

**HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN MOTIVASI  
TERHADAP HASIL BELAJAR MATA PELAJARAN PENDIDIKAN  
JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA SISWA SMP  
TAHFIDZQU PAKEM TAHUN 2021 – 2022**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan



Oleh :  
Amar Ma'ruf Nur Islami  
18601241091

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2022**

## PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi Dengan Judul

**HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN MOTIVASI  
TERHADAP HASIL BELAJAR MATA PELAJARAN PENDIDIKAN  
JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA SISWA SMP  
TAHFIDZQU PAKEM TAHUN 2021 – 2022**


Di Susun Oleh :  
Amar Ma'ruf Nur Islami  
NIM 18601241091


Telah Memenuhi Syarat dan Disetujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk  
Dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi Bagi Yang Bersangkutan.



Mengetahui,  
Ketua Program Studi

Yogyakarta, 23 September 2022  
Disetujui,  
Dosen Pembimbing

  
Dr. Hedi A. Hermawan, M. Or.  
NIP. 19770218 200801 1 002

  
Dr. Hedi A. Hermawan, M. Or.  
NIP. 19770218 200801 1 002

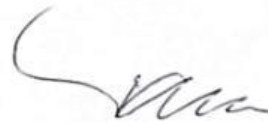
## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Amar Ma'ruf Nur Islami  
NIM : 18601241091  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul TAS : Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dan Motivasi Terhadap Hasil Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Siswa SMP TahfidzQu Pakem Tahun 2021 -2022

Menyatakan bahwa skripsi ini benar – benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata cara penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 23 September 2022  
Yang Menyatakan,



Amar Ma'ruf Nur Islami  
NIM 18601241091

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN MOTIVASI  
TERHADAP HASIL BELAJAR MATA PELAJARAN PENDIDIKAN  
JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA SISWA SMP  
TAHFIDZQU PAKEM TAHUN 2021 – 2022**

Disusun Oleh :  
Amar Ma'ruf Nur Islami  
NIM 18601241091

Telah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal, 18 Oktober 2022

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Dr. Hedi A. Hermawan, M. Or  
Ketua Penguji/Pembimbing



18 NOV 2022

Dr. Nur Rohmah Muktiani, M. Pd  
Sekertaris Penguji



18 NOV 2022

Dr. Tri Ani Hastuti, M. Pd  
Penguji Utama



15-11-2022

Yogyakarta, 18 Oktober 2022

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas  
Negeri Yogyakarta Dekan,  
  
Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.  
NIP. 196407071988121001

**MOTTO**

“Cobalah dan Perhatikan Niscaya Kamu Bisa”

*(Mahfudzot)*

## **PERSEMBAHAN**

Pertama-tama puji syukur saya panjatkan pada Allah SWT atas terselesainya skripsi ini dengan baik dan lancar. Karya ini saya persembahkan kepada orang-orang yang mempunyai makna istimewa bagi kehidupan, kepada:

1. Bapak Khoiri Wibowo dan Ibu Tutik Masrohati atas semua yang telah engkau berikan semoga diberi kesehatan dan panjang umur agar dapat menemani langkah kecilku bersama kakak – kakakku (Indria Sari Astuti, Nasrul Wibowo, Farit Fahrudin, Novi Kumalasari Astuti) dan adikku Zulfikar Maulana menuju kesuksesan.
2. Istriku tercinta Shania Fajar Nurulita terima kasih atas dukungan, semangat, perhatian, dan kebaikanmu.

Tanpa mereka karya ini tidak akan pernah tercipta. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan rahmat dan berkahnya untuk kita semua, sehingga dapat menjalani kehidupan yang lebih baik dan semoga suatu saat nanti semua dapat dipersatukan kembali dalam surga Allah SWT. *Jazakumullahu khoiron. Amin ya Allah.*

## ABSTRAK

Oleh :  
Amar Ma'ruf Nur Islami  
NIM 18601241091

### **HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN MOTIVASI TERHADAP HASIL BELAJAR MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA SISWA SMP TAHFIDZQU PAKEM TAHUN 2021 – 2022**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) hubungan antara tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada siswa SMP TahfidzQu Pakem tahun 2021 – 2022. (2) Hubungan antara motivasi terhadap hasil belajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada siswa SMP TahfidzQu Pakem tahun 2021 – 2022. (3) Hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dan motivasi terhadap hasil belajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada siswa SMP TahfidzQu Pakem tahun 2021 – 2022.

Jenis dalam penelitian ini adalah penelitian korelasi dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMP TahfidzQu Pakem Tahun Ajaran 2021/2022 sebanyak 165 orang yang terdiri dari kelas VII, VIII dan kelas IX. Sampel penelitian adalah siswa kelas VII dan VIII sebanyak 96 orang dengan teknik *purposive sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa, motivasi siswa melalui angket (kuisioner), dan hasil belajar dengan nilai ujian akhir semester (UAS) siswa. Teknik analisis data menggunakan korelasi *product momen* dan analisis regresi berganda dengan taraf signifikan 5%.

Hasil analisis koefisien korelasi (1) ditemukan ada hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada siswa SMP TahfidzQu Pakem tahun 2021 – 2022, dengan nilai  $r$  hitung = 0,209 >  $r$  (0,05)(96) = 0,1671. (2) Ditemukan tidak ada hubungan yang signifikan antara motivasi terhadap hasil belajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada siswa SMP TahfidzQu Pakem tahun 2021 – 2022, diperoleh nilai  $r$  hitung = 0,045 <  $r$  (0,05)(96) = 0,1671. (3) Ditemukan tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dan motivasi terhadap hasil belajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada siswa SMP TahfidzQu tahun 2021 -2022. Diperoleh harga  $F$  hitung 2,816 <  $F$  tabel (3,09).

***Kata kunci : Tingkat Kesegaran Jasmani, Motivasi Belajar, Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan***

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Hubungan Antara Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Siswa SMP Tahfidzqu Pakem Tahun 2021 –2022” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

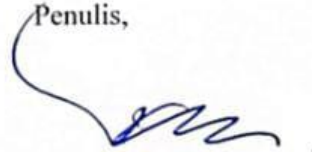
1. Dr. Jaka Sunardi, M.Kes. dan Dr. Hedi A. Hermawan, M. Or., selaku Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dan Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Penguji skripsi Dr. Tri Ani Hastuti, M. Pd dan Dr. Nur Rohmah Muktiani, M. Pd yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komperhensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
4. Kepala Sekolah SMP TahfidQu Pakem Tugiman S. Pd. Si, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Pembimbing Akademik Dr. Komarudin S. Pd., M. A., yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik selama ini.
6. Guru pamong Sholeh Nugroho S. Pd. Kor. Terima kasih sudah bersedia memberikan waktu dan masukan ketika proses penelitian berlangsung.
7. Guru dan Peserta Didik SMP TahfidzQu Pakem yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatian selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 23 September 2022

Penulis,



Amar Ma'ruf Nur Islami

NIM 18601241091

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL .....	i
PERSETUJUAN .....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
 <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	9
1. Hakikat Kebugaran Jasmani .....	9
2. Motivasi .....	15
3. Hasil Belajar .....	22
B. Hasil Penelitian Relevan .....	28
C. Kerangka Berpikir .....	29
D. Hipotesis Penelitian .....	31
 <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	33

C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	33
1. Populasi Penelitian.....	33
2. Sampel Penelitian .....	33
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	35
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	36
1. Instrumen Penelitian .....	36
F. Validitas dan Reliabilitas .....	43
1. Uji Validitas.....	43
G. Teknik Analisis Data.....	45
1. Statistik Deskriptif .....	45
2. Statistik Inferensial .....	46
3. Uji Hipotesis .....	47

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	51
1. Tingkat Kesegaran Jasmani .....	51
2. Motivasi .....	59
3. Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan .....	60
B. Analisis Data .....	62
1. Hasil Uji Prasyarat .....	62
2. Uji Hipotesis .....	64
C. Pembahasan.....	68
D. Keterbatasan Penelitian.....	71

#### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	72
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	72
C. Saran.....	73

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>74</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>77</b>
----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Distribusi subyek penelitian SMP TAHFIDZQU Tahun 2021/2022....	33
Tabel 2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani .....	46
Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani .....	46
Tabel 4. Statistik Data Penelitian <i>Bleep Test</i> .....	51
Tabel 5. Statistik Data Penelitian <i>Grip Strength Dynamometer</i> .....	53
Tabel 6. Statistik Data Penelitian <i>Set Up</i> .....	54
Tabel 7. Statistik Data Penelitian <i>Set And Reach</i> .....	56
Tabel 8. Statistik Data Penelitian Indeks Massa Tubuh .....	57
Tabel 9. Statistik Data Penelitian Motivasi.....	59
Tabel 10. Statistik Data Penelitian Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	60
Tabel 11. Uji Normalitas.....	62
Tabel 12. Uji Linieritas .....	63
Tabel 13. Hasil Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.	64
Table 14. Hasil Uji Hubungan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan .....	65
Table 16. Hasil Analisis Regresi Linier Berganda .....	66
Tabel 17. Hasil Uji F.....	67
Table 18. Hasil Koefisien Determinasi ( $R^2$ ).....	68

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Hubungan Antara Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Motivasi Dengan Hasil Belajar Siswa SMP Tahfidzqu Pakem.....	31
Gambar 2. Diagram <i>Bleep Test</i> .....	52
Gambar 3. Diagram <i>Grip Strenght Dynamometer</i> .....	54
Gambar 4. Diagram <i>Set Up</i> .....	55
Gambar 5. Diagram <i>Set And Reach</i> .....	57
Gambar 6. Diagram Indeks Massa Tubuh .....	58
Gambar 7. Diagram Motivasi.....	60
Gambar 8. Diagram Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan .....	61

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Deskriptif Statistik.....	78
Lampiran 2. Uji Normalitas .....	87
Lampiran 3. Uji Hipotesis .....	90
Lampiran 4. Tabel Nilai – Nilai r Product Moment.....	94
Lampiran 5. Syarat Permohonan Pembimbing .....	95
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian.....	97
Lampiran 7. Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian .....	98
Lampiran 8. Hasil Test Kebugaran Jasmani .....	99
Lampiran 9. Hasil Test Motivasi.....	104
Lampiran 10. Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	112
Lampiran 11. Judul Proposal Penelitian.....	117
Lampiran 12. Dokumentasi .....	119

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan merupakan aspek dalam pembangunan karakter manusia. Pendidikan memegang peranan penting dalam mengamankan dan menciptakan manusia yang berkualitas sesuai dengan tujuan pembelajaran nasional. Dalam UUD RI No. 20 Tahun 2003, Pasal 3 Laporan Sistem Pendidikan Nasional mengatakan: “ Pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi yang beriman dan bertaqwa terhadap tuhan yang maha esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokrasi dan bertanggung jawab”, (Depdiknas,2003:98).

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat dikatakan bahwa dasar tujuan pendidikan adalah untuk meningkatkan kualitas manusia. Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas manusia adalah melalui pendidikan jasmani dan rohani.

Barrow (2007) berpendapat bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui gerak manusia, dan tujuan pendidikan dicapai melalui aktivitas otot, antara lain: olahraga, permainan, senam, dan latihan jasmani. Hasil yang ingin dicapai adalah individu yang terdidik secara jasmani. Nilai ini menjadi salah satu nilai individu terpelajar dan hanya masuk akal jika menyangkut aspek kehidupan seseorang. Sebagaimana tertuang dalam silabus (GBPP), yaitu: “Pendidikan jasmani adalah mata pelajaran yang merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan

aktifitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dan pengembangan jasmani, serasi dan seimbang”, (Depdikbud,1999:02).

Kutipan di atas menunjukkan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan media jasmani serta membiasakan hidup sehat, dan hidup sehat mengacu pada pertumbuhan dan perkembangan jasmani yang baik, kemudian secara rinci bahwa tujuan pendidikan jasmani menurut Depdiknas dan Kebudayaan (1999:02), yaitu: “1. Memantapkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani yang serasi, selaras dan seimbang, 2. Memantapkan perkembangan sikap, mental, sosial, dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang, 3. Memberikan kemampuan untuk dapat menjelaskan manfaat pendidikan jasmani serta memenuhi hasrat bergerak, 4. Meningkatkan Perkembangan dan aktivitas sistem peredaran darah, Pencernaan, pernafasan dan saraf, 5. Memberikan kemampuan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani.”

Kutipan di atas menunjukkan bahwa pendidikan jasmani merupakan upaya untuk memungkinkan manusia hidup dengan sempurna, hidup bahagia, cinta tanah air, kuat fisik, memiliki karakter yang sempurna, memiliki pola pikir yang teratur, perasaan halus, bekerja secara profesional dan salam hormat. Di sisi lain, untuk mencapai tujuan di atas, proses pembelajaran jasmani harus dilaksanakan secara efektif dan efisien di sekolah. Keberhasilan proses pengajaran penjas tentunya tergantung pada apakah guru penjas dapat menguasai setiap materi pembelajaran penjas sesuai dengan isi kurikulum.

Upaya di atas jelas bahwa pendidikan jasmani sangat bermanfaat untuk

meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah, dan kegiatan pembelajaran harus dikelola dengan baik, efektif dan profesional untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Pengelolaan pembelajaran yang baik dan terencana, juga dimaksudkan agar peserta didik dapat mencapai hasil belajar yang maksimal. Salah satu wujud dari hasil belajar yang maksimal dalam pendidikan jasmani yaitu siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Sadoso Sumosardjono yang dikutip oleh Prawoto (2007:7) “kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan gampang tanpa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang dan untuk keperluan mendadak”

Tingkat kebugaran jasmani yang baik, perlu memperhatikan beberapa faktor yang dapat mempengaruhinya. Arsil (1999:12) beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani yang baik diantaranya; “kerja (aktivitas fisik), waktu istirahat seseorang, keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan, kebiasaan seseorang, makanan”. Selanjutnya Gusril (2004:119) mengemukakan “faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa antara lain: jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya siswa, motivasi belajar dan status gizi”.

Berdasarkan faktor-faktor di atas, maka semangat siswa menjadi salah satu faktor utama yang menjadi fokus penulis. Motivasi belajar yang tinggi memungkinkan siswa untuk belajar dengan tekun dan antusias. Jika siswa sudah memiliki ketekunan dan semangat, maka siswa tersebut belajar dengan baik

tanpa menimbulkan kelelahan. Motivasi belajar merupakan salah satu aspek penting yang harus dimiliki setiap siswa agar dapat berpartisipasi dengan baik dalam kegiatan mengajar. Motivasi belajar sangat berguna dalam menunjang keberhasilan partisipasi siswa dalam kegiatan pembelajaran di sekolah, dan merupakan faktor pendukung bagi siswa untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik dan mencapai hasil belajar yang baik.

Dengan adanya kegiatan belajar mengajar pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP TahfidzQu Pakem diharapkan mampu meningkatkan kemampuan peserta didik, baik dari segi teori, teknik maupun fisik yaitu kebugaran jasmaninya. Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah dengan guru mampu memotivasi peserta didik agar antusias mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Dengan memotivasi peserta didik secara otomatis anak akan antusias dalam mengikuti pembelajaran dengan baik, hal ini akan meningkatkan kemampuan peserta didik baik dalam segi teori, teknik maupun fisik yaitu kebugaran jasmani.

Dari beberapa uraian di atas, faktor tingkat kebugaran jasmani dan motivasi belajar dianggap penting dan diduga dapat mempengaruhi hasil belajar siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Jika siswa memiliki kebugaran jasmani dan motivasi belajar yang baik maka pengaruh hasil belajar pada mata pelajaran pendidikan jasmani akan sangat baik. Dan jika siswa tidak memiliki kualitas fisik dan motivasi yang tidak baik, maka pengaruh hasil belajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga akan buruk.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di lapangan dan data yang diperoleh dari siswa SMP TahfidzQu Pakem tentang motivasi belajar siswa, Pak Sholeh selaku guru mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menerangkan bahwa banyak peserta didik yang belum memiliki motivasi dalam mengikuti pembelajaran mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Hal ini terlihat jelas dalam proses pembelajaran, masih ada beberapa siswa yang terlalu malas untuk melakukan gerakan-gerakan yang diberikan oleh guru pendidikan jasmani. Selain motivasi, kebugaran jasmani peserta didik pun masih kurang. Pak Sholeh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga menyampaikan bahwa belum pernah dilakukan tes kebugaran jasmani pada peserta didik SMP TahfidzQu Pakem. Jawaban tersebut menjadi salah satu alasan ingin melakukan penelitian pada peserta didik di SMP TahfidzQu Pakem.

SMP TahfidzQu Pakem adalah salah satu satuan pendidikan dengan jenjang SMP di Area Sawah, Pakembinangun, Kecamatan Pakem, Kabupaten Sleman, di Yogyakarta. Dalam menjalankan kegiatannya, SMP TahfidzQu Pakem berada di bawah naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Salah satu konsentrasi dari SMP TahfidzQu Pakem yaitu untuk membumikan Al Qur'an serta mencetak generasi muslim yang Qur'ani. Penelitian ini berfokus pada seluruh siswa putra SMP TahfidzQu Pakem pada tahun 2021/2022, karena kegiatan belajar mengajar pada SMP TahfidzQu Pakem dilaksanakan dengan kelas berbasis gender tunggal.

Berdasarkan latar belakang yang sudah di uraikan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani dan motivasi dalam belajar terhadap hasil belajar siswa terkhusus dalam mata pelajaran

pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada peserta didik di SMP TahfidzQu Pakem. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan sebuah penelitian yang berjudul “Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Siswa SMP Tahfidzqu Pakem Tahun 2021 – 2022”.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa
2. Motivasi
3. Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka peneliti dapat membatasi masalah pada “Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Penjas Pada Siswa SMP TahfidzQu Pakem Tahun 2021 -2022”.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu :

1. Adakah terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada siswa SMP TahfidzQu Pakem?
2. Adakah terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi belajar dengan

hasil belajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada siswa SMP TahfidzQu Pakem?

3. Adakah terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dan motivasi belajar dengan hasil belajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada siswa SMP TahfidzQu Pakem?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah tersebut, penelitian ini memiliki beberapa tujuan, antara lain:

1. Untuk Mengetahui hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani terhadap hasil belajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan
2. Untuk Mengetahui hubungan yang signifikan antara motivasi belajar terhadap hasil belajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan
3. Untuk Mengetahui hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa terhadap hasil belajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

#### **F. Manfaat Penelitian**

Dengan penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. Bagi peneliti, hasil penelitian ini dapat menjadikan teori dan rujukan bagi peneliti-peneliti lainnya, khususnya penelitian yang membahas seperti halnya judul penelitian ini atau pokok masalah tentang hubungan kebugaran jasmani dan motivasi
2. Bagi penulis, sebagai upaya untuk menambah dan memperluas wawasan

tentang hubungan antara kesegaran jasmani dan motivasi terhadap hasil belajar siswa.

3. Bagi Guru, sebagai upaya untuk menambah dan memperluas wawasan tentang hubungan antara kesegaran jasmani dan motivasi terhadap hasil belajar siswa.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Kebugaran Jasmani**

###### **a. Pengertian Kebugaran Jasmani**

Pengertian kesegaran jasmani banyak para ahli yang menyamakan dengan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berlebih dan masih mempunyai cadangan atau sisa tenaga untuk menikmati waktu luang atau senggangnya untuk keperluan-keperluan yang mendadak. Menurut pendapat dari Wahjoedi (2000: 58), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan sisa tenaga untuk melakukan aktifitas yang lain.

Moeloe dan Tjokronegoro (1984:2) kesegaran jasmani biasanya dibedakan berdasarkan fungsi fungsionalnya, yaitu dalam kesehatan, ditinjau dari segi fisiologi, kesegaran jasmani adalah kemampuan dan kemauan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap tubuh tanpa merasa lelah. Sedangkan menurut Engkos Kosasih (1983: 8), kesegaran jasmani berarti seseorang yang mempunyai kekuatan, kemampuan, kesanggupan, kreativitas, dan stamina yang cukup untuk melakukan pekerjaan secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang nyata.

Irianto (2000:2) kebugaran jasmani (*physical fitness*) adalah kemampuan

seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kebugaran jasmani dapat digolongkan menjadi tiga kelompok, yaitu:

- 1) Kebugaran statis adalah keadaan di mana seseorang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat
- 2) Kebugaran dinamis adalah kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang tidak memerlukan ketrampilan khusus.
- 3) Kebugaran motoris adalah kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang menuntut ketrampilan khusus.

Sulistiono (2014:224) Peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani perlu dilakukan secara terus menerus. Upaya peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani yang teratur dan terarah pada dasarnya merupakan bagian dari gaya hidup yang dikembangkan sebagai hasil dari proses pendidikan dan budaya. Oleh karena itu, pentingnya upaya meningkatkan dan memelihara kesehatan yang baik sebagai bagian integral dari peningkatan kualitas hidup masyarakat Indonesia dapat dicapai melalui proses mencerdaskan dan membudayakan seluruh rakyat Indonesia. Melalui proses pendidikan dan kebudayaan diharapkan dapat dibangkitkan sikap dan kesadaran setiap orang untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmaninya, yang pada gilirannya menjadi kebiasaan dan kebutuhan hidupnya. Salah satu strategi untuk meningkatkan kesehatan fisik dapat dilakukan dengan hidup aktif dan sehat. Menerapkan jenis aktivitas yang tepat dalam rencana hidup aktif dan sehat yang disesuaikan dengan tingkat kebugaran fisik Anda.

Pada dasarnya, fisik mengacu pada kemampuan tubuh seseorang untuk beradaptasi dengan perubahan fisiologis tubuh yang disebabkan oleh pekerjaan tertentu, dan menggambarkan ukuran kesehatan seseorang untuk berbagai tingkat kebugaran fisik. Berdasarkan poin-poin di atas, jelas bahwa setiap aktivitas fisik memerlukan beberapa tingkat kebugaran fisik. Kebugaran jasmani memungkinkan seseorang untuk menjalani kehidupan yang produktif dan beradaptasi dengan aktivitas fisik apa pun. Dapat dilihat bahwa untuk dapat melakukan suatu pekerjaan dengan baik diperlukan kondisi mental dan fisik yang sesuai dengan tingkat pekerjaannya, sehingga pada saat seseorang dalam keadaan segar, salah satu aspek utama yang muncul adalah keadaan tentang penampilannya.

#### **b. Komponen Kebugaran Jasmani**

Setiap manusia tentu harus sehat rohaninya maupun jasmaninya, kesehatan jasmani ini merupakan kebutuhan penting yang harus dimiliki supaya kehidupannya dapat dilalui dengan lancar. Kesehatan jasmani ini biasanya disebut dengan kebugaran jasmani. Dimana kebugaran jasmani adalah daya tahan tubuh seseorang. Jika kebugaran jasmani tidak dimiliki maka orang tersebut akan terlihat lemas dan mudah terserang berbagai penyakit. Oleh karena itu perlunya untuk melatih kebugaran jasmani Anda agar hidup menjadi sehat. Dalam kebugaran jasmani ini ternyata terdapat pengelompokan komponen - komponen kebugaran jasmani yang akan dijelaskan berikut ini.

Utomo (2010) menjelaskan bahwa komponen kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua macam, yaitu :

- 1) Kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan, meliputi :
  - a) Daya tahan
  - b) Kekuatan otot
  - c) Daya tahan otot
  - d) Kelentukan
  - e) Komposisi tubuh
- 2) Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan, meliputi :
  - a) Kelincahan
  - b) Keseimbangan
  - c) Koordinasi
  - d) Daya ledak
  - e) Kecepatan

Sudarno (1992: 56) kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen, yaitu: (1) daya tahan kardiovaskuler, (2). Daya Tahan Otot, (3) Kekuatan Otot, (4) Fleksibilitas, (5) Komposisi Tubuh, (6) Kecepatan Gerakan, (7) Kelincahan, (8) Keseimbangan, (9) Waktu Reaksi, (10) Koordinasi). Beberapa ahli olahraga sepakat bahwa, dari 10 komponen di atas, komponen daya tahan adalah yang paling penting dalam menentukan kebugaran seseorang.

Daya tahan adalah kemampuan tubuh manusia untuk bekerja dalam jangka waktu yang lama setelah menyelesaikan suatu pekerjaan tanpa merasa lelah. Daya tahan secara umum didefinisikan sebagai ketahanan terhadap kelelahan dan kemampuan untuk pulih dengan cepat dari kelelahan.

Darwis (1992:116), daya tahan adalah kemampuan tubuh seorang atlet

untuk mengatasi kelelahan setelah latihan yang berkepanjangan. Pandangan lain, Fardi (1989: 18), menyatakan bahwa daya tahan dapat dijelaskan sebagai kualitas fisik (peredaran darah dan sistem pernapasan) yang memungkinkan seseorang untuk terus melakukan pekerjaan fisik yang cukup besar tanpa kelelahan dini.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konsep daya tahan adalah kemampuan seluruh tubuh untuk melakukan aktivitas atau aktivitas yang berkepanjangan tanpa menimbulkan kelelahan.

### **c. Manfaat Latihan Bagi Kebugaran Jasmani**

Giriwijoyo (2017 : 78-79) Sistem latihan dapat dibedakan atas berat, frekuensi latihan, waktu dan bentuk latihan yang dilakukan oleh pria dan wanita dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani secara efisien dan efektif berdasarkan kelompok umum. Jenis latihan diatur sedemikian rupa secara sistematis dan harus dilaksanakan berdasarkan waktu-waktu tertentu. Latihan dengan waktu dan beban kerja yang sesuai dengan kondisi tubuh dapat berpengaruh terhadap:

- 1) Meningkatkan efisiensi kerja jantung
- 2) Meningkatkan daya kerja paru-paru secara efisien
- 3) Meningkatkan tubuh dan kurangnya pembuluh darah
- 4) Meningkatkan volume darah
- 5) Meningkatkan ketegangan otot, pembuluh darah dan mengubah jaringan yang lemah dan lunak menjadi jaringan yang kuat kukuh.
- 6) Mengubah kondisi tubuh yang terlampau gemuk menjadi tubuh yang tegap dan berisi

- 7) Meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal
- 8) Mengubah seluruh pandangan hidup

#### **d. Prinsip – Prinsip Latihan Kebugaran Jasmani**

Setiap ahad pagi, kita pasti melihat berbagai macam orang berlatih di ladang dan di jalan, ada yang berlari, *jogging*, bersepeda, jalan cepat, dan bahkan banyak yang sekedar berlatih atau ikut. Mereka berlatih tanpa tujuan, sehingga hasil dari latihan tersebut tidak nyata. Agar efektif bagi tubuh, gerakan harus didasarkan pada prinsip-prinsip latihan, menurut pendapat Pekik Irianto (2000: 10-11) secara umum prinsip-prinsip latihan antara lain meliputi:

##### 1) Prinsip Beban Berlebihan (*Overload Principle*)

Tujuan dari beban berlebihan adalah untuk memberikan beban pada tubuh sehingga respon tubuh akan beradaptasi. Jika terjadi adaptasi, artinya tubuh sudah lelah beradaptasi dengan beban, volumenya tidak akan bertambah lagi kecuali bebannya ditambah. Oleh karena itu, setiap kali terjadi adaptasi, beban latihan perlu ditingkatkan agar terjadi adaptasi yang baru dan lebih baik.

##### 2) Prinsip Perorangan (*Individuality*)

Karena masing-masing dari kita adalah individu yang berbeda, setiap orang dalam latihan harus memikul bebannya sendiri dan beradaptasi dengan kemampuan dan tujuannya sendiri.

##### 3) Prinsip Kekhususan (*Principle of Specificity*)

Berdasarkan prinsip kekhususan, setiap program latihan harus disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai. Jika Anda ingin meningkatkan kapasitas

aerobik maksimal Anda, maka latihan aerobik paling cocok. Sebaliknya, gunakan latihan anaerobik jika kecepatan yang diinginkan.

#### 4) Prinsip Berkebalikan (*Principle Of Reversibility*)

Prinsip ini mendukung prinsip *overload*, menekankan bahwa olahraga dapat meningkatkan kinerja, di sisi lain ketidakaktifan dapat menyebabkan penurunan. Untuk mengetahui kategori atau tingkat kebugaran jasmani, seseorang harus mengikuti tes.

## 2. Motivasi

### a. Pengertian Motivasi

Kata motif berasal dari bahasa latin "*movere*" dan bahasa Inggris "*to motif*" yang berarti dorongan. Handoko (1986:36) mendefinisikan motivasi adalah kondisi seseorang yang mendorongnya untuk melakukan kegiatan tertentu guna mencapai suatu tujuan. Tarjab (1992: 86) menambahkan bahwa motivasi berkaitan erat dengan kebutuhan dan dorongan seseorang. Hasibuan (1996;74) mengemukakan bahwa motivasi adalah memberikan daya penggerak yang menimbulkan semangat kerja seseorang, membuat mereka mau bekerja sama, bekerja secara efektif, dan memadukan segala upaya untuk mencapai kepuasan.

Menurut Mohammad Uzer Usman, motive adalah daya dalam diri seseorang yang mendorong untuk melakukan sesuatu, atau keadaan seseorang atau organisasi yang menyebabkan kesiapannya untuk memulainya serangkaian tingkah laku atau perbuatan.

Motivasi merupakan suatu penjelmaan akan berhasilnya suatu motif.

Misalnya seseorang (guru atau dosen) yang mempunyai motif ingin sukses dalam menciptakan produk didikannya menjadi orang-orang penting dalam kehidupan sosial masyarakat maka seorang (guru atau dosen) harus mempunyai motivasi dari dalam dirinya untuk menciptakan output didikannya menjadi profesional, dengan cara mengganti sistem belajar dan pembelajar bagi anak didiknya atau memberikan motivasi kepada anak didiknya untuk mengembangkan dirinya sesuai dengan yang dikehendaki oleh guru atau dosennya.

Mc. Donald, motivasi merupakan perubahan-perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya "*feeling*" dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan. Dari pengertian yang dikemukakan Mc. Donald ini mengandung tiga elemen yaitu:

- 1) Motivasi juga dapat mengawali terjadinya perubahan energy, pada diri setiap individu manusia. Perubahan motivasi akan membawa perubahan energi didalam sistem "*Neuro physiological*" yang ada pada organism manusia.
- 2) Terjadinya motivasi ditandai dengan adanya rasa "Feeling" afeksi seseorang. Dalam hal ini motivasi relevan dengan persoalan-persoalan kejiwaan, afeksi dan emosi yang dapat menentukan tingkah laku manusia.
- 3) Motivasi akan dirasakan karena adanya tujuan, jadi motivasi dalam hal ini sebenarnya merupakan respon dari suatu aksi, yaitu tujuan. Motivasi memang muncul dalam diri manusia, tetapi kemunculannya karena terangsang atau terdorong oleh adanya unsur lain.

Dengan adanya ketiga elemen diatas maka dapat dikatakan bahwa motivasi ini sebagai sesuatu yang kompleks. Motivasi akan menyebabkan suatu perubahan

energi yang ada pada diri manusia, sehingga akan berhubungan dengan gejala kejiwaan, perasaan dan juga emosi untuk kemudian bertindak atau melakukan sesuatu. Semua didorong karena adanya tujuan, kebutuhan dan keinginan.

#### **b. Teori Motivasi**

Maslow (1954:124) mengembangkan teori motivasi berdasarkan teori kebutuhan yang diturunkan secara deduktif. Teori tersebut didasarkan pada tiga asumsi dasar, yaitu (1) manusia adalah makhluk yang selalu memiliki keinginan, dan keinginan tersebut tidak selalu terpuaskan sepenuhnya; (2) kebutuhan atau keinginan yang telah terpuaskan tidak lagi menjadi pendorong; (3) Persyaratan manusia terdaftar dalam urutan kepentingan.

Adapun hirarki kebutuhan yang disusun oleh Maslow adalah sebagai berikut; (1) Kebutuhan fisiologis (*physiological needs*) seperti; kebutuhan makan, minum, berhubungan seks dan istirahat, (2) Kebutuhan *safety* dan keamanan (*needs for safety and security*), seperti seperti; asuransi, jaminan pensiun, keamanan dan stabilitas, (3) kebutuhan sosial seperti; cinta, persahabatan, rasa memiliki dan penerimaan kelompok, kekerabatan dan pergaulan, (4) kebutuhan harga diri (*needs for self-esteem*) seperti; status atau status , kepercayaan diri, persetujuan, reputasi dan prestasi, apresiasi, kehormatan diri, dan penghargaan, (5) *Self actualization* (kebutuhan aktualisasi diri dan pemenuhan diri) seperti; penggunaan potensi diri, pertumbuhan dan perkembangan diri.

Secara terperinci kelima kebutuhan dasar manusia yang membentuk hirarki kebutuhan adalah:

- 1) Kebutuhan fisiologis yaitu kebutuhan seperti rasa lapar, haus, seks, rumah, tidur dan sebagainya
- 2) Kebutuhan keamanan yaitu kebutuhan akan keselamatan dan perlindungan dari bahaya, ancaman, dan perampasan.
- 3) Kebutuhan social yaitu kebutuhan akan rasa cinta dan kepuasan menjalin hubungan dengan orang lain. Kepuasan dan perasaan saling memiliki serta diterima dalam suatu kelompok, rasa kekeluargaan, persahabatan dan kasih sayang.
- 4) Kebutuhan penghargaan yaitu kebutuhan akan status atau kedudukan, kehormatan diri, reputasi dan prestasi.
- 5) Kebutuhan aktualisasi diri yaitu kebutuhan pemenuhan diri, untuk mempergunakan potensi diri, pengembangan diri semaksimal mungkin, kreativitas, ekspresi diri dan melakukan apa yang cocok. Serta menyelesaikan pekerjaannya sendiri.

**c. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi**

Abizar (1997:34) menjelaskan bahwa motivasi dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi: refleks, impuls, persepsi, dan tujuan. Pada saat yang sama, faktor eksternal meliputi: peluang aktual dan yang dibayangkan juga merupakan penguat yang tersedia di lingkungan. Jika seseorang sudah termotivasi, maka dia siap untuk melakukan pekerjaan sesuai keinginannya.

Demikian pula halnya dengan proses belajar mengajar pendidikan jasmani, dimana adanya motivasi belajar yang diterapkan pada kegiatan belajar jasmani

berupa motivasi. Menurut Winkel (1984:33), motivasi belajar adalah keseluruhan dorongan psikologis siswa yang mengarah pada kegiatan belajar dan menjamin kelangsungan belajar untuk mencapai suatu tujuan. Tujuan yang diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Mengingat pentingnya motivasi dan pentingnya kebugaran jasmani dalam mencapai hasil belajar yang baik, Winkel (1989: 100) mengemukakan bahwa motivasi belajar terbagi menjadi dua bentuk, motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik.

#### 1) Motivasi Instrinsik

Winkel (1989: 100) Motivasi intrinsik adalah dorongan alami dari dalam diri seorang individu untuk terlibat dalam melakukan sesuatu bukan karena situasi buatan atau harapan imbalan, tetapi hanya untuk mencapai kepuasan diri.

Siswa yang termotivasi secara intrinsik akan berpartisipasi dalam kelas pendidikan jasmani untuk kepuasan intrinsik, bukan disebabkan oleh keadaan buatan (dorongan eksternal) seperti pujian, hadiah atau penghargaan lainnya. Aktivitas siswa yang dilandasi motivasi intrinsik akan belajar dengan semangat dan antusias. Karena siswa yang termotivasi secara intrinsik dapat belajar dengan benar, teratur, dan disiplin, serta tidak bergantung pada orang lain, maka siswa tersebut dewasa, jujur, sportif, dan percaya diri. Siswa yang termotivasi secara intrinsik mendengarkan dengan rajin karena mereka puas dengan diri mereka sendiri. Untuk siswa ini, kepuasan diri diperoleh melalui tingkat kebugaran, bukan hadiah atau pujian. Siswa yang demikian biasanya rajin, pekerja keras, disiplin dan tidak bergantung pada orang lain dalam kegiatan

belajarnya.

Keberhasilan yang dicapai adalah bahwa kepuasan selalu dinilai sebagai perbaikan lebih lanjut, kekurangan siswa diterima tanpa kekecewaan, tetapi akan menjadi sumber analisis keberhasilan orang lain dan kekurangan mereka sendiri, diperbaiki melalui belajar yang rajin. Siswa yang demikian cenderung memiliki kepribadian yang dewasa, jujur, sportif dan percaya diri, sendiri, tekun, disiplin dan kreatif.

Selain itu, Sadirman (1986:26) berpendapat bahwa ciri-ciri motivasi belajar siswa adalah tekun dalam menangani tugas-tugas belajar, mampu terus belajar, dan ulet menghadapi kesulitan belajar. Selain itu, tidak mudah menyerah, dan tidak mudah puas dengan hasil belajar. Hasil belajar yang dimaksud dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani yang dicapai siswa. Kemudian, menunjukkan minat yang besar pada berbagai masalah belajar, tidak bergantung pada orang lain, tidak mudah bosan dengan tugas sehari-hari, mampu mempertahankan sudut pandang sendiri, dan senang menemukan dan memecahkan masalah.

Oleh karena itu, motivasi belajar memegang peranan penting dalam memberikan semangat dan kegembiraan belajar, sehingga memungkinkan siswa melakukan kegiatan belajar dan menghasilkan kebugaran jasmani yang baik.

## 2) Motivasi Ekstrinsik

Winkel (1989:100) Motivasi ekstrinsik adalah dorongan dari luar individu. Oleh karena itu, pembangkitan motivasi ekstrinsik tidak didasarkan pada kondisi keberadaan siswa itu sendiri, tetapi dari rangsangan faktor eksternal, sehingga

tujuan yang ingin dicapai oleh kegiatan tersebut berada di luar proses.

Menurut Prayitno (1989:14) Banyak siswa yang termotivasi oleh motivasi ekstrinsik. Mereka membutuhkan perhatian khusus, bimbingan dan dorongan dari guru mereka.

Motivasi ekstrinsik akan mendorong dan mendorong siswa untuk mengejar tujuan yang telah ditetapkan. Semakin tinggi makna yang ingin dicapai, maka semakin besar pula kekuatan motivasi yang dihasilkan.

Apa yang dilakukan guru untuk meningkatkan tingkat motivasi siswa secara efektif adalah dengan meneliti kebutuhan individu sehingga mereka dapat menggunakan strategi pembelajaran berdasarkan kebutuhan siswanya.

Menurut Uno (2017:23) indikator motivasi ekstrinsik belajar dapat diklasifikasikan sebagai berikut: Adanya penghargaan dalam belajar, adanya kegiatan menarik dalam belajar, adanya lingkungan belajar yang kondusif, hubungan guru dengan siswa, hubungan siswa dengan siswa.

Dari macam-macam motivasi tersebut dapat disimpulkan bahwa motivasi instrinsik adalah motivasi atau dorongan yang timbul dari diri individu itu sendiri, dan motivasi ekstrinsik adalah motivasi atau dorongan yang timbul dari luar diri seseorang tersebut, bisa dikatakan bahwa motivasi ekstrinsik diperlukan bila motivasi instrinsik itu tidak ada dalam diri seseorang tersebut. Jadi motivasi ekstrinsik ini sangat di perlukan jika motivasi dalam diri seseorang itu sudah tidak ada lagi

### **3. Hasil Belajar**

#### **a. Pengertian Hasil Belajar**

Hasil belajar merupakan tolak ukur yang digunakan untuk menentukan seberapa sukses siswa dalam mengenal dan memahami suatu mata pelajaran. Menurut Dimiyati dan Mudjiono (2002:40), “hasil belajar merupakan tingkat perkembangan mental yang lebih baik bila dibandingkan pada saat sebelum belajar.” Sedangkan menurut Hamalik (2003:21), “hasil belajar adalah tingkah laku yang timbul dari yang tidak tahu menjadi tahu, timbulnya pengertian baru, perubahan dalam sikap, keterampilan, menghargai perkembangan sifat-sifat sosial, emosional dan pertumbuhan jasmani”.

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

Belajar merupakan kegiatan yang melibatkan seseorang dalam upaya memperoleh pengetahuan, keterampilan dan nilai-nilai positif melalui interaksi dengan lingkungannya. Menurut beberapa ahli atau pakar pendidikan belajar dapat didefinisikan sebagai berikut:

- 1) Menurut Sudjana (dalam Rusman,dkk 2012:5) belajar merupakan proses melihat, mengamati, dan memahami sesuatu dimana kegiatan yang dilakukan oleh dua orang pelaku, yaitu guru dan siswa.
- 2) James O. Whitaker (dalam Rusman dkk 2013:8) “belajar adalah proses dimana tingkah laku ditimbulkan atau diubah melalui latihan dan

pengalaman”. Sehingga dari kalimat tersebut mengandung makna bahwa belajar adalah sebuah perubahan yang direncanakan secara sadar melalui suatu program yang disusun untuk menghasilkan perubahan perilaku positif tertentu. Intinya bahwa belajar adalah proses perubahan

- 3) Belajar merupakan perubahan tingkah laku atau penampilan, dengan serangkaian kegiatan misalnya dengan membaca, mengamati, mendengarkan, meniru dan lain sebagainya (Sardiman, 1988:22).

Pembelajaran mengandung makna adanya kegiatan mengajar dan belajar, di mana pihak yang mengajar adalah guru dan yang belajar adalah siswa yang berorientasi pada kegiatan mengajarkan materi yang berorientasi pada pengembangan pengetahuan, sikap, dan keterampilan siswa sebagai sasaran pembelajaran. Dalam proses pembelajaran akan mencakup berbagai komponen lainnya, seperti media, kurikulum, dan fasilitas pembelajaran.

Jika dikaji lebih mendalam, maka hasil belajar dapat tertuang dalam taksonomi Bloom, yakni dikelompokkan dalam tiga ranah (domain) yaitu domain kognitif atau kemampuan berpikir, domain afektif atau sikap, dan domain psikomotor atau keterampilan. Sehubungan dengan itu, Gagne (dalam Sudjana, 2012: 22) mengembangkan kemampuan hasil belajar menjadi lima macam antara lain: (1) hasil belajar intelektual merupakan hasil belajar terpenting dari sistem lingsikolastik; (2) strategi kognitif yaitu mengatur cara belajar dan berfikir seseorang dalam arti seluas-luasnya termasuk kemampuan memecahkan masalah; (3) sikap dan nilai, berhubungan dengan arah intensitas emosional dimiliki seseorang sebagaimana disimpulkan dari kecenderungan bertingkah laku

terhadap orang dan kejadian; (4) informasi verbal, pengetahuan dalam arti informasi dan fakta; dan (5) keterampilan motorik yaitu kecakapan yang berfungsi untuk lingkungan hidup serta memprestasikan konsep dan lambang.

Dari beberapa poin tentang hasil belajar di atas, dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah perubahan perilaku yang terjadi setelah proses pembelajaran, yang dapat berupa perubahan kognitif, afektif, dan psikomotorik.

#### **b. Tujuan Hasil Belajar**

Setelah kegiatan belajar mengajar maka akan dilakukan evaluasi hasil belajar. Hasil belajar siswa pada hakekatnya adalah perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar yang mencakup bidang kognitif, afektif dan psikomotoris. Beberapa prosedur pengukuran hasil belajar yaitu pengukuran secara tertulis, secara lisan, dan melalui observasi. Prosedur tertulis dipakai untuk mengukur hasil belajar yang sifatnya kognitif dan afektif, sedangkan prosedur observasi dipakai untuk mengukur hasil belajar yang bersifat motorik (Nasution, 2012: 4).

Tujuan hasil belajar merupakan diskripsi tentang perubahan perilaku yang diinginkan atau diskripsi tentang perubahan perilaku yang diinginkan atau deskripsi produk yang menunjukkan bahwa belajar telah terjadi.

Pengukuran mempunyai hubungan yang sangat erat dengan evaluasi. Evaluasi dilakukan setelah dilakukan pengukuran, artinya keputusan (*judgement*) yang harus ada dalam setiap evaluasi berdasar data yang diperoleh dari pengukuran. Untuk mengetahui seberapa jauh pengalaman belajar yang telah dimiliki siswa, dilakukan pengukuran tingkat pencapaian siswa. Dari hasil pengukuran ini guru memberikan evaluasi atas keberhasilan pengajaran dan

selanjutnya melakukan langkah-langkah guna perbaikan proses belajar mengajar berikutnya.

Secara rinci, fungsi evaluasi dalam pengajaran dapat dikelompokkan menjadi empat yaitu: (1) Untuk mengetahui kemajuan dan perkembangan serta keberhasilan siswa setelah melakukan kegiatan belajar selama jangka waktu tertentu, (2) Untuk mengetahui tingkat keberhasilan program pengajaran, (3) Untuk keperluan bimbingan konseling, (4) Untuk keperluan pengembangan dan perbaikan kurikulum sekolah yang bersangkutan.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa tujuan hasil belajar yaitu untuk mengetahui perubahan-perubahan perilaku siswa ke arah yang lebih baik dan untuk memberikan motivasi kepada siswa untuk lebih meningkatkan hasil belajar

### **c. Prinsip -Prinsip Hasil Belajar**

Dalam sistem pendidikan nasional rumusan tujuan pendidikan menggunakan klasifikasi hasil belajar dari Benyamin S. Bloom ( Catharina 2012:7-12) secara garis besar membaginya menjadi tiga ranah, yaitu:

#### **1) Ranah Kognitif**

Ranah kognitif berkaitan dengan ke mampuan intelektual seseorang. Hasil belajar kognitif melibatkan siswa kedalam proses berpikir seperti mengingat, memahami, menerapkan, menganalisa sintesis dan evaluasi.

#### **2) Ranah Afektif**

Ranah afektif berkaitan dengan kemampuan yang berkenaan dengan sikap, nilai perasaan dan emosi. Tingkatan-tingkatannya aspek ini dimulai dari yang

sederhana sampai kepada tingkatan yang kompleks, yaitu penerimaan, penanggapan penilaian, pengorganisasian, dan karakterisasi nilai.

### 3) Ranah Psikomotor

Ranah Psikomotor berkaitan dengan kemampuan yang menyangkut gerakan – gerakan otot. Tingkatan-tingkatan aspek ini, yaitu gerakan refleks keterampilan pada gerak dasar kemampuan perseptual, kemampuan dibidang fisik, gerakan – gerakan skil mulai dari keterampilan sederhana sampai kepada keterampilan yang kompleks dan kemampuan yang berkenaan dengan *non discursive* komunikasi seperti gerakan ekspresif dan interpretatif.

#### **d. Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar Penjas**

Slameto (2010:54), faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa antara lain: (a) Faktor internal (dari dalam), yaitu kondisi fisik atau fisiologis, sikap, bakat, minat dan motivasi. (b) Faktor eksternal (dari luar), yaitu lingkungan rumah dan sekolah. (c) Faktor metodologis, yaitu jenis upaya belajar siswa, termasuk metode dan strategi yang digunakan siswa dalam melaksanakan kegiatan belajarnya.

Kemudian Anitah. (2007:15) mengemukakan bahwa hasil belajar dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu: (1) faktor dalam diri siswa (internal), yaitu keterampilan, minat, bakat, usaha, motivasi, perhatian dan kesehatan, serta kebiasaan siswa. (2) Faktor dari luar siswa (eksternal), yaitu lingkungan materi dan immateri (termasuk suasana kelas dalam pembelajaran), lingkungan keluarga, guru, pelaksanaan pembelajaran. Dalam hal ini guru merupakan faktor

yang paling berpengaruh dalam proses dan hasil belajar karena guru adalah pengelola atau direktur kelas.

(Dalyono, 2012: 55-60) berhasil tidaknya seseorang dalam belajar disebabkan oleh dua faktor yaitu:

- 1) Faktor Internal (yang berasal dari dalam diri orang yang belajar)
  - a) Kesehatan jasmani dan rohani sangat besar pengaruhnya terhadap kemampuan belajar. Bila seseorang yang tidak selalu sehat, sakit kepala, demam, pilek batuk dan sebagainya dapat mengakibatkan tidak bergairah untuk belajar. Demikian pula halnya jika kesehatan rohani (jiwa) kurang baik.
  - b) Intelegensi dan bakat kedua aspek kejiwaan ini besar sekali pengaruhnya terhadap kemampuan belajar. Seseorang yang mempunyai intelegensi baik (IQ-nya tinggi) umumnya mudah belajar dan hasilnya pun cenderung baik. Bakat juga besar pengaruhnya dalam menentukan keberhasilan belajar. Jika seseorang mempunyai intelegensi yang tinggi dan bakatnya ada dalam bidang yang dipelajari, maka proses belajar akan lebih mudah dibandingkan orang yang hanya memiliki intelegensi tinggi saja atau bakat saja
  - c) Minat dan motivasi, Minat dapat timbul karena adanya daya tarik dari luar dan juga datang dari sanubari. Timbulnya minat belajar disebabkan beberapa hal, antara lain karena keinginan yang kuat untuk menaikkan martabat atau memperoleh pekerjaan yang baik serta ingin hidup senang atau bahagia. Begitu pula seseorang yang belajar dengan motivasi yang

kuat, akan melaksanakan kegiatan belajarnya dengan sungguh-sungguh, penuh gairah dan semangat. Motivasi berbeda dengan minat. Motivasi adalah daya penggerak atau pendorong.

d) Cara belajar seseorang juga mempengaruhi pencapaian hasil belajarnya. Belajar tanpa memperhatikan teknik dan faktor fisiologis, psikologis, dan ilmu kesehatan akan memperoleh hasil yang kurang.

2) Faktor Eksternal (yang berasal dari luar diri orang belajar)

a) Keluarga faktor orang tua sangat besar pengaruhnya terhadap keberhasilan anak dalam belajar, misalnya tinggi rendahnya pendidikan, besar kecilnya penghasilan dan perhatian.

b) Sekolah tempat belajar turut mempengaruhi tingkat keberhasilan anak. Kualitas guru, metode mengajarnya, kesesuaian kurikulum dengan kemampuan anak, keadaan fasilitas atau perlengkapan di sekolah dan sebagainya, semua ini mempengaruhi keberhasilan belajar.

c) Masyarakat juga menentukan hasil belajar. Bila sekitar tempat tinggal keadaan masyarakatnya terdiri dari orang-orang yang berpendidikan, terutama anak-anaknya, rata-rata bersekolah tinggi dan moralnya baik, hal ini akan mendorong anak giat belajar.

d) Lingkungan tempat tinggal, juga sangat mempengaruhi hasil belajar. Keadaan lingkungan, bangunan rumah, suasana sekitar, keadaan lalu lintas dan sebagainya semua ini akan mempengaruhi kegairahan belajar.

## **B. Hasil Penelitian Relevan**

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan dalam melengkapi dan

membantu penelitian serta dibutuhkan untuk mendukung kajian teori yang telah dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan dalam membuat kerangka berfikir. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Dimasri tahun 2015 dengan judul “Hubungan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PENJASORKES) Siswa Sd N 28 Senggoro Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis”. Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar, dimana  $r_{hitung} (0,87) > r_{tabel} (0,497)$  dengan kontribusi sebesar 76%.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Perdana Tahun 2012 yang berjudul “Hubungan Motivasi Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Smp Negeri 4 Kota Solok”. Dari analisis data dapat diperoleh hasil : 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dengan hasil belajar penjasorkes dengan perolehan  $rO$  sebesar 0,434. 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar dengan perolehan  $rO$  sebesar 0,470. 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dan kesegaran jasmani secara bersama-sama terhadap hasil belajar penjasorkes siswa dengan perolehan  $rO$  sebesar 0,530.

### **C. Kerangka Berpikir**

Berdasarkan uraian latar belakang dan kajian pustaka diatas maka dapat tersusun kerangka berfikir sebagai hipotesis dasar penelitian yaitu : kesegaran

jasmani adalah kemampuan seorang siswa untuk melakukan berbagai aktivitas tanpa merasa lelah yang berlebihan. Tingkat kebugaran jasmani seorang siswa dapat tercapai melalui proses pembelajaran jasmani yang dilaksanakan secara efektif dan efisien di sekolah. Pengelolaan pembelajaran yang baik dan terencana, juga dimaksudkan agar peserta didik dapat mencapai hasil belajar yang maksimal. Salah satu faktor yang membuat hasil belajar siswa maksimal dalam pendidikan jasmani yaitu siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Motivasi belajar merupakan dorongan seorang siswa untuk rajin dalam belajar. Motivasi belajar sangat bermanfaat untuk mendukung seorang siswa agar berhasil dalam mengikuti kegiatan belajar di sekolah, dan merupakan faktor penunjang siswa untuk mampu mencapai hasil belajar yang baik. Semakin siswa termotivasi dalam belajar maka akan semakin termotivasi dalam melakukan kegiatan belajar mengajar sehingga siswa tersebut dapat mencapai hasil belajar yang diinginkan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa apabila seorang siswa memiliki kebugaran jasmani dan motivasi yang tinggi maka hasil belajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga semakin baik. Jadi dapat diartikan ada hubungan antara kebugaran jasmani dan motivasi dengan hasil belajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa. Namun pendapat tersebut belum diketahui akan kebenarannya. Maka dari itu penulis melakukan penelitian mengenai hubungan kebugaran jasmani dan motivasi dengan hasil belajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berpikir diatas, maka hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada siswa SMP TahfidzQu Pakem.
2. Ada hubungan yang signifikan antara motivasi dengan hasil belajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada siswa SMP TahfidzQu Pakem.
3. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran dan motivasi dengan hasil belajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada siswa SMP TahfidzQu Pakem.

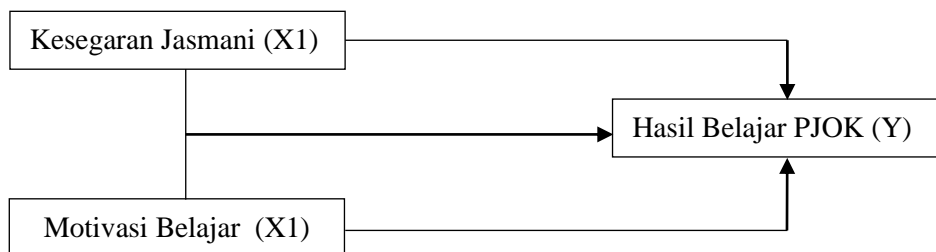
## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif, bertujuan untuk melihat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Sebagaimana dijelaskan oleh Umar (1998:15): Korelasi adalah studi yang bertujuan untuk mengetahui tingkat hubungan variabel-variabel yang berbeda dalam suatu populasi, yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat dan seberapa dekat hubungan tersebut terjadi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, sedangkan teknik pengumpulan data menggunakan angket kuisioner dan test kebugaran jasmani. Metode survei merupakan penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta – fakta dari gejala – gejala yang ada dan mencari kekurangan – kekurangan secara faktual (Arikunto, 2016: 56) .

Dalam penelitian korelasi ini ada tiga variabel, dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel bebas meliputi motivasi dan kebugaran jasmani, variabel terikat adalah hasil belajar penjas.



**Gambar 1. Hubungan Antara Tingkat Kesegaran Jasmani dan Motivasi Dengan Hasil Belajar Siswa SMP TahfidzQu Pakem.**

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian dilakukan di SMP TahfidzQu Pakem bertempat di Area Sawah, Pakembinangun, Kecamatan Pakem, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta dan penelitian dilakukan mulai 29 Mei 2022 s.d 18 Juni 2022.

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi Penelitian**

Populasi adalah seluruh objek penelitian (Arikunto, 2002: 108). Dalam penelitian ini, populasinya adalah seluruh siswa putra SMP TAHFIDZQU PAKEM pada tahun ajaran 2021/2022 disemester II. Jumlah populasi adalah 165 siswa. Lihat tabel 1 untuk populasi penelitian lebih rinci, sebagai berikut:

**Tabel 1. Distribusi subyek penelitian SMP TAHFIDZQU Tahun 2021/2022**

Banyak Kelas	Subyek		
	Kelas VII Putra	Kelas VIII Putra	Kelas IX Putra
1	31	31	19
2	31	33	20
Jumlah	62	64	39
Total	165		

Sumber : Tata Usaha SMP TahfidzQu

### **2. Sampel Penelitian**

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Arikunto, 2002:109). Arikunto (2002:109) menjelaskan syarat-syarat yang harus dipenuhi untuk pemilihan sampel berdasarkan populasi penelitian, antara lain sebagai

berikut :

- a. Pengambilan sampel harus didasarkan pada beberapa ciri, sifat atau ciri yang menjadi ciri dominan dari suatu populasi.
- b. Subyek yang dijadikan sampel sebenarnya adalah subyek dengan karakteristik yang paling banyak terdapat pada populasi (subyek kunci)
- c. penentuan karakteristik populasi dilakukan secara cermat pada studi pendahuluan.

Berdasarkan pedoman di atas, penelitian ini mengambil sampel sebanyak 126 siswa putra di kelas VII dan VIII. Anak laki-laki kelas IX tidak dipilih sebagai sampel, karena akan mengikuti ujian nasional (UN).

Cara penghitungan besaran sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus *Slovin* dengan taraf kesalahan 5% (Nursalam, 2015) Untuk itu, penentuan jumlah sampel diambil dengan menggunakan rumus *Slovin* sebagai berikut :

Rumus *Slovin* :

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

Keterangan :

N : Besar Populasi

n : Besar Sampel

d : Taraf Kesalahan = 5%

Pada penelitian ni penulis menggunakan tingkat kesalahan 5% atau dapat juga dikatakan tingkat kepercayaan sebesar 95%, sehingga banyaknya sampel dapat dihitung sebagai berikut :

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

$$n = \frac{126}{1 + 126(0,05^2)}$$

$$n = \frac{126}{1 + 126(0,0025)}$$

$$n = \frac{126}{1 + 0,315}$$

$$n = \frac{126}{1,315}$$

$$n = 95,8174905$$

Berdasarkan perhitungan di atas jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 95,8174905 dan dibulatkan menjadi 96 responden.

#### **D. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Sesuai dengan desain penelitian tersebut maka variabel dalam penelitian ini merupakan variabel bebas dan terikat. Variabel bebas adalah kesegaran jasmani dan motivasi belajar, sedangkan variabel terikanya adalah hasil belajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Adapun definisi operasional masing – masing variabel dalam penelitian ini sebagai berikut:

##### 1. Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan peserta didik SMP TAHFIDZQU dalam melakukan aktifitas sehari – harinya dengan giat tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki cadangan tenaga untuk aktifitas yang lain. Kesegaran jasmani yang diukur dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan tes kebugaran jasmani yang meliputi komponen

kesehatan.

## 2. Motivasi

Motivasi peserta didik SMP TAHFIDZQU dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.. Motivasi merupakan dorongan yang menyebabkan seseorang melakukan sesuatu untuk mencapai sebuah tujuan. Motivasi yang diukur dalam penelitian ini merupakan hasil dari pengisian angket yang telah disusun oleh penulis.

## 3. Hasil Belajar

Hasil belajar merupakan hasil yang telah dicapai oleh peserta didik dalam belajar. Hasil belajar yang diukur dalam penelitian ini merupakan hasil dari nilai Penilaian Akhir Semester di semester II.

## **E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

Pengumpulan data untuk penelitian ini didasarkan pada observasi di Sekolah Menengah TahfidzQu Pakem, dan kuesioner dibagikan kepada sampel yang dipilih, diikuti dengan tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa dan hasil pendidikan jasmani siswa

Untuk memperoleh data yang diperlukan untuk penelitian ini, dilakukan langkah-langkah sebagai berikut :

#### a. Kesegaran Jasmani

Pengambilan Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani untuk mengetahui tingkat kebugaran

jasmani siswa SMP SahabatQU Pakem kelas VII, VIII meliputi 5 test, yaitu:

- 1) Bleep Test (Daya Tahan)
- 2) *Grip Strength Dynamometer* (Kekuatan Otot)
- 3) Baring Duduk Selama 60 Detik (Daya Tahan)
- 4) *Sit and reach* (Kelentukan)
- 5) Indeks Massa Tubuh (Komposisi Tubuh)

Tujuannya untuk mengukur kemampuan dan kemampuan fisik siswa.

Deskripsi tes adalah sebagai berikut:

- 1) Peserta tes
  - a. Siswa dalam keadaan sehat
  - b. Siswa diharap sudah makan 2 jam sebelum tesberlangsung
  - c. Siswa memakai seragam olahraga lengkap
  - d. Siswa mengerti dan memahami cara melaksanakan tes
  - e. Siswa melakukan pemanasan sebelum tes berlangsung
  - f. Jika tidak dapat melaksanakan salah satu jenis tes atau lebih dinyatakan gagal
- 2) Petugas
  - a) Memberikan pemanasan
  - b) Memberikan siswa untuk mencoba
  - c) Memperhatikan perpindahan pelaksanaan tes
  - d) Peserta didik yang mengikuti satu tes tidak diberi nilai
  - e) Mencatat hasil tes perorangan atau gabungan
- 3) Petunjuk Pelaksaan

**a) Bleep Test**

- 1) Tujuan : Mengukur daya tahan jantung
- 2) Alat dan Fasilitas
  - a) Speaker
  - b) Kapur
  - c) Cones
  - d) Alat tulis
- 3) Petugas Tes
  - a) Petugas keberangkatan
  - b) Petugas Waktu
  - c) Petugas pencatat hasil
  - d) Pembantu umum
- 4) Pelaksanaan
  - a) Posisi awal dengan peserta di belakang garis start
  - b) Pada aba – aba "speaker (beep)", peserta mulai berlari
  - c) Berbalik arah ketika terdengar suara beep dari speaker
  - d) Sekitar satu menit kecepatan beep akan terus bertambah, dan tenggang suara beep menjadi lebih cepat, hal ini akan berlangsung terus per satu menit (level)
  - e) Bila peserta belum mencapai garis pada waktu terdengar suara beep, peserta harus menyelesaikannya dahulu baru kemudian berbalik dan berusaha menyesuaikan kecepatan di antara dua beep.
  - f) Demikian juga, apabila peserta sudah mencapai garis sebelum terdengar

beep, peserta harus menunggu sampai terdengar beep.

- g) Test dihentikan bila peserta dua kali gagal mencapai garis (kurang dari 2 meter) pada saat pembalikan dua kali berturut – turut.
- h) Penilaian ini ditunjukkan dengan level dan jumlah lari bolak balik yang dicapai sebelum peserta gagal menyesuaikan dengan rekaman beep

**b) *Grip Strength Dynamometer***

- 1) Tujuan : Mengukur kekuatan otot tangan
- 2) Alat dan Fasilitas
  - a) *Grip Strength Dynamometer*
  - b) Alat tulis
- 3) Petugas Tes
  - a) Petugas pencatat hasil
  - b) Pengamat gerakan
- 4) Pelaksanaan
  - a) Peserta berdiri tegak dengan posisi kaki terbuka selebar bahu
  - b) Tangan memegang grip lurus di samping badan
  - c) Telapak tangan menghadap ke bawah dan skala grip menghadap luar
  - d) Grip diperas dengan sekuat tenaga
  - e) Tangan dan alat tidak boleh menyentuh badan atau benda – benda lain.
  - f) Dilakukan sebanyak 3 kali percobaan
  - g) Hasil dapat dilihat pada skala grip

**c) *Baring duduk selama 60 detik***

- 1) Tujuan : Mengukur daya tahan otot

2) Alat dan Fasilitas

- a) Matras
- b) Stopwatch
- c) Alat tulis

3) Petugas Tes

- a) Pengamat waktu
- b) Penghitung gerakan
- c) Petugas pencatat hasil

4) Pelaksanaan

- a) Sikap awal berbaring telentang di tanah atau rumput, tekuk lutut pada sudut 90 derajat, dan letakkan tangan dan jari di belakang kepala.
- b) Petugas menahan atau menekan pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat
- c) Isyarat “Ya”, peserta mengambil posisi duduk sampai siku menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke posisi semula. Tindakan ini diulangi dengan cepat, tanpa istirahat selama 60 detik
- d) Perekam hasil menghitung dan mencatat jumlah gerakan yang dapat diselesaikan dengan sempurna dalam waktu 60 detik.
- e) Peserta yang tidak dapat mengikuti tes duduk diberi skor nol (0).

**d) *Sit and reach***

1) Tujuan : Untuk mengukur kelenturan

2) Alat dan Fasilitas

- a) *Bench/meja sit and reach*

- b) Penggaris/skala
- 3) Petugas Tes
  - a) Petugas pencatat hasil
  - b) Pembantu umum
- 4) Pelaksanaan
  - a) Peserta duduk dengan tungkai lurus serta kedua kaki rapat dan tidak memakai alas
  - b) Bungkukkan badan perlahan ke bawah dengan posisi tangan lurus menyusuri meja *sit and reach*.
  - c) Ujung jari tangan mencapai skala sejauh mungkin dan pertahankan selama 2 detik.
  - d) Catat jangkauan sampai pada 1/10 inchi yang terdekat.
  - e) Dilakukan tiga kali pengulangan. Diambil nilai yang tertinggi

**e) Indeks Massa Tubuh**

- 1) Tujuan : Untuk menghitung komposisi tubuh
- 2) Alat dan Fasilitas
  - a) Timbangan berat badan
  - b) Meteran tinggi badan
  - c) Alat tulis
- 3) Petugas Tes
  - a) Petugas pencatat hasil
  - b) Pembantu umum
- 4) Pelaksanaan

a) Berat Badan

Peserta menggunakan pakaian seminimal mungkin, agar tidak mengganggu dalam pengambilan data. Peserta naik ke atas timbangan, dengan posisi kaki berada ditengan timbangan. Sikap tenang dan pandangan lurus ke depan. Hasil dapat dilihat pada skala timbangan dan ditulis dalam satuan kilogram

b) Tinggi Badan

Peserta berdiri tanpa menggunakan alas kaki, berdiri tegak, pandangan lurus, kedua tangan berada di samping badan dan pinggul menempel di dinding. Hasil pengukuran tinggi badan dicatat dan peserta tetap memertahankan posisi badan tanpa mengubah sudut ukuran

c) Penghitungan

Untuk menemukan hasil BMI maka berat badan dibagi dengan tinggi badan dikuadratkan dalam satuan meter

b. Motivasi

Pengambilan data motivasi diambil dari pengisian angket yang dilakukan oleh siswa SMP TAHFIDZQU PAKEM.

c. Hasil belajar

Hasil belajar dilihat melalui nilai Penilaian Akhir Semester yang dilakukan oleh siswa SMP TahfidzQu Pakem pada tahun Pelajaran 2021/2022.

## F. Validitas dan Reliabilitas

### 1. Uji Validitas

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini, alat pengumpulan data yang digunakan adalah angket, wawancara terbatas, observasi lapangan, tes kebugaran jasmani, dan hasil belajar praktik siswa.

#### a. Angket Motivasi

Angket Kuesioner Motivasi Pendidikan Jasmani, disusun oleh penulis dengan menggunakan skala Likert, dimana setiap jawaban memiliki alternatif pilihan untuk setiap pertanyaan yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Ragu-ragu (RG), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Ragu (RG), Tidak Setuju (TS) ) tidak setuju (ST). Selain itu, uji validitas dan reliabilitas kuesioner diperlukan untuk mengetahui kualitas kuesioner. Uji validasi dan reliabilitas dilakukan dengan menggunakan SPSS (*Solutions for Statistical Products and Services*) versi 19. Rincian pengujian validitas dan reliabilitas dijelaskan di bawah ini :

#### 1) Uji Validitas

Uji validitas dirancang untuk mengukur validitas butir-butir instrumen dalam mengukur variabel. Uji validitas mengadopsi rumus korelasi product-moment yang dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto (1993: 69), yaitu:

$$r_{xy} = \frac{N(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N \sum x^2 (\sum x)^2\} \{N \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  = korelasi antara variabel x dan y

- N = Jumlah Subjek/sample
- x = skor dari variabel x
- y = skor dari variabel y
- $\sum x$  = jumlah skor variabel x
- $\sum y$  = jumlah skor variabel y
- $\sum x^2$  = jumlah dari kuadrat skor x
- $\sum y^2$  = jumlah dari kuadrat skor y
- xy = skor x kali skor y

Jika nilai rxy masing-masing indikator > r tabel, maka masalah indikator ini dapat digunakan. Saat menentukan r tabel dilihat dari tabel Product moment untuk N = 96, nilainya adalah 0,1671.

## 2) Uji Realibilitas

Pengujian reliabilitas dilakukan untuk mengetahui reliabilitas instrumen. Untuk mengetahui reliabilitas kuesioner digunakan rumus sebagai berikut yang dikutip oleh Sudijono (2011: 208), yaitu:

$$r_{11} = \left\{ \frac{n}{n-2} \right\} \left\{ 1 - \frac{\sum \delta_i^2}{\delta_t^2} \right\}$$

Keterangan :

- $r_{11}$  = Koefisien Reliabilitas tes
- $\sum \delta_i^2$  = Jumlah Variance Tiap – Tiap Item
- $\delta_t^2$  = Varian Total
- n = Banyaknya butir item

## **G. Teknik Analisis Data**

### **1. Statistik Deskriptif**

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya yaitu menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase (Sugiyono, 2015: 112). Analisis deskriptif ini dirancang untuk masing – masing variabel secara mandiri yaitu tingkat kebugaran jasmani (X1), motivasi belajar (X2), dan hasil belajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Y). Deskripsi data publik adalah skor tertinggi (*maximum*), skor terendah (*minimum*), skor rata – rata (*mean*), skor tengah (*median*), dan standar deviasi. Rumus yang digunakan sebagai berikut (Sudijono, 2012:43)

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Presentase yang dicari (frekuensi relatif)

*f* = Frekuensi/jumlah nilai

N = Jumlah responden

**Tabel 2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani**

<b>Nilai</b>	<b><i>Bleep Test</i></b>	<b><i>Grip Strength Dynamometer</i></b>	<b>Baring Duduk 60 Detik</b>	<b><i>Sit and reach</i></b>	<b>Indeks Massa Tubuh</b>
5	51.0 – 55.9	>55.50	<38	>17.9	18,5 – 25,0
4	45.2 – 50.9	46.50 – 55.00	28-37	17.0 – 17.9	25,0 – 270
3	40.5 – 45.1	36.50 – 46.00	19-27	15.8 – 16.9	17,0 – 18,5
2	35.0 – 39.9	27.50 – 36.00	8-18	15.0 – 15.7	>27
1	<35.0	<27.00	0-7	<15.0	<17

Sumber : Buku Tes dan Pengukuran Olahraga

**Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani**

<b>No</b>	<b>Nilai</b>	<b>Norma</b>
5	22-25	Baik sekali
4	18-21	Baik
3	14-17	Sedang
2	10-13	Kurang
1	5-9	Kurang sekali

Sumber : Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

## 2. Statistik Inferensial

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap

normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 19. Jika nilai  $p >$  dari 0,05 maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai  $p <$  dari 0,05 maka data tidak normal. Menurut Sugiyono (2011: 107) dengan rumus:

$$D = \max \{S_{n1}(X) - S_{n2}(X)\}$$

Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika  $p > 0,05$  (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika  $p < 0,05$  (5 %) sebaran dikatakan tidak normal

#### b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian ini mempunyai hubungan yang linear jika kenaikan skor variabel independen diikuti kenaikan skor variabel dependen (Ghozali, 2016: 47). Uji linearitas dengan menggunakan uji Anova (uji F). Perhitungan ini akan dibantu dengan SPSS versi 19. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas adalah:

- a. Jika nilai probabilitas  $\geq 0,05$ , maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah linear.
- b. Jika nilai probabilitas  $\leq 0,05$ , maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah tidak linear.

### 3. Uji Hipotesis

#### a. Uji Korelasi Product Moment

Teknik berikut ini digunakan untuk mencari hubungan antara dua variabel berupa data yang penggolongannya berjenjang. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 318). Adapun rumus korelasi *product moment* adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N \sum x^2 (\sum x)^2\} \{N \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  = korelasi antara variabel x dan y

N = Jumlah Subjek/sample

x = skor dari variabel x

y = skor dari variabel y

$\sum x$  = jumlah skor variabel x

$\sum y$  = jumlah skor variabel y

$\sum x^2$  = jumlah dari kuadrat skor x

$\sum y^2$  = jumlah dari kuadrat skor y

xy = skor x kali skor y

Jika nilai  $r_{xy}$  masing-masing indikator  $> r$  tabel, maka masalah indikator ini dapat digunakan. Saat menentukan r tabel dilihat dari tabel Product moment untuk  $N = 96$ , nilainya adalah 0,1671.

## **b. Analisis Regresi**

### **1) Persamaan Regresi Linier Berganda**

Dalam penelitian ini digunakan analisis regresi berganda yaitu untuk mengetahui sejauh mana pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikatnya. Analisis regresi ganda adalah suatu alat analisis peramalan nilai pengaruh dua variabel bebas atau lebih terhadap variabel terikat untuk membuktikan aa atau

tidaknya hubungan fungsi atau hubungan kausal antara dua variabel bebas atau lebih (X1), (X2), (X3).....(Xn). Guna menguji pengaruh beberapa variabel bebas dengan variabel terikat dapat digunakan model matematika (Sugiono, 2005 : 303) sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

Keterangan :

Y = Variabel response atau variabel akibat (dependent)

X1 dan X2 = Variabel predictor atau variabel faktor penyebab

b1 dan b2 = Konstanta

e = residu

## 2) Uji F (Simultan)

Sedangkan untuk menguji keberartian korelasi untuk dua variabel bebas secara bersama - sama yang dihubungkan dengan hasil belajar digunakan uji F (Sudjana, 2002).

$$F = \frac{\left(\frac{r^2}{k}\right)}{\left(1 - \frac{r^2}{n} - k - 1\right)}$$

Di mana :

F = nilai f

r = koefisien korelasi ganda

n = Jumlah.Responden penelitian.

k = banyak variabel bebas.

Uji statistik F pada dasarnya menunjukkan apakah semua variabel independen atau bebas yang dimasukkan dalam model pengaruh secara bersama-

sama terhadap variabel dependen atau terikat (Ghozali: 2016: 49).  $F_{hitung} \geq F_{tabel}$  pada  $\alpha = 5\%$ , maka  $H_0$  ditolak,  $H_a$  diterima atau variabel bebas secara bersama-sama berpengaruh terhadap variabel terikat.  $F_{hitung} < F_{tabel}$  pada  $\alpha = 5\%$ , maka  $H_0$  diterima,  $H_a$  ditolak atau variabel bebas secara bersama-sama tidak berpengaruh terhadap variabel terikat.

### 3) Koefisien Determinasi ( $R^2$ )

Pengujian koefisien determinasi ( $R^2$ ) digunakan untuk mengukur persentase sumbangan variabel independen yang diteliti terhadap naik turunnya variabel terikat. Koefisien determinasi berkisar antara nol sampai dengan satu ( $0 \leq R^2 \leq 1$ ) yang berarti bahwa bila  $R^2 = 0$  berarti menunjukkan tidak adanya pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat, dan bila  $R^2$  mendekati 1 menunjukkan bahwa semakin kuatnya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) dapat dilihat pada *kolom Adjusted R Square* pada tabel *Model Summary* hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS (Ghozali, 2016: 58).

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui hubungan antara kesegaran jasmani dan motivasi terhadap hasil belajar mata pelajaran penjas pada SMP TahfidzQu Pakem 2021 – 2022. Adapun tes pengukuran jasmani yang dilakukan dengan *bleep test*, *grip strength dynamometer*, baring duduk (*set up*), *set and reach*, dan indek massa tubuh. Untuk lebih lanjutnya, dapat diuraikan sebagai berikut:

##### 1. Tingkat Kesegaran Jasmani

###### a. *Bleep Test*

Hasil statistik penelitian data *Bleep Test* Daya Tahan Jantung Paru Siswa SMP TahfidzQu Pakem Tahun 2021 - 2022 dari 96 anak dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 4. Statistik Data Penelitian *Bleep Test***

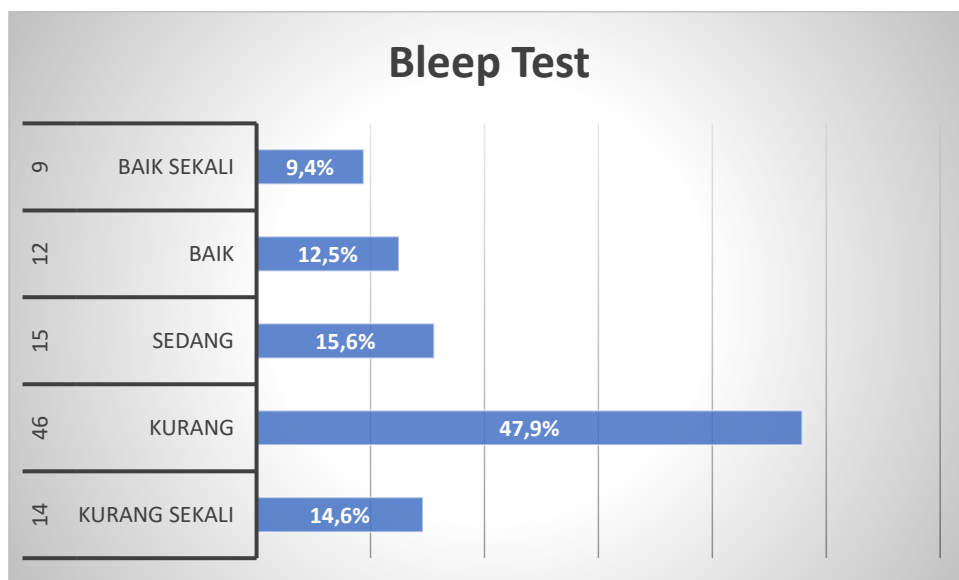
Keterangan	Nilai
<i>Mean</i>	29,366
<i>Median</i>	27,700
<i>Std. Deviation</i>	5,0334
<i>Minimum</i>	20,0
<i>Maxsimum</i>	41,8

Deskripsi hasil *Bleep Test* Daya Tahan Jantung Paru Siswa SMP TahfidzQu

Pakem Tahun 2021 - 2022 dapat dilihat di bawah ini :

<b>Interval</b>	<b>Kriteria</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase</b>
20-24,36	Kurang sekali	14	14,6%
24,37-28,73	Kurang	46	47,9%
28,74-33,1	Sedang	15	15,6%
33,2-37,56	Baik	12	12,5%
37,56-41,93	Baik sekali	9	9,4%
Total		96	100,0%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 2. Diagram *Bleep Test***

**b. Grip Strength Dynamometer**

Hasil statistik penelitian data *Grip Strength Dynamometer* (kekuatan otot) kelincahan Siswa SMP TahfidzQu Pakem Tahun 2021 - 2022 dari 96 anak, dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 5. Statistik Data Penelitian *Grip Strength Dynamometer***

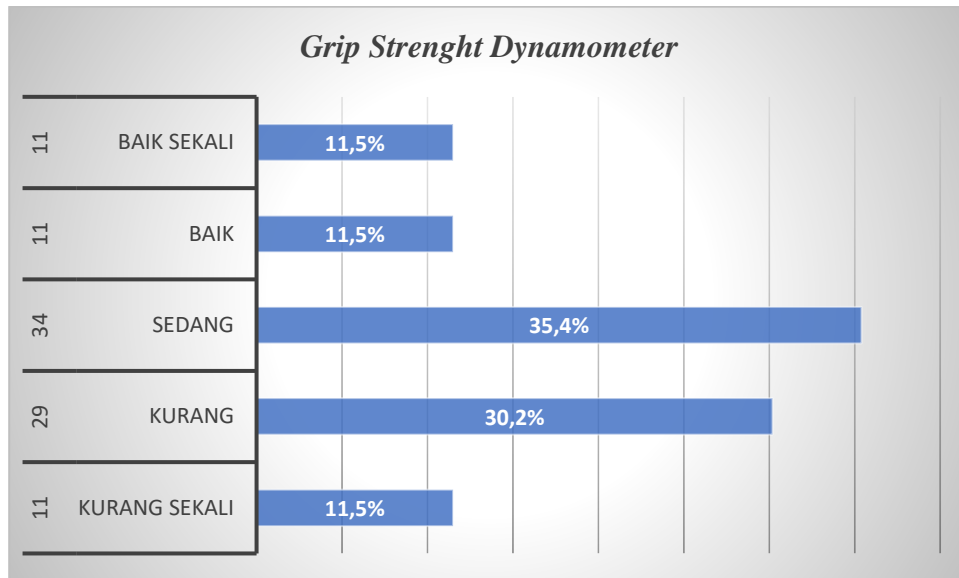
<b>Keterangan</b>	<b>Nilai</b>
<i>Mean</i>	27,601
<i>Median</i>	27,100
<i>Std. Deviation</i>	6,2306
<i>Minimum</i>	15,1
<i>Maxsimum</i>	41,8

Deskripsi hasil *Grip Strength Dynamometer* Kekuatan Otot Siswa SMP

TahfidzQu Pakem Tahun 2021 - 2022 dapat dilihat di bawah ini :

<b>Interval</b>	<b>Kriteria</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase</b>
15,1 – 20,44	Kurang sekali	11	11,5%
20,45 – 25,79	Kurang	29	30,2%
25,80 – 31,14	Sedang	34	35,4%
31,15 – 36,49	Baik	11	11,5%
36,50 – 41,84	Baik sekali	11	11,5%
Total		96	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 3. Diagram Grip Strength Dynamometer**

**c. Baring Duduk (*Set Up*)**

Hasil statistik penelitian *Set Up* (Daya Tahan Otot) Siswa SMP TahfidzQu Pakem Tahun 2021 - 2022 dari 96 anak, dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 6. Statistik Data Penelitian *Set Up***

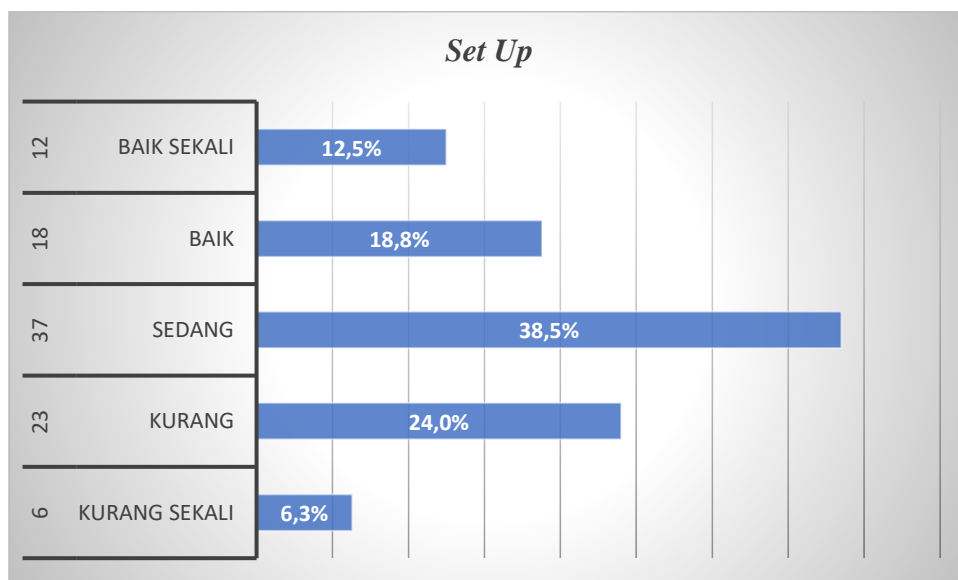
<b>Keterangan</b>	<b>Nilai</b>
<i>Mean</i>	40,40
<i>Median</i>	40,00
<i>Std. Deviation</i>	8,028
<i>Minimum</i>	21
<i>Maxsimum</i>	58

Deskripsi hasil *Set Up* Daya Tahan Otot Siswa SMP TahfidzQu Pakem

Tahun 2021 - 2022 dapat dilihat di bawah ini :

Interval	Kriteria	Frekuensi	Presentase
21 – 28,4	Kurang sekali	6	6,3%
28,5 – 35,9	Kurang	23	24,0%
36 – 43,4	Sedang	37	38,5%
43,5 – 50,9	Baik	18	18,8%
51 – 58,4	Baik sekali	12	12,5%
Total		96	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4. Diagram *Set Up*

**d. Set And Reach**

Hasil statistik penelitian *Set And Reach* (Kelentukan) Siswa SMP TahfidzQu Pakem Tahun 2021 - 2022 dari 96 anak, dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 7. Statistik Data Penelitian *Set And Reach***

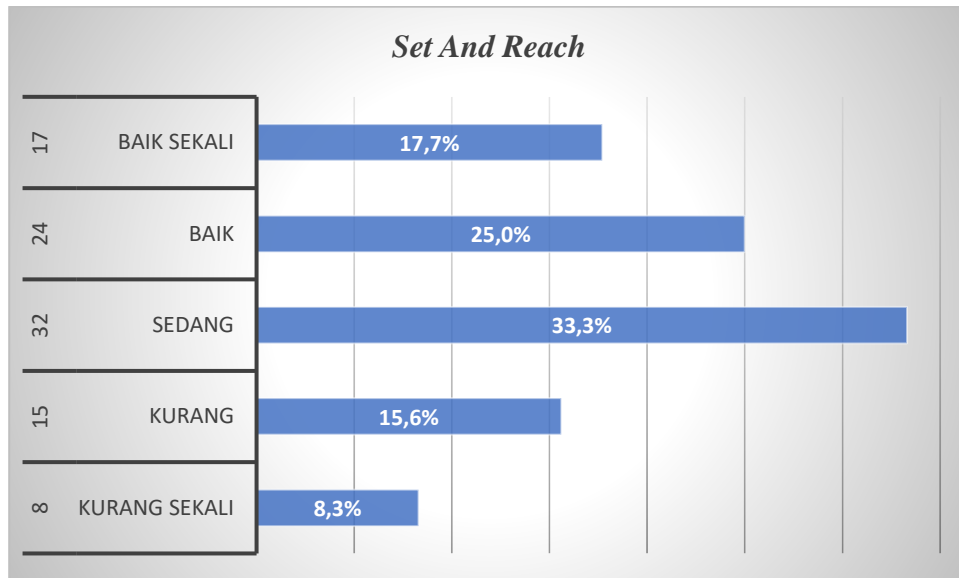
<b>Keterangan</b>	<b>Nilai</b>
<i>Mean</i>	8,33
<i>Median</i>	9,00
<i>Std. Deviation</i>	6,334
<i>Minimum</i>	-9
<i>Maximum</i>	22

Deskripsi hasil *Set And Reach* (Kelentukan) Paru Siswa SMP TahfidzQu

Pakem Tahun 2021 - 2022 dapat dilihat di bawah ini :

<b>Interval</b>	<b>Kriteria</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase</b>
-9 - -2,8	Kurang sekali	8	8,3%
-2,9 – 3,3	Kurang	15	15,6%
3,4 – 9,6	Sedang	32	33,3%
9,7 – 15,9	Baik	24	25,0%
16 – 22,2	Baik sekali	17	17,7%
Total		96	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 5. Diagram Set And Reach**

**e. Indek massa tubuh**

Hasil statistik penelitian Indeks Massa Tubuh Siswa SMP TahfidzQu Pakem Tahun 2021 - 2022 dari 96 anak, dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 8. Statistik Data Penelitian Indek Massa Tubuh**

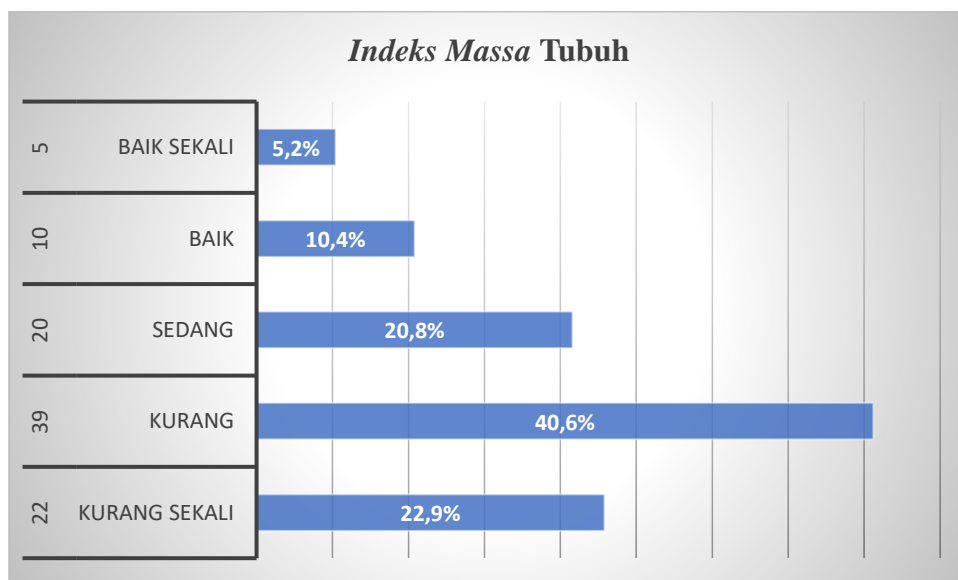
<b>Keterangan</b>	<b>Nilai</b>
<i>Mean</i>	19,386
<i>Median</i>	18,700
<i>Std. Deviation</i>	2,9536
<i>Minimum</i>	14,8
<i>Maxsimum</i>	28,0

Deskripsi hasil *Indeks Massa Tubuh* Paru Siswa SMP TahfidzQu Pakem

Tahun 2021 - 2022 dapat dilihat di bawah ini :

Interval	Kriteria	Frekuensi	Presentase
14,8 – 17,44	Kurang sekali	22	22,9%
17,45 – 20,09	Kurang	39	40,6%
20,10 – 22,74	Sedang	20	20,8%
22,75 – 25,39	Baik	10	10,4%
25,40 – 28,04	Baik sekali	5	5,2%
Total		96	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 6. Diagram Indeks Massa Tubuh**

## 2. Motivasi

Hasil statistik penelitian motivasi siswa SMP TahfidzQu Pakem Tahun 2021

- 2022 dari 96 anak, dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 9. Statistik Data Penelitian Motivasi**

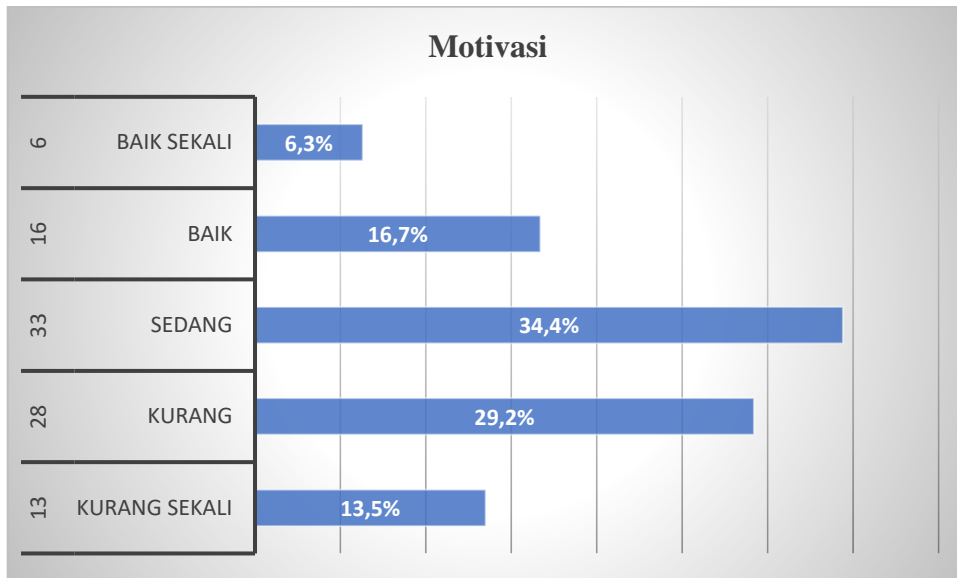
<b>Keterangan</b>	<b>Nilai</b>
<i>Mean</i>	117,70
<i>Median</i>	119,00
<i>Std. Deviation</i>	12,519
<i>Minimum</i>	91
<i>Maxsimum</i>	146

Deskripsi hasil *Motivasi* Siswa SMP TahfidzQu Pakem Tahun 2021 - 2022

dapat dilihat di bawah ini :

<b>Interval</b>	<b>Kriteria</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase</b>
91 – 102	Kurang sekali	13	13,5%
103 – 114	Kurang	28	29,2%
115 – 126	Sedang	33	34,4%
127 – 138	Baik	16	16,7%
139 – 150	Baik sekali	6	6,3%
Total		96	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



**Gambar 7. Diagram Motivasi**

### 3. Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Hasil statistik penelitian hasil belajar mata pelajaran penjas pada siswa SMP TahfidzQu tahun 2021 - 2022 dari 96 anak, dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 10: Statistik Data Penelitian Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

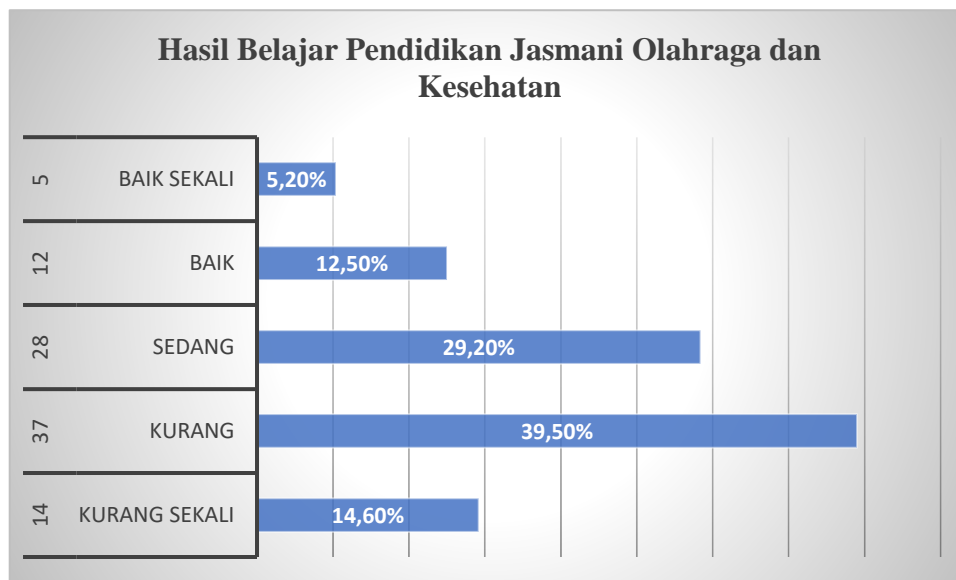
Keterangan	Nilai
<i>Mean</i>	85,55
<i>Median</i>	85
<i>Std. Deviation</i>	1,055
<i>Minimum</i>	84
<i>Maxsimum</i>	88

Deskripsi hasil Belajar Mata Pelajaran Penjas Siswa SMP TahfidzQu Pakem

Tahun 2021 - 2022 dapat dilihat di bawah ini :

Interval	Kriteria	Frekuensi	Presentase
84	Kurang sekali	14	14,6%
85	Kurang	37	39,5%
86	Sedang	28	29,2%
87	Baik	12	12,5%
88	Baik sekali	5	5,2%
Total		96	100%

Apabila dtampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



**Gambar 8. Diagram Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

## B. Analisis Data

### 1. Hasil Uji Prasyarat

Analisis data untuk menguji hipotesis memerlukan beberapa uji persyaratan yang harus dipenuhi agar hasilnya dapat dipertanggung jawabkan. Uji persyaratan analisis meliputi:

#### a. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus *Kolmogrov-Smirnov*. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel 11. Uji Normalitas**

Variabel	Z	p	Sig.	Keterangan
Tingkat Kesegaran Jasmani	1,185	0,121	0,05	Normal
Motivasi	0,568	0,903	0,05	Normal
Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	0,664	0,769	0,05	Normal

Dari tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi ( $p$ ) semua variabel adalah lebih besar dari 0.05, jadi, data adalah berdistribusi normal. Oleh karena itu semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan analisis statistik parametrik.

### b. Uji Linearitas

Pengujian linieritas dilakukan melalui uji F. Hubungan antar variabel variabel dinyatakan linier apabila nilai  $F_{hitung} < F_{tabel}$  ( $db = m; N-m-1$ ) dan nilai  $p > 0,05$ . Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

**Tabel 12. Uji Linieritas**

<b>Hubungan</b>	<b>P</b>	<b>Sig 5 %</b>	<b>Keterangan</b>
Hubungan antara kesegaran jasmani dan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan	0,145	0,05	Linier
Hubungan antara motivasi dan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan	0,805	0,05	Linier

Dari tabel di atas, terlihat bahwa nilai  $p$  (signifikansi) seluruh variabel bebas dengan variabel terikat adalah lebih besar dari 0,05. Jadi, hubungan seluruh variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear.

## 2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji korelasi product moment dengan analisis regresi linier berganda. Hasil uji hipotesis diuraikan sebagai berikut:

### a. Uji Korelasi

#### 1) Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Uji hipotesis pertama dalam penelitian ini bermaksud untuk mengetahui hubungan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Hasil penelitian uji hipotesis 1 dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 13. Hasil Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Hubungan	N	r tabel	r hitung
Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	96	0,1671	0,209

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diketahui koefisien korelasi variabel tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diperoleh harga  $r_{hitung} = 0,209 > r_{(0.05)(96)} = 0,1671$ . Dengan demikian dapat diartikan ada hubungan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar mata pelajaran pendidikan jasmani

olahraga dan kesehatan pada siswa SMP TahfidzQu Pakem tahun 2021 - 2022.

## 2) Hubungan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Uji hipotesis kedua dalam penelitian ini bermaksud untuk mengetahui hubungan motivasi terhadap hasil belajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Hasil uji hipotesis 2 dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Table 14. Hasil Uji Hubungan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Hubungan	N	r tabel	r hitung
Hubungan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan	96	0,167	0,045

Berdasarkan hasil analisis tersebut diatas diketahui koefisien hubungan variabel motivasi terhadap hasil belajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diperoleh harga  $r \text{ hitung} = 0,045 < r \text{ tabel } (0,05)(96) = 0,1671$ . Dengan demikian diartikan tidak ada hubungan variabel motivasi terhadap hasil belajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada siswa SMP TahfidzQu Pakem tahun 2021 - 2022.

### b. Analisis Regresi

#### 1) Persamaan Regresi Linier Berganda

Hasil koefisien untuk menentukan persamaan regresi dalam penelitian ini diperoleh berdasarkan tabel sebagai berikut:

**Table 15. Hasil Analisis Regresi Linier Berganda**

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	86,580	1,170		73,999	,000
	Kesegaran Jasmani	-,102	,043	-,236	-2,344	,021
	Motiasi Olahaga	,002	,009	,023	,232	,817

a. *Dependent Variable:* Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda pada tabel diatas dapat diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:

Keterangan :

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

Y = Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

X1 = Tingkat Kesegaran Jasmani

X2 = Motivasi Belajar

Berdasarkan persamaan diatas, maka dapat dijabarkan sebagai berikut:

a) Konstanta

Pada hasil persamaan diatas nilai konstanta diperoleh sebesar 86,580 artinya apabila variabel Tingkat Kesegaran Jasmani dan Motivasi sama dengan nol, maka variabel dependen Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sebesar konstanta yaitu sebesar 86,580.

b) Koefisien Regresi variabel Tingkat Kesegaran Jasmani (X1)

Hasil koefisien regresi variabel Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil

Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sebesar - 0,102 dan bernilai negatif, artinya bila variabel tingkat kebugaran jasmani yang digunakan semakin baik maka hasil belajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan semakin rendah atau semakin baik.

c) Koefisien Regresi Variabel Motivasi (X2)

Koefisien regresi variabel Motivasi terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan diperoleh sebesar 0,002 dan bernilai positif, artinya bila variabel motivasi semakin baik maka hasil belajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga akan meningkat, hubungan tersebut adalah positif dikarenakan antara motivasi dan Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan menggunakan satuan yang sama yaitu hasil nilai dalam pengukuran tes.

**c. Uji F**

Uji F digunakan untuk menguji apakah variabel tingkat kebugaran jasmani, motivasi secara simultan berpengaruh terhadap hasil belajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Untuk mengetahui hasil analisis uji F dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 16. Hasil Uji F**

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	6,039	2	3,019	2,816	,065 <sup>a</sup>
	Residual	99,701	93	1,072		
	Total	105,740	95			

a. Dependent Variable: Motivasi Olahraga, Kebugaran Jasmani

Hasil uji F di atas diperoleh F hitung  $2,816 < F$  tabel (3,09) dengan demikian diartikan tidak ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dan motivasi terhadap hasil belajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa SMP TahfidzQu Pakem 2021 – 2022.

**d. Koefisien Determinasi (R<sup>2</sup>)**

Koefisien determinasi digunakan untuk mengukur seberapa besar pengaruh tingkat kebugaran jasmani dan motivasi terhadap hasil belajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Tabel koefisien determinasi adalah sebagai berikut:

**Table 17. Hasil Koefisien Determinasi (R<sup>2</sup>)**

Measures of Association				
	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Hasil Belajar * Kebugaran Jasmani	-,238	,057	,449	,202

Nilai R *Square* dari model regresi diperoleh sebesar 0.057, apabila nilai R Square X 100% maka hasilnya adalah nilai koefisien determinasi. Dengan demikian  $0,057 \times 100\% = 5,7\%$ , artinya tingkat kebugaran jasmani dan motivasi mempunyai pengaruh sebesar 5,7% terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sisanya sebesar 94,3% merupakan variabel-variabel lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini.

**C. Pembahasan**

**1. Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Pelajaran Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Hasil penelitian menunjukkan jika nilai r hitung =  $0,209 > r(0.05)(96) =$

0,1671 artinya bahwa variabel tingkat kebugaran jasmani mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada siswa SMP TahfidzQu 2021 – 2022. Sulistiono (2014:224). Peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani perlu dilakukan secara terus menerus. Upaya peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani yang teratur dan terarah pada dasarnya merupakan bagian dari gaya hidup yang dikembangkan sebagai hasil dari proses pendidikan dan budaya. Oleh karena itu, pentingnya upaya meningkatkan dan memelihara kesehatan yang baik sebagai bagian integral dari peningkatan kualitas hidup masyarakat Indonesia dapat dicapai melalui proses mencerdaskan dan membudayakan seluruh rakyat Indonesia.

## **2. Hubungan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai  $r$  hitung =  $0,045 < r(0.05)(96) = 0,1671$ , artinya bahwa variabel motivasi, tidak mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar mata pelajaran penjas. Menurut Mohammad Uzer Usman, motive adalah daya dalam diriseseorang yang mendorong untuk melakukan sesuatu, atau keadaan seseorang atau organisasi yang menyebabkan kesiapannya untuk memulai serangkaian tingkah laku atau perbuatan.

Motivasi merupakan suatu penjelmaan akan berhasilnya suatu motif. Misalnya seseorang (guru atau dosen) yang mempunyai motif ingin sukses dalam menciptakan produk didikannya menjadi orang-orang penting dalam kehidupan sosial masyarakat maka seorang (guru atau dosen) harus mempunyai motivasi dari

dalam dirinya untuk menciptakan output didiknya menjadi profesional, dengan cara mengganti sistem belajar dan pembelajar bagi anak didiknya atau memberikan motivasi kepada anak didiknya untuk mengembangkan dirinya sesuai dengan yang dikehendaki oleh guru atau dosennya.

### **3. Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Motivasi**

Berdasarkan hasil uji hipotesisi ke tiga diketahui harga  $F_{hitung} 2,816 < F_{tabel} (3,09)$ , dengan demikian diartikan tidak ada hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dan motivasi terhadap hasil belajar mata pelajaran penjas pada siswa SMP TahfidzQu tahun 2021 – 2022. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan jika kedua variabel yaitu tingkat kebugaran jasmani dan motivasi tidak memberikan kontribusi untuk meningkatkan hasil belajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Hasil belajar merupakan tolak ukur yang digunakan untuk menentukan seberapa sukses siswa dalam mengenal dan memahami suatu mata pelajaran. Menurut Dimiyati dan Mudjiono (2002:40), “hasil belajar merupakan tingkat perkembangan mental yang lebih baik bila dibandingkan pada saat sebelum belajar.” Sedangkan menurut Oemar Hamalik (2003:21), “hasil belajar adalah tingkah laku yang timbul dari yang tidak tahu menjadi tahu, timbulnya pengertian baru, perubahan dalam sikap, keterampilan, menghargai perkembangan sifat-sifat sosial, emosional dan pertumbuhan jasmani”.

Kemudian Sri Anitah W. dkk. (2007:15) mengemukakan bahwa hasil belajar dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu: (1) faktor dalam diri siswa (internal),

yaitu keterampilan, minat, bakat, usaha, motivasi, perhatian dan kesehatan, serta kebiasaan siswa. (2) Faktor dari luar siswa (eksternal), yaitu lingkungan materi dan immateri (termasuk suasana kelas dalam pembelajaran), lingkungan keluarga, guru, pelaksanaan pembelajaran. Dalam hal ini guru merupakan faktor yang paling berpengaruh dalam proses dan hasil belajar karena guru adalah pengelola atau direktur kelas.

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah diusahakan sebaik-baiknya, namun tidak lepas dari keterbatasan dan kelemahan yang ada, diantaranya adalah:

1. Terbatasnya variabel yang diteliti yaitu hanya pada tingkat kesegaran jasmani, motivasi, hasil belajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
2. Terbatasnya waktu, peneliti tidak mengontrol kondisi fisik dan psikis terlebih dahulu apakah responden dalam keadaan fisik yang baik atau tidak saat melakukan tes.
3. Kesadaran peneliti akan terbatasnya pengetahuan yang dimiliki sehingga masih terdapat banyak kekurangan dalam penelitian ini.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat ditarik beberapa kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Hasil penelitian menunjukkan jika nilai  $r$  hitung =  $0,209 > r(0.05)(96) = 0,1671$ . Dengan demikian disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajara mata pelajaran penjas pada siswa SMP TahfidzQu Pakem tahun 2021 – 2022.
2. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai  $r$  hitung =  $0,045 < r(0.05)(96) = 0,1671$ . Dengan demikian disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara motivasi terhadap hasil belajara mata pelajaran penjas pada siswa SMP TahfidzQu Pakem tahun 2021 – 2022.
3. Hasil uji hipotesisi ke tiga diketahui harga  $F$  hitung  $2,816 < F$  tabel  $(3,09)$ , dengan demikian diartikan tidak ada hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dan motivasi terhadap hasil belajar mata pelajaran penjas pada siswa SMP TahfidzQu tahun 2021 – 2022.

#### B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas maka implikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel kesegaran jasmani dan motivasi tidak mempunyai kontribusi yang signifikan terhadap hasil belajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga

dan kesehatan sehingga untuk meningkatkan hasil belajar mata pelajaran penjas, tingkat kebugaran jasmani dan motivasi tidak menjadi unsur penting dalam program pembelajaran.

2. Menjadi catatan bagi guru mengenai data kebugaran jasmani, motivasi dan hasil belajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMP TahfizQu Pakem.

### **C. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi peserta didik yang masih mempunyai hasil belajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang kurang dapat ditingkatkan dengan melatih kebugaran jasmani dan motivasi dalam belajar.
2. Bagi guru untuk selalu melakukan tes fisik (penilaian) dan memotivasi peserta didik untuk dapat memantau perkembangan hasil belajar peserta didik.
3. Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai referensi penelitian selanjutnya, dan dapat menggunakan variabel bebas lainnya yang mempengaruhi hasil belajar mata pelajaran penjas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abizar. 1995. *Strategi Instruksional*. Padang: IKIP Padang Press.
- Agus, Amin, Sulistiono. 2014. *Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar Dan Menengah Di Jawa Barat*. Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, Vol. 20, Nomor 2, Juni 2014
- Anitah, Sri, W, dkk. 2007. *Strategi Pembelajaran di SD*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi 5*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Barrow, R. 2007. *An Introduction to Moral Philosophy and Moral Education*. New York: Routledge.
- Esha Perdana, Teja. 2012. *Hubungan Motivasi Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Smp Negeri 4 Kota Solok*. Skripsi. Padang : Universitas Negeri Padang.
- Utomo, Budi. 2010. *Hubungan antara Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot Anggota Gerak Bawah dengan Kemampuan Fungsional Lanjut Usia*. Tesis. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Dangsina Moeloek dan Arjatmo Tjokronegoro (Ed) 1984. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: FK UI
- Darwis, Ratinus. 1992. *Olahraga Pilihan Takraw*. Jakarta. Depdikbud.
- Depdikbud .1999 ( *Suplemen GBPP* ) *Penyempurnaan/ Penyesuaian Kurikulum 1994*. Jakarta: Depdikbud
- Depdiknas .2003. *Undang-undang RI No.20 tahun 2003.tentang sistem pendidikan nasional*.
- Dimasri. 2015. *Hubungan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PENJASORKES) Siswa Sd N 28 Senggoro Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis*. Skripsi. Riau : Universitas Riau.
- Dimiyati dan Mudjiono. 2002. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta dan Depdikbud.

- Engkos, Kosasih. 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : Akademia Presindo.
- Fardi, Adnan. 1989. *Hubungan Antara Kemampuan Loncat Raihan dan Squat Thrusts secara Berulang-ulang Terhadap Kemampuan Lari 2400 Meter pada Siswa-Siswi Putra Kelas Satu SMA Kotamadya Padang*. Tesis. Jakarta: PPS IKIP Jakarta
- Getcheell, Bud.1983. *Physical Fitnees A way Of Life*. New York: Jhon Willey and Sons
- Gusril. 2004. *Beberapa Faktor yang berkaitan dengan kemampuan motorik siswa SDN Kota Padang (Disertasi)*. Jakarta: UNJ.
- Hamzah B. Uno, 2017. *TEORI MOTIVASI DAN PENGUKURANNYA (Analisis di bidang pendidikan)*. Jakarta: Bumi Aksara
- Handoko. 1996. *Motivasi Daya Penggerak Tingkah Laku*. Yogyakarta: Kanisius
- Hasibuan, Malayu S.P., 1996, *Manajemen Dasar, Pengertian dan Masalah, Edisi Kedua*, Jakarta: PT Toko Gunung Agung.
- Husein, Umar. 2000. *Riset Pemasaran dan Perilaku Konsumen*. PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Djoko Pekik. 2000. *Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif Dan Aman*, Yogyakarta: Lukman Offset.
- Maslow, Abraham H. 1954. *Motivation and Personality*. New York: Harper and Bross.
- Mohammad Uzer Usman. 1994 *Menjadi Guru Profesional*, Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nana Syaodih Sukmadinata. 2003. *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Oemar, Hamalik. 2003. *Metode Belajar dan Kesulitan-kesulitan Belajar*. Bandung: Remaja Karya.
- Prayitno, Elida. 1989. *Motivasi Belajar*. Jakarta: P2LPTJ.
- Sadirman, AM. 2004. *Interaksi dan motivasi belajar mengajar*. Jakarta : Rasa Gravindo persada.

- Sadoso Sumosardjono. 1992. *Latihan Olahraga Bagi Orang Dewasa*. Jakarta: Pusat Ilmu Olahraga – KONI PUSAT.
- Santosa Giriwijoyo. 2017. *Fisiologi kerja dan olahrag*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Slameto. 1999. *Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhi*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sudjana. Nana. 1991. *Pembinaan dan pengembangan Kurikulum di Sekolah*. Bandung. PT: Remaja Rosdalarya.
- Surono. Budi Toha dan Sudarno. 1992. *Peta Geologi Lembar Surakarta - Giritontro, Jawa, Skala 1:100.000*. Pusat Penelitian dan Pengembangan Geologi. Bandung.
- Tarjab. 1992. *Ilmu Jiwa Pendidikan*. Jakarta: Karya Abditama
- Winkel. WS. 1984. *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar*. Jakarta: PT. Gramedi

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Deskriptif Statistik

Motivasi Belajar

### *Statistics*

Motivasi Belajar

<i>N</i>	<i>Valid</i>	96
	<i>Missing</i>	0
<i>Mean</i>		117,70
<i>Median</i>		119,00
<i>Std. Deviation</i>		12,519
<i>Minimum</i>		91
<i>Maximum</i>		146

### Motivasi Belajar

	<i>Frequenc y</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
<i>Valid</i> 91-102	13	13,5	13,5	13,5
103-114	28	29,2	29,2	42,7
115-126	33	34,4	34,4	77,1
127-138	16	16,7	16,7	93,8
139-150	6	6,3	6,3	100,0
Total	96	100,0	100,0	

*Bleep Test*

**Statistics**

*Bleep Test*

<i>N</i>	<i>Valid</i>	96
	<i>Missing</i>	0
<i>Mean</i>		29,366
<i>Median</i>		27,700
<i>Std. Deviation</i>		5,0334
<i>Minimum</i>		20,0
<i>Maximum</i>		41,8

**Bleep Test**

	<i>Frequenc</i> <i>y</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid</i> <i>Percent</i>	<i>Cumulative</i> <i>Percent</i>
<i>Valid</i> 20-24,36	14	14,6	14,6	14,6
24,37- 28,73	46	47,9	47,9	62,5
28,74-33,1	15	15,6	15,6	78,1
33,2-37,56	12	12,5	12,5	90,6
37,56- 41,93	9	9,4	9,4	100,0
Total	96	100,0	100,0	

Indeks Massa Tubuh

*Statistics*

Indeks Massa Tubuh

<i>N</i>	<i>Valid</i>	96
	<i>Missing</i>	0
<i>Mean</i>		19,386
<i>Median</i>		18,700
<i>Mode</i>		17,6
<i>Std. Deviation</i>		2,9536
<i>Minimum</i>		14,8
<i>Maximum</i>		28,0
<i>Sum</i>		1861,1

### Indeks Masa Tubuh

	<i>Frekuensi</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
<i>Valid</i> 14,8-17,44	22	22,9	22,9	22,9
17,45-20,09	39	40,6	40,6	63,5
20,10-22,74	20	20,8	20,8	84,4
22,75-25,39	10	10,4	10,4	94,8
25,40-28,04	5	5,2	5,2	100,0
Total	96	100,0	100,0	

*Grip*

*Statistics*

*Grip*

<i>N</i>	<i>Valid</i>	96
	<i>Missing</i>	0
<i>Mean</i>		27,601
<i>Median</i>		27,100
<i>Mode</i>		20,0 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>		6,2306
<i>Minimum</i>		15,1
<i>Maximum</i>		41,8
<i>Sum</i>		2649,7

*a. Multiple modes exist. The  
smallest value is shown*

**GRIP**

	<i>Frequenc</i>		<i>Valid</i>	<i>Cumulative</i>
	<i>y</i>	<i>Percent</i>	<i>Percent</i>	<i>Percent</i>
<i>Valid</i> 15,10- 20,44	11	11,5	11,5	11,5
20,45- 25,79	29	30,2	30,2	41,7
25,80- 31,14	34	35,4	35,4	77,1
31,15- 36,49	11	11,5	11,5	88,5
36,50- 41,84	11	11,5	11,5	100,0
Total	96	100,0	100,0	

*Sit Up*

*Statistics*

*Sit Up*

<i>N</i>	<i>Valid</i>	96
	<i>Missing</i>	0
<i>Mean</i>		40,40
<i>Median</i>		40,00
<i>Mode</i>		40
<i>Std. Deviation</i>		8,028
<i>Minimum</i>		21
<i>Maximum</i>		58
<i>Sum</i>		3878

*Sit Up*

	<i>Frequenc</i>		<i>Valid</i>	<i>Cumulative</i>
	<i>y</i>	<i>Percent</i>	<i>Percent</i>	<i>Percent</i>
<i>Valid</i> 21-28,4	6	6,3	6,3	6,3
28,5-35,9	23	24,0	24,0	30,2
36-43,4	37	38,5	38,5	68,8
43,5-50,9	18	18,8	18,8	87,5
51-58,4	12	12,5	12,5	100,0
Total	96	100,0	100,0	

*Set And Reach*

*Statistics*

*Set and Reach*

<i>N</i>	<i>Valid</i>	96
	<i>Missing</i>	0
<i>Mean</i>		8,33
<i>Median</i>		9,00
<i>Mode</i>		10
<i>Std. Deviation</i>		6,334
<i>Minimum</i>		-9
<i>Maximum</i>		22
<i>Sum</i>		800

*Set and Reach*

	<i>Frequenc</i>		<i>Valid</i>	<i>Cumulative</i>
	<i>y</i>	<i>Percent</i>	<i>Percent</i>	<i>Percent</i>
Valid (-9) - (-2,8)	8	8,3	8,3	8,3
(-2,9) - (3,3)	15	15,6	15,6	24,0
3,4-9,6	32	33,3	33,3	57,3
9,7-15,9	24	25,0	25,0	82,3
16-22,2	17	17,7	17,7	100,0
Total	96	100,0	100,0	

Hasil Belajar

*Statistics*

Hasil Belajar

<i>N</i>	<i>Valid</i>	96
	<i>Missing</i>	0
<i>Mean</i>		85,55
<i>Median</i>		85,00
<i>Mode</i>		85
<i>Std. Deviation</i>		1,055
<i>Minimum</i>		84
<i>Maximum</i>		88
<i>Sum</i>		8213

**Hasil Belajar**

	<i>Frequenc</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid</i>	<i>Cumulative</i>
	<i>y</i>	<i>Percent</i>	<i>Percent</i>	<i>Percent</i>
<i>Valid</i>	84	14	14,6	14,6
	85	37	38,5	53,1
	86	28	29,2	82,3
	87	12	12,5	94,8
	88	5	5,2	100,0
	Total	96	100,0	100,0

## Lampiran 2. Uji Normalitas

Kesegaran Jasmani

### *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*

		<i>Unstandardized Residual</i>
<i>N</i>		96
<i>Normal Parameters<sup>a,b</sup></i>	<i>Mean</i>	,0000000
	<i>Std. Deviation</i>	1,02473799
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	,121
	<i>Positive</i>	,121
	<i>Negative</i>	-,061
<i>Kolmogorov-Smirnov Z</i>		1,185
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		,121

*a. Test distribution is Normal.*

*b. Calculated from data.*

Motivasi

*One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*

		LNX2
<i>N</i>		97
<i>Normal Parameters<sup>a,b</sup></i>	<i>Mean</i>	4,7537
	<i>Std. Deviation</i>	,09307
<i>Most Extreme</i>	<i>Absolute</i>	,058
<i>Differences</i>	<i>Positive</i>	,058
	<i>Negative</i>	-,057
<i>Kolmogorov-Smirnov Z</i>		,568
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		,903

*a. Test distribution is Normal.*

*b. Calculated from data.*

Hasil Belajar

*One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*

	<i>Unstandardi zed Residual</i>
<i>N</i>	96
<i>Normal Parameters<sup>a,b</sup></i>	
<i>Mean</i>	,0000000
<i>Std. Deviation</i>	10,85830846
<i>Most Extreme</i>	
<i>Absolute</i>	,068
<i>Differences</i>	
<i>Positive</i>	,068
<i>Negative</i>	-,044
<i>Kolmogorov-Smirnov Z</i>	,664
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	,769

*a. Test distribution is Normal.*

*b. Calculated from data.*

### Lampiran 3. Uji Hipotesis

#### Correlations

		Kesegaran Jasmani	Motivasi Olahraga	Hasil Belajar
Kesegaran Jasmani	<i>Pearson</i>	1	-,064	-,209*
	<i>Correlation</i>			
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		,534	,041
	<i>N</i>	96	96	96
Motivasi Olahraga	<i>Pearson</i>	-,064	1	,045
	<i>Correlation</i>			
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	,534		,662
	<i>N</i>	96	96	96
Hasil Belajar	<i>Pearson</i>	-,209*	,045	1
	<i>Correlation</i>			
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	,041	,662	
	<i>N</i>	96	96	96

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

REGRESI LINEAR BERGANDA

*Variables Entered/Removed<sup>b</sup>*

<i>Model</i>	<i>Variables Entered</i>	<i>Variables Removed</i>	<i>Method</i>
1	Motiasi Olahaga, Kesegaran Jasmani	.	<i>Enter</i>

*a. All requested variables entered.*

*b. Dependent Variable: Hasil Belajar Penjas*

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,239 <sup>a</sup>	,057	,037	1,035	,057	2,816	2	93	,065

a. Predictors: (Constant), Motiasi Olahaga, Kesegaran Jasmani

**ANOVA<sup>b</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	6,039	2	3,019	2,816	,065 <sup>a</sup>
	Residual	99,701	93	1,072	6	
	Total	105,740	95			

a. Predictors: (Constant), Motiasi Olahaga, Kesegaran Jasmani

b. Dependent Variable: Hasil Belajar Penjas

**Coefficients<sup>a</sup>**

<i>Model</i>		<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>	<i>t</i>	<i>Sig.</i>
		<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>		
1	<i>(Constant)</i>	86,580	1,170		73,999	,000
	Kesegaran	-,102	,043	-,236	-2,344	,021
	Jasmani					
	Motiasi	,002	,009	,023	,232	,817
	Olahaga					

a. *Dependent Variable: Hasil Belajar Penjas*

Lampiran 4. Tabel Nilai – Nilai *r Product Moment*

Tabel r untuk df = 51 - 100					
df = (N-2)	Tingkat signifikansi untuk uji satu arah				
	0.05	0.025	0.01	0.005	0.0005
	Tingkat signifikansi untuk uji dua arah				
	0.1	0.05	0.02	0.01	0.001
51	0.2284	0.2706	0.3188	0.3509	0.4393
52	0.2262	0.2681	0.3158	0.3477	0.4354
53	0.2241	0.2656	0.3129	0.3445	0.4317
54	0.2221	0.2632	0.3102	0.3415	0.4280
55	0.2201	0.2609	0.3074	0.3385	0.4244
56	0.2181	0.2586	0.3048	0.3357	0.4210
57	0.2162	0.2564	0.3022	0.3328	0.4176
58	0.2144	0.2542	0.2997	0.3301	0.4143
59	0.2126	0.2521	0.2972	0.3274	0.4110
60	0.2108	0.2500	0.2948	0.3248	0.4079
61	0.2091	0.2480	0.2925	0.3223	0.4048
62	0.2075	0.2461	0.2902	0.3198	0.4018
63	0.2058	0.2441	0.2880	0.3173	0.3988
64	0.2042	0.2423	0.2858	0.3150	0.3959
65	0.2027	0.2404	0.2837	0.3126	0.3931
66	0.2012	0.2387	0.2816	0.3104	0.3903
67	0.1997	0.2369	0.2796	0.3081	0.3876
68	0.1982	0.2352	0.2776	0.3060	0.3850
69	0.1968	0.2335	0.2756	0.3038	0.3823
70	0.1954	0.2319	0.2737	0.3017	0.3798
71	0.1940	0.2303	0.2718	0.2997	0.3773
72	0.1927	0.2287	0.2700	0.2977	0.3748
73	0.1914	0.2272	0.2682	0.2957	0.3724
74	0.1901	0.2257	0.2664	0.2938	0.3701
75	0.1888	0.2242	0.2647	0.2919	0.3678
76	0.1876	0.2227	0.2630	0.2900	0.3655
77	0.1864	0.2213	0.2613	0.2882	0.3633
78	0.1852	0.2199	0.2597	0.2864	0.3611
79	0.1841	0.2185	0.2581	0.2847	0.3589
80	0.1829	0.2172	0.2565	0.2830	0.3568
81	0.1818	0.2159	0.2550	0.2813	0.3547
82	0.1807	0.2146	0.2535	0.2796	0.3527
83	0.1796	0.2133	0.2520	0.2780	0.3507
84	0.1786	0.2120	0.2505	0.2764	0.3487
85	0.1775	0.2108	0.2491	0.2748	0.3468
86	0.1765	0.2096	0.2477	0.2732	0.3449
87	0.1755	0.2084	0.2463	0.2717	0.3430
88	0.1745	0.2072	0.2449	0.2702	0.3412
89	0.1735	0.2061	0.2435	0.2687	0.3393
90	0.1726	0.2050	0.2422	0.2673	0.3375
91	0.1716	0.2039	0.2409	0.2659	0.3358
92	0.1707	0.2028	0.2396	0.2645	0.3341
93	0.1698	0.2017	0.2384	0.2631	0.3323
94	0.1689	0.2006	0.2371	0.2617	0.3307
95	0.1680	0.1996	0.2359	0.2604	0.3290
96	0.1671	0.1986	0.2347	0.2591	0.3274
97	0.1663	0.1975	0.2335	0.2578	0.3258
98	0.1654	0.1966	0.2324	0.2565	0.3242
99	0.1646	0.1956	0.2312	0.2552	0.3226
100	0.1638	0.1946	0.2301	0.2540	0.3211

## Lampiran 5. Syarat Permohonan Pembimbing



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341

Nomor : 036.a/POR/V/2022  
Lamp. : 1 bendel  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

12 Mei 2022

Yth. Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.  
Jurusan POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : Amar Ma'ruf Nur Islami  
NIM : 18601241091  
Judul Skripsi : HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN MOTIVASI TERHADAP HASIL BELAJAR MATA PELAJARAN PENJAS PADA SISWA SMP TAHFIDZQU TAHUN 2021 - 2022

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

  
Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.  
NIP. 19610731 199001 1 001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341

Nomor: 051/POR/VII/2022  
Lamp. : 1 bendel  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

28 Juli 2022

Yth. Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or.  
Jurusan POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : Amar Ma'ruf Nur Islami  
NIM : 18601241091  
Judul Skripsi : HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN MOTIVASI TERHADAP HASIL BELAJAR MATA PELAJARAN PENJAS PADA SISWA SMP TAHFIDZQU PAKEM TAHUN 2021 - 2022

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

a.n.Ketua Jurusan POR,

Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or.  
NIP. 19770218 200801 1 002

## Lampiran 6. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN  
TEKNOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : 856/UN34.16/PT.01.04/2022

27 Mei 2022

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . SMP TAHFIDZQU PONDOK PESANTREN SAHABATQU, AREA SAWAH,  
PAKEMBINANGUN, KECAMATAN PAKEM, KABUPATEN SLEMAN, DAERAH  
ISTIMEWA YOGYAKARTA.

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Amar Ma`ruf Nur Islami  
NIM : 18601241091  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : HUBUNGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN MOTIVASI  
TERHADAP HASIL BELAJAR MATA PELAJARAN PENJAS PADA  
SISWA SMP TAHFIDZQU PAKEM TAHUN 2021 - 2022  
Waktu Penelitian : 29 Mei - 18 Juni 2022

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.  
NIP 19820815 200501 1 002

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

## Lampiran 7. Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian



**YAYASAN RUMAH TAHFIDZ INDONESIA  
SMP TAHFIDZQU**

Jl. Nusa Indah no 38 Gandok , Gandok, Condongcatur, Depok, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta  
HP. 0857 9999 4889, Telp. (0274) 547 041, Web: Smptahfidzqu.sch.id

**SURAT KETERANGAN  
MELAKSANAKAN PENELITIAN  
Nomor : 042/SKet/SMPTQ/IX/2022**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Tugiman, S.Pd.Si.  
Jabatan : Kepala SMP TAHFIDZQU

dengan ini menyatakan bahwa :

Nama : Amar Ma'ruf Nur Islami  
NIM : 18601241091  
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta  
Lokasi Penelitian : SMP TahfidzQu Pakem

Mahasiswa tersebut telah melakukan penelitian mulai tanggal 29 Mei 2022 s.d 18 Juni 2022 di SMP TahfidzQu

Judul : "Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Penjas Pada Siswa SMP TahfidzQu Pakem 2021-2022".

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 26 September 2022  
Kepala Sekolah  
  
Tugiman, S.Pd.Si.  
NIY. 0615 1188 01 003

**Lampiran 8. Hasil *Test* Kebugaran Jasmani**

<b>NAMA</b>	<b>TT</b>	<b>TB</b>	<b>GRIP</b>	<b>SIT UP</b>	<b>BLEEP TEST</b>	<b>SET AND REACH</b>
Abdullah Ghazi Syafi A	54	1,6	21	40	2,6	6
Ahmad Zulkhabir Gunaedi	45	1,6	28,3	37	4,7	19
Briliant Sultanur Syahrul	49	1,54	28,4	39	4,5	2
Fadlan Ghomshoni	45	1,55	30	45	5,4	2
Faiz Althaf Azkiya Krisna	59	1,65	37,5	47	3,5	16
Gavin Rafi Daniswara	60	1,60	28,2	40	4,2	-7
Hafiz Al Gazel	39	1,59	24,7	31	4,2	6
Keza Aska Athallah	76	1,70	23,4	37	2,4	-2
Mahmud Ksatria R	45	1,60	33,5	58	6,9	12
Muh Khamaludin Syamil	75	1,70	32,1	33	2,1	22
Muhammad Assalafy	51	1,59	31,3	50	4,9	-1
Nabil Maulana Azzam	45	1,60	17,4	33	3,2	2
Rafa Izza Radhiya Akmal	51	1,70	30,4	39	3,3	2
Rafif Muhammad Zahy	55	1,65	28,4	42	5,4	9
Zaftreika Nur Azkiya R. D	51	1,62	27,4	50	8,1	8
Achmad Fathu Athailah	42	1,50	24	54	4,3	9
Ahsan Ibrahim	40	1,55	26,3	52	4,7	6
Danish Fatih Zainurrozaq	50	1,65	24,6	50	5,2	2

Fagan Akmal Prasetyo	46	1,52	26	38	4,9	18
Faiz Azzafiri	59	1,57	37,5	36	6,5	9
Hafidhtya Muflih Efendi	39	1,54	26,3	40	4,3	5
Ibrahim Shah Akbar	62	1,62	36	47	5,2	8
Mafaza Ridho Al Ghofur	81	1,70	31,2	37	2,7	-1
Maula Aksa Pramadha	53	1,62	31,6	56	2,5	12
Muh. Rafi Tria Hutama Z.	41	1,54	30,7	49	8,1	7
Muhammad Dhyast A	36	1,43	21,7	55	4,7	10
Rachmat Nizar Hilmi	40	1,62	24,4	40	3,5	1
Rafasya Fabian P	50	1,68	28,3	36	3,3	17
Uwais Dhiyael Haq	51	1,62	21,6	45	4,3	7
Zaid Ahmad Al Ghifari	40	1,50	24,1	40	5,7	15
Aif Darren Sulthan Azzam	64	1,69	30,3	33	2,3	8
Aryasatya Nugroho	59	1,70	36	37	5,2	12
Byantara Sakti Zidni R	73	1,71	35,4	41	4,2	16
Faiz Ramadhan	51	1,53	30	41	6,8	21
Farhan Vendhiputra M	66	1,70	39	29	4,4	11
Favian Achmad Aqeela	40	1,56	26,3	45	6,5	6
Hasan Nasrulloh	40	1,54	25	29	6,5	-9
Khaizuran Malvin Q	41	1,58	25	50	8,6	5
Muhammad Farizulakhtar H	41	1,57	24,7	32	4,5	10
Faris Nur Fathan	40	1,47	18,7	41	5,6	5

Muhammad Reyno A	46	1,65	40,4	41	8,2	9
Raidaffan Faiq Priambodo	49	1,64	33	47	7,5	19
Faris Syafiq Abrar	80	1,70	41,8	27	4,2	-1
Rifky Syah Aslin	45	1,64	30,7	55	8,5	10
Akmal Abdul Zaki	42	1,55	15,1	42	6,9	8,5
Athallah Danish G	45	1,70	25,1	38	3,5	11,5
Darrel Alvaro Ganendra	51	1,54	22,9	31	4,2	9
Fardan Taher Saputra	65	1,75	20	34	4,4	7
Fathin Arkan Athallah	48	1,58	22,1	34	4,3	16
Abdullah Roihan Habibie	50	1,62	26,9	28	4,3	10
John Henri Arjuna Chavy	63	1,66	29,2	35	4,3	1
Lian Dzaki Putra	42	1,60	40,6	40	5,6	11
Azizan Barnadib Adnan	46	1,43	21,7	55	4,7	10
Muhammad Jabbar Y. K	55	1,53	30,4	45	4,8	18
Ahmad Rasyid Rodhiyyan	45	1,57	32,5	41	6,9	10
Al Mu'izz Azim Syah Putra	41	1,58	24,4	42	6,5	-6
Raqilla Aura Arsani	32	1,47	20,1	34	4,5	10,5
Ridho Rakha Ananta	47	1,58	27,3	35	6,1	9
Ziyad Al-Farras Yusuf	46	1,60	17,7	21	3,3	4
M Naufal Raditya	51	1,54	30	41	6,8	21
Muhammad Ardian R	66	1,7	39	29	4,4	11
Naufaroqa Caesa H. A	49	1,54	28,4	39	4,5	2

Muhammad Fahrel A	45	1,55	30	45	5,4	2
M. Faris Naufal	59	1,65	37,5	47	3,5	16
Muhammad Mirza G. R	65	1,75	20	34	4,4	7
Khoirul Azzam Al Hijazi	48	1,58	22,1	34	4,3	16
Muhammad Rizky R	50	1,62	26,9	28	4,3	10
Nuradibowo	63	1,66	29,2	35	4,3	1
Jawa Fahri Al-Fathih	42	1,6	40,6	40	5,6	11
Rafif Arkanul Ihsan	36	1,42	21,7	55	4,7	10
Rizal Rafif Farras S	40	1,62	24,4	40	3,5	1
Seropyy Arfa Tirta W	50	1,68	28,3	36	3,3	17
Zabhanhi Qursor Zudha	51	1,62	21,6	45	4,3	7
Mikail Kaddihan Taufik	40	1,5	24,1	40	5,7	15
Muhammad Atha W	49	1,64	33	47	7,5	19
Muhammad Azka Aulia S	80	1,7	41,8	27	4,2	-1
Muhammad Farrel K	45	1,64	30,7	55	8,5	10
Muhammad Kafkha A	42	1,55	15,1	42	6,9	8,5
Muhammad Rafi Syihab P	45	1,7	25,1	38	3,5	11,5
Muhammad Rifqi Alvian	51	1,54	22,9	31	4,2	9
Muhammad Zhafar F	65	1,75	20	34	4,4	7
Pasha Alhabib Husein	45	1,6	17,4	33	3,2	2
Rafi Ryan Arino	51	1,7	30,4	39	3,3	2
Rifqi Naufal Saputra	55	1,65	28,4	42	5,4	9

Samudra Putra Santoso	51	1,62	27,4	50	8,1	8
Hasanain Haidar Aliy	42	1,5	24	54	4,3	9
Zulfikar Ali	40	1,55	26,3	52	4,7	6
Abdullah Rasheed Azka	65	1,75	20	34	4,4	7
Adis Arkananta M	48	1,58	22,1	34	4,3	16
Akmal Faiz Kailani	50	1,62	26,9	28	4,3	10
Alief Falah Rafie	63	1,66	29,2	35	4,3	1
Arrasinanda Putra R	42	1,6	40,6	40	5,6	11
Bagas Abdillah	36	1,42	21,7	55	4,7	10
Bima Maulana	40	1,62	24,4	40	3,5	1
Dimas Shafin Athallah	50	1,68	28,3	36	3,3	17
Faiz Sidqi Fauzan	51	1,62	21,6	45	4,3	7

**Lampiran 9. Hasil Test Motivasi**

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1	3	3	3	2	4	3	3	2	2	3	5	4	5	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	
2	4	4	4	3	4	3	4	4	4	1	5	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	
4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4
5	5	5	4	5	4	5	1	4	3	5	5	5	5	4	5	5	4	3	2	3	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4
7	5	4	4	4	5	5	2	3	3	2	4	4	5	4	5	4	5	4	4	3	3	5	4	5	5	5	3	5	5	5	5
8	5	4	4	4	5	4	3	3	4	4	3	4	4	5	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5	5
9	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	3	4	4	5	5	5	5	3	3	5	5	3	
10	5	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	5	5
11	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	4	5	5	3	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

12	3	3	3	2	4	3	3	2	2	3	5	4	5	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4
13	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5
14	5	5	5	5	5	5	2	4	4	5	5	5	5	4	4	4	5	2	2	1	2	5	5	5	5	4	4	5	4	5
15	4	5	5	5	5	5	1	2	3	5	4	5	5	5	4	4	5	5	2	1	3	5	5	4	5	5	5	4	5	5
16	4	4	4	4	4	4	2	2	3	3	4	4	5	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4
17	4	4	4	3	4	4	2	3	3	2	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	1
18	4	4	4	3	3	4	2	1	2	5	5	4	4	3	3	4	4	1	4	2	3	4	4	4	3	3	4	5	5	3
19	5	5	5	3	5	5	3	4	4	5	5	5	5	5	4	3	3	3	4	4	3	5	5	4	4	5	5	5	5	5
20	5	4	4	4	5	5	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4
21	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
22	5	5	5	5	5	5	1	3	3	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5
23	5	4	5	3	5	5	1	3	2	5	5	5	5	4	5	5	4	2	2	1	1	5	5	1	3	3	3	4	3	4
24	4	3	4	4	3	4	3	2	2	3	2	4	4	4	2	3	3	3	4	2	2	4	4	3	4	4	4	3	3	3
25	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4

26	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	
27	3	2	3	3	5	4	2	3	3	4	3	4	5	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	5	4	4	4	4	4	4	3
28	5	5	4	5	4	4	1	3	4	3	5	5	5	4	4	4	4	4	3	5	5	4	4	5	4	4	4	4	5	5	
29	5	4	4	4	4	5	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
30	5	4	4	4	4	5	2	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	3	4	5	5	4	5	4	3	4	5	4	
31	5	5	5	5	4	5	1	3	3	4	5	5	5	3	3	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
32	5	5	5	5	5	4	1	4	4	5	5	5	5	4	4	5	3	3	3	3	2	5	5	4	3	4	5	4	4	5	
33	5	5	5	4	4	5	1	2	3	4	4	4	5	4	4	5	4	3	2	1	3	5	5	4	4	5	2	3	4	5	
34	5	1	4	2	4	4	2	2	2	2	4	5	5	4	5	4	4	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	4
35	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
36	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
37	4	4	5	4	5	5	1	2	2	4	3	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	5	5	5	5	5	4	5	5	4	
38	5	5	5	5	4	5	2	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	
39	4	4	4	3	5	4	2	4	4	3	5	5	4	4	5	3	4	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	5

40	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4
41	5	4	5	5	5	5	1	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	2	2	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5
42	5	5	5	5	5	5	3	2	4	3	5	5	5	4	5	4	4	3	2	3	3	4	4	4	4	2	4	4	3	4
43	5	5	5	5	5	5	3	2	2	5	4	4	5	4	5	5	5	4	4	2	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4
44	5	5	5	4	4	5	3	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5
45	5	5	5	5	5	5	1	3	4	4	5	5	5	4	5	5	5	4	3	2	2	4	5	5	5	5	5	5	4	5
46	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4
47	5	5	5	5	4	5	1	5	4	4	4	5	5	4	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	5	4	5
48	5	4	5	4	4	5	1	3	3	4	5	5	5	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	5	5	5	4	5	4	5
49	5	5	5	4	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	2	3	5	5	5	5	5	5	5	3	4
50	5	4	5	5	5	5	3	2	2	2	5	4	5	4	5	5	5	1	2	2	2	5	4	4	5	4	5	5	4	5
51	5	4	4	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4
52	5	5	5	4	4	4	1	1	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5	4
53	5	1	5	5	4	5	3	2	2	3	4	4	5	4	5	4	4	2	2	2	2	4	4	3	4	3	3	2	4	4

54	5	5	5	4	5	4	1	3	2	4	5	3	5	5	3	5	4	2	2	2	4	4	5	5	5	5	5	5	1	3
55	4	3	3	2	4	3	3	4	4	1	4	4	4	4	4	3	4	1	5	4	5	4	4	3	3	3	2	4	4	1
56	5	5	5	4	4	5	1	5	3	4	5	5	5	5	5	5	5	3	4	2	1	5	5	5	5	5	3	4	3	5
57	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	3	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5
58	5	5	5	5	4	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
59	5	5	4	3	4	3	1	2	4	4	4	4	5	5	5	4	4	2	2	2	3	5	5	3	4	4	5	5	4	3
60	5	5	4	4	5	5	3	4	4	4	3	4	3	4	5	4	5	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
61	4	5	5	4	5	3	4	4	3	2	4	4	5	3	4	5	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4
62	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3
63	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	1	5	5	5	5	5	5	4	4	5	1	4
64	4	4	4	3	3	4	1	2	2	3	5	3	4	4	4	4	3	1	1	1	1	5	5	5	4	3	3	3	4	3
65	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	3	5	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
66	5	4	4	3	4	4	2	3	3	3	4	4	5	5	4	4	3	3	2	2	3	3	4	3	4	5	5	5	4	4
67	5	5	5	4	5	4	1	4	4	5	4	5	5	4	5	5	5	3	3	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	5

68	5	5	4	4	4	4	3	5	5	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	5	5	4	4	4	4	3	3	3	3	3	
69	5	4	4	5	5	5	1	1	1	5	5	5	5	4	5	4	4	1	2	1	1	3	3	5	3	3	2	3	2	5	
70	5	5	4	5	4	5	2	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	
71	4	4	3	2	4	3	3	5	5	3	5	4	5	5	5	4	4	3	4	5	4	3	5	5	4	4	5	4	3	2	
72	5	5	5	5	5	5	3	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	3	3	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	5	
73	4	3	3	5	4	3	3	3	3	3	5	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	4	4	2	3	4	3	3	4	2	
74	5	5	5	4	4	4	1	2	2	2	5	3	4	4	4	5	5	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	
75	5	4	5	5	5	5	3	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	3	5	5	5	5	5	4	5	5	
76	5	4	4	5	5	5	1	2	3	4	5	5	4	3	5	4	4	5	2	4	4	5	5	4	4	5	4	5	5	5	
77	4	4	4	4	4	4	3	2	2	3	3	4	4	3	4	4	4	3	2	2	1	4	4	4	4	3	5	4	3	1	
78	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
79	5	5	3	4	5	5	1	5	5	4	4	4	5	4	5	5	5	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	5	
80	4	4	5	4	4	4	2	4	4	4	4	5	5	4	5	5	4	1	3	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
81	5	5	5	4	5	5	1	4	4	4	5	4	5	5	5	4	5	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	

82	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	5	4	5	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	
83	5	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3
84	4	4	5	4	5	4	2	4	4	4	3	4	4	4	5	5	4	3	4	4	3	3	3	4	5	4	3	5	5	3	
85	5	4	5	5	4	5	1	3	2	4	5	5	5	2	5	5	4	2	2	3	2	4	4	4	4	5	3	4	4	5	
86	4	4	3	3	4	2	3	5	4	3	4	4	4	5	4	3	3	4	2	4	3	4	4	3	4	5	5	4	3	4	
87	4	4	4	3	5	4	2	5	5	2	5	5	5	5	5	4	5	3	2	5	4	5	5	5	5	5	4	4	5	4	4
88	5	5	4	4	5	4	2	4	4	5	5	5	4	4	5	4	4	4	2	2	2	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4
89	5	5	5	4	5	5	1	2	2	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	3	3	5	5	5	5	5	5	3	5	5	
90	3	4	3	4	3	2	4	2	2	3	5	4	5	4	3	3	2	4	2	2	2	3	3	3	2	4	5	4	3	2	
91	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
92	5	4	5	2	4	5	1	3	4	5	4	5	5	5	5	5	3	3	4	3	1	4	5	3	5	3	5	4	5	5	
93	4	4	5	5	5	5	1	2	2	4	4	4	4	1	4	5	4	1	2	2	2	4	4	4	4	4	3	4	4	3	
94	5	5	5	5	4	5	1	1	3	5	5	5	5	3	5	5	4	1	1	1	1	5	5	5	5	5	2	2	4	4	
95	4	4	4	4	4	4	1	1	4	1	4	5	5	5	5	5	5	3	1	1	1	4	4	4	4	4	3	4	4	4	

96	4	4	4	3	4	3	4	2	2	3	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

**Lampiran 10. Hasil Belajar Mata Pelajaran Penjas**

<b>NAMA</b>	<b>Nilai UAS</b>
ABDULLAH GHAZI SYAFI AZZAM	84
AHMAD ZULKHABIR GUNAEDI	85
BRILIANT SULTANUR SYAHRUL	84
FADLAN GHOMSHONI	84
FAIZ ALTHAF AZKIYA KRISNA	84
GAVIN RAFI DANISWARA	86
HAFIZ AL GAZEL	85
KEZA ASKA ATHALLAH	85
MAHMUD KSATRIA RIJALUL-HAQ	87
MUH KHAMALUDIN SYAMIL	84
MUHAMMAD ASSALAFY	88
NABIL MAULANA AZZAM	86
RAFA IZZA RADHIYA AKMAL	84
RAFIF MUHAMMAD ZAHY	85
ZAFTREIKA NUR AZKIYA R. D	84
ACHMAD FATHU ATHAILAH	84
AHSAN IBRAHIM	86
DANISH FATIH ZAINURROZAQ	86
FAGAN AKMAL PRASETYO	84

FAIZ AZZAFIRI	86
HAFIDHTYA MUFLIH EFENDI	86
IBRAHIM SHAH AKBAR	87
MAFAZA RIDHO AL GHOFUR	84
MAULA AKSA PRAMADHA	85
MUH. RAFI TRIA HUTAMA Z.	86
MUHAMMAD DHYAST AL HAKIM	85
RACHMAT NIZAR HILMI	87
RAFASYA FABIAN P	84
UWAIS DHIYAEEL HAQ	85
ZAID AHMAD AL GHIFARI	86
AIF DARREN SULTHAN AZZAM	85
ARYASATYA NUGROHO	86
BYANTARA SAKTI ZIDNI RIZAIN	85
FAIZ RAMADHAN	85
FARHAN VENDHIPUTRA M	86
FAVIAN ACHMAD AQEELA	88
HASAN NASRULLOH	85
KHAIZURAN MALVIN Q	87
MUHAMMAD FARIZULAKHTAR H	85
FARIS NUR FATHAN	84
MUHAMMAD REYNO ALVAHREZI	86

RAIDAFFAN FAIQ PRIAMBODO	85
FARIS SYAFIQ ABRAR	85
RIFKY SYAH ASLIN	85
AKMAL ABDUL ZAKI	85
ATHALLAH DANISH GHAZALBA	88
DARREL ALVARO GANENDRA	84
FARDAN TAHER SAPUTRA	87
FATHIN ARKAN ATHALLAH	86
ABDULLAH ROIHAN HABIBIE	86
JOHN HENRI ARJUNA CHAVY	87
LIAN DZAKI PUTRA	86
AZIZAN BARNADIB ADNAN	85
MUHAMMAD JABBAR Y. K	85
AHMAD RASYID RODHIYYAN	85
AL MU'IZZ AZIM SYAH PUTRA	86
RAQILLA AURA ARSANI	87
RIDHO RAKHA ANANTA	84
ZIYAD AL-FARRAS YUSUF	86
M NAUFAL RADITYA	85
MUHAMMAD ARDIAN R	88
NAUFAROQA CAESA H. A	86
MUHAMMAD FAHREL A	85

M. FARIS NAUFAL	86
MUHAMMAD MIRZA G. R	87
KHOIRUL AZZAM AL HIJAZI	85
MUHAMMAD RIZKY R	87
NURADIBOWO	87
JAWA FAHRI AL-FATHIH	85
RAFIF ARKANUL IHSAN	85
RIZAL RAFIF FARRAS S	88
SEROPPY ARFA TIRTA W	86
ZABHANHI QURSOR ZUDHA	86
MIKAIL KADDIHAN TAUFIK	85
MUHAMMAD ATHA W	85
MUHAMMAD AZKA AULIA S	85
MUHAMMAD FARREL K	86
MUHAMMAD KAFKHA A	85
MUHAMMAD RAFI SYIHAB P	85
MUHAMMAD RIFQI ALVIAN	85
MUHAMMAD ZHAFAR F	86
PASHA ALHABIB HUSEIN	85
RAFI RYAN ARINO	87
RIFQI NAUFAL SAPUTRA	86
SAMUDRA PUTRA SANTOSO	86

HASANAIN HAIDAR ALIY	86
ZULFIKAR ALI	85
ABDULLAH RASHEED AZKA	85
ADIS ARKANANTA M	85
AKMAL FAIZ KAILANI	87
ALIEF FALAH RAFIE	85
ARRASINANDA PUTRA R	86
BAGAS ABDILLAH	86
BIMA MAULANA	86
DIMAS SHAFIN ATHALLAH	85
FAIZ SIDQI FAUZAN	85

## Lampiran 11. Judul Proposal Penelitian

Lampiran : Bendel Judul Proposal Penelitian  
Hal : Permohonan Pengajuan Judul Proposal Penelitian

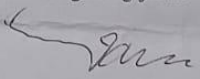
Kepada  
Yth. Ketua Program Studi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta

Yang bertanda tangan dibawah ini :  
Nama Mahasiswa : Amar Ma'ruf Nur Islami  
Nomor Mahasiswa : 18601241091  
Prodi : PJKR

Dengan hormat, untuk keperluan Tugas Akhir Skripsi, saya mengajukan kepada Bapak/Ibu Ketua Jurusan, judul proposal penelitian yang terlampir.

Besar harapan saya, ibu memilih salah satu judul proposal penelitian yang saya ajukan. Atas perhatian dan bantuannya dalam permohonan ini, saya mengucapkan banyak terima kasih.

Yogyakarta, 27 Desember 2021  
Yang Mengajukan

  
Amar Ma'ruf Nur Islami  
NIM : 18601241091



## Lampiran 12.s Dokumentasi

### *Bleep Test*



*Grip Strength Dynamometer*





*Set Up*





*Set And Reach*



*Indeks Massa Tubuh*





Siswa SMP TahfidzQu Pakem 2021/2022



## Motivasi Belajar

