 2008:132)

Dengan tes semacam ini usia kecerdasan dapat diukur dan ditentukan. Pengukuran psikologis dalam hal ini tes intelegensi berfungsi mengukur kemampuan potensi individu. Kategori yang digunakan adalah menggunakan tabel yang dikembangkan oleh Yayasan Bina Psikodata.

Adapun taraf kecerdasan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Tabel Kecerdasan Yayasan Bina Psikodata

NO	INTERVAL	KATEGORI	GOLONGAN
1	145<	Sangat Cerdas Sekali	A
2	130-144	Sangat Cerdas	B
3	115-129	Cerdas	C
4	100-114	Pandai	Da
5	85-99	Sedang	Db
6	70-84	Lemah	E
7	55-69	Sangat Lemah	F
8	<54	Sangat Lemah Sekali	G

Sumber: Yayasan Bina Psikodata (2011: 04)

3. Motivasi

a. Pengertian Motivasi

Di dalam belajar, dituntut berbagai kemampuan dan kesiapan siswa untuk belajar, baik secara fisiologis maupun psikologis dari diri siswa tersebut. Agar kesiapan dan kemampuan fisiologis dan psikologis timbul dan berkembang dalam proses pembelajaran, diperlukan adanya daya

pendorong atau motif baik dari dalam maupun dari luar diri seseorang yang belajar. Dengan demikian, motif untuk belajar merupakan hal yang sangat penting dan menentukan kesiapan untuk mengikuti proses pembelajaran.

Motif merupakan kekuatan pendorong dari dalam diri. Proses penggerahan motif disebut motivasi. Motivasi merupakan keadaan dalam pribadi seseorang yang mendorong individu untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu guna mencapai suatu (Rohman Natawijaya, 1985: 78). Sehingga, motif bukan merupakan sesuatu yang dapat diamati tapi dapat disimpulkan karena motif dapat disaksikan melalui perilaku (Sumadi Suryabrata, 2005: 70).

Menurut Hamzah B. Uno (2008: 3), motivasi merupakan dorongan yang terdapat dalam diri seseorang untuk berusaha mengadakan perubahan tingkah laku yang lebih baik dalam memenuhi kebutuhannya. Motivasi menurut Wlodkowsky (dalam Sugihartono dkk, 2007) merupakan suatu kondisi yang menyebabkan atau menimbulkan perilaku tertentu dan yang memberi arah dan ketahanan pada tingkah laku tersebut. Sedangkan David W Johnson (1979: 285) berkata, " *motivation is the tendency to expend effort to achieve goals. To be motivated, students must be attending to a goal and commit them selves to achieve it for intrinsic and extrinsic reason.*" Artinya, motivasi merupakan dorongan untuk mencapai tujuan. Agar termotivasi, siswa harus menetapkan tujuan dan berdasarkan faktor intrinsik maupun faktor ekstrinsik. Dengan demikian, hakikat motivasi belajar adalah dorongan internal dan eksternal pada siswa untuk

mengadakan perubahan tingkah laku yang berperan dalam keberhasilan siswa dalam belajar.

b. Motivasi Belajar

Motivasi dan belajar saling mempengaruhi. Motivasi belajar timbul karena beberapa faktor, berdasar sumbernya dibedakan menjadi dua, yakni motivasi intrinsik dan motifasi ekstrinsik. Menurut Sumadi Suryabrata (2005: 72), motivasi ekstrinsik merupakan motif yang berfungsi karena ada rangsangan dari luar. Motivasi intrinsik merupakan motif yang berfungsi karena rangsangan dari dalam diri.

Hampir sama dengan pendapat di atas, Hamzah B. Uno (2008: 4) berpendapat bahwa motivasi dari faktor intrinsik, berupa hasrat dan keinginan untuk berhasil dan dorongan kebutuhan belajar, harapan akan cita-cita. Timbulnya tidak memerlukan rangsangan dari luar karena berasal dari dalam diri individu. Sedangkan motivasi ekstrinsik timbul karena adanya rangsangan dari luar diri individu.

Lebih lanjut, Hamzah B. Uno (2008: 4) menjelaskan bahwa motivasi intrinsik lebih kuat, sehingga pendidikan harus menimbulkan motif intrinsik dengan menumbuhkan dan mengembangkan minat terhadap bidang studi yang relevan, sebagai contoh memberitahukan sasaran yang hendak dicapai dalam bentuk tujuan instruksional pada pembelajaran akan dimulai yang menimbulkan motif keberhasilan mencapai sasaran.

Motivasi belajar memegang peranan yang sangat penting dalam pencapaian prestasi belajar. Pendapat Sardiman yang dikutip Agustinus Teda Nurcahyo (2010: 30) menyatakan bahwa siswa yang memiliki motivasi belajar yang tinggi maka akan memiliki prestasi yang tinggi pula, dan begitu sebaliknya apabila siswa tidak memiliki atau kurang memiliki motivasi untuk belajar maka prestasi belajarnya tidak akan sebaik siswa yang termotivasi untuk belajar.

Biggs dan Telfer (dalam Sugihartono dkk, 2007) menyatakan bahwa pada dasarnya siswa memiliki bermacam-macam motivasi dalam belajar. Macam-macam motivasi tersebut dapat dibedakan menjadi 4 golongan, yaitu: 1) motivasi instrumental, 2) motivasi sosial, 3) motivasi berprestasi, dan 4) motivasi intrinsik. Motivasi instrumental berarti bahwa siswa belajar karena didorong oleh adanya hadiah atau menghindari hukuman. Motivasi sosial berarti bahwa siswa belajar untuk menyelenggarakan tugas, dalam hal ini keterlibatan siswa pada tugas menonjol. Motivasi berprestasi berarti bahwa siswa belajar untuk meraih prestasi atau keberhasilan yang telah ditetapkannya. Motivasi intrinsik berarti bahwa siswa belajar karena keinginannya sendiri.

Motivasi yang tinggi dapat menggiatkan aktivitas belajar siswa. Menurut Sugihartono dkk, (2007: 78) motivasi tinggi dapat ditemukan dalam sifat perilaku siswa antara lain;

- a) Adanya kualitas keterlibatan siswa dalam belajar yang sangat tinggi.

- b) Adanya perasaan dan keterlibatan afektif siswa yang tinggi dalam belajar.
- c) Adanya upaya siswa untuk senantiasa memelihara atau menjaga agar senantiasa memiliki motivasi belajar tinggi.

c. Indikator Motivasi Belajar

Berdasarkan pengertian motivasi belajar yang telah dipaparkan, diperoleh kesimpulan bahwa motivasi belajar adalah dorongan pada siswa untuk mengadakan perubahan tingkah laku berdasar latihan maupun pengalaman. Pada umumnya terdapat beberapa indikator atau unsur yang mendukung. Menurut Hamzah B. Uno (2008: 23), seseorang memiliki motivasi untuk belajar jika terdapat indikator motivasi belajar berdasarkan faktor intrinsik dan ekstrinsik yang dapat diklasifikasikan sebagai berikut;

- 1) Berdasarkan faktor intrinsik
 - a) Ada hasrat dan keinginan untuk berhasil.
 - b) Ada dorongan dan kebutuhan untuk belajar
 - c) Ada harapan dan cita-cita masa depan.
- 2) Berdasarkan faktor ekstrinsik
 - a) Adanya penghargaan dalam belajar
 - b) Adanya kegiatan yang menarik dalam belajar
 - c) Adanya lingkungan belajar yang kondusif

4. Hasil Belajar

a. Pengertian Hasil Belajar

Menurut Winarno Surahmad yang dikutip oleh Suharjana (2002: 31) belajar dipandang dari berbagai sudut, yaitu belajar dipandang sebagai suatu proses yakni proses pembelajaran, belajar dipandang sebagai fungsi yakni berfungsi sebagai upaya perubahan, dan belajar dipandang sebagai suatu hasil yakni bentuk akhir dari berbagai pengalaman dalam interaksi

edukatif. Bentuk akhir ini berupa menampaknya sifat-sifat dan tanda yang berhubungan dengan apa yang dipelajari. Dari situlah timbul klasifikasi hasil yang perlu dimiliki. Perubahan pengetahuan dan tingkah laku ini biasanya oleh guru diwujudkan dalam klasifikasi nilai dalam bentuk angka atau huruf. Dengan demikian, hasil belajar yang berupa nilai atau huruf tersebut merupakan prestasi belajar.

Hasil belajar merupakan penguasaan pengetahuan atau keterampilan yang dikembangkan oleh mata pelajaran yang ditunjukkan dengan tes atau angka nilai yang diberikan guru (Qanita Alya, 2009: 568). Senada dengan pendapat tersebut, Budi Raharja (2009: 134) berpendapat bahwa prestasi atau hasil belajar adalah tingkat keberhasilan siswa mempelajari materi pelajaran yang dinyatakan dalam bentuk skor yang diukur melalui tes.

Menurut Sriawan dan Suryanto (2002: 62) pengertian mengenai hasil belajar yakni hasil belajar merupakan seluruh kecakapan dan hasil yang dicapai melalui proses belajar mengajar di sekolah yang dinyatakan dengan angka atau nilai yang diukur dengan Tes Hasil Belajar (THB). Depdiknas menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan hasil belajar yang diharapkan adalah kemampuan lulusan yang utuh yang mencakup kemampuan kognitif, kemampuan psikomotor, dan kemampuan afektif atau perilaku (Depdiknas, 2003: 3). Kemampuan kognitif adalah kemampuan berpikir, kemampuan psikomotor berkaitan dengan kemampuan gerak, sedangkan kemampuan afektif siswa adalah perilaku sosial, sikap, minat, disiplin, dan sebagainya.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa prestasi belajar adalah suatu proses atau usaha yang dilakukan oleh peserta didik lewat pengalaman dalam berinteraksi dengan lingkungannya dalam mencapai ketercapaian dalam belajar di sekolah yang dinyatakan dengan angka, huruf, maupun simbol sebagai indikator pengetahuan peserta didik untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya.

b. Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Untuk mencapai hasil belajar yang optimal, terdapat beberapa faktor yang diduga berpengaruh terhadap belajar dan pencapaian hasil belajar siswa SLTP, yakni 1) faktor ekstrinsik atau yang berasal dari luar seperti lingkungan belajar, guru dan metode belajar. 2) faktor intrinsik atau yang berasal dari dalam diri siswa seperti motivasi, kemampuan motorik dan kecerdasan (Sriawan & Suryanto, 2002:60). Lebih lanjut, Tim dosen FBB UNY (2008: 79) menjabarkan bahwa yang mempengaruhi proses belajar sehingga secara langsung juga mempengaruhi hasil belajar yakni;

Faktor *intern* yang mencakup antara lain;

- 1) Faktor kesehatan, cacat fisik, dan lain sebagainya. Oleh karena itu, kesegaran jasmani berpengaruh terhadap hasil belajar. Karena dengan kesegaran jasmani yang baik maka siswa memiliki derajat kesehatan yang baik pula.
 - 2) Faktor intelektual, yakni kecerdasan, kecakapan, dan bakat.
 - 3) Faktor minat
 - 4) Faktor konsentrasi dan ingatan
 - 5) Faktor emosi
- Faktor *ekstern* meliputi;
- 1) Faktor tempat untuk belajar
 - 2) Faktor alat untuk belajar
 - 3) Faktor waktu untuk belajar
 - 4) Faktor suasana belajar
 - 5) Faktor lingkungan sekolah dan lingkungan keluarga.

Faktor-faktor tersebut harus dikondisikan sedemikian rupa oleh guru, siswa maupun orangtua agar dapat menunjang proses belajar sehingga berpengaruh terhadap peningkatan hasil belajar siswa.

5. Kegiatan Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah olahraga yang dilakukan diluar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai keadaan dan kebutuhan sekolah (Saputra yang dikutip Yuni Ari, 2011: 26). Sedangkan Suwondo (2012: 7) berpendapat bahwa ekstrakurikuler (ekskul) adalah kegiatan tambahan siswa yang diberikan diluar jam Kegiatan Belajar Mengajar (KBM). Selain untuk mengalihkan siswa dari kegiatan yang negatif, ekstrakurikuler juga mampu mendidik siswa untuk mendulang prestasi, baik di kegiatan olahraga, kesenian, maupun ilmiah.

Lebih lanjut, Joko Tri Prihono (2012: 7) menjelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler juga memberikan pengenalan diri dan pengembangan karakter diluar jam pelajaran. Secara umum, ekstrakurikuler bermanfaat untuk membentuk rasa kebersamaan dan tenggang rasa yang tinggi terhadap sesama. Dengan demikian dari beberapa pendapat tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan diluar jam pelajaran yang dapat berupa kegiatan kesenian, olahraga, maupun ilmiah yang bertujuan untuk meraih prestasi maupun pembentukan karakter.

6. Kegiatan Ekstrakurikuler Pleton Inti (Tonti)

SMP PIRI Ngaglik merupakan salah satu sekolah yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler bagi siswa. Kegiatan ekstrakurikuler yang terdapat di

SMP PIRI Ngaglik yang termasuk dalam ekstrakurikuler ilmiah diantaranya adalah karya ilmiah dan majalah dinding. Ekstrakurikuler kesenian diantaranya membatik dan musik. Sedangkan ekstrakurikuler olahraga diantaranya bola voli, bola basket, futsal, renang, dan tonti. Kegiatan tonti pada dasarnya merupakan kegiatan baris-berbaris. Baris-berbaris merupakan suatu wujud latihan fisik yang diperlukan guna menanamkan kebiasaan yang diarahkan kepada terbentuknya suatu perwatakan tertentu (Akmil, 1985: 1). Lebih lanjut, latihan beris-berbaris membutuhkan syarat adanya kepatuhan dalam melaksanakan perintah dengan cermat dan tepat (Akmil, 1985: 1). Ekstrakurikuler tonti di SMP PIRI Ngaglik memiliki jadwal latihan yang tetap guna dipersiapkan mengikuti berbagai lomba yang secara berkala diadakan oleh instansi, dinas pendidikan, maupun Purna Paskibraka Indonesia (PPI). Jadwal latihan untuk putra setiap hari selasa, kamis dan sabtu. Sedangkan untuk putri setiap hari senin, rabu, dan jumat. Latihan dimulai pukul 14.00 WIB hingga pukul 16.00 WIB dengan waktu istirahat 30 menit.

6. Karakteristik Anak Usia 13-15 Tahun

Pada umumnya, anak usia 13-15 tahun merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa remaja. Pada anak usia 13-15 tahun terdapat ciri-ciri atau karakter tertentu. Beberapa ahli mengemukakan pendapatnya masing-masing mengenai karakteristik anak usia 13-15 tahun yang diuraikan seperti berikut:

- a. Karakter Psikologis

Pada anak usia 13-15 tahun merupakan masa remaja awal, yakni masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa remaja. Sifat-sifat remaja yakni sudah tidak menunjukkan sifat anak-anaknya namun juga belum menunjukkan sifat dewasa (Rita Eka Izzaty, 2008: 124). Sedangkan Zulkifli (2000: 20) mengemukakan bahwa pada masa remaja awal atau masa pubertas anak terlihat lebih subyektif. Pada masa tersebut mereka mulai mengalami masa krisis dalam proses perkembangannya. Pada masa ini mulai timbul kritik terhadap diri sendiri, kesadaran akan kemauan, penuh pertimbangan dan mengutamakan diri sendiri.

b. Karakter Fisik

Pada masa pubertas, mulai terjadi kematangan kelamin, tinggi anak akan bertambah 25 persen dan berat tubuhnya meningkat dua kali lipat dan proporsi tubuh menjadi lebih seimbang menjadi proporsi orang dewasa (Elizabeth B. Hurlock, 1998: 129).

c. Karakter Sosial

Anak pada masa puber memiliki beberapa karakter sosial yang berbeda dari tahap anak-anak maupun tahap dewasa. Anak pada masa puber cenderung bersikap antisosial (lebih suka menyendiri), lebih sensitif dan memiliki rasa malu bila berhadapan dengan orang banyak (Elizabeth B. Hurlock, 1998: 274).

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian mengenai kesegaran jasmani maupun hubungan inteligensi terhadap prestasi belajar telah dilakukan, salah satu diantara yakni penelitian

yang dilakukan oleh Marsodik pada tahun 2010 dengan judul “Sumbangan Status Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas IV dan V SDN Pejagatan I Kabupaten Kebumen” menggunakan sampel sebanyak 40 anak yang diuji dengan analisis *pierson product moment*, yang hasilnya yakni terdapat hubungan yang signifikan antara status kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa SDN Pejagatan I sebesar 21,7%.

C. Kerangka Berpikir



1. Sumbangan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar

Fungsi kesegaran jasmani bagi pelajar berhubungan dengan kesiapan untuk menerima pelajaran, maka semakin tinggi kesegaran jasmani siswa semakin besar kemampuan fisik untuk belajar dan menerima pelajaran. Apabila seorang anak memiliki kesegaran jasmani yang baik, maka anak tersebut tidak akan terganggu kesehatannya dan dapat mengikuti berbagai aktivitas belajar dengan baik. Dengan demikian, hasil belajar yang dicapai akan baik pula. Salah satu cara untuk mencapai derajat kesegaran jasmani yang tinggi adalah melakukan latihan fisik yang disenangi atau aktivitas pengembangan di sekolah secara baik, benar, terukur, dan teratur. Dan dengan memantau tingkat kesegaran jasmaninya setelah latihan aerobik dalam waktu tertentu.

2. Sumbangan Intelektual Terhadap Hasil Belajar

Selain kesegaran jasmani, dalam kegiatan belajar juga dipengaruhi kecerdasan atau intelektual. Intelektual merupakan *"ability to learn"* yakni kemampuan untuk belajar. Begitu juga kemudahan dalam belajar disebabkan oleh tingkat intelektual yang tinggi yang terbentuk oleh ikatan-ikatan syaraf antara stimulus dan respon yang mendapat penguatan. Oleh karena itu, siswa yang memiliki intelektual yang tinggi diharapkan akan dapat memperoleh prestasi belajar yang tinggi pula.

3. Sumbangan Motivasi Terhadap Hasil Belajar

Faktor terakhir yang berpengaruh terhadap hasil belajar adalah motivasi. Motivasi dapat dikatakan sebagai keseluruhan di dalam diri seseorang yang menimbulkan kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subjek itu dapat dicapai. Siswa yang memiliki motivasi belajar yang tinggi maka akan memiliki prestasi yang tinggi pula, dan begitu sebaliknya apabila siswa tidak memiliki atau kurang memiliki motivasi untuk belajar maka prestasi belajarnya tidak akan sebaik siswa yang termotivasi untuk belajar. Sehingga, semakin tinggi motivasi belajar, maka semakin tinggi pula hasil belajarnya.

4. Sumbangan Kesegaran Jasmani, Intelektual, dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar

Dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani dan intelektual akan mempengaruhi motivasi secara bersama-sama akan mempengaruhi hasil belajarnya. Anak dengan IQ, keadaan jasmani dan motivasi yang tinggi

sehingga mampu secara langsung maupun tidak langsung akan mempengaruhi hasil belajar pada anak khususnya pada anak-anak Sekolah Menengah Pertama (SMP). Dengan merujuk dari beberapa teori yang telah dipaparkan, maka penting untuk meneliti mengenai besarnya sumbangan kesegaran jasmani, inteligensi, dan motivasi terhadap hasil belajar.

D. Hipotesis Penelitian

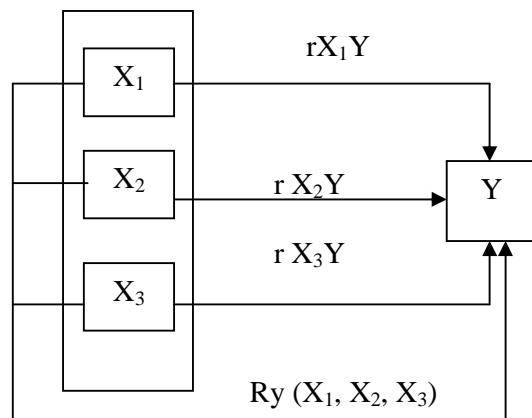
Berdasarkan latar belakang, kajian pustaka, dan kerangka berpikir yang telah dikemukakan diatas, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat sumbangan yang signifikan antara kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa anggota pleton inti SMP PIRI Ngaglik Kabupaten Sleman.
2. Terdapat sumbangan yang signifikan antara inteligensi terhadap prestasi belajar siswa anggota pleton inti SMP PIRI Ngaglik Kabupaten Sleman.
3. Terdapat sumbangan yang signifikan antara motivasi terhadap prestasi belajar siswa anggota pleton inti SMP PIRI Ngaglik Kabupaten Sleman.
4. Terdapat sumbangan yang signifikan antara kesegaran jasmani, inteligensi, dan motivasi terhadap prestasi belajar siswa anggota pleton inti SMP PIRI Ngaglik Kabupaten Sleman.

BAB III **METODOLOGI PENELITIAN**

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih. Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel bebas yaitu kesegaran jasmani (X_1), inteligensi (X_2) dan motivasi (X_3) serta terdapat satu variabel terikat yaitu hasil belajar (Y). Penelitian ini dilakukan di SMP PIRI Ngaglik. Desain penelitian disajikan sebagai berikut:



Keterangan:

- X_1 : Kesegaran jasmani
- X_2 : Inteligensi
- X_3 : Motivasi belajar
- Y : Hasil belajar siswa

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Untuk mempermudah dalam melakukan identifikasi dan pengukuran terhadap variabel penelitian perlu dilakukan definisi operasional variabel. Variabel meliputi faktor-faktor yang berperan dalam peristiwa atau gejala yang akan diteliti (Cholid Narbuko dan Abu Achmadi, 2010:118). Dalam

penelitian ini yang menjadi variabel atau objek penelitian adalah tingkat kesegaran jasmani, inteligensi, motivasi belajar dan hasil belajar

1. Tingkat kesegaran jasmani dalam penelitian ini adalah kondisi jasmani yang berhubungan dengan kemampuan siswa untuk melakukan serangkaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (2010).
2. Inteligensi atau kecerdasan dalam penelitian ini adalah skor IQ yang merupakan gambaran tingkat inteligensi siswa. Cara mengetahui tingkat kecerdasan siswa (IQ) dengan melihat dokumen hasil tes IQ yang dilaksanakan setiap awal tahun ajaran baru di SMP PIRI Ngaglik oleh yayasan bina psikodata.
3. Motivasi belajar adalah dorongan siswa untuk mencapai tujuan belajar. Skor motivasi diperoleh dari responden melalui angket motivasi belajar yang berbentuk skala dengan rentang angka 1 hingga angka 4.
4. Hasil belajar merupakan gambaran seluruh kecakapan dan penguasaan materi yang diperoleh siswa selama proses pembelajaran. Hasil belajar siswa yang dilakukan setelah tes semesteran yang ditulis dalam bentuk angka atau huruf yang merupakan hasil pencapaian belajar siswa yang dipengaruhi oleh faktor dari dalam dan luar individu. Indikator hasil belajar siswa adalah dengan melihat dokumen nilai rata-rata rapot siswa semester ganjil tahun pelajaran 2011/2012.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi penelitian ini adalah anggota pleton inti putra dan putri SMP PIRI Ngaglik yang berjumlah 68 orang.

2. Sampel Penelitian

Berdasarkan Tabel Krejcie, jika jumlah populasi 68, maka jumlah sampel adalah 59. Sedangkan 9 anggota populasi yang lain digunakan sebagai uji coba instrumen. Cara menentukan sampel uji coba adalah dengan Random Sampling.

Tabel 2. Distribusi Sampel dari Krejcie

N	S	N	S	N	S
10	10	220	140	1200	291
15	14	230	144	1300	297
20	19	240	148	1400	302
25	24	250	152	1500	306
30	28	260	155	1600	310
35	32	270	159	1700	313
40	36	280	162	1800	317
45	40	290	165	1900	320
50	44	300	169	2000	322
55	48	320	175	2200	327
60	52	340	181	2400	331
65	56	360	186	2600	335
70	59	380	191	2800	338
75	63	400	196	3000	341
80	66	420	201	3500	246
85	70	440	205	4000	351
90	73	460	210	4500	354
95	76	480	214	5000	357
110	86	550	226	7000	364
120	92	600	234	8000	367
130	97	650	242	9000	368
140	103	700	248	10000	370
150	108	750	254	15000	375
160	113	800	260	20000	377
170	118	850	265	30000	379
180	123	900	269	40000	380
190	127	950	274	50000	381

Keterangan:
N : Populasi
S : Sampel

Sumber: Sugiyono yang dikutip FX Unang S (2001: 18)

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mendapat data yang diinginkan agar kegiatan tersebut menjadi lebih mudah (Riduwan, 2007:24). Dalam penelitian ini, menggunakan instrumen sebagai berikut:

a. Instrumen Kesegaran Jasmani

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data tentang tingkat kesegaran jasmani anggota pleton inti putri SMP PIRI Ngaglik adalah dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk kelompok umur 13-15 tahun. Tes ini merupakan tes baku yang telah memiliki tingkat validitas 0,923 dan tingkat reliabilitas sebesar 0,804.

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini merupakan rangkaian tes. Oleh karena itu, semua butir tes harus dilaksanakan dalam satu urutan waktu. Urutan pelaksanaannya adalah lari 50 meter, gantung angkat tubuh untuk putera dan gantung siku tekuk untuk puteri, baring duduk 60 detik untuk putra dan 30 detik untuk putri, loncat tegak, lari 1000 meter untuk putera dan lari 800 meter untuk puteri.

Bila tiap item tes telah dilaksanakan, segera dilakukan penilaian menggunakan tabel nilai sebagai berikut:

Tabel 3. Tabel Nilai TKJI Untuk Remaja Umur 13-15 Tahun Putri

NILAI	LARI 50 METER	GANTUNG SIKU TEKUK	BARING DUDUK 30 DETIK	LONCAT TEGAK	LARI 800 METER	NILAI
5	s.d – 7.7”	41”ke atas	28 keatas	50 keatas	s.d – 3’06”	5
4	7.8”– 8.7”	22”- 40”	19-27	39-49	3’07”– 3’55”	4
3	8.8”-9.9”	10”-21”	9-18	30-38	3’56”-4’58”	3
2	10.0”-11.9”	3”-9”	3-8	21-29	4’59”-6’40”	2
1	10.0-dst	0”- 2”	0-2	Sd.20	6’41”-dst	1

Sumber: Kemendiknas (2010: 25)

Tabel 4. Tabel Nilai TKJI Untuk Remaja Umur 13-15 Tahun Putra

NILAI	LARI 50 METER	GANTUNG ANGKAT TUBUH	BARING DUDUK 60 DETIK	LONCAT TEGAK	LARI 1000 METER	NILAI
5	s.d – 6.7”	16”ke atas	38 keatas	66 keatas	s.d – 3’04”	5
4	6.8”– 7.6”	11-15	28-37	53-65	3’05”– 3’53”	4
3	7.7”-8.7”	6-10	19-27	42-52	3’54”-4’46”	3
2	8.8”-10.3”	2-5	8-18	31-41	4’47”-6’04”	2
1	10.4-dst	0-1	0-7	Sd.30	6’05”-dst	1

Sumber: Kemendiknas, (2010: 25)

Nilai yang diperoleh dari keseluruhan item tes yang telah dilakukan segera dibandingkan dengan tabel norma sehingga dapat diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa. Adapun tabel norma tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Tabel Norma TKJI Untuk Remaja Umur 13-15 Tahun Putra dan Putri

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	
1.	22 – 25	Baik Sekali	(BS)
2.	18 – 21	Baik	(B)
3.	14 – 17	Sedang	(S)
4.	10 – 13	Kurang	(K)
5.	5 – 9	Kurang Sekali	(KS)

Sumber: Kemendiknas (2010: 29)

b. Instrumen Inteligensi

Untuk inteligensi, peneliti tidak melakukan tes sendiri akan tetapi skor tingkat inteligensi diambil dari data tes IQ yang dilakukan sekolah oleh yayasan Bina Psikodata pada 15 Juli 2011. Oleh yayasan Bina Psikodata, skor inteligensi diklasifikasikan seperti pada tabel berikut:

Tabel 6: Klasifikasi Skor Inteligensi

KSI	KATEGORI	GOLONGAN
145-lebih	Sangat Cerdas Sekali	A
130-144	Sangat Cerdas	B
115-129	Cerdas	C
100-114	Rata-rata Atas / Pandai	Da
85-99	Rata-rata Bawah/Sedang	Db
70-84	Lemah	E
55-69	Sangat Lemah	F
-54	Sangat Lemah Sekali	G

Sumber: Yayasan Bina Psikodata (2011: 4)

c. Instrumen Motivasi Belajar

Untuk instrumen motivasi belajar, menggunakan angket motivasi belajar yang disusun melalui tiga langkah yaitu mendefinisikan konstrak, menyidik faktor, dan menyusun butir pernyataan (Hartono, 35:2011).

1) Mendefinisikan Konstrak

Konstrak yang dimaksud dalam penelitian ini adalah motivasi belajar siswa anggota platoon inti SMP PIRI Ngaglik yaitu dorongan internal dan eksternal pada siswa untuk belajar yang diukur melalui angket.

2) Menyidik Faktor dan Indikator

Faktor yang mengkonstruksi motivasi belajar dalam penelitian ini adalah faktor intrinsik atau internal yakni faktor dari dalam diri dan faktor ekstrinsik atau eksternal yaitu faktor dari luar diri.

Sedangkan indikator motivasi belajar yang digunakan dalam penelitian ini sesuai dengan indikator yang diklasifikasikan oleh Hamzah B. Uno (2008: 23) sebagai berikut:

- (a) Adanya hasrat dan keinginan berhasil.
- (b) Adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar
- (c) Adanya harapan dan cita-cita masa depan
- (d) Adanya penghargaan dalam belajar
- (e) Adanya kegiatan belajar yang menarik
- (f) Adanya lingkungan belajar yang kondusif

3) Menyusun Butir-Butir Pertanyaan

Instrumen motifasi belajar disusun berdasarkan empat alternatif jawaban. Skor jawaban dari lima alternatif tersebut bergerak dari skor tertinggi ke skor terendah untuk jawaban yang menghendaki jawaban positif. Jawaban a diberi skor 4, jawaban b dengan skor 3, jawaban c dengan skor 2 dan jawaban d dengan skor 1. Sebaliknya, untuk pernyataan negatif, jawaban a diberi skor 1, jawaban b dengan skor 2, jawaban c dengan skor 3 dan jawaban d dengan skor 4. Butir-butir pertanyaan yang dibuat dikembangkan berdasar kisi-kisi sebagai berikut:

Tabel 7: Kisi-kisi Instrumen Pengukuran Motivasi Belajar

Variabel	Faktor	Indikator	Butir Soal	Jumlah
Motivasi Belajar	Intrinsik	a. Ada hasrat dan keinginan berhasil	1,2,3,4,5,6*	6
		b. Ada dorongan dan kebutuhan dalam belajar	7,8,9,10,11,12*	6
		c. Ada harapan dan cita-cita masa depan	13,14,15,16*,17*,18*	6
	Ekstrinsik	a. Adanya penghargaan dalam belajar	19,20,21,22*,23*,24*	6
		b. Adanya kegiatan belajar yang menarik	25,26,27,28*,29*	5
		c. Adanya lingkungan yang kondusif	30,31,32,33,34*,35*	6
			Jumlah	35

*) adalah pernyataan negatif

Untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas instrumen digunakan langkah dan rumus sebagai berikut:

4) Uji coba instrumen motivasi belajar

Untuk mengetahui apakah instrumen yang akan disusun telah memenuhi persyaratan untuk digunakan dalam pengukuran maka dilakukan uji coba instrumen. Tujuannya adalah untuk menguji tingkat keterbacaan dari instrumen tersebut terhadap responden.

a) Uji validitas instrumen

Untuk mengetahui validitas instrumen pada penelitian ini digunakan rumus korelasi *Pearson product moment* (Hartono, 2011: 127) dengan menggunakan rumus;

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2)(N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan:

r_{xy} = koefisien korelasi antara variabel X dan variabel Y

N = jumlah responden

$\sum X$ = skor butir

$\sum X^2$ = jumlah X kuadrat

$\sum Y$ = skor total

$\sum Y^2$ = jumlah Y kuadrat

$\sum XY$ = jumlah perkalian antara skor X dan Y

(Sumber: Hartono, 2011: 127)

Selanjutnya harga r_{xy} dibandingkan dengan r tabel. Jika harga

r_{xy} yang diperoleh dari perhitungan lebih tinggi dari r tabel pada taraf

signifikansi 5% maka butir pada item yang dimaksud adalah valid.

b) Uji reliabilitas instrumen

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *Alpha*

Cronbach. Rumusnya adalah sebagai berikut:

$$r_{ii} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[\frac{\sum \sigma^2 b}{\sum \sigma^2 t} \right]$$

Keterangan:

r_{ii} = reliabilitas instrumen

k = banyaknya butir

$\sum \sigma^2 b$ = jumlah varians butir

$\sum \sigma^2 t$ = jumlah varians faktor (total)

(Sumber: Husaini Usman & Purnomo Setiadi, 2008: 255)

d. Instrumen Hasil Belajar

Untuk hasil belajar, peneliti tidak mengadakan tes untuk mengetahui hasil belajar siswa, namun hasil belajar diperoleh dari nilai rapor siswa pada semester ganjil tahun ajaran 2011/2012.

2. Teknik Pengumpulan Data

a. Teknik Pengumpulan Data Tingkat Kesegaran Jasmani

Teknik pengumpulan data untuk variabel kesegaran jasmani adalah menggunakan tes yaitu Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Anak Umur 13-15 tahun. Tes ini terdiri dari: (1) lari 60 meter (2) tes gantung siku tekuk untuk putri dan gantung angkat tubuh untuk putra (3) tes baring duduk 60 detik untuk putra dan 30 detik untuk putri (4) tes loncat tegak, dan (5) tes lari 800 meter untuk putri dan lari 1000 meter untuk putra. Pengambilan data dilakukan di sekolah dibantu 10 orang.

b. Teknik Pengumpulan Data Inteligensi

Teknik pengumpulan data inteligensi dilakukan dengan melihat dokumen hasil tes IQ yang dilakukan Yayasan Bina Psikodata pada Juli 2011.

c. Teknik Pengambilan Data Motivasi

Untuk variabel motivasi adalah menggunakan teknik angket. Pengambilan data dilakukan di sekolah. Sedangkan untuk variabel hasil belajar menggunakan teknik dokumentasi atau mengambil data rapor semester ganjil.

E. Teknik Analisis Data

Data yang telah dikumpulkan harus diuji dengan uji prasyarat agar hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan. Setelah uji prasyarat telah terpenuhi, dilakukan uji hipotesis.

1. Uji Prasyarat

Adapun uji prasyarat yang dilakukan meliputi uji normalitas data, uji homogenitas, dan uji linieritas.

a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas data digunakan untuk menguji apakah data kontinu berdistribusi normal sehingga analisis dengan korelasi ataupun regresi dapat dilaksanakan (Husaini Usman dan Purnomo Setiady, 2008: 109).

$$X^2 = \sum \frac{(F_o - F_h)^2}{F_h}$$

Keterangan:

X = Chi Kuadrat

F_o = Frekuansi Observasi

F_h = Frekuansi Harapan

(Sumber: Hartono, 2011: 222)

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan varians sampel penelitian. Pengujian homogenitas menggunakan uji F dengan taraf signifikansi 0.05 (Hartono,2011: 257) dengan menggunakan rumus:

$$F = \frac{S_2 \text{ terbesar}}{S_2 \text{ terkecil}}$$

(Sumber: Hartono, 2011: 257).

Kriteria pengambilan keputusan adalah jika F hitung $>$ F tabel maka sampel tersebut tidak homogen. Namun bila F hitung $<$ F tabel maka sampel tersebut homogen.

c. Uji Linieritas

Untuk memenuhi asumsi bahwa hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) merupakan hubungan linier, maka perlu dilakukan uji linieritas. Uji linieritas digunakan untuk mengetahui sifat hubungan antara variable terikat dengan variabel bebas. Untuk keperluan uji linieritas dilakukan dengan uji F (Husaini Usman & Purnomo S, 2008: 113). Adapun rumusnya adalah:

$$F_{Reg} = \frac{R_{Reg}}{R_{kres}}$$

Keterangan:

F_{Reg} : Harga F garis regresi

R_{Reg} : Rerata kuadrat garis regresi

R_{kres} : Rerata kuadrat garis residu

(Sumber: Husaini Usman & Purnomo S, 2008: 113).

Harga F yang dihasilkan selanjutnya dikonsultasikan dengan harga tabel pada taraf signifikan 0.05 dengan derajat bebas (db) = $m:N-m-1$.

2. Uji Hipotesis

Setelah diuji dengan chi kuadrat, homogenitas, dan linieritas masing-masing variabel dikorelasikan dengan korelasi *product moment* untuk mengetahui hubungan dan besarnya sumbangannya antara variabel X_1 dengan Y , X_2 dengan Y , dan X_3 dengan Y . Kemudian keseluruhan variabel

dianalisis menggunakan regresi ganda untuk mengetahui besarnya sumbangan X_1, X_2, X_3 terhadap Y .

a. Korelasi *Product Moment*

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2)(N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan:

r_{xy} = koefisien korelasi antara variabel X dan variabel Y

N = jumlah responden

$\sum X$ = skor butir

$\sum X^2$ = jumlah X kuadrat

$\sum Y$ = skor total

$\sum Y^2$ = jumlah Y kuadrat

$\sum XY$ = jumlah perkalian antara skor X dan Y

(Sumber: Hartono,2011: 127)

Setelah dibandingkan dengan r tabel, bila r hitung lebih tinggi maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

b. Analisis Regresi Ganda

Menurut Husaini Usman dan Purnomo Setiadi (2008: 241), regresi ganda untuk meramalkan pengaruh dua variabel prediktor atau lebih terhadap satu variabel kriterium atau untuk membuktikan ada tidaknya hubungan fungsional antara dua buah variabel bebas (X) atau lebih dengan sebuah variabel terikat (Y). Menurut Husaini Usman dan Purnomo Setiady (2008:242), rumus persamaan garis regresi ganda untuk tiga prediktor adalah;

$$Y = a + b_1 X_1 + b_2 X_2 + b_3 X_3$$

Kemudian, untuk mengetahui signifikan atau tidaknya prediktor dengan kriterium adalah menghitung $F_{\text{sign hitung}}$ menggunakan rumus:

$$F_{reg} = \frac{R^2 (n-m-1)}{m(1-R^2)}$$

Diketahui:

n = banyak anggota sampel (responden)

m = banyak prediktor

(Sumber: Hartono, 2011: 170)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Subjek dan Waktu Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP PIRI Ngaglik yang beralamat di Jalan Kaliurang Km. 7.8 Ngabean Sinduharjo, Ngaglik, kabupaten Sleman.

2. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah siswa anggota ekstrakurikuler Pleton Inti (Tonti) yang berjumlah 59 siswa putra dan putri. Dimana jumlah siswa putra 29 anak dan siswa putrid 30 anak.

3. Deskripsi Waktu Penelitian

Waktu pengambilan data kesegaran jasmani adalah pada hari Rabu tanggal 14 Maret 2012 pada pukul 14.00 WIB-15.00 WIB di SMP PIRI Ngaglik. Waktu pengambilan data inteligensi dan hasil belajar dilakukan pada hari Kamis tanggal 15 Maret 2012 pukul 10.00 WIB-13.00 WIB. Dan pengambilan data motivasi melalui angket dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 16 Maret 2012 pukul 09.00 WIB-11.30 WIB.

B. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian terdiri dari tiga variabel bebas yakni variabel tingkat kesegaran jasmani (X_1) inteligensi (X_2) dan motivasi (X_3), sedangkan variabel terikat yaitu hasil belajar (Y). Hasil penelitian masing-masing variabel dideskripsikan berdasarkan interval kelas dan kategori yang telah ditentukan. Deskripsi hasil penelitian masing-masing variabel yang diperoleh

secara rinci diuraikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi yang banyak kelas dan luas interval tiap kelas ditentukan berdasar rumus mencari rentang = nilai maksimum- nilai minimum; dan interval kelas = rentang : banyak kelas (Sugiono yang dikutip Agustinus Teda N, 2010: 54) adapun hasilnya diuraikan sebagai berikut:

1. Kesegaran Jasmani (X1)

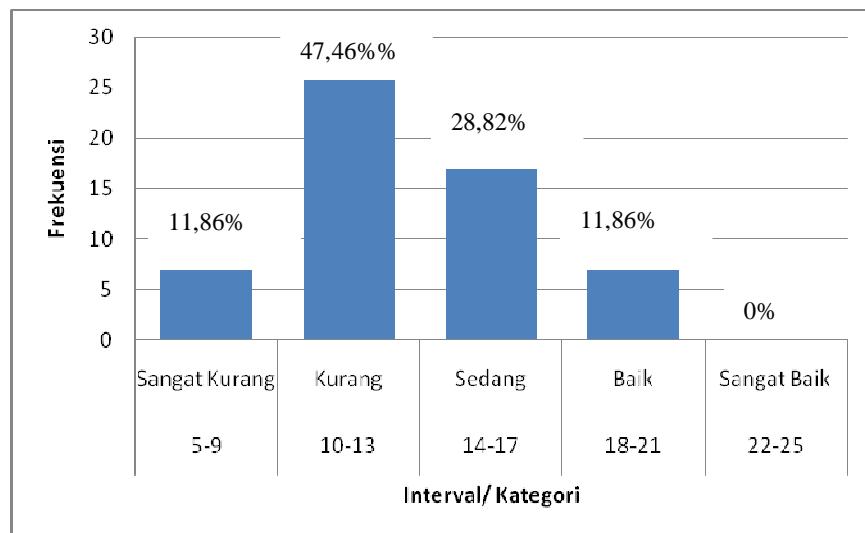
Banyak kelas dan luas interval variabel tingkat kesegaran jasmani berdasarkan tabel norma pada buku pedoman pelaksanaan TKJI (Kemendiknas, 2010: 37). Deskripsi hasil penelitian kesegaran jasmani disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 8. Deskripsi Frekuensi Hasil Penelitian Kesegaran Jasmani

NO	INTERVAL	KATEGORI	FREKUENSI	PERSENTASE (%)
1	22-25	Sangat Baik	0	0
2	18-21	Baik	7	11,86
3	14-17	Sedang	17	28,82
4	10-13	Kurang	28	47,46
5	5 - 9	Sangat Kurang	7	11,86
TOTAL			59	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa yang tingkat kesegaran jasmaninya dalam kategori sangat baik sebesar 0% (0 anak), kategori baik sebesar 11,86% (7 anak), kategori sedang sebesar 28,82% (17 anak), kategori kurang sebesar 47,46% (28 anak), kategori sangat kurang sebesar 11,86% (7 anak). Jika digambarkan dalam grafik maka seperti grafik berikut:

Grafik 1. Grafik Tingkat Kesegaran Jasmani



2. Inteligensi (X2)

Pada hasil penelitian inteligensi, interval kelas dan kategori tingkat kecerdasan ditentukan oleh Yayasan Bina Psikodata. Dekripsi hasil penelitian inteligensi disajikan dalam tabel berikut ini:

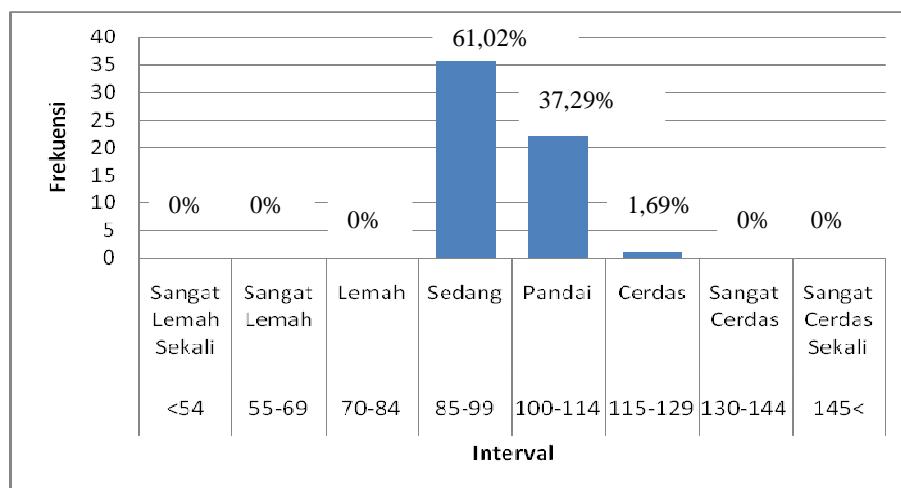
Tabel 9. Deskripsi Frekuensi Hasil Penelitian Intelligensi

NO	INTERVAL	KATEGORI	FREKUENSI	PERSENTASE (%)
1	145<	Sangat Cerdas Sekali	0	0
2	130-144	Sangat Cerdas	0	0
3	115-129	Cerdas	1	1,69
4	100-114	Pandai	22	37,29
5	85-99	Sedang	36	61,02
6	70-84	Lemah	0	0
7	55-69	Sangat Lemah	0	0
8	<54	Sangat Lemah Sekali	0	0
TOTAL			59	100%

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa yang tingkat intelligensinya dalam kategori sangat cerdas sekali sebesar 0% (0 anak), kategori sangat

cerdas sebesar 0% (0 anak), kategori cerdas sebesar 1,69% (1 anak), kategori pandai sebesar 37,29% (22 anak), kategori sedang sebesar 61,02% (36 anak) kategori lemah sebesar 0% (0 anak), kategori sangat lemah dan sangat lemah sekali sebesar 0% (0 anak). Jika digambarkan dalam grafik maka seperti grafik berikut:

Grafik 2. Grafik Tingkat Inteligensi



Dari data tersebut dapat dilihat mayoritas tingkat kecerdasan anggota tonti adalah pada rata-rata bawah (pandai) dan pada kategori sedang.

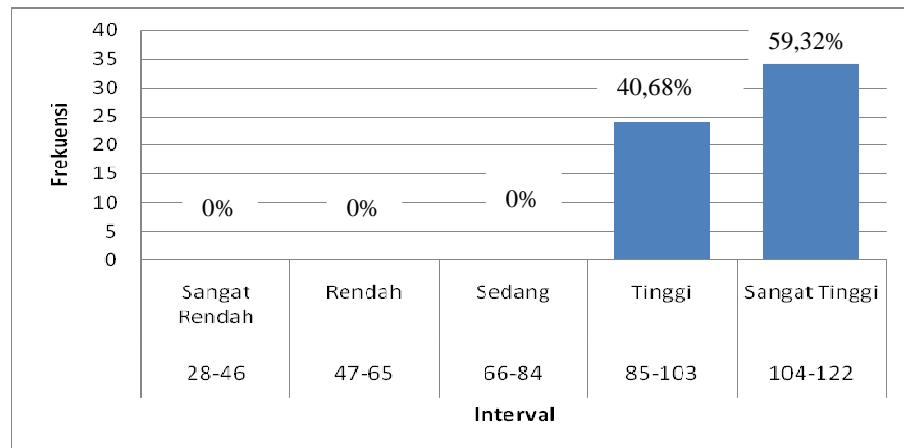
3. Motivasi (X3)

Pada penelitian motivasi belajar, banyak kelas dan luas interval tiap kelas ditentukan berdasar rumus mencari rentang = nilai maksimum- nilai minimum; dan interval kelas = rentang : banyak kelas (Sugiono yang dikutip Agustinus Teda N, 2010: 54). Skor tertinggi-skor terendah diperoleh setelah dilakukan uji coba angket. Deskripsi hasil penelitian motivasi disajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 10. Deskripsi Frekuensi Hasil Penelitian Motivasi Belajar

NO	INTERVAL	KATEGORI	FREKUENSI	PERSENTASE (%)
1	104-122	Sangat Tinggi	35	59,32%
2	85-103	Tinggi	24	40,68%
3	66-84	Sedang	0	0
4	47-65	Rendah	0	0
5	28-46	Sangat Rendah	0	0
TOTAL			59	100%

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa yang tingkat motivasinya dalam kategori sangat tinggi sebesar 59,32% (35 anak), kategori tinggi sebesar 40,68% (24 anak), kategori rendah 0% (0 anak), kategori rendah dan sangat rendah 0% (0 anak). Jika digambarkan melalui grafik, maka seperti grafik berikut:

Grafik 3. Grafik Tingkat Motivasi

4. Hasil Belajar

Hasil penelitian variabel hasil belajar diuraikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi yang banyak kelas dan luas interval tiap kelas ditentukan berdasar rumus mencari rentang = nilai maksimum- nilai minimum; dan

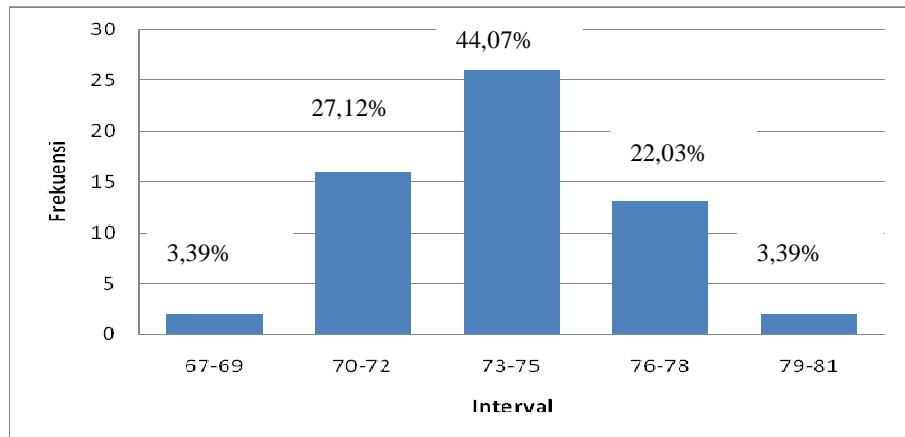
interval kelas = rentang : banyak kelas (Sugiono yang dikutip Agustinus Teda N, 2010: 54)

Tabel 11. Deskripsi Frekuensi Penelitian Hasil Belajar

NO	INTERVAL	FREKUENSI	PERSENTASE (%)
1	79-81	2	3,39
2	76-78	13	22,03
3	73-75	26	44,07
4	70-72	16	27,12
5	67-69	2	3,39
TOTAL		59	100%

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa pada interval nilai 79-81 sebanyak 2 anak, pada interval 76-78 sebanyak 13 anak, pada interval nilai 73-75 sebanyak 26 anak, pada interval nilai 70-72 sebanyak 16 anak, dan pada interval nilai 67-69 sebanyak 2 anak. Frekuensi terbesar pada interval 73-75 dengan frekuensi 26 anak dengan persentase 44,07%. Jika digambarkan melalui grafik, maka seperti grafik berikut:

Grafik 4. Grafik Hasil Belajar



C. Analisis Data Hasil Penelitian

Analisis data hasil penelitian digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan. Sebelum menguji hipotesis diperlukan beberapa persyaratan yang harus dipenuhi agar hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan. Adapun persyaratan meliputi uji normalitas data, uji homogenitas dan uji linieritas. Pengujian normalitas data digunakan untuk menguji apakah data kontinu berdistribusi normal sehingga analisis dengan korelasi maupun regresi dapat dilaksanakan. Uji homogenitas dilakukan untuk menentukan kesamaan karakteristik dari sampel. Sedangkan uji linieritas dimaksudkan untuk menduga kuat lemahnya hubungan antara prediktor dengan kriteria (Husaini Usman dan Purnomo Setiady, 2008: 109).

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas diujikan pada masing-masing variabel penelitian yaitu kesegaran jasmani, inteligensi, motivasi dan hasil belajar. Uji normalitas data menggunakan rumus *Chi Kuadrat* dengan bantuan kalkulator *Casio FX 3600*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui apakah sebaran data berdistribusi normal atau tidak adalah jika $\chi^2_{\text{obs}} > \chi^2_{(0.05)(5)}$ maka data tersebut dinyatakan normal. Namun jika $\chi^2_{\text{obs}} < \chi^2_{(0.05)(5)}$ maka data tersebut dinyatakan tidak normal.

Tabel 12. Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	χ^2	Sig 5%	Keterangan
X1	2.845	11,07	Normal
X2	-0.499	11,07	Normal
X3	3.713	11,07	Normal

Dari data di atas diperoleh hasil bahwa $\chi^2_{\text{obs}} > \chi^2_{(0.05)(5)} = 11,070$ maka dapat disimpulkan bahwa masing-masing variabel berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Data hasil uji linieritas digambarkan dalam tabel berikut:

Tabel 13. Hasil Uji Linieritas

Hubungan	F		Keterangan	
	Tabel	p		
Kesegaran Jasmani (X1)	Hasil Belajar (Y)	1,064	0,05	Linier
Inteligensi (X2)	Hasil Belajar (Y)	1,167	0,05	Linier
Motivasi (X3)	Hasil Belajar (Y)	0,618	0,05	Linier

c. Uji Homogenitas

Berdasarkan hasil pengujian diperoleh $F_{\text{hit}} = 0,016 < F_{\text{tabel}} = 7,815$ maka dapat disimpulkan bahwa varians siswa yang mengikuti pleton inti adalah homogen.

2. Pengujian Hipotesis

Setelah uji prasyarat terpenuhi, selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis yakni untuk mengetahui besarnya sumbangan kesegaran jasmani (X_1), inteligensi (X_2) dan motivasi (X_3) terhadap hasil belajar. Besarnya sumbangan masing-masing variabel yakni X_1 dengan Y, X_2 dengan Y dan X_3 dengan Y secara manual menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan kalkulator *Casio FX 3600*. Sedangkan sumbangan X_1 , X_2 dan X_3 secara bersama-sama menggunakan korelasi regresi ganda dengan tiga prediktor dan satu kriterium.

Hasil uji korelasi dan regresi ganda diuraikan sebagai berikut:

a. Analisis Korelasi *Product Moment*

Analisis korelasi digunakan untuk mencari hubungan sehingga dapat diketahui besarnya sumbangan masing-masing variabel terhadap Y. Hasil uji korelasi disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 14. Hasil Uji Korelasi *Product Moment*

Variabel	X1	X2	X3	Y	r tabel
X1	1			0,477	0,254
X2		1		0,297	0,254
X3			1	0,819	0,254
Y				1	

Berdasarkan tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa $r_{hitung} > r_{tabel} = 0,254$ sehingga terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara ketiga prediktor dengan kriterium.

1) Sumbangan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar

Uji korelasi pertama mencari sumbangan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai r_{hitung} sebesar $0,477 > r_{tabel}$ (0,254) hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar. Sedangkan besarnya sumbangan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar adalah $0,477^2 \times 100\% = 22,8\%$.

Hal ini menunjukkan kesegaran jasmani memberikan pengaruh terhadap hasil belajar walau nilainya tidak terlalu signifikan. Oleh karena itu, pihak orang tua, sekolah, dan siswa

harus berupaya dalam peningkatan kesegaran jasmani. Khususnya bagi guru penjas, harus dapat membuat program-program diluar jam pelajaran penjas disekolah yang dapat diikuti oleh seluruh siswa.

2) Sumbangan tingkat inteligensi terhadap hasil belajar

Uji korelasi kedua mencari sumbangan inteligensi terhadap hasil belajar. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai r_{hitung} sebesar $0,297 > r_{tabel}$ ($0,254$) hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara inteligensi terhadap hasil belajar. Sedangkan besarnya sumbangan inteligensi terhadap hasil belajar adalah $0,297^2 \times 100\% = 8,8\%$

Berdasarkan penelitian tersebut, ternyata sumbangan inteligensi terhadap hasil belajar tidak terlalu besar. Karena proses dan hasil belajar dipengaruhi dua faktor yakni faktor dari luar diri dan dalam diri individu. Faktor dari dalam masih dikelompokkan lagi menjadi faktor psikis dan fisik. Oleh karena itu, faktor yang mempengaruhi peserta didik satu dengan lainnya sangat berbeda. (Sri Rumini, 1993: 61).

3) Sumbangan motivasi terhadap hasil belajar

Uji korelasi ketiga adalah mencari sumbangan motivasi terhadap hasil belajar. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai r_{hitung} sebesar $0,819 > r_{tabel}$ ($0,254$) hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara motivasi terhadap

hasil belajar. Sedangkan besarnya sumbangan motivasi terhadap hasil belajar adalah $0,819^2 \times 100\% = 67,1\%$

Dari data diatas, ternyata motivasi memberikan sumbangan yang paling besar terhadap hasil belajar. Hal ini karena motivasi merupakan dorongan dari dalam diri individu untuk belajar. Tinggi rendahnya motivasi menentukan pilihan untuk dilakukan, bagaimana intensitas melakukan, dan bagaimana berat usaha atau tingkat kinerjanya setiap waktu (Suryanto dan Sriawan, 2002: 62).

b. Analisis Regresi Ganda

Uji hipotesis selanjutnya adalah mencari hubungan antara kesegaran jasmani, inteligensi, motivasi terhadap hasil belajar sehingga dapat diketahui besarnya sumbangan ketiga variabel terhadap hasil belajar. Pengujian menggunakan analisis regresi ganda secara manual dengan bantuan kalkulator casio *FX 3600* dan matriks korelasi/interkorelasi. Hasil analisis regresi ganda disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 15. Tabel Korelasi/ Interkorelasi Regresi Ganda

Variabel	X1	X2	X3	Y
X1	1	0,0201	0,354	0,477
X2		1	0,262	0,297
X3			1	0,819
Y				1
Mean	13,15	99,35	105,98	73,82
σ	3,17	5,53	7,13	2,34

Besarnya koevisien determinan 3 variabel adalah 0,7212

Persamaan regresi dengan 3 prediktor adalah:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + b_3X_3$$

Berdasarkan hasil analisis regresi tersebut diperoleh persamaan garis regresi sebagai berikut:

$$Y = 42,428 + 0,165 X_1 + 0,049 X_2 + 0,234 X_3$$

Persamaan regresi diatas dapat diartikan bahwa:

- 1) Nilai $a = 42,428$

Tanpa adanya kesegaran jasmani (X_1), inteligensi (X_2) dan motivasi (X_3) maka besarnya hasil belajar (Y) adalah 42,428 satuan.

- 2) Nilai $b_1 = + 0,165$

Hubungan antara kesegaran jasmani (X_1) dengan hasil belajar (Y) jika inteligensi (X_2) dan motivasi (X_3) konstan adalah positif, atau setiap kenaikan nilai kesegaran jasmani sebesar satu satuan, maka hasil belajar akan meningkat sebesar 0,165 satuan.

- 3) Nilai $b_2 = + 0,049$

Hubungan antara inteligensi (X_2) dengan hasil belajar (Y) jika kesegaran jasmani (X_1) dan motivasi (X_3) konstan adalah positif, atau setiap kenaikan nilai inteligensi sebesar satu satuan, maka hasil belajar akan meningkat sebesar 0,049 satuan.

- 4) Nilai $b_3 = + 0,234$

Hubungan antara motivasi (X_3) dengan hasil belajar (Y) jika kesegaran jasmani (X_1) dan inteligensi (X_2) konstan adalah positif, atau setiap kenaikan nilai motivasi sebesar satu satuan, maka hasil belajar akan meningkat sebesar 0,234 satuan

Dari perhitungan menggunakan rumus uji F, diketahui bahwa $F_{hitung} = 19,87 > F_{tabel} = 2,70$ sehingga dapat diartikan bahwa persamaan regresi ganda antara prediktor dengan kriterium adalah signifikan. Dari perhitungan melalui tabel dan dengan bantuan kalkulator *casio fx 3600* diketahui bahwa besarnya koefisien determinannya adalah 0,7212. Sehingga kesegaran jasmani, inteligensi dan motivasi memberikan sumbangan sebesar 72,12%. Sedangkan 27,88% dipengaruhi oleh variabel lain.

D. Pembahasan

Berdasarkan pengujian hipotesis di atas variabel bebas mempunyai hubungan yang positif dan signifikan terhadap variabel terikat baik secara masing-masing variabel maupun ketiga variabel secara bersama-sama sehingga ketiga variabel bebas memberikan sumbangan terhadap variabel terikat.

1. Sumbangan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar

Hasil analisis data menunjukkan bahwa kesegaran jasmani memiliki hubungan yang positif dan signifikan terhadap hasil belajar dan pada siswa anggota tonti SMP PIRI Ngaglik kabupaten Sleman, tingkat kesegaran jasmani memberikan sumbangan sebesar 22,8%.

Hasil tersebut dapat dilihat bahwa kesegaran jasmani menyumbangkan persentase yang tidak terlalu tinggi karena dari hasil tes kesegaran jasmani yang dilakukan, ternyata masih banyak siswa anggota tonti yang kesegaran jasmaninya dalam kategori kurang bahkan kurang sekali. Hal ini

diperkirakan pada saat tes siswa melakukannya dengan kurang sungguh-sungguh maupun siswa dalam kondisi lelah. Karena tes kesegaran jasmani dilaksanakan pada sore hari setelah pulang sekolah. Dengan demikian, mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa sehingga sumbangan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar menjadi kurang signifikan. Kesegaran jasmani yang baik akan mendukung seseorang dalam belajar. Hal itu karena anak yang memiliki kesegaran jasmani yang baik maka akan memiliki kecukupan energi yang baik sehingga dapat menunjang pola pikir anak yang mendukung terhadap hasil belajar. Dengan demikian, anak yang kesegaran jasmaninya baik diharapkan hasil belajarnya juga baik.

2. Sumbangan Inteligensi Terhadap Hasil Belajar

Hasil analisis data menunjukkan bahwa pada siswa anggota tonti SMP PIRI Ngaglik, tingkat inteligensi memberikan sumbangan sebesar 8,8% terhadap hasil belajar. Hal ini dapat dimaklumi, bahwa SMP PIRI merupakan sekolah swasta dan berdasarkan tes IQ yang dilakukan oleh Yayasan Bina Psikodata, mayoritas siswa khususnya siswa anggota tonti memiliki tingkat kecerdasan sedang atau rata-rata bawah.

Inteligensi merupakan kemampuan berpikir secara abstrak, memecahkan masalah menggunakan simbol dan kemampuan untuk belajar (Desmita, 2009: 165). Diharapkan, siswa yang tingkat inteligensinya tinggi akan mendapat hasil belajar yang tinggi pula. Sebaliknya, siswa yang tingkat inteligensinya rendah maka hasil belajarnya dipastikan akan rendah. Dengan demikian, siswa yang tingkat inteligensinya tinggi

diharapkan memiliki hasil belajar yang baik pula. Namun hal tersebut tidak mutlak. Karena selain inteligensi, faktor-faktor di dalam lingkungan belajar siswa juga turut mempengaruhi hasil belajarnya. Misalnya materi yang disampaikan guru, perhatian siswa saat pelajaran, lingkungan sekolah, dan lain-lain.

3. Sumbangan Motivasi Terhadap Hasil Belajar

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara motivasi dengan hasil belajar. Pada siswa anggota tontonan SMP PIRI Ngaglik, motivasi memberikan sumbangan sebesar 67,1%. Motivasi memberikan sumbangan yang sangat tinggi dikarenakan berdasar penelitian yang dilakukan, siswa memiliki motivasi belajar yang masuk dalam kategori tinggi bahkan sangat tinggi. Dapat diartikan bahwa semakin tinggi motivasi anak maka hasil belajarnya juga akan tinggi. Motivasi dalam belajar akan mempengaruhi semangat siswa untuk belajar dan perhatian siswa kepada pelajaran, sehingga mempengaruhi hasil belajar.

4. Sumbangan Kesegaran Jasmani, Inteligensi, dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar

Kesegaran jasmani, inteligensi dan motivasi saling mempengaruhi satu sama lain dan bersama-sama akan mempengaruhi hasil belajar. Hasil analisis regresi ganda diperoleh $r_{hitung} = 0,849 > r_{tabel} = 0,254$. Dari uji hipotesis diperoleh $F_{hitung} = 47,42 > F_{tabel} = 2,70$. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani (X1) inteligensi (X2) dan motivasi (X3) secara bersama-sama memberikan sumbangan sebesar 72,12%

terhadap hasil belajar (Y) sedangkan 27,88% dipengaruhi oleh variabel lain. Dari data diatas diperoleh kesimpulan bahwa kesegaran jasmani, inteligensi dan motivasi yang merupakan faktor dari dalam diri siswa secara bersama-sama memberikan sumbangan yang sangat tinggi yakni 72,12% terhadap hasil belajar. Sedangkan variabel lain yang menyumbang 27,88% dapat berasal dari faktor Dalam dan luar diri individu, misalnya keterbatasan fisik, pendidikan orangtua di mana orangtua yang tingkat pendidikannya tinggi dapat membantu kesulitan siswa saat belajar di rumah. Faktor teman dan pergaulan, cara mengajar guru terkait dengan cara dan kemampuan guru menyampaikan pelajaran, materi pelajaran, maupun faktor lingkungan yang lain

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada Bab sebelumnya, maka sumbangan tingkat kesegaran jasmani, inteligensi dan motivasi terhadap hasil belajar siswa anggota platoon inti SMP PIRI Ngaglik dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Besarnya sumbangan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar sebesar 22,8%
2. Besarnya sumbangan inteligensi terhadap hasil belajar sebesar 8,8%
3. Besarnya sumbangan motivasi terhadap hasil belajar sebesar 67,1%
4. Besarnya sumbangan tingkat kesegaran jasmani, inteligensi dan motivasi terhadap hasil belajar sebesar 72,12%. Sedangkan 1,03% disumbangkan oleh variabel lain diluar penelitian ini.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Implikasinya adalah kesegaran jasmani, inteligensi dan motivasi dapat memprediksi hasil belajar, atau dengan kata lain kesegaran jasmani, inteligensi dan motivasi memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap hasil belajar. Hasil penelitian ini dapat dijadikan umpan balik bagi semua pihak terutama guru, siswa, orang tua dan pihak sekolah untuk lebih meningkatkan kesegaran jasmani, inteligensi dan menumbuhkan motivasi siswa untuk belajar agar dapat memperoleh hasil belajar yang lebih maksimal.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini, terdapat beberapa keterbatasan saat pengambilan data sehingga mempengaruhi hasil penelitian. Beberapa keterbatasan yang peneliti temui diantaranya sebagai berikut:

1. Saat pelaksanaan tes kesegaran jasmani, siswa tidak melakukan pemanasan dan beberapa siswa melakukannya dengan kurang sungguh-sungguh.
2. Kontrol terhadap responden kurang karena keterbatasan tenaga dari peneliti.
3. Saat pengisian angket, kurang dapat mengendalikan siswa karena pengisian angket dilaksanakan saat jam istirahat sehingga siswa kurang jujur dan bersungguh-sungguh.

D. Saran-Saran

1. Bagi siswa, orang tua dan guru untuk lebih dapat meningkatkan motivasi siswa untuk belajar mengingat motivasi memberikan sumbangan yang cukup tinggi terhadap hasil belajar.
2. Bagi guru terutama guru pendidikan jasmani, agar dapat membuat program untuk peningkatan kesegaran jasmani siswa diluar jam pelajaran karena jam pelajaran pendidikan jasmani hanya 2 jam tiap minggu.

DAFTAR PUSTAKA

- Aan Sunjata & Teguh Santosa. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTS Kelas VIII*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Agustinus Teda Nurcahyo. (2010). Hubungan Antara Status Gizi, Intelelegensi, dan Motivasi Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Wates. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY
- B. Abdul Jabar& Yunyun Yudiana. (2010). Pendidikan Jasmani dan Kualitas Hidup yang Baik, Suatu Kontribusi Besar dari Penyelenggara Pendidikan Jasmani. *Jurnal Ilmiah Penjaskes* (nomor 4) Hlm 40-50.
- Budi Raharja. (2009). Efek Musik Terhadap Prestasi Anak Usia Prasekolah. *Cakrawala Pendidikan* (nomor 2) Hlm 134.
- Cholid Narbuko& Abu Achmadi. (2007). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- David W. Johnson. (1979). *Educational Psychology*. New Jersey: Prentice Hall inc.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Depdiknas. (2003). *Pedoman Pembuatan Laporan Hasil Belajar SMP*. Jakarta: Depdiknas.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran & Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Dwi Siswoyo. et al. (2008). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Edmund O . Acevedo & Pantelemon E. (2006). *Psychobiology of Physical Activity*. USA: Human Kinetics.
- Elizabeth B. Hurlock. 1998. Perkembangan Anak. 6th. ed. (Alih bahasa: dr. Med Meitasari Tjandrasa). Jakarta: Erlangga.
- Endang Purwanti & Nur Widodo. (2002). *Perkembangan Peserta Didik*. Malang: UMM Press.
- Fiona Chandler. et al. (2009). *Usborne: Ensiklopedia Pertama Terhubung Internet 'Tubuh Kita'*. Jakarta: PT Gading Inti Prima.

- FX. Unang Setyawan. Partisipasi Mahasiswa PJKR FIK dalam Kegiatan Organisasi Kemahasiswaan. Skripsi. FIK UNY.
- Hamzah B. Uno. (2008). *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Hartono. (2011). *Statistik Untuk Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Husaini Usman & Purnomo Setiady A. (2008). *Pengantar Statistika*. 2nd. ed. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Jill Carter. et al. (2007). *Planet Health* .2nd .ed. America: Human Kinetics.
- Joko Tri. (2012). Ekstrakurikuler dan Prestasi. *Merapi* (31 Maret 2012). Hlm 7.
- Kemendiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 13-15 tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Marsodik. (2010). Sumbangan Status Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas IV dan V SDN Pejagatan I Kabupaten Sleman. *Skripsi*. FIK UNY.
- Meriel Downey & A.V. Kelly. (1979). *Theory and Practice of Education*. 2nd. ed. London: Harper & Row Publishers.
- Mu'Arifin. (2003). Pengaruh Senam SKJ 1992 Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa SMU. *Jurnal IPTEK Olahraga* (nomor 1) volume 5.
- M Husni Thamrin. et al. (2005). Tingkat Kesegaran Jasmani Murid Kelas V Sekolah Dasar Kabupaten Sleman Pada Akhir Pengajaran 2004/2005. *Hasil Penelitian UNY*. Yogyakarta: Lembaga penelitian UNY.
- Ngatman. (2002). Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani. *Prosiding, Seminar Lokakarya*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Paiman. (2009). Olahraga dan Kebugaran Jasmani Pada Anak Usia Dini. *Cakrawala Pendidikan* (nomor 3 tahun 28). Hlm 277.
- Qanita Alya. (2009). *Kamus Bahasa Indonesia untuk Pendidikan Dasar*. Bandung: PT Indahjaya Adi Pratama.

- Riduwan. (2007). *Skala Pengukuran Variabel-variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Rita Eka Izzaty. et al. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Rochmat Wahab. et. al. 2011. Pedoman Penulisan Tugas Akhir. Yogyakarta: UNY
- Rohman Natawidjaja. (1985). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Aqua Press.
- Sarjono & Sumarjo. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Siswa SMP/MTS kelas IX*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Sri Rumini. et al. (1993). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UPP IKIP.
- Sriawan & Suryanto. (2002) Hubungan Antara Kemampuan Persepsi Motorik dan Motivasi Berprestasi Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa SLTP Negeri 4 Tempel. *Olahraga*. Hlm 59-70.
- Suharjana. (2002). Sumbangan Efektif Status Gizi dan Kesegaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Anak. *Olahraga*. Hlm 29-42.
- Sumadi Suryabrata. (2005). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugihartono,dkk. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Suwondo. (2012). Ekstrakurikuler dan Prestasi. *Merapi* (27 Maret 2012). Hlm 7.
- Steve Parker. (2007). *The Human Body Book*. New York: DK Publishing.
- Tegartia. (2009). Overtraining. Diakses dari <http://tegartia.wordpress.com/2009/11/24/overtraining/>. Pada tanggal 18 Januari 2012, Jam 10.30.
- Tim Dosen PPB FIP UNY. (2008). *Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah*. Yogyakarta: UNY Press.
- Wahjoedi. (2003). Profil Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Denpasar Bali. *Jurnal IPTEK Olahraga* (nomor 1) volume 5.
- Tuni Ari Hermawan. Perbedaan Ketepatan Tendangan Passing Jarak Jauh Menggunakan Kaki Kanan dan Kaki Kiri Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMAN 5 Kota Magelang. *Skripsi*. FIK UNY
- Zulkifli. 2000. Psikologi Perkembangan. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.

_____. 1985. Peraturan Baris Berbaris Angkatan Bersenjata RI. Jakarta: Akademi Militer

LAMPIRAN