

**HUBUNGAN ANTARA MOTIVASI BELAJAR DAN KEBUGARAN JASMANI  
DENGAN HASIL BELAJAR PENJAS PADA SISWA  
KELAS XI DI SMA NEGERI 1 LENDAH**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

Dea Putri Romadhoni

NIM 19601241022

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2023**

**HUBUNGAN ANTARA MOTIVASI BELAJAR DAN KEBUGARAN JASMANI  
DENGAN HASIL BELAJAR PENJAS PADA SISWA  
KELAS XI DI SMA NEGERI 1 LENDAH**

Oleh:

Dea Putri Romadhoni

NIM 19601241022

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan; Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan; serta Motivasi Belajar dan Kebugaran Jasmani secara bersama-sama dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa kelas XI SMA Negeri 1 Lendah.

Penelitian ini adalah penelitian korelasi. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI IPA SMA N 1 Lendah yang berjumlah 36 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan *Proporsional Random Sampling*. Data dianalisis dengan regresi sederhana pada taraf signifikansi 5%.

Hasil yang diperoleh pada penelitian ini menunjukkan: ada hubungan yang sangat lemah ( $r = 0,173$ ,  $p = 0,314$ ) antara Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Ada hubungan yang cukup ( $r = 0,254$ ,  $p = 0,134$ ) Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani. Tidak ada hubungan ( $F_{hitung} = 1,389 < F_{tabel} 3,276$ ,  $p = 0,267$ ) antara Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani dan Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani.

**Kata kunci :** Motivasi Belajar, Kebugaran Jasmani, Hasil Belajar Pendidikan Jasmani.

**CORRELATIONS BETWEEN THE LEARNING MOTIVATION AND THE  
PHYSICAL FITNESS TOWARDS THE PHYSICAL EDUCATION  
LEARNING OUTCOMES OF THE ELEVENTH GRADE  
STUDENTS OF SMA NEGERI 1 LENDAH**

By:

Dea Putri Romadhoni

NIM 19601241022

**ABSTRACT**

*This research aims to determine the relationship between Learning Motivation and Learning Outcomes in Physical Sports and Health Education; Physical Fitness with Physical Sport and Health Education Learning Outcomes; as well as Learning Motivation and Physical Fitness together with the Learning Outcomes of Physical Sport and Health Education for XI class of SMA Negeri 1 Lendah.*

*This research is a correlation research. The sample in this research were students of Natural Sciences class XI, SMA N 1 Lendah, totaling 36 students. The sampling technique in this research was 'Proportional Random Sampling.' The data were analyzed with multiple regression at a significance level of 5%.*

*The results obtained in this research show: there is a highly-weak relationship ( $r = 0.173$ ,  $p = 0.314$ ) between learning motivation and learning outcomes in Physical Sports and Health Education. There is a sufficient relationship ( $r = 0.254$ ,  $p = 0.134$ ) between Physical Fitness and Physical Education Learning Outcomes. There is no relationship ( $F_{\text{count}} = 1.389 < F_{\text{table}} 3.276$ ,  $p = 0.267$ ) between Physical Education Learning Motivation and Physical Fitness with Physical Education Learning Outcomes.*

**Keywords:** *Learning Motivation, Physical Education Learning Outcomes, Physical Fitness.*

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dea Putri Romadhoni

NIM : 19601241022

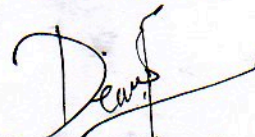
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Hubungan Antara Motivasi Belajar dan Kebugaran Jasmani  
Dengan Hasil Belajar PENJAS pada siswa Kelas XI di SMA  
Negeri 1 Lendah.

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 penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 12 Februari 2023

Yang menyatakan



Dea Putri Romadhoni

NIM 19601241022

## **LEMBAR PERSETUJUAN**

**Tugas Akhir Skripsi dengan Judul  
Hubungan Antara Motivasi Belajar dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil  
Belajar PENJAS pada siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Lendah**

Disusun oleh:

Dea Putri Romadhoni

NIM 19601241022

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh dosen Pembimbing untuk dilaksanakan  
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

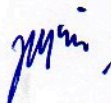
Yogyakarta, 12 April 2023

Mengetahui,

disetujui,

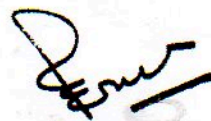
Kepala Departemen POR

Dosen Pembimbing



Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or

NIP. 197702182008011002



Dr. Ermawan Susanto, S.Pd., M.Pd.

NIP. 197807022002121004



## SURAT PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi  
**HUBUNGAN ANTARA MOTIVASI BELAJAR DAN KEBUGARAN  
JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR PENJAS PADA SISWA  
KELAS XI DI SMA NEGERI 1 LENDAH**




Disusun oleh:

Dea Putri Romadhoni  
NIM 19601241022

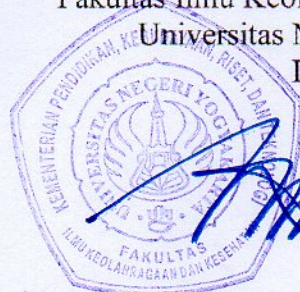
Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 04 Mei 2023

### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Ermawan Susanto, M.Pd. Ketua Penguji		25/5 2023
Drs. Joko Purwanto, M.Pd. Sekretaris Penguji		25/5 2023
Prof. Dr. Dimiyati, M.Si. Penguji Utama		25/5 2023

Yogyakarta, Mei 2023  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.  
NIP. 196407071988121001



## **MOTTO**

1. Lebih baik gagal seribu kali dari pada tidak pernah mencoba sama sekali.

Dunia kejam, maka jangan menjadi manusia yang penakut dan mudah menyerah ( Damar Pangestunigtyas)

2. Meyakini sebuah usaha dengan di sertai do'a tidak akan mengkhianati hasil (Dea Putri Romadhoni).

## **PERSEMBAHAN**

Tugas Akhir Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Kedua orang tuaku yang sangat saya sayangi dan saya cintai yaitu Bapak Dasuki raharjo dan Ibu Siti Nur Jannah Y atas segala dukungan dan do'a, selalu suport saya, sera semangatnya hingga saat ini sehigga saya bisa menyelesaikan skripsi ini. Do'a untuk kedua orang tua ku agar mereka hidup bahagia, sehat dan di beri umur panjang dan selalu di dalam lindungan Allah SWT.
2. Adikku Renita Dwi Rahmawati dan Ananda Tsaqib Gozali yang telah memberikan doa dan dukungan, semangat kepada saya sampai menyelesaikan skripsi ini.



## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur atas kehadiran 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 Motivasi Belajar Dan Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjas Pada Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Lendah” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dibuat dan diajukan sebagai salah persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata-1 di Program Studi Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini, penulis memperoleh do’a restu, dukungan, dan nasehat baik secara moril maupun materil, bantuan dari berbagai pihak baik bimbingan maupun saran. Maka dari itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Ermawan Susanto S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Dr. Ermawan Susanto, M.Pd, Drs. Joko Purwanto, M.Pd., dan Prof. Dr. Dimyati M.Si. selaku ketua penguji, sekretaris penguji, penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komperatif terhadap TAS ini.
3. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or. selaku Kepala Departemen POR Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staff yang

memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.

4. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta Periode 2021 - 2023 yang telah memberikan izin dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Bapak Nuryadi S.Pd. selaku Kepala Sekolah SMA N 1 Lendah yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.


6. Para guru dan staf SMA N 1 Lendah yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

7. Seluruh pihak secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya 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, 1 Februari 2023

Yang menyatakan



Dea Putri Romadhoni

NIM 1960124102

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL.....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b><i>ABSTRACT</i> .....</b>	<b><i>iii</i></b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>vii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II .....</b>	<b>10</b>
A. Kajian Teori .....	10
1. Hakikat Hasil Belajar Penjas.....	10
2. Hakikat Motivasi Belajar .....	15
3. Hakikat Kebugaran Jasmani Kesehatan .....	21
B. Kajian Penelitian yang Relefan.....	28
C. Kerangka Berfikir .....	30
D. Hipotesis Penelitian.....	32

<b>BAB III.....</b>	<b>33</b>
A. Jenis Penelitian.....	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	35
C. Populasi dan Sampel .....	35
D. Data Oprasional Variabel.....	38
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data Penelitian.....	39
F. Teknik Pengumpulan Data.....	42
G Teknik Analisis Data.....	46
<b>BAB IV .....</b>	<b>48</b>
A. Hasil Uji Hipotesisi .....	48
B. Pembahasan.....	51
C. Keterbatasan Penelitian.....	55
<b>BAB V.....</b>	<b>57</b>
A. Kesimpulan .....	57
B. Implikasi.....	57
C. Saran.....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>59</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>63</b>



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 1.</b> Kisi-Kisi Instrumen Motivasi Belajar .....	40
<b>Tabel 2.</b> Skor Jawaban Instrumen Kuesioner .....	41
<b>Tabel 3.</b> Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 16-19 Tahun Putra.....	45
<b>Tabel 4.</b> Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 16-19 Tahun Putri.....	45
<b>Tabel 5.</b> Norma Penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 16-19 Tahun .....	46
<b>Tabel 6.</b> Uji Korelasi .....	48
<b>Tabel 7.</b> Koefisien Korelasi.....	48
<b>Tabel 8.</b> Uji Signifikan Korelasi.....	49
<b>Tabel 9.</b> Signifikansi Korelasi .....	49
<b>Tabel 10.</b> Hasil Uji F .....	50

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1.</b> Surat Pembimbing Tugas Akhir Skripsi .....	64
<b>Lampiran 2.</b> Angket Motivasi .....	65
<b>Lampiran 3.</b> Formulir Tes Kebugaran Jasmani .....	69
<b>Lampiran 4.</b> Daftar Nilai Prestasi hasil belajar .....	70
<b>Lampiran 5.</b> Daftar Nilai tes TKJI .....	71
<b>Lampiran 6.</b> Surat Ijin Penelitian .....	72
<b>Lampiran 7.</b> Surat Keterangan Penelitian.....	73
<b>Lampiran 8.</b> Hasil Perhitungan statistik Data Penelitian.....	74
<b>Lampiran 9.</b> Hasil Perhitungan Uji Korelasi dan regresi Berganda Correlations .....	80
<b>Lampiran10.</b> Dokumentasi Penelitian .....	84

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan salah satu bagian terpenting dalam kehidupan manusia. Pendidikan dimulai sejak manusia itu ada. Adanya pendidikan manusia memiliki bekal untuk membantu hidupnya. Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara. Pendidikan merupakan aspek terpenting untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang menuju yang lebih baik.

Muawanah (2018: 57) mengungkapkan bahwa pendidikan adalah alat untuk mengembangkan diri, mental, pola pikir dan juga kualitas diri seseorang, karena pendidikan memberikan motivasi diri bagi setiap manusia untuk lebih baik dalam segala aspek kehidupan. Pendidikan adalah usaha manusia untuk membina kepribadiannya sesuai dengan nilai-nilai dalam masyarakat dan kebudayaan. Pendidikan yakni dasar yang sangat penting dalam memajukan kehidupan manusia, karena pendidikan bisa mempengaruhi kualitas hidup (Wiens et al., 2014: 613). Sekolah sebagai lembaga formal merupakan sarana dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan. Melalui sekolah, peserta didik dapat belajar tentang pengetahuan dan pengalaman yang sifatnya merubah tingkah laku kearah yang lebih baik.

Pendidikan jasmani juga mempunyai ruang lingkup yang meliputi ranah permainan dan olahraga, aktivitas yang menuju perkembangan pengetahuan, senam, aktivitas air, aktivitas ritmik, pendidikan di luar kelas dan kesehatan yang maksimal, aspek tersebut dapat berdampak dalam kebugaran jasmani serta peningkatan hasil prestasi (Yusuf Sukman, 2017).

Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi merupakan proses pendidikan yang dilakukan dari tingkat sekolah dasar sampai sekolah menengah atas dengan adanya gerakan fisik untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, peningkatan keterampilan gerak dan mengakibatkan adanya perkembangan sikap dan pengetahuan intelektual pada kehidupan sehari-hari.

Pendidikan jasmani juga merupakan wadah atau tempat untuk memberi pengajaran kepada anak secara jasmani maupun rohani untuk membangun perubahan serta peningkatan ilmu pengetahuan serta membentuk watak atau karakter yang baik serta mencapai tujuan yang akan diraih (Sulnawir et al., 2020). Menurut Maslow yang dikutip Djamarah (225:115) sangat percaya bahwa tingkah laku manusia dibangkitkan dan diarahkan oleh kebutuhan-kebutuhan tertentu, seperti kebutuhan fisiologis, rasa aman, rasa cinta, penghargaan, aktualisasi diri, mengetahui dan mengerti, dan kebutuhan estetik. Kebutuhan-kebutuhan inilah yang mampu memotivasi tingkah laku seseorang. Motivasi berasal dari bahasa Latin, yaitu "movere" yang berarti dorongan atau daya penggerak. Motivasi diartikan sebagai suatu kondisi yang menggerakkan individu untuk mencapai suatu tujuan atau beberapa tujuan dari tingkat tertentu



atau dengan kata lain motivasi itu yang menyebabkan timbulnya semacam kekuatan agar individu itu berbuat, bertindak, atau bertingkah laku, (Effendi, 1984).

Motivasi belajar ialah segala sesuatu yang ditujukan untuk mendorong atau memberikan semangat kepada seseorang yang melakukan kegiatan belajar agar menjadi lebih giat lagi dalam belajar untuk memperoleh prestasi yang lebih baik lagi (Prawira, 2017). Motivasi belajar sangat diperlukan dalam proses belajar, seseorang yang memiliki motivasi yang tinggi dalam belajar akan lebih cepat memahami materi pembelajaran daripada orang yang rendah atau kurang motivasi. Hal ini juga ditunjukkan dari penelitian yang menjelaskan bahwa peserta didik yang memiliki motivasi tinggi lebih cenderung melakukan kegiatan yang menantang, terlibat aktif, menikmati proses kegiatan untuk belajar dan menunjukkan peningkatan hasil belajar, ketekunan dan kreativitas (Samir Abou El-Seoud et al., 2014: 20). Pentingnya peran motivasi dalam proses belajar, secara ideal seorang peserta didik harus mempunyai motivasi belajar agar peserta didik belajar dengan sungguh-sungguh sehingga peserta didik dapat memperoleh hasil belajar yang optimal. Hal tersebut senada dengan literatur (Putra, 2020: 65) yang menyatakan bahwa peserta didik yang memiliki motivasi tinggi dalam belajar cenderung mendapatkan hasil belajar yang baik daripada peserta didik yang memiliki motivasi belajar yang rendah.

Motivasi dalam kegiatan belajar merupakan kekuatan yang dapat menjadi tenaga pendorong bagi siswa untuk mendayagunakan potensi-potensi yang ada pada dirinya untuk memperoleh hasil belajar yang lebih baik. Salah satu

kebutuhan siswa dalam menunjang aktivitas akademik adalah kebugaran jasmani (Humaedi et al., 2019).

Kebugaran jasmani sangat penting bagi seluruh manusia terutama pada usia remaja, dengan kebugaran jasmani yang baik maka akan dapat menopang kesehatan semua orang yang khususnya pada anak yang memasuki usia remaja serta akan memberikan pengaruh yang sangat baik bagi pertumbuhan dan perkembangan remaja (Rahmawati & Hariyanto, 2020).

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen dalam kehidupan manusia yang sangat diperlukan, agar segala aktivitas sehari-hari dapat berjalan dengan baik. Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan cara melakukan aktivitas jasmani secara teratur, terukur, dan terprogram. Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka seseorang diharapkan akan mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar menjadi lebih semangat, serta dapat berprestasi secara optimal (Enkos Kosasih, 1985:10).

Kebugaran jasmani memiliki peranan penting yang menentukan produktivitas kerja pada umumnya dan belajar pada khususnya, manfaat kebugaran jasmani sangat bermacam macam, salah satunya ialah kebugaran bagi pelajar dan mahasiswa dapat mempertinggi kemauan dan kemampuan belajar. Contoh yang dapat dilihat adalah jika kondisi fisik terganggu (sakit), siswa tidak

dapat berkonsentrasi dalam mengikuti proses belajar mengajar dengan baik. Jika kondisi ini terus berlangsung, akan sangat mungkin hasil belajar siswa akan mengalami penurunan (Enkos Kosasih, 1985:12).

Hasil belajar merupakan apa yang telah dicapai oleh siswa setelah melakukan kegiatan belajar. Oleh karena itu, proses belajar adalah bagian dari upaya menjaga kebugaran jasmani dengan dilakukan aktivitas dalam pembelajaran olahraga. Faktor pendukung dalam peningkatan kebugaran jasmani bagi siswa sehingga mewujudkan prestasi belajar siswa. Bahkan, termotivasi dengan adanya upaya sekolah untuk diikuti oleh siswa terkhusus program yang baik dari sekolah contohnya kelas khusus. Kelas upaya sekolah dalam meningkatkan prestasi belajar siswa dengan program sekolah yaitu kelas.

Menurut Abu Ahmadi dan Widodo Supriono, hasil belajar yang dicapai seseorang merupakan interaksi berbagai faktor yang mempengaruhinya, adapun faktor-faktor itu dibedakan menjadi dua golongan. Pertama, faktor dari dalam diri individu disebut faktor internal, yang tergolong faktor internal adalah: faktor jasmaniah (fisiologis) seperti kondisi panca indera, struktur tubuh, dan sebagainya. Faktor psikologis seperti bakat, sikap, minat, motivasi. Kedua, Faktor dari luar diri individu disebut faktor eksternal, yang tergolong faktor internal adalah : faktor sosial, faktor budaya, faktor lingkungan. (Abu Ahmadi & Widodo Supriyono, 2004:38).

Hasil observasi menunjukkan bahwa guru selalu memperhatikan dua aspek penilaian dalam menentukan hasil belajar peserta didik. Guru memberikan nilai

sesuai kinerja peserta didik saat pembelajaran. Kerap kali guru memberikan nilai yang tidak optimal walaupun nilai keterampilannya bagus namun tidak didukung dengan nilai kognitif dan afektif yang baik. Guru juga melakukan penilaian berdasarkan setiap pembelajaran bukan hanya pada saat ujian saja. Ditemui beberapa peserta didik mendapatkan nilai yang kurang optimal bahkan dibantu untuk mencapai kriteria ketuntasan minimum. Hal tersebut bukan tanpa alasan, guru menjelaskan peserta didik yang mendapatkan nilai kurang optimal disebabkan karena pada saat pembelajaran peserta didik ada yang menunjukkan afektif yang kurang baik, kognitif peserta didik tidak terlalu baik saat pembelajaran di sekolah.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di atas terdapat permasalahan yang terjadi antara lain motivasi belajar peserta didik belum berada pada kategori baik meskipun tidak semuanya, hal ditandai dengan peserta didik menjadi kurang tanggap dalam merespon materi yang telah disampaikan oleh guru. Hasil wawancara dengan guru pendidikan jasmani dan kesehatan di SMA N 1 Lendah juga menyatakan bahwa kebugaran jasmani siswa terlihat kurang baik pada saat pembelajaran, ditandai dengan jawaban guru pada saat wawancara yang menyatakan kebanyakan dari mudah mengalami lelah pada saat pembelajaran. Peserta didik menjadi kurang tanggap dalam merespon materi yang telah disampaikan oleh guru.

Berorientasi pada hasil yang didapatkan pada saat observasi dan beberapa literatur di atas motivasi belajar, kebugaran jasmani, dengan hasil belajar merupakan masalah yang penting untuk dikaji secara lebih mendalam. Untuk itu



perlu diadakan suatu penelitian dengan judul “Hubungan antara Motivasi Belajar dan kebugaran jasmani dengan Hasil Belajar Penjas pada Siswa Kelas XI SMA N 1 Lendah.

#### **B. Identifikasi Masalah**

1. Belum diketahuinya Motivasi belajar siswa kelas XI IPA di SMA N 1 Lendah.
2. Belum diketahuinya Kebugaran Jasmani siswa kelas XI IPA di SMA N 1 Lendah.
3. Belum diketahuinya hubungan antara Motivasi belajar dan Kebugaran jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa kelas XI IPA di SMA N 1 Lendah.

#### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas terdapat beberapa permasalahan yang menyebabkan motivasi belajar siswa di SMA Negeri 1 Lendah belum berjalan secara efektif dan optimal, namun karena keterbatasan dan kemampuan peneliti maka penelitian ini tidak akan mengkaji semua permasalahan yang terdapat pada identifikasi permasalahan tersebut. Untuk membatasi permasalahan agar penelitian yang dilakukan menjadi lebih fokus, maka penelitian ini dibatasi pada motivasi belajar dan kebugaran jasmani pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Lendah.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara motivasi belajar terhadap hasil belajar penjas siswa Kelas XI di SMA N 1 Lendah?
2. Apakah terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjas siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Lendah?
3. Apakah terdapat motivasi belajar dan kebugaran jasmani secara bersama-sama memberikan hubungan terhadap hasil belajar penjas siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Lendah?

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

Tujuan penelitian:

1. Untuk mengetahui hubungan antara motivasi belajar terhadap hasil belajar penjas siswa kelas XI di SMA N 1 Lendah.
2. Untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjas siswa kelas XI SMA Negeri 1 Lendah.
3. Untuk mengetahui motivasi belajar dan kebugaran jasmani secara bersama-sama memberikan hubungan dengan hasil belajar penjas siswa kelas XI SMA Negeri 1 Lendah.

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

Kegunaan penelitian.

- a. Kegunaan Dapat dijadikan bahan kajian bagi penelitian selanjutnya, sehingga hasilnya lebih mendalam dan memberikan sumbangan pengetahuan bagi orang lain.
- b. Kegunaan secara praktis

1. Memberikan gambaran terhadap siswa di SMA Negeri 1 Lendah untuk mengetahui seberapa jauh tingkat kebugaran jasmaninya, sehingga diharapkan akan lebih meningkatkan kebugaran jasmaninya sebagai modal utama untuk mengikuti proses pembelajaran.
2. Memberikan masukan kepada guru penjas tentang pentingnya kebugaran jasmani terhadap hasil belajar mata pelajaran penjas khususnya di SMA Negeri 1 Lendah.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

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

##### **1. Hakikat Hasil Belajar Penjas**

Hasil belajar adalah tujuan dari akhir dilaksanakannya proses kegiatan pembelajaran yang diperlihatkan atau diketahui melalui angka atau huruf. Hasil belajar merupakan sesuatu yang dicapai dan diperlihatkan perbuatannya dalam aspek pengetahuan, sikap, dan keahlian. Aspek kepribadian mempunyai pengaruh terhadap gaya belajar seseorang dan menjadi penentu utama untuk mencapai keberhasilan akademis. Menurut Susanti, (2016: 36) hasil belajar merupakan setiap hasil dari proses belajar mengajar yang dapat menghasilkan perubahan, pengukuran hasil belajar merupakan hasil dari penilaian belajar yang dijelaskan dalam bentuk simbol, huruf dan kalimat. Hasil belajar merupakan kemampuan yang dimiliki oleh siswa karena mendapat pengalaman belajar yang dapat dikategorikan yaitu ranah kognitif, afektif dan psikomotor.

Berdasarkan pendapat di atas tentang pengertian hasil belajar dan pendidikan jasmani dapat disimpulkan hasil belajar penjas adalah perubahan tingkah laku siswa dan kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah menerima pengalaman belajar penjas dengan menggunakan aktifitas jasmani yang mencakup bidang afektif, kognitif, dan psikomotor.

Kesulitan belajar tidak selalu disebabkan karena faktor intelegensi yang rendah, akan tetapi dapat juga disebabkan oleh faktor-faktor nonintelegensi. Dengan demikian, IQ yang tinggi belum tentu menjamin

keberhasilan belajar, walaupun pada hakekatnya kualitas kecerdasan intelektual dipandang sebagai faktor utama yang mempengaruhi keberhasilan individu dalam belajar. Kesulitan belajar siswa dapat disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal.

a. Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Didalam hasil belajar terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhinya. Berhasil atau tidaknya seseorang dalam belajar disebabkan beberapa faktor yang mempengaruhi pencapaian hasil belajar yaitu yang berasal dari dalam peserta didik yang belajar (faktor internal) dan ada pula yang berasal dari luar peserta didik yang belajar (faktor eksternal). H. Djaali (2012: 99), faktor yang mempengaruhi pencapaian hasil belajar berasal dari dalam diri seseorang yang belajar dan dari luar dirinya. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhinya sebagai berikut:

1. Faktor dari dalam diri

a) Minat dan Motivasi.

Minat yang besar (keinginan yang kuat) terhadap sesuatu merupakan modal yang besar untuk mencapai tujuan. Sedangkan motivasi merupakan dorongan dari diri sendiri maupun dari luar diri, umumnya karena kesadaran akan pentingnya sesuatu atau karena dorongan dari luar yg berasal dari guru dan orang tua.

b) Kebugaran Jasmani

Apabila orang selalu sakit mengakibatkan tidak bergairah dalam belajar dan secara psikologi sering mengalami gangguan pikiran dan perasaan kecewa karena konflik.

## 2. Faktor dari luar diri

### a) Keluarga

Situasi keluarga sangat berpengaruh terhadap keberhasilan anak dalam keluarga. Pendidikan orang tua, status ekonomi, rumah kediaman, persentase hubungan orang tua, perkataan, dan bimbingan orang tua mempengaruhi pencapaian hasil belajar anak.

### b) Sekolah

Tempat, gedung sekolah, kualitas guru, perangkat instrumen pendidikan, lingkungan sekolah, dan rasio guru, murid perkelas mempengaruhi kegiatan belajar siswa.

### c) Masyarakat

Keadaan masyarakat yang terdiri dari orang-orang berpendidikan akan mendorong anak untuk lebih giat dalam belajar.

### d) Lingkungan sekitar

Bangunan, rumah, suasana sekitar, keadaan lalu lintas dan iklim dapat mempengaruhi pencapaian tujuan belajar dan tempat-tempat dengan iklim yang sejuk dapat menunjang proses belajar.

Sedangkan Dalyono (2014: 55) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kebugaran, intelegensi, bakat, minat, motivasi, dan



kebiasaan belajar. Sedangkan faktor eksternal meliputi keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan sekitar. Slameto (2015: 84) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar banyak jenisnya, tetapi dapat digolongkan menjadi dua, yakni:

1. Faktor internal, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri, meliputi:

a) Motivasi belajar

aspek psikis yang besar pengaruhnya terhadap pencapaian hasil belajar. Minat belajar yang besar cenderung memperoleh hasil belajar yang tinggi, sebaliknya minat belajar kurang akan memperoleh hasil belajar

yang rendah. Seseorang yang belajar dengan motivasi yang kuat, akan melaksanakan semua kegiatan belajarnya dengan sungguh-sungguh, penuh gairah atau semangat. Kuat lemahnya motivasi belajar seseorang turut mempengaruhi hasil belajar. Minat dan motivasi belajar ini dapat juga dipengaruhi oleh cara guru dalam menyampaikan materi pembelajaran. Guru yang menyampaikan materi dengan metode dan cara yang inovatif akan mempengaruhi juga minat dan motivasi siswanya.

b) Kebugaran jasmani sangat besar pengaruhnya terhadap kemampuan belajar. Bila seseorang tidak bugar dapat mengakibatkan tidak bergairah untuk belajar. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang kurang baik dapat mengganggu belajarnya dan mempengaruhi hasil belajarnya.

2. Faktor eksternal, yaitu faktor yang berasal dari luar diri, meliputi:

a) Keluarga sangatlah besar pengaruhnya terhadap keberhasilan peserta

didik dalam belajar. Tinggi rendahnya pendidikan orang tua, besar

kecilnya penghasilan, cukup atau kurang perhatian dan bimbingan orang tua, kerukunan antar anggota keluarga, hubungan antara anak dengan anggota keluarga yang lain, situasi dan kondisi rumah juga mempengaruhi hasil belajar.

- b) Sekolah, Keadaan sekolah tempat belajar mempengaruhi keberhasilan belajar. Kualitas guru, metode mengajar, kesesuaian kurikulum dengan kemampuan peserta didik, keadaan fasilitas di sekolah, keadaan ruangan, jumlah peserta didik perkelas, pelaksanaan tata tertib sekolah, dan sebagainya, semua mempengaruhi hasil belajar.
- c) Masyarakat, Keadaan masyarakat juga menentukan hasil belajar peserta didik. Bila di sekitar tempat tinggal peserta didik keadaan masyarakatnya terdiri dari orang-orang yang berpendidikan, akan mendorong peserta didik lebih giat belajar. Tetapi jika di sekitar tempat tinggal nakal, pengangguran, tidak bersekolah maka akan mengurangi semangat belajar sehingga hasil belajar berkurang.
- d) Lingkungan sekitar, Keadaan lingkungan tempat tinggal, juga sangat mempengaruhi hasil belajar. Bila rumah berada pada daerah padat penduduk dan keadaan lalu lintas yang membisingkan, banyak suara orang yang hiruk pikuk, suara mesin dari pabrik, polusi udara, iklim yang terlalu panas, akan mempengaruhi gairah peserta didik dalam belajar. Tempat yang sepi dan beriklim sejuk akan menunjang proses belajar peserta didik.

Berdasarkan pendapat di atas, hasil belajar dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal, yaitu faktor yang mempengaruhi hasil belajar dalam diri siswa itu sendiri dan faktor luar yaitu faktor yang mempengaruhi hasil belajar dari luar siswa itu sendiri. Tinggi rendahnya hasil belajar siswa dipengaruhi oleh banyak faktor internal dan eksternal yang ada. Faktor-faktor tersebut sangat berpengaruh terhadap usaha siswa dalam mencapai hasil belajar dan dapat menunjang proses pembelajaran sehingga tujuan dan hasil belajar yang optimal dapat tercapai.

## **2. Motivasi Belajar**

### **a. Hakikat motivasi belajar**

Motivasi merupakan keadaan dalam diri seseorang yang mendorong keinginan individu untuk melakukan kegiatan-kegiatan tertentu guna mencapai tujuan. Motivasi sangat erat hubungannya dengan adanya kebutuhan (*need*). Kebutuhan manusia akan sesuatu dapat dipakai sebagai barometer untuk memenuhi kebutuhannya.

Hakikat motivasi belajar menurut Hamzah (2015:23) bahwa hakikat motivasi belajar adalah dorongan internal dan eksternal pada siswa-siswi yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan tingkah laku, pada umumnya dengan beberapa indikator atau unsur yang mendukung.

Samsudin (2008:21) menyatakan bahwa “ pendidikan jasmani memiliki kepentingan yang relatif sama dengan pendidikan lain, yaitu mengembangkan tiga ranah, namun program penjas memiliki kekhasan, yaitu pada wilayah psikomotor”. Program pendidikan jasmani olahraga

kesehatan memiliki program yang relatif sama dengan program pendidikan lainnya, yaitu sama-sama mengembangkan tiga ranah psikomotor, afektif, dan kognitif. Namun pendidikan jasmani olahraga kesehatan memiliki kekhasan dan keunikan tersendiri, yaitu pada ranah psikomotor. Ranah psikomotor biasanya dikaitkan dengan tujuan mengembangkan kebugaran jasmani siswa dan pencapaian keterampilan gerakannya. Kemudian Ferandsen dalam Sardiman (2012:46) menyatakan bahwa: ada beberapa hal yang mendorong atau memotivasi seseorang untuk belajar, yakni adanya sifat ingin tahu dan ingin menyelidiki dunia yang lebih luas; adanya sifat yang lebih kreatif pada orang yang belajar dan adanya simpati pada orang tua, guru, teman-temannya; adanya keinginan untuk memperbaiki kegagalan yang lalu dengan usaha yang baru, baik dengan kooperasi maupun dengan kompetisi; adanya keinginan untuk mendapatkan rasa aman bila menguasai pelajaran; dan adanya ganjaran untuk hukuman sebagai akhir dari belajar.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa, motivasi adalah dorongan yang berasal dari dalam maupun dari luar diri seseorang yang menyebabkan seseorang tersenut terdorong untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu guna mencapai tujuan yang ingin dicapai. Hubungan motivasi belajar penjas terhadap hasil belajar diperoleh dari keinginan belajar dari dalam diri siswa tersebut yaitu (internal). Dan juga hasil belajar dengan adanya motivasi dapat meningkatkan kualitas siswa dalam mengikuti pembelajaran.

b. Ciri-ciri Motivasi Belajar

Menurut Sardiman (2007:83), motivasi dalam diri seseorang itu memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- 1) Tekun menghadapi tugas, tugas dapat terus-menerus dikerjakan oleh seseorang dalam waktu yang lama, tidak pernah berhenti sebelum selesai.
- 2) Ulet menghadapi kesulitan, tidak mudah putus asa untuk mencapai prestasi yang diinginkannya.
- 3) Memiliki minat yang kuat terhadap bermacam-macam masalah yang beragam dalam kehidupan seperti pembangunan, agama, politik, ekonomi, keadilan, pemberantasan korupsi, penentangan terhadap setiap tindak kriminal, amoral, dll.
- 4) Lebih senang bekerja secara mandiri, dalam menyelesaikan tugasnya tidak tergantung orang lain.
- 5) Cepat bosan pada tugas-tugas yang rutin dan dilakukan secara berulang-ulang karena dapat mengurangi daya kreatif seseorang.
- 6) Dapat mempertahankan pendapatnya jika sudah yakin sesuai dengan pandangan hidupnya.
- 7) Dalam kehidupan sehari-hari tidak mudah melepas hal-hal yang diyakininya.
- 8) Senang mencari masalah dan memecahkan masalah tersebut dengan baik.

Dengan demikian, ciri-ciri motivasi diatas sangat penting untuk menunjang kegiatan belajar mengajar karena dalam kegiatan belajar mengaja

akan berhasil dengan baik jika siswa tekun mengerjakan tugas, ulet dalam memecahkan berbagai masalah dan hambatan secara mandiri. Motivasi yang tinggi dapat pula merangsang siswa di kelas untuk belajar lebih giat dan lebih baik sehingga tujuan-tujuan dalam pembelajaran di sekolah dapat tercapai dengan baik.

c. Jenis-jenis Motivasi Belajar

Motivasi dalam diri seseorang dapat memotivasi seseorang untuk melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan hidupnya. Guru harus memotivasi proses belajar mengajar agar siswa dapat belajar dengan sukses. Motivasi belajar dapat memotivasi kebutuhan dan minat siswa untuk giat belajar. Selain itu perlu diketahui bahwa ada dua jenis motivasi dalam belajar yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Sebagai W.S. Winke S.J. (1983:27) dalam pembelajaran dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu motivasi internal dan motivasi eksternal.

b. Motivasi Intrinsik (*Intrinsic Motivation*)

Motivasi ini merupakan motivasi yang timbul dari dalam diri siswa yang mendorong siswa untuk belajar sebagai bentuk pencapaian tujuan hidupnya. Oemar Hamalik (2005:162) mengungkapkan bahwa motivasi intrinsik adalah motivasi yang mencakup di dalam diri seseorang, yang dapat mempengaruhi situasi belajar dan kebutuhan serta tujuan-tujuan siswa. Adapun pendapat Iskandar (2009: 188), “ Motivasi intrinsik merupakan daya pendorong dari dalam diri seseorang untuk melakukan

sesuatu untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Motivasi intrinsik merupakan motivasi yang hidup dalam diri siswa. Jadi motivasi intrinsik merupakan motivasi yang sesungguhnya ada dalam diri siswa. Hamzah B. Uno (2008: 23) motivasi dalam belajar dapat timbul karena faktor intrinsik dan ekstrinsik. Faktor intrinsik berupa hasrat dan keinginan berhasil, dorongan kebutuhan belajar, dan harapan akan cita-cita. Oleh karena itu, sesuai dengan pendapat Hamzah B. Uno (2008: 23), maka yang akan dijadikan indikator dalam penelitian tentang motivasi intrinsik antara lain:

a. Adanya hasrat dan keinginan berhasil

Seseorang yang memiliki dorongan dan keinginan untuk sukses biasanya akan berusaha belajar apapun. Hal ini ditandai dengan siswa memiliki minat terhadap pelajaran, ingin bertanya untuk mengetahui sesuatu, berusaha menyelesaikan tugas dengan tuntas dan memiliki keinginan yang kuat terhadap sesuatu.

b. Adanya dorongan dan kebutuhan belajar

Seseorang yang termotivasi untuk belajar berarti memiliki keinginan dalam dirinya yang membuatnya ingin belajar. Hal ini ditandai dengan keinginan untuk mencapai tujuan, merasakan perlunya pendidikan jasmani agar badan sehat, bugar, pertumbuhan jasmani baik dan atletis, jujur dan disiplin.

c. Adanya harapan dan cita-cita masa depan



Dengan adanya harapan dan impian masa depan tercapai dengan menciptakan motivasi dan dorongan dari dalam diri untuk belajar dan berusaha melakukan yang terbaik untuk mencapai tujuan atau cita-cita tersebut. Ini ditandai dengan keinginan dan keinginan masa depan.

c. Motivasi Ektrinsik (*Ektrinsik Motivation*)

Motivasi ini merupakan motivasi yang berasal dari luar siswa yang mendorong siswa untuk belajar mencapai tujuan hidup. Omar Hamalik (2005)

163) Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang timbul dari faktor-faktor di luar pembelajaran yang membimbing atau mendorong siswa untuk belajar. Mengenai pendapat Iskandar (2009:73) “motivasi eksternal adalah tenaga penggerak yang berasal dari luar diri siswa itu sendiri dan berkaitan dengan kegiatan belajarnya sendiri”. Motivasi eksternal ini tetap diperlukan di sekolah, karena tidak setiap pelajaran di sekolah membangkitkan minat siswa atau memenuhi kebutuhan siswa. Motivasi ini penting untuk pembelajaran di kelas, sehingga guru harus membangkitkannya sedemikian rupa sehingga siswa mau dan mau belajar. Oleh karena itu menurut Hamzah B. Uno (2008:23), yang dijadikan indikator dalam penelitian motivasi ekstrinsik:

a. Adanya penghargaan belajar

Penghargaan diperlukan saat belajar memotivasi seseorang. Imbalan belajar dapat ditandai dengan nilai bagus, hadiah, dan pujian

b. Adanya kegiatan yang menarik dalam belajar

Siswa termotivasi untuk belajar ketika ada kegiatan banyak hal yang mendukung pembelajaran yang menarik, seperti metode pengajaran guru, perilaku guru, dan media yang digunakan dalam proses pembelajaran.

c. Adanya lingkungan yang kondusif

Lingkungan belajar juga mempengaruhi motivasi belajar siswa. Lingkungan belajar yang kondusif dapat menghadirkan kondisi belajar yang bersih dan nyaman di dalam kelas, serta sarana dan prasarana yang menunjang pembelajaran. Berdasarkan uraian indikator yang disajikan di atas, fitur motivasi ini merupakan bagian penting saat membuat kisi alat motivasi belajar.

### **C. Kebugaran Jasmani**

**a. Hakikat kebugaran jasmani**

Kebugaran jasmani merupakan salah satu unsur yang sangat penting yang di butuhkan oleh semua manusia untuk menjaga kesehatan dan juga untuk meningkatkan efisiensi serta aktifitas setiap harinya. Tingkat kebugaran manusia sangat dibutuhkan dalam melakukan aktifitas setiap harinya, semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya, dengan kata lain hasil kerja kian produktif jika kebugaran jasmaninya kian meningkat (Mujahir, 2007:57).

Kebugaran jasmani menurut Sadoso Sumosardjuno adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari hari tanpa merasa

lelah serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak. Dapat pula ditambahkan bahwa kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walupun dalam keadaan sukar, bagi orang yang kebugaran jasmaninya kurang, tidak dapat melakukannya (Sudoso Sumosardjuno, 1989:9).

Kebugaran fisik jasmani , yakni kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Djoko Pekik Irianto, 2000:2). Menurut rusi lutan dan adang Suherman (2000:153) kebugaran jasmani adalah derajat kemampuan seseorang untuk menjalankan tugas dengan derajat intensitas moderat, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan sehingga dia masih mampu mejalankan tugas selanjutnya.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani itu merupakan segenap kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati waktu senggangnya serta untuk keperluan yang sifatnya mendadak.

#### **b. Komponen-komponen kebugaran jasmani**

Mengetahui komponen-komponen kebugaran jasmani sangatlah penting, karena kebugaran jasmani sebagai penentu kondisi fisik atau tingkat kebugaran jasmani manusia. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:4) yang di kutip oleh Yogi Suwondo (2012) kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki 4 komponen dasar meliputi:

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

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen kebugaran jasmani adalah unsur-unsur yang dimiliki oleh jasmani, dimana seluruh komponen tersebut saling berhubungan dengan satu sama lain, dan bersiat saling melengkapi. Dari masing-masing komponen memiliki ciri khas tersendiri serta berfungsi yang sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani manusia. Manusia dapat dikatakan kondisi fisiknya baik atau kebugaran jasmaninya baik jika setiap komponen kebugaran jasmani tersebut harus dikategorikan baik, sehingga seseorang jika ingin kebugaran jasmaninya baik atau kondisi fisiknya baik maka perlu dilakukan dengan pembinaan akan komponen-komponen tersebut.

Tubuh yang sehat merupakan hasil interaksi berbagai faktor yang mempengaruhi kondisi tubuh, baik secara langsung maupun tidak langsung. Kebugaran jasmani dapat digolongkan menjadi tiga kelompok, yaitu :

- a. Kebugaran *statis*. Kebugaran statis merupakan keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat/ disebut sehat.
- b. Kebugaran *dinamis*. Merupakan kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya : berjalan, berlari, melompat dan mengangkat.
- c. Kondisi mesin, Kemampuan manusia untuk bekerja secara efektif itulah yang memerlukan keahlian khusus (Djoko Pekik Irianto,(2000: 2).

Dari uraian di atas, dapat dikemukakan bahwa seseorang yang sehat belum tentu bugar, karena untuk dapat melakukan tugasnya sehari-hari, seseorang tidak hanya dituntut untuk bebas dari penyakit saja tetapi juga memiliki kebugaran dinamis, contohnya : berlari, berjalan, melompat dan mengangkat. Kebugaran jasmani yang baik, sangat diperlukan oleh setiap orang. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik diperlukan perencanaan yang sistematis melalui pola hidup yang sehat yaitu makan, istirahat dan berolah raga.

Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar, yang meliputi :

- a. Daya tahan paru – jantung

yakni kemampuan paru – jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama. Kekuatan daya tahan otot, yakni kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha. Menurut Djoko Pekik Irianto(2004:2) “Daya tahan kardiopulmoner, yaitu kemampuan

paru-paru jantung untuk mensuplai oksigen untuk kerja otot yang berkepanjangan. Dimana daya tahan jantung-paru ini merupakan faktor utama dalam kebugatan jasmani karena kemampuan jantung-paru, dan pembuluh darah berfungsi secara optimal pada waktu kerja, dalam mengambil O<sub>2</sub> secara maksimal dan menyalurkan keseluruhan tubuh terutama jaringan aktif sehingga dapat digunakan untuk proses metabolisme tubuh.

- b. Daya tahan otot menurut Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000: 164) "Kekuatan otot adalah kemampuan suatu otot atau kelompok otot untuk mengerahkan tenaga (istirahat) maksimum terhadap perlawanan (resistance)." Kelentukan otot, Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4) Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk menahan beban dalam bergerak. Menurut Len Kravitz (2001:6) Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk mengangkat beban dengan kekuatan maksimal . Otot yang kuat dapat melindungi persendian yang dikelilinginya dan mengurangi kemungkinan terjadinya cedera karena aktivitas fisik. Menurut Harsono (1988:176) Kekuatan otot lengan mengacu pada kemampuan otot lengan untuk menciptakan ketegangan dengan perlawanan, dan mengangkat beban sendiri adalah kemampuan otot untuk bekerja berjam-jam.
- c. Komposisi tubuh, yaitu perbandingan berat badan dalam bentuk lemak terhadap berat badan tidak termasuk lemak, dinyatakan dalam

persentase lemak tubuh. (Djoko Pekik Irianto, 2000: 4).

Selain komponen yang berhubungan kesehatan diperlukan juga keterampilan motorik yang terdiri dari enam komponen, yaitu:

- a. Keseimbangan, yakni kemampuan yang berhubungan dengan mempertahankan keseimbangan tubuh ketika sedang diam atau bekerja.
- b. Daya ledak power, yakni kemampuan ketika seseorang melakukan kegiatan atau daya ledak merupakan hasil dari daya x percepatan.
- c. Kecepatan, yakni kemampuan untuk melakukan aktivitas dalam waktu yang relatif singkat.
- d. Kelincahan, kemampuan yang berhubungan dengan cara mengubah arah posisi tubuh dengan kecepatan dan ketepatan yang relatif tinggi.
- e. Koordinasi, yakni kemampuan yang berhubungan untuk penggunaan panca indra seperti penglihatan dan pendengaran, bersama – sama dengan tubuh tertentu di dalam melakukan aktivitas motorik dengan harmonis dan ketepatan tinggi.
- f. Laju reaksi, mis. kemampuan yang berkaitan dengan kecepatan waktu antara awal simulasi atau stimulus dan awal reaksi (Harsuki, 2003:274).
- g. Power, menurut Pyke & Watson dikutip Ismaryat (2006: 59) Power atau Explosive Power juga dikenal sebagai Explosive Power. Kekuatan mengacu pada kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif, serta melibatkan upaya maksimal kekuatan otot dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, kata Ismaryati (2006:59).



### **c. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani**

Kebugaran jasmani sangat berpengaruh terhadap kondisi fisik seseorang. Dengan kebugaran jasmani yang baik diharapkan seseorang dapat melakukan aktifitasnya atau pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa kelelahan. Untuk itu seseorang harus memiliki kebugaran jasmani yang memadai di perlukan perencanaan yang sistematis melalui pola hidup yang sehat. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:7) pola hidup sehat meliputi : “ makan, istirahat, dan berolahraga” dari ketiga upaya itu dapat dijelaskan sebagai berikut:

#### **1) Makan**

Untuk dapat mempertahankan hidupnya, semua makhluk hidup membutuhkan makan untuk mempertahankan hidupnya baik. Makanan yang dikonsumsi harus bermutu dan baik, yakni harus seimbang dengan kesehatan tubuh makanan yang bergizi juga akan membantu tubuh menjadi sehat tentu saja akan berpengaruh dengan kebugaran jasmani makhluk hidup. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:7) Prasyarat pola makan sehat seimbang, Karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air.

#### **2) Istirahat**

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja yang ada batas maksimal. Tubuh makhluk hidup juga memerlukan istirahat agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan (*recovery*) sehingga tubuh manusia tidak terforsir dengan kegiatan setiap harinya.

### 3) Olahraga

Orang sangat memerlukan olahraga untuk mendapatkan kebugaran, dengan olahraga tubuh akan merasakan kesegaran yang sangat banyak manfaat untuk tubuh. Olahraga merupakan salah satu pilihan yang paling efektif dan aman untuk menjadi bugar karena olahraga memiliki banyak manfaat antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat sosial (meningkatkan rasa percaya diri dan sarana interaksi) (Djoko Pekik Irianto, 2000:7).

Menurut Dimiyati dan Mudjiono (1999: 3) hasil belajar merupakan hasil dari suatu interaksi tindak belajar dan tindak mengajar. Dari sisi guru, tindak mengajar diakhiri dengan evaluasi hasil belajar. Dari sisi siswa, hasil belajar merupakan berakhirnya pengalaman dan puncak proses belajar.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat penulis simpulkan hasil belajar Pendidikan Jasmani adalah adanya hubungan atau yang menyangkut hasil belajar setelah anak melakukan aktivitas jasmani, sehingga pada akhirnya tercapailah kebugaran jasmani yang menunjang pelaksanaan anaktivitasnya sehari-hari.

### **B. Kajian Penelitian yang Relefan**

1. Penelitian yang dilakukan oleh Denny Mahendra Kushendar dengan judul “Hubungan Antara Kebugaran Jasmani dan Kecerdasan dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII di SMP N 1 Kedungreja Cilacap”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara kebugaran jasmani (X1) dan kecerdasan (X2) terhadap

prestasi belajar (Y), baik secara masing-masing maupun secara bersama-sama. Uji Hipotesis hubungan X1 dengan Y di tunjukan dengan nilai r hitung sebesar  $0.593 > r \text{ tabel } (0,235)$ , hubungan X2 dengan Y ditunjukan dengan r hitung sebesar  $0,774 > r \text{ tabel } (0.235)$ , sedangkan hubungan X1 dan X2 secara bersama sama terhadap Y ditunjukan dengan hitung sebesar  $0,807 > r \text{ tabel } (0,235)$  dan F hitung  $64,229 > F \text{ tabel } (3,13)$ .

2. Penelitian yang dilakukan oleh Ariyanti dengan judul “hubungan antara perilaku hidup sehat dan motivasi belajar dengan prestasi belajar pendidikan jasmani siswa kelas XI SMA N 1 Bayat”. Hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara perilaku hidup sehat dengan prestasi belajar pendidikan jasmani.
3. Penelitian Yang Dilakukan Oleh Suryo Utomo Dengan Judul “Hubungan Kebugaran Jasmani, Motivasi Belajar, Kecerdasan Intelektual Dan Kebiasaan Belajar Dengan Prestasi hasil belajar Pendidikan Jasmani Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga Sekolah Menengah Atas Negeri Se-Daerah Iatimewa Yogyakarta”. Hasil dari penelitian ini menunjukan bahwa prestasi hasil belajar pendidikan jasmani  $0,000 < 0,05$  sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kebugaran jasmani dengan variabel prestasi hasil belajar pendidikan jasmani. Nilai korelasi antara kebugaran jasmani dengan prestasi hasil belajar pendidikan jasmani

sebesar 0,745 yang artinya hubungan kedua variabel tersebut dapat dikatakan kuat dan memiliki hubungan yang positif.

### **C. Kerangka Berfikir**

Motivasi belajar adalah dorongan yang berasal dari dalam maupun dari luar diri seseorang yang menyebabkan seseorang tersebut terdorong untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu guna mencapai tujuan yang ingin dicapai. Kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari secara maksimal tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga dapat melakukan aktivitas lainnya. Diharapkan dengan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi siswa dapat melakukan aktifitas fisik dengan maksimal sehingga prestasi belajarnya dapat optimal. Kebugaran jasmani merupakan segenap kemampuan seseorang untuk melakukan tugasnya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati waktu senggangnya serta untuk keperluan yang sifatnya mendadak.

Selain tingkat kebugaran jasmani yang baik faktor motivasi belajar juga sangat berpengaruh terhadap tinggi rendahnya prestasi belajar siswa. Motivasi belajar siswa adalah dorongan atau kemauan yang muncul dalam diri, untuk melakukan aktivitas belajar dengan giat sehingga mendapat kepuasan/ganjaran diakhir kegiatan belajarnya dan memungkinkannya mendapatkan prestasi tinggi di sekolah, memiliki pengetahuan serta mendapatkan keterampilan maupun pengalaman yang

dapat dibanggakan. Motivasi belajar mempunyai pengaruh yang signifikan dengan hasil belajar hal tersebut didasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh Fajri (2018: 94) bahwa motivasi yang diberikan oleh guru kepada peserta didiknya akan membangkitkan semangat yang tinggi untuk memperoleh hasil belajar bagi dirinya. Usaha untuk mencapai hasil belajar pelajaran penjasokes yang tinggi tidak terlepas dari berbagai hal yang mempengaruhinya. Untuk itu perlu ditelusuri faktor – faktor yang berpengaruh hasil belajar peserta didiknya agar hasil belajar yang diharapkan dapat tercapai. Faktor tersebut diantaranya yaitu, faktor internal dan faktor eksternal.

Selain itu kebugaran jasmani juga berpengaruh terhadap hasil belajar menurut Verawati & Silitonga (2019: 36) hasil belajar merupakan tingkat penguasaan siswa terhadap suatu mata pelajaran setelah melakukan proses belajar dan dinyatakan dalam nilai test. Pencapaian prestasi akademik yang baik akan sangat didukung oleh beberapa faktor, salah satunya dalam hal ini adalah kebugaran jasmani. Oleh karena itu siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik, dia tidak akan cepat mengalami kelelahan, sehingga dia masih keadaan tersebut akan mendukung anak dalam melakukan aktivitas tambahan seperti belajar. Dengan kondisi kebugaran tubuh yang baik akan sangat mendukung aktivitas belajar, siswa akan tetap konsentrasi. Dikarenakan kebugaran jasmani yang kurang, dia akan cepat mengalami kelelahan, yang menyebabkan kondisi psikis anak menjadi malas dan mengantuk. Dengan demikian kebugaran jasmani yang baik siswa akan

mampu membantu memaksimalkan pola pikir dalam memahami berbagai pengetahuan yang dipelajari, sehingga secara tidak langsung akan menunjang hasil belajar belajar.

Berdasarkan hal tersebut, maka timbul suatu permasalahan yang perlu diangkat dalam suatu penelitian yang berkaitan dengan hubungan antara kebugaran jasmani dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar siswa.

Peneliti mengambil data di SMA Negeri 1 Lendah sebagai sampel penelitian. Oleh karena itu, peneliti berusaha mencari fakta yang ada di lapangan untuk dapat diambil kesimpulan terhadap seberapa besar hubungan motivasi belajar dan kebugaran jasmani dalam pencapaian prestasi belajar yang optimal dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA Negeri 1 Lendah tersebut.

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

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir di atas, maka dapat diambil hipotesis sebagai berikut:

- a. Ada hubungan yang signifikan antara motivasi belajar dengan prestasi hasil belajar.
- b. Ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar.
- c. Ada hubungan yang signifikan antara motivasi belajar, kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa.

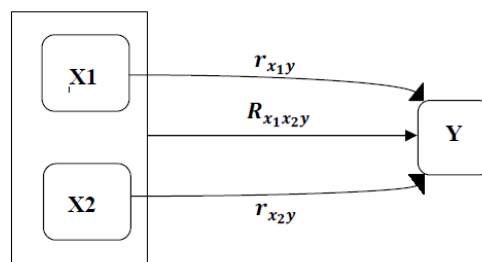
### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Jenis Penelitian

Desain penelitian peneliti mampu menjawab pertanyaan penelitian dengan objektif, tepat dan sehemat mungkin. Desain penelitian disusun dan dilaksanakan dengan penuh perhitungan agar dapat menghasilkan petunjuk yang empirik yang kuat dengan masalah penelitian. Adapun desain penelitiannya adalah sebagai berikut:

Regresi ganda dengan dua variabel bebas (X) dan satu variable terikat (Y).



$X_1$  = Kebugaran jasmani siswa

$X_2$  = Motivasi belajar siswa

$Y$  = Prestasi belajar siswa dalam Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

$r_{x_1y}$  = Korelasi antara  $X_1$  dengan  $Y$

$r_{x_2y}$  = Korelasi antara  $X_2$  dengan  $Y$

$R_{x_1x_2y}$  = Korelasi gabungan antara  $X_1$  dan  $X_2$  dengan  $Y$

##### 1. Hasil Belajar Penjas

Hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan penilaian hasil belajar pendidikan jasmani siswa atau hasil ujian pada pendidikan jasmani yang diperoleh siswa selama mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan



kesehatan di sekolah, pada umumnya ditunjukkan yang berbentuk angka atau kalimat yang dapat mencerminkan hasil yang sudah dicapai. Dalam penelitian hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diambil dari nilai mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diperoleh siswa kelas XI IPA di SMA N 1 Lendah yang dicantumkan dalam buku raport.

## 2. Motivasi Belajar Penjas

Motivasi dalam penelitian ini yaitu motivasi belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada siswa kelas XI IPA di SMA N 1 Lendah terhadap proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah. motivasi adalah dorongan yang beraal dari dalam maupun dari luar diri seseorang yang menyebabkan seseorang tersebut terdorong untuk melakukan aktivitas tertentu guna untuk mencapai tujuan yang di inginkan. Motivasi siswa terhadap proses belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah adalah dorongan agar siswa bertindak laku atau bertindak dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diungkapkan melalui kuesioner.

## 3. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa kelas XI IPA di SMA N 1 Lendah ialah untuk melakukan aktivitas

sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang masih mempunyai tenaga untuk melakukan aktivitas kebugaran jasmani. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa peneliti menggunakan tes TKJI yang meliputi 5 tahap meliputi Tes Lari 60m, Tes gantung angkat tubuh, tes baring duduk, tes lompat tegak, tes lari 600m untuk putri 1000m untuk putra.

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

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Lendah Kelas XI untuk mengetahui tingkat motivasi belajar dan kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Lendah. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret 2023.

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

Populasi merupakan objek dalam penelitian ini dengan menentukan populasi maka peneliti mampu melakukan pengolahan data untuk mempermudah pengolahan data dengan begitu peneliti akan mengambil bagian dan jumlah dari karakteristik yang dimiliki populasi yang disebut sampel.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPA di SMA N 1 Lendah dengan total siswa 36 siswa. Setelah diketahui besarnya populasi langkah selanjutnya adalah menentukan sampel yang akan diteliti

Sampel peneliti diperoleh dari teknik sampling tertentu. Sedangkan sampel adalah bagian dari populasi yang diteliti. Sampel merupakan sebagai perwakilan dari populasi sehingga menghasilkan penelitian yang berhasil dan memperoleh, dari sampel dapat di generalisasikan. Penarikan sampel

diperlukan jika populasi yang diambil sangat besar, peneliti memiliki keterbatasan untuk menjangkau dalam penelitiannya.

## 1. Populasi Penelitian

Menurut Hardani et al. (2020:361) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek kajian, yang terdiri dari orang, benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala, hasil uji atau peristiwa sebagai sumber informasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu dalam penelitian. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa SMA Negeri 1 Lendah.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMA N 1 Lendah yang berjumlah 36 siswa. Setelah diketahui besarnya populasi langkah yang selanjutnya adalah menentukan sampel yang akan diteliti.

## 2. Sampel Penelitian

Seperti karakteristik populasi, sampel yang mewakili populasi adalah sampel yang benar-benar dipilih sesuai dengan karakteristik populasi itu. Sampel adalah bagian dari populasi yang diambil dengan teknik sampling (Hardani et al., 2020:363). Pada penelitian ini, peneliti mengambil Sampel siswa Kelas XI IPA di SMA N 1 Lendah yang berjumlah 36 siswa. Peneliti tidak meneliti seluruh populasi, akan tetapi diambil sampel yang representatif. Menghitung ukuran sampel dari sebuah populasi yang telah ditentukan dapat menggunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 10%. Rumus Slovin digunakan karena tidak membutuhkan perkiraan nilai proporsi populasi dan lebih praktis. Rumus *Slovin* telah langsung

menetapkan nilai proporsi, dimana nilai proporsi yang ditetapkan adalah nilai proporsi yang menghasilkan nilai varian tertinggi. Rumusnya yaitu:

$n = \frac{N}{1 + N (e)^2}$	keterangan = n = jumlah sampel N = jumlah total populasi e = batas toleransi eror
-----------------------------	--

### 3. Teknik pengambilan sampel

Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel Proporsional Random Sampling dengan alasan bahwa kelas XI IPA yang memiliki motivasi belajar, kebugaran jasmani yang baik. Sugiyono (2018:131) Proporsional Random Sampling yaitu cara pengambilan sampel dari anggota populasi dengan menggunakan cara pilihan tanpa memperhatikan strata dalam populasi tersebut. Cara yang digunakan untuk memilih sampel pada penelitian.

Langkah-langkah yang di maksudkan adalah :

- Masing-masing kelas XI IPA SMA N 1 Lendah akan dipilih secara acak oleh guru Olahraga sesuai dengan jumlah yang ditentukan.
- Kemudian sampel yang terpilih akan di arahkan ke mushola untuk mendapatkan info lanjutan dari peneliti.
- Sampel sudah di tentukan kemudian sampel di beri arahan untuk menyiapkan untuk mengikuti rangkaian tes.

#### **D. Data Oprasional Variabel**

Variabel dalam penelitian ini yaitu persepsi dan dukungan guru sebagai variabel bebas dan kelas khusus olahraga sebagai variabel terikat.

Masing-masing variabel definisi operasionalnya sebagai berikut:

##### **1. Variabel Bebas (X)**

###### **a. Motivasi Belajar ( $X_1$ )**

Motivasi merupakan keadaan dalam diri seseorang yang mendorong keinginan individu untuk melakukan kegiatan-kegiatan tertentu guna mencapai tujuan. Motivasi sangat erat hubungannya dengan adanya kebutuhan (*need*). Kebutuhan manusia akan sesuatu dapat dipakai sebagai barometer untuk memenuhi kebutuhannya.

###### **b. Kebugaran Jasmani ( $X_2$ )**

Menurut Sadoso Sumosardjuno, kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa kelelahan dan masih memiliki energi atau cadangan untuk menikmati waktu luang dan kebutuhan mendadak. Dapat ditambahkan pula bahwa kemampuan melaksanakan tugas dengan benar dalam keadaan sulit, keadaan fisik yang lebih lemah tidak dapat (Sudoso Sumosardjuno, 1989:9).

##### **2. Variable Terikat (hasil belajar kelas XI IPA )**

Kelas XI IPA adalah salah satu kelas di SMA Negeri 1 Lendah yang diharapkan dapat mencetak hasil yang baik.

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

### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah alat atau perangkat yang peneliti gunakan untuk mengumpulkan data. Hal ini bertujuan untuk mempermudah pekerjaan penelitian dan meningkatkan hasil dalam arti lebih teliti, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah dalam penanganannya (Suharsimi Arikunto, 2005:203). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner.

Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner objektif yang terdiri dari 5 skala likert. Menurut Sugiyono (2018:142) Kuesioner atau Kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden.

Alat penelitian dengan pendapat lain yang dapat dijadikan pedoman antara lain langkah-langkah membuat angket evaluasi.

Langkah-langkah tersebut adalah sebagai berikut:

- (1) menyusun kisi-kisi angket;
- (2) menyusun pertanyaan-pertanyaan dan bentuk jawaban yang diinginkan;
- (3) membuat pedoman atau petunjuk cara menjawab pertanyaan sehingga mempermudah responden untuk menjawabnya;

- (4) jika angket sudah tersusun dengan baik, maka perlu diadakan uji coba lapangan, sehingga dapat diketahui kelebihan dan kelemahannya;
- (5) angket yang sudah diuji coba dan terdapat kelemahan perlu direvisi, baik dilihat dari bahasa pertanyaannya maupun jawabannya;
- (6) menggandakan angket sesuai dengan jumlah responden.

Kisi-kisi instrumen dan skor jawaban instrumen kusioner dalam penelitian ini saya adopsi dari penelitian Suryo Utomo (2022), berikut kisi-kisi instrumen.

**Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen Motivasi Belajar**

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

**Tabel 2.** Skor Jawaban Instrumen Kuesioner

<b>No .</b>	<b>Alternatif Jawaban</b>	<b>Pernyataan Positif</b>	<b>Pernyataan Negatif</b>
1.	Sangat Setuju	Skor 5	Skor 1
2.	Setuju	Skor 4	Skor 2
3.	Kurang Setuju	Skor 3	Skor 3
4.	Tidak Setuju	Skor 2	Skor 4
5.	Sangat tidak Setuju	Skor 1	Skor 5

#### **A. Uji Validitas**

Uji validitas item merupakan uji instrumen data untuk mengetahui seberapa cermat suatu item dalam mengukur apa yang ingin diukur. Berdasarkan uji validitas yang sudah dilakukan dari keseluruhan 30 butir pernyataan didapatkan hasil yang valid untuk masing-masing butir pernyataan. Berdasarkan perhitungan SPSS didapati 30 butir pernyataan tersebut mendapat nilai  $r$  hitung  $> r$  tabel dan  $\text{sig} < 0,05$ . Adapun  $r$  hitung yang didapat adalah  $> r$  tabel 0,179 dengan begitu maka seluruh butir pernyataan motivasi belajar dapat dinyatakan VALID.

#### **B. Uji Reliabilitas**

Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui keajegan atau konsistensi alat ukur yang biasanya digunakan koesioner. Berdasarkan uji reliabilitas yang sudah dilakukan untuk intrumen motivasi belajar dan didapati nilai koefisien reliabilitas nya pada nilai 0,941 maka instrumen motivasi belajar dapat dikategorikan pada kategori *Very Good* atau baik sekali.



## **F. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan tes, yaitu mengukur dan dokumentasi. Tes dan pengukuran dilihat dari hasil motivasi belajar, kebugaran jasmani, sedangkan prestasi hasil belajar pendidikan jasmani dilihat dari nilai raport semester genap tahun ajaran 2023/2024. Pada teknik penelitian ini menggunakan rumus presentase yang digunakan sesuai dengan rumus Anas Sudjiono yang di rahayu (2018:5) sebagai berikut :

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

Keterangan :

P : Presentase

F : frekuensi yang sedang dicari

n : jumlah total frekuensi

### **a. Instrumen Untuk Mengukur Motivasi Belajar**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu angket yang telah disesuaikan dengan teori kebutuhan *Maslow* digunakan untuk mengukur tingkat motivasi belajar peserta didik. Kuesioner dalam penelitian ini disusun oleh peneliti dan berjumlah sebanyak 30 butir pernyataan yang berkaitan dengan faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik.

## **b. Instrumen Untuk Mengukur Kebugaran Jasmani**

Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan tes TKJI.

### **1) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)**

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia adalah untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani. TKJI ini merupakan tes yang tergolong untuk umur 16-19 tahun. Berikut ini akan dijelaskan tentang Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI):

- a) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini memerlukan alat dan fasilitasdiantaranya:
  - 1) Lintas lari atau lapangan yang datar dan tidak licin
  - 2) Stopwatch
  - 3) Bendera start
  - 4) Tiang pancang
  - 5) Nomor dada
  - 6) Palang tunggal
  - 7) Papan berskala untuk loncat tegak
  - 8) Serbuk kapur
  - 9) Formulir isian dan alat tulis
  - 10)Pluit
  - 11)Alat tulis
- b) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini merupakan rangkaian tes oleh karena itu semua tes harus dilakukan dalam satu satuan waktu. Urutannya adalah sebagai berikut:
  - 1) Lari 60 meter
  - 2) Gantung siku tekuk
  - 3) Baring duduk 60 detik
  - 4) Loncat tegak
  - 5) Lari 1000 meter untuk putri dan 1200 meter untuk putra
- c) Petunjuk Umum
  - 1) Peserta tes
    - a) Dalam kondisi sehat dan siap untuk melaksanakan tes.
    - b) Diharapkan sudah makan maksimal 2 jam sebelum tes.

- c) Memakai sepatu dan pakaian olahraga.
- d) Melakukan pemanasan (warming up).
- e) Memahami tata cara pelaksanaan tes
- f) Jika tidak dapat melaksanakan salah satu/lebih dari tes maka tidak mendapatkan nilai/gagal.

Langkah-langkah menilai hasil tes kebugaran jasmani:

1) Hasil kasar

Hasil setiap item tes yang dicapai oleh peserta didik yang telah mengikuti tes disebut hasil kasar. Tingkat kebugaran jasmani peserta didik tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan hasil yang telah dicapai. Karena satuan ukuran yang dipakai masing-masing item tes tidak sama.

2) Nilai tes

Hasil kasar yang masih merupakan satuan ukuran yang berbeda-beda tersebut perlu diganti, pengganti ini adalah nilai. Nilai tes kebugaran jasmani peserta didik diperoleh dengan mengubah hasil kasar setiap item tes menjadi nilai terlebih dahulu. Setelah hasil kasar item tes diubah menjadi nilai, langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima item tes tersebut. Hasil penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kebugaran jasmani peserta didik.

Ketentuan untuk mengubah hasil kasar menjadi nilai dan norma tes kebugaran jasmani dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 3.** Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 16-19 Tahun Putra

No.	Lari 60 m	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 60 detik	Loncat tegak	Lari 1200 m	Nilai	Kategori
1.	$\leq 7,2''$	$\geq 19$	$\geq 41$	$\geq 73$	$\leq 3,4''$	5	Baik sekali
2.	$7,3''-8,3''$	14-18	30-40	60-72	$3,15''-4,25''$	4	Baik
3.	$8,4''-9,6''$	9-13	21-29	50-59	$4,26''-5,12''$	3	Sedang
4.	$9,7''-11''$	5-8	10-20	39-49	$5,13''-6,33''$	2	Kurang
5.	$11,1''-dst$	0-4	0-9	$\leq 38$	$\geq 6,35''$	1	Kurang sekali

*Sumber:* (Kemendiknas 2010: 28).

**Tabel 4.** Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 16-19 Tahun Putri

No.	Lari 60 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 60 detik	Loncat tegak	Lari 1200 m	Nilai	Kategori
1.	$\leq 8,4''$	$> 40''$	$\geq 29$	$\geq 50$	$\leq 3,52''$	5	Baik sekali
2.	$8,5''-9,8''$	$20''-39''$	20-28	39-49	$3,53''-4,56''$	4	Baik
3.	$9,9''-11,4''$	$08''-19''$	10-19	31-38	$4,57''-5,58''$	3	Sedang
4.	$11,5''-13,4''$	$03''-07''$	3-9	23-30	$5,59''-7,23''$	2	Kurang
5.	$\geq 13,5''$	$0-02''$	0-2	$\leq 22$	$\geq 7,24''$	1	Kurang sekali

*Sumber:* (Kemendiknas 2010: 28).

Hasil data taksiran tersebut kemudian dikelompokkan dalam lima klasifikasi kebugaran jasmani yaitu kurang sekali, kurang, sedang, baik, dan baik sekali. Penghitungan tersebut berdasarkan statistik data taksiran, kemudian dibuat tabel dan grafik mengenai tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Adapun tabelnya sebagai berikut:

**Tabel 5.** Norma Penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 16-19 Tahun

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

*Sumber:* (Kemendiknas, 2010: 30).

### c. Instrumen Untuk Mengukur Hasil Belajar Penjas

Instrumen yang digunakan untuk menentukan hasil belajar penjas peserta didik adalah menggunakan buku raport. Berdasarkan nilai raport semestersatu (ganjil) tahun ajaran 2023/2024 maka akan dapat diketahui keberhasilan peserta didik selama belajar satu semester.

## G. Teknik Analisis Data

### 1. Uji Hipotesis

#### a). Uji Korelasi

Priyatno (2016:147) Uji korelasi menentukan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dengan menggunakan persamaan linier . Uji korelasi menggunakan uji R bertujuan untuk mengukur seberapa besar kekuatan hubungan antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Dinyatakan memiliki hubungan apabila nilai R hitung  $>$  R tabel.

#### b). Uji Regresi Berganda

Uji regresi berganda menggunakan uji F untuk menguji variable independen secara bersama-sama terhadap variabel dependen. Pengujian dilakukan dengan membandingkan nilai F

hitung dengan F tabel pada derajat kesalahan 0.05. Apabila nilai  $F_{hitung} > \text{nilai } F_{tabel}$ , maka berarti variable bebasnya secara bersama-sama memberikan hubungan yang signifikan terhadap variabel terikat.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Uji Hipotesisi**

Uji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu hubungan antara Motivasi Belajar (X1), Kebugaran Jasmani (X2) terhadap hasil belajar PENJAS (Y). Hubungan masing-masing X1 dengan Y, hubungan X2 dengan Y, menggunakan korelasi pearson correlation, sedangkan X1,X2 secara bersama-sama terhadap Y menggunakan analisis berganda dengan uji F. Hasil Uji korelasi dan analisis regresi berganda sebagai berikut berikut:

Analisis korelasi digunakan untuk mencari hubungan dua Variabel yaitu variabel bebas dengan variabel terikat. Hasil uji Korelasi dapat dilihat pada tabel di bawah :

**Tabel 6. Hasil Uji Korelasi**

<b>Variabel</b>	<b>hasil belajar Penjas</b>	<b>Nilai sig XY</b>
Motivasi Belajar	0,173	0,314
Kebugaran Jasmani	0,254	0,134

**Tabel 7. Koefisien Korelasi**

<b>Koefisien Korelasi</b>	
0,00 - 0,199	Sangat Lemah
0,20 - 0,399	Cukup
0,40 - 0,599	Kuat
0,60 - 0,799	Sangat Kuat
0,80 - 1,00	Sempurna

*Sumber: spssindonesia.com*

1. Hubungan antara Motivasi Belajar dengan hasil belajar PENJAS pendidikan jasmani

**Tabel 8.** Uji signifikan korelasi

Variabel	r hitung	r tabel
Motivasi belajar,Hasil Belajar PENJAS	0,173	0,329

Hasil Uji Korelasi pertama mencari hubungan antara motivasi belajar dengan prestasi hasil belajar pendidikan jasmani. Hasil analisis menunjukkan hubungan motivasi belajar dan prestasi hasil belajar bersifat positif dengan nilai signifikansi  $0,314 > 0,05$  maka motivasi belajar dengan hasil belajar tidak berkorelasi. Dari hasil tersebut diperoleh r hitung (0.173) dan r tabel (0,329) maka apabila  $r \text{ hitung } (0,173) < r \text{ tabel } (0,329)$  dapat diambil kesimpulan bahwa motivasi belajar tidak memiliki hubungan dengan hasil belajar atau bisa dikatakan korelasi sangat lemah. Maka dapat disimpulkan  $H_0$  di terima dan  $H_1$  di tolak.

2. Hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani

**Tabel 9.** Signifikan Korelasi

Variabel	r hitung	r tabel
Kebugaran Jasmani ,Hasil Belajar PENJAS	0,254	0,329

Hasil uji korelasi ke dua mencari hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi hasil belajar pendidikan jasmani. Hasil analisis menunjukkan hasil korelasi hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi hasil



belajar bersifat positif dengan nilai signifikansi  $0,134 > 0,05$  maka kebugaran jasmani dengan prestasi hasil belajar tidak berkorelasi. Dari hasil tersebut diperoleh  $r$  hitung 0,254 dan  $r$  tabel 0,329 dapat diambil kesimpulan bahwa kebugaran jasmani dengan prestasi hasil belajar tidak berhubungan atau korelasi cukup lemah. Maka dapat disimpulkan  $H_0$  di terima dan  $H_1$  di tolak.

3. Hubungan antara motivasi Belajar, Kebugaran Jasmani secara bersama-sama dengan prestasi hasil belajar pendidikan jasmani. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis uji F. Diperoleh nilai  $F$  hitung sebesar 1,389 dan  $F$  tabel 3,276, hasil analisis Uji F disajikan pada tabel berikut :

**Tabel 10.** Hasil Uji F

Hubungan Variabel	F Hitung	F Tabel	R	Nilai Sig
X1, X2 dengan Y	1,389	3,276	0,27 9	0,264

Hasil analisis Uji F antara Motivasi Belajar dan kebugaran jasmani secara bersama-sama terhadap hasil belajar pendidikan Jasmani. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hubungan antara Motivasi belajar dan Kebugaran Jasmani, tidak terdapat hubungan secara signifikan terhadap hasil belajar siswa kelas XI IPA SMA N 1 Lendah, dikarenakan  $F$  tabel sebesar 3,276 lebih besar dari  $F$  hitung sebesar 1,389.

## **B. Pembahasan**

### **a. Hubungan antara Motivasi Belajar dengan Hasil belajar Pendidikan Jasmani**

Hubungan antara Motivasi Belajar dengan hasil belajar pendidikan jasmani Uji Korelasi pertama mencari hubungan antara motivasi belajar dengan hasil belajar pendidikan jasmani. Hasil analisis menunjukkan bahwa motivasi belajar siswa kelas XI IPA SMA N 1 Lendah dengan hasil belajar tidak memiliki hubungan. Lemahnya motivasi belajar dapat menyebabkan rendahnya hasil belajar siswa, hasil tersebut selaras dengan pendapat dari Sudaryono (2012) bahwa Tinggi rendahnya motivasi belajar siswa disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar adalah: cita-cita atau aspirasi siswa, kondisi jasmani dan rohani siswa, kondisi lingkungan siswa, unsur-unsur dinamis belajar, dan upaya guru membelajarkan siswa.

Menurut Sadirman (2016:75) Motivasi belajar adalah faktor psikologis yang bersifat non-intelektual dan membantu meningkatkan kesenangan dan semangat belajar sehingga tujuan mata pelajaran yang diinginkan tercapai. Cita-cita merupakan salah satu faktor terpenting yang mempengaruhi rendahnya motivasi belajar siswa . Cita-cita atau aspirasi merupakan salah satu faktor yang paling dominan dalam mempengaruhi rendahnya motivasi belajar siswa. Hal ini disebabkan dari tidak ada kemauan dari dalam diri siswa. Kesiapan memegang peranan penting dalam belajar. Adanya kemauan untuk belajar dapat mendorong

pembelajaran, sebaliknya kurangnya kemauan dapat melemahkan pembelajaran siswa (Sawawa, et. al., 2018).

Motivasi belajar tidak memiliki hubungan dengan hasil belajar siswa kelas XI IPA SMA N 1 Lendah bisa dikarenakan faktor lingkungan belajar yang tidak mendukung siswa, Lingkungan belajar yang baik akan menghasilkan hasil belajar yang baik (Hendarwati, 2013), Oleh karena itu, lingkungan sosial yang tidak menunjukkan kebiasaan belajar dan tidak mendukung kegiatan belajar menyebabkan rendahnya motivasi belajar siswa (Siregar dan Hartini, 2011). Motivasi belajar mendorong semangat belajar siswa dan sebaliknya, kurangnya motivasi belajar melemahkan semangat belajar, yang juga mempengaruhi kinerja siswa (Nurmala et al, 2014:2).

#### **b. Hasil antara Kebugaran Jasmani dengan Hasil belajar Pendidikan**

##### **Jasmani**

Hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani uji korelasi ke dua mencari hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani. Hasil analisis menunjukan bentuk hubungan yang positif antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjas. Peserta didik putra Kelas XI IPA di SMA N 1 Lendah diperoleh hasil dalam kategori **rendah**, sedangkan peserta didik putri kelas XI IPA di SMA N 1 Lendah di peroleh hasil dalam kategori **sedang**.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh manusia untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa kelelahan yang berarti, meninggalkan tubuh dengan cadangan energi untuk mengatasi beban kerja ekstra (Nurhasan:2005:17). Hubungan kebugran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani peserta didik kelas XI IPA di SMA N 1 Lendah tidak berkorelasi, hal tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor, hal tersebut selaras dengan penelitian Ardika & Pardijiono (2015) bahwa hasil belajar dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti faktor internal dan faktor eksternal, walaupun tidak ada hubungan anantara tingkat kebugaran jasmani dan Hasil Belajar penjas, diharapkan siswa selalu menjaga kebugaran jasmani agar memperoleh prestasi yang lebih memuaskan di bidang olahraga maupun hasil belajar.

Pembelajaran penjas tidak terlepas dari proses belajar yang memerlukan fisik atau kesegaran jasmani yang kuat oleh karena itu hubungan kebugaran jasmani dengan prestasi hasil belajar di kelas XI IPA SMA N 1 Lendah yang memperoleh hasil cukup lemah. Hal ini disebabkan kondisi fisik siswa yang kurang baik, yang sejalan dengan pandangan Gunawan et al. (2017) berpendapat bahwa siswa yang tidak fit atau tidak terlatih tidak dapat mencapai hasil belajar yang baik karena kebugaran jasmani merangsang sistem kerja organ tubuh.

Melihat hasil tersebut, maka perlu adanya metode-metode khusus arah pendidikan jasmani kesehatan untuk meningkatkan kebugaran jasmani hasil belajar penjas.

**c. Hubungan antara Motivasi Belajar dan Kebugaran Jasmani dengan**

**Hasil belajar pendidikan jasmani**

Hasil analisis Uji F antara motivasi belajar dan kebugaran jasmani secara bersama-sama terhadap hasil belajar pendidikan Jasmani. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hubungan antara motivasi belajar dan kebugaran jasmani, tidak terdapat pengaruh secara signifikan terhadap hasil belajar siswa kelas XI IPA 3 SMA N 1 Lendah, dikarenakan  $F$  tabel sebesar 3,276 lebih besar dari  $F$  hitung sebesar 1,389.

Dari hasil analisis diatas menunjukkan bahwa motivasi dan kebugaran jasmani tidak memiliki hubungan dengan hasil belajar penjas di Kelas XI IPA di SMA N 1 Lendah. Rendahnya motivasi belajar kelas XI IPA di SMA N 1 Lendah serta rendahnya kebugaran jasmani cukup tidak berpengaruh terhadap hasil belajar penjas siswa kelas XI IPA di SMA N 1 Lendah. Hal tersebut dikarenakan faktor yang mempengaruhi hasil belajar tidak hanya motivasi belajar dan kebugaran jasmani selaras dengan penelitian Friskawati (2012) bahwa hasil belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu IQ, bakat, minat, motivasi, percaya diri, dukungan orang tua, dukungan lingkungan belajar serta sarana prasarana yang ada di sekolah.

Motivasi belajar sangat diperlukan dalam pembelajaran baik di sekolah maupun di rumah (Sitompul, 2018), oleh karena itu pada saat mempelajari suatu keterampilan, motivasi belajar yang tinggi pasti akan memperoleh dan menguasai keterampilan teknis belajar lebih cepat

dibandingkan dengan yang lemah atau tidak termotivasi. satu (Davadi, 2018).

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilaksanakan dan dilakukan sesuai prosedur ilmiah, namun demikian masih memiliki keterbatasan antara lain:

1. Disadari bahwa beberapa hal yang mempunyai hubungan dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani sangat banyak, sementara peneliti hanya melibatkan dua variabel saja yaitu Motivasi Belajar, Kebugaran Jasmani.
2. Pengukuran variabel, Motivasi Belajar, dan kebugaran Jasmani diukur berdasarkan angket yang diisi sendiri oleh peserta didik sehingga belum dapat mengukur seberapa besar bagaimana motivasi belajar dan kebiasaan belajar secara menyeluruh. Hal ini dikarenakan penilaian peserta didik yang tentunya bersifat subyektif karena peserta didik menilai dirinya sendiri dan hasilnya sulit untuk dikontrol.
3. Keterbatasan tenaga dan waktu penelitian mengakibatkan peneliti tidak dapat mengontrol kesungguhan, kondisi fisik dan psikis tiap peserta didik pada saat melakukan tes.
4. Keterbatasan tempat penelitian sehingga peneliti tidak dapat membuat lapangan lintasan lari dengan spesifik.
5. Pengambilan data nilai raport peserta didik beberapa sudah di *mark up* oleh guru agar peserta didik mendapatkan nilai diatas kriteria

ketuntasan minimum

6. Pengambilan sampel pada penelitian ini memiliki keterbatasan hanya mengambil dari perwakilan masing-masing kelas XI IPA dengan jumlah 9 anak per kelas.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan maka dapat disimpulkan: Hasil yang diperoleh pada penelitian ini menunjukkan: ada hubungan yang sangat lemah ( $r = 0,173$ ,  $p = 0,314$ ) antara Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Ada hubungan yang cukup ( $r = 0,254$ ,  $p = 0,134$ ) Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani. Tidak ada hubungan ( $F_{hitung} = 1,389 < F_{tabel} 3,276$ ,  $p = 0,267$ ) antara Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani dan Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani.

#### **B. Implikasi**

Hasil penelitian ini memberikan gambaran motivasi belajar dengan hasil belajar pendidikan jasmani, hubungan antara Motivasi Belajar dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani dan hasil antara Kebugaran Jasmani dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani di SMA Negeri 1 Lendah.

#### **C. Saran**

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, ada beberapa saran yang dapat diberikan kepada semua pihak terkait dalam proses pendidikan di sekolah terutama SMA Negeri 1 Lendah dalam usaha meningkatkan motivasi belajar, yaitu :

1. Kepada guru diharapkan agar dapat memperhatikan belajar siswa dan selalu memberikan dorongan semangat kepada siswa dalam proses



pembelajaran, karena dalam proses pembelajaran sangat mempengaruhi

2. Kepada siswa diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatkan motivasi belajarnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ahmadi & Widodo Supriyono. (2004). *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT. Rineka Cipta. hal.1 38. Bross
- Adang ,Suherman, (2000). *Dasar-dasar Penjaskes*. Jakarta :Depdiknas.
- Dimiyati dan Mudjiono. (2006). *Belajr dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Upaya Meningkatkan Derajat Kebugaran Jasmani Dan Kesehatan* . Yogyakarta : Lukman Offset, hal.2.
- \_\_\_\_\_. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta. Andi Offset.
- \_\_\_\_\_. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta. Andi Offset.
- Duwi Priyatno, (2013). *Mandiri Belajar Analisis Data Dengan SPSS*. Yogyakarta: Mediakom.
- Enkos, Kosasih. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Depdikbud.
- Friskawati, G. I. & Sobarna, B (2012). *Faktor Internal Pencapaian Prestasi hasil belajar Pendidikan Jasmani pada Siswa SMK*. Jurnal Penelitian Pendidikan. 327-333.
- Gunawan, I. G., & Juita, A. J. (2017). *Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Prestasi hasil belajar Pendidikan Jasmani Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 3 Inuman Kuantan Singingi*. Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Keuruan dan Ilmu Pendidikan, 2(1), 1-15.
- Hamzah B. Uno. (2008). *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Handoko. (1996). *Motivasi Daya Penggerak Tingkah Laku*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hendarwati, E. (2013). *Pengaruh Pemanfaatan Lingkungan Sebagai Sumber Belajar Melalui Metode Inkuiri Terhadap Prestasi hasil belajar Siswa SDN I Sribit Delanggu Pada Pelajaran IPS*. Pedagogia : Jurnal Pendidikan, 2(1), 59-70.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Bandung: Tambak Kusuma CV.



- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta : Raja Gravindo,hal,274.
- Iskandar. (2009). *Psikologi Pendidikan*. Cipayung: Gaung Persada (GP) Press.
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- \_\_\_\_\_. (2008). *Tes dan pengukuran olahraga*, Surakarta. UNS Press.
- Maslow, Abraham H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper and.
- Muawanah. (2018). *Pentingnya Pendidikan Untuk Tanamkan Sikap Toleran di Masyarakat*. Jurnal Vijjacariya. 5(1). 57-70.
- Mudzakir. (1997). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Putaka Setia. hal.34.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas X*. Jakarta: Erlangga.
- Muhibbin Syah,M.Ed. (2003). *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya, hal.92.
- \_\_\_\_\_. (1997) . *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*. Jakarta : Putaka Setia, hal.34.
- Nurhasan dkk. (2005) . *Petunjuk Prestasi Pendidikan Jasmani*. Unesa: University Press.
- Nurmala, ayu dkk. (2014). *Pengaruh motivasi belajar dan aktivitas belajar terhadap prestasi hasil belajar akuntansi*.Jurnal Undiksha. Vol: 4 No: 1 Tahun: 2014.
- Oemar Hamalik. (2005) . *Proses Belajar Mengajar* Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Prayitno, Elida. (1989) . *Motivasi Belajar*. Jakarta: P2LPTJ.
- Prawira, Purwa Atmaja. (2013). *Psikologi Pendidikan dalam Prespektif Baru*, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Puskesjasrek. (2001). *Kesegaran Jamani Dalam Pembangunan Indonesia*.Jakarta : Proyek Pembinaan Pendidikan Olah raga, hal.6 -7.
- Rusli Lutan dan Adang Suherman. (2000) . *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes* Yogyakarta: Depdiknas.

- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Litera.
- Samir Abou El-Seoud, M., Taj-Eddin, I. A. T. F., Seddiek, N., El-Khouly, M. M., & Nosseir, A. (2014). *E-learning and Students' Motivation: A Research Study on the Effect of Elearning on Higher Education*. International Journal of Emerging Technologies in Learning, 9 (4), 20-26.
- Sardiman. (2007) . *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- \_\_\_\_\_. (2012). *Interaksi Motivasi dan Belajar Mengajar*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Sardiman. (2007). *Interaksi dan motivasi belajar- mengajar*. Jakarta; Raja Grafindo Persida
- Sawawa, D., Solehudin, A., dan Sabri. (2018). *Pengaruh Faktor Internal dan Eksternal Siswa terhadap Prestasi hasil belajar pada Mata Pelajaran Mekanika Teknik dan Elemen Mesin*. *Journal of Mechanical Engineering Education*, 5(1), 21-26.
- Siregar, E. dan Hartini N. (2011). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Sudaryono. (2012). *Dasar-Dasar Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sudoso Sumosardjuno. (1989). *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga* Jakarta : Gramedia,hal.9.
- Suharsimi Arikunto. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Asdi Mahasatya.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, da R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_.(2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, da R&D*. Bandung:CV Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Wasty Soemanto. (1998). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta. hal. 123.
- Widyastuti. (2011). *Tes dan pengukuran Olahraga Jakarta* : PT Bumi Timur Jaya
- Wiens, K., Erdman, K. A., Stadnyk, M., & Parnell, J. A. (2014). *Dietary supplement Usage, Motivation, and Education in Young Canadian Athletes*. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 24(6), 613-622.
- W.S. Winkel S.J. (1983). *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar*. Jakarta: PT Gramedia.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Pembimbing Tugas Akhir Skripsi

	<p>KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341</p>
<hr/>	
Nomor : 013/POR/II/2023	8 Februari 2023
Lamp. : 1 bendel	
Hal : Pembimbing Proposal TAS	
<p>Yth. Dr. Ermawan Susanto, M.Pd. Departemen POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta</p>	
<p>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 :</p>	
Nama :	Dea Putri Romadhoni
NIM :	19601241022
Judul Skripsi :	HUBUNGAN ANTARA MOTIVASI BELAJAR DAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP PRESTASI BELAJAR PJOK PADA SISWA KELAS KHUSUS OLAAHRAGA (KKO) DI SMA NEGERI 1 LENDAH
<p>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.</p>	
<p>Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.</p>	
<p>Ketua Departemen POR,</p>	
	
<p>Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or. NIP. 19770218 200801 1 002</p>	

## **Lampiran 2. Angket Motivasi**

### **ANGKET PENELITIAN MOTIVASI BELAJAR**

Dengan hormat,

Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Dea Putri Romadhoni

NIM : 19601241022

Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dengan ini mengajukan permohonan penelitian TAS yang berjudul

**“HUBUNGAN MOTIVASI BELAJAR DAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR PENJAS PADA SISWA KELAS XI DI SMA N 1 LENDAH”**

Penelitian ini memerlukan responden dengan kriteria sebagai berikut :

1. Merupakan siswa SMA N 1 Lendah
2. Merupakan siswa kelas XI IPA 3

Kerahasiaan data akan terjamin, Atas perhatiannya dan kebersediaannya salam mengisi kuisioner ini, saya ucapkan terimakasih.

Mengetahui,

Dosen Pemimbing TAS

Dr. Ermawan Susanto, S.Pd., M.Pd.

NIP. 19780702200212004

Mahasiswa

Dea Putri Romadhoni

NIM. 19601241022

#### **A. Identitas**

Nama : .....

Usia : .....



## Lampiran 2. Lanjutan Angket Motivasi

### B. Petunjuk Pengisian

1. Isilah daftar identitas yang telah disediakan.
2. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti dan seksama.
3. Isilah dengan jujur sesuai dengan kenyataan diri saudara.
4. Berilah tanda check (✓) pada alternatif jawaban yang anda anggap paling sesuai.
5. Seluruh pernyataan harus dijawab dan tidak diperkenankan memilih jawaban lebih dari satu.
6. Jawaban saudara dijamin kerahasiaannya. Keterangan alternatif jawaban:  
SS : Sangat Setuju,  
S : Setuju,  
KS : Kurang Setuju,  
TS : Tidak Setuju,  
STS : Sangat Tidak Setuju

### C. Pernyataan

No.	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
<b>A.</b>	<b>Adanya hasrat dan keinginan Berhasil</b>					
1.	Saya belajar dengan semangat demi mendapat ranking yang baik					
2.	Saya belajar bila ada waktu senggang supaya bisa memahami materi					
3.	Saya ingin dipandang hebat pada teman-teman bahwa saya berprestasi di kelas					
4.	Saya membuat jadwal kegiatan setiap harinya supaya tetap memiliki waktu untuk belajar					
5.	Saya akan membuat rangkuman materi untuk menghadapi ulangan					

## Lampiran 2. Lanjutan Angket Motivasi

<b>B.</b>	<b>Adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar</b>					
6.	Saya memiliki harapan bisa mewakili sekolah dalam perlombaan tingkat SMA					
7.	Saya rajin belajar supaya bisa memahami materi pembelajaran					
8.	Saya merasa cepat puas dengan hasil belajar yang saya peroleh					
9.	Saya belajar agar mendapatkan pujian anak yang rajin dari teman-teman					
10.	Saya belajar karena ingin menjadi yang terbaik diantara teman-teman					
<b>C.</b>	<b>Adanya harapan dan cita-cita masa Depan</b>					
11.	Saya berminat melanjutkan studi ke Perguruan Tinggi Negeri					
12.	Saya belajar supaya dapat meraih cita-cita yang saya harapkan					
13.	Saya merasa belajar adalah untuk masa depan saya sendiri					
14.	Saya memupuk semangat belajar karena ingin maju ingin sukses					
15.	Saya malas untuk belajar karena pasti sukses meneruskan usaha keluarga					
<b>D.</b>	<b>Adanya penghargaan dalam belajar</b>					
16.	Saya rajin belajar supaya mendapatkan nilai tambahan dari guru					
17.	Saya rajin belajar agar mendapat hasil belajar yang baik supaya diberi hadiah dari orang tua					
18.	Saya belajar hanya karena ingin dipuji oleh guru dan orangtua sebagai anak yang rajin					
19.	Saya yakin dengan rajin belajar saya bisa menjadi juara kelas					
20.	Saya belajar hanya karena ingin mendapatkan pujian dari teman					
<b>E.</b>	<b>Adanya keinginan yang menarik dalam belajar</b>					
21.	Saya belajar karena bagi saya belajar itu Menyenangkan					
22.	Saya belajar karena banyak manfaat yang saya dapat saat belajar					
23.	Saya belajar karena materi pelajaran dari guru mudah dipahami					

## Lampiran 2. Lanjutan Angket Motivasi

24.	Saya malas belajar karena materi pelajaran susah dipahami					
25.	Saya tidak perlu belajar karena saya pasti bisa menguasai materi Pembelajaran					
<b>F.</b>	<b>Adanya lingkungan yang kondusif</b>					
26.	Saya antusias dalam belajar karena suasana kondusif di dalam kelas					
27.	Saya memiliki ruang belajar yang nyaman untuk belajar di rumah					
28.	Karena teman-teman saya aktif saat pembelajaran membuat belajar di dalam kelas menjadi menarik					
29.	Saya jarang belajar karena ajakan teman-teman untuk bermain					
30.	Saya akan terpengaruh dengan teman-teman yang malas belajar					

**Lampiran 3. Formulir Tes Kebugaran Jasmani**

FORMULIR TKJI				
Nama : Usia : Nama Sekolah : Tanggal Tes : Tempat Tes :				
No.	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 60 meter	.....menit		
2.	Gantung: a. Siku Tekuk b. Angkat Tubuh	.....detik .....kali		
3.	Baring Duduk 60 detik	.....kali		
4.	Loncat Tegak <ul style="list-style-type: none"> <li>Tinggi Raihan :.... cm</li> <li>Tinggi lompatan 1: ... cm</li> <li>Tinggi lompatan 2: ... cm</li> <li>Tinggi lompatan 3: ... cm</li> </ul>	..... cm		
5.	Lari 600 / 1000 meter	....mt.....dt		
6.	Jumlah Nilai			
7.	Klasifikasi			

\*Coret yang tidak perlu

Petugas tes,

## Lampiran 4. Daftar Nilai Hasil Belajar

DAFTAR NILAI RAPOT SEMESTER **GANJIL** ( 1 )  
SMA 1 N LENDAH TAHUN PELAJARAN 2022 / 2023

MATA PELAJARAN : **PENJAS**

KELAS : **XI IPA 3**

KKM :  
67

NO	NIS	NAMA	L/P	NILAI	
				PSIKOMOTOR	KET
1	6342	AALIA ZAHRA MAHIRA SYIRILLA		85	
2	6343	ADINDA AMELIA		87	
3	6344	AFIF FATHURROHMAN NUR SOBRI		86	
4	6345	ARINI FEBRIYANTI		83	
5	6346	ARKAN RASYID ARDIANSYAH		81	
6	6347	CINDY FADIA		82	
7	6348	DHEA NOVA SAPUTRI		82	
8	6349	DIMAS HAFIDZ HANAN RASHIN		83	
9	6350	DINNA SECIA AZ-ZAHRA		84	
10	6351	DYAH WAHYU UTAMI		80	
11	6352	ESSA BINTANG SHAHAJA		89	
12	6353	ETIKA RAHMI		82	
13	6354	FARADINA MUTIARA HARFANI		82	
14	6355	FATIMAH AZZAHRO		80	
15	6356	FINA NOVIANDA		81	
16	6357	HANAFI IRSYAD PANGESTU		87	
17	6358	IKLYL DAYA JAGAD AGENG WIDJAYATI		82	
18	6359	INDAH YUNI LESTARI		82	
19	6360	IRFAN DZAKY ERDIASTARA		82	
20	6361	ISNAINI PRIANISA		83	
21	6362	KURNIA EKKA RAHAYU		84	
22	6363	LATIFAH HANUM		82	
23	6364	LILIK PRAKOSO		86	
24	6365	LULUK ANGGRAINI		82	
25	6366	MUHAMMAD NAJIB MUBAROK		90	
26	6367	NISA BUDI UTAMI		84	
27	6368	OKTA VIANA NUR ROHMAWATI		82	
28	6369	RAFIF AMRULLAH		85	
29	6370	RENI FIRSTIANI		80	
30	6371	RASENDRIYA RISKI ADHAM		89	
31	6372	REVALINA DIAN SAPUTRI		82	
32	6373	ROSIANA ABDULLAH		82	
33	6374	SASI PANGASTUTI		82	
34	6375	SYELFA NAOMIRA PUTRI PURNOMO		83	
35	6376	VIONA REZA RAHMA PUTRI		80	
36	6377	WAHYU HERMAWAN		83	

NILAI TERTINGGI 90  
NILAI TERENDAH 80  
RATA-RATA 83,31

GURU PENJAS



Dra. SITI JAZIROH  
NIP 19650917 198903 2 005


**Lampiran 5.** Daftar Nilai Tes TKJI

DATA PENELITIAN SMA N 1 LENDAH				
No	Nama	Motivasi Belajar	Kebugaran Jasmani	Prestasi hasil belajar
1	A.Z.M.S	126	19	85
2	A.A	120	18	87
3	A.F.N.S	119	18	86
4	A.F	125	20	83
5	A.R.A	114	13	81
6	C.F	127	17	82
7	D.N.S	121	17	82
8	D.H.H.R	111	11	83
9	D.S.A	109	16	84
10	D.W.U	109	14	80
11	E.B.S	110	17	89
12	E.R	110	15	82
13	F.M.H	109	17	82
14	F.A	83	16	80
15	F.N	79	14	81
16	H.I.P	106	18	87
17	I.D.J.A.W	135	16	82
18	I.Y.L	103	14	82
19	I.D.E	118	15	82
20	I.P	111	15	83
21	K.E.R	110	16	84
22	L.H	113	16	82
23	L.P	105	16	86
24	L.A	110	15	82
25	M.N.M	112	19	90
26	N.B.U	115	18	84
27	O.V.N.R	114	17	82
28	R.A	105	13	85
29	R.F	98	15	80
30	R.R	119	13	89
31	R.D.S	112	15	82
32	R.A	115	14	82
33	S.P	102	16	82
34	S.N.P.P	123	17	83
35	V.R.R.P	123	19	80
36	W.H	131	12	83

## Lampiran 6. Surat Ijin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

about:blank



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**  
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 : B/937/UN34.16/PT.01.04/2023  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : **Izin Penelitian**


6 Maret 2023

**Yth . Kepala Sekolah SMA N 1 LENDAH**

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

Nama : Dea Putri Romadhoni  
NIM : 19601241022  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Hubungan antara Motivasi Belajar dan Kebugaran Jasmani Terhadap prestasi Hasil Belajar PJOK pada siswa Kelas XI di SMA N 1 Lendah  
Waktu Penelitian : 13 Maret - 31 Mei 2023

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,  
Mahasiswa dan Alumni,  
**Dr. Guntur, M.Pd.**  
NIP 19810926 200604 1 001

Tembusan :  
1. Kepala Layanan Administrasi;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA  
BALAI PENDIDIKAN MENENGAH KABUPATEN KULON PROGO  
SMA NEGERI 1 LENDAH

ꦱꦶꦩꦤ꧀ꦭꦺꦤꦢꦃ

Alamat : Jatirejo, Lendah, Kulon Progo 55663 Telp. (0274) 7722878  
E-mail : [smalensa@yahoo.co.id](mailto:smalensa@yahoo.co.id) Website : [sman1lendirah.sch.id](http://sman1lendirah.sch.id)

**SURAT KETERANGAN**

**Nomor : 070 /423/ 2023**

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Negeri 1 Lendah Kulon Progo menerangkan bahwa :

Nama : NURYADI, S.Pd.  
NIP : 196606021990011001  
Pangkat/Gol : Pembina/IV/a  
NPSN : 20402809  
Alamat : Jatirejo, Lendah, Kulon Progo

menerangkan bahwa Mahasiswa di bawah ini:

Nama : DEA PUTRI ROMADHONI  
NIM : 19601241022  
Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan/ S1  
Perguruan Tinggi : Univeritas Negeri Yogyakarta

Benar-benar telah melaksanakan Uji Validitas dan Reliabilitas pada tanggal Maret 2023 untuk memenuhi tugas akhir dengan judul :

**“HUBUNGAN ANTARA MOTIVASI BELAJAR DAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP PRESTASIHASIL BELAJAR PJOK PADA SISWA KELAS XI DI SMA N 1 LENDAH”**

Demikian surat keterangan ini kami berikan, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kulon Progo, 17 Maret 2023

KEPALA,

NURYADI, S.Pd.

NIP. 196606021990011001



## Lampiran 8. Hasil Perhitungan statistik Data Penelitian

### Descriptives

	N	Descriptive Statistics			
		Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Motivasi	36	79	135	112.56	11.343
Kebugaran	36	11	20	15.86	2.100
Hasil.belajar	36	80	90	83.31	2.595
Valid N (listwise)	36				

### Statistics

#### Motivasi Belajar

N	Valid	36
	Missing	0
Mean		3.25
Median		3.00
Mode		4
Std. Deviation		.967
Variance		.936
Minimum		1
Maximum		5
Sum		117

### Statistics

#### kategoriM

N	Valid	36
	Missing	0
Mean		4.86
Median		5.00
Mode		5
Std. Deviation		.593
Minimum		2
Maximum		5

## Lampiran 8. Lanjutan Hasil Perhitungan statistik Data Penelitian

### Motivasi Belajar

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tinggi	1	2.8	2.8	2.8
	Tinggi	8	22.2	22.2	25.0
	Sedang	10	27.8	27.8	52.8
	Rendah	15	41.7	41.7	94.4
	Sangat Rendah	2	5.6	5.6	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

### Statistics

#### Kategori Kebugaran Jasmani

N	Valid	36
	Missing	0
Mean		1.00
Median		1.00
Mode		1
Std. Deviation		.000
Minimum		1
Maximum		1

	Frequency	percent	Valid percent	Cumulative percent
Sangat rendah	9	25%	25%	94.4
Rendah	17	47,2%	47,2%	69,4
Sedang	6	16,7%	16,7%	22.2
Tinggi	2	5,6%	5,6%	5,6
Sangat tinggi	2	5,6%	5,6%	5,6

**Lampiran 8.** Lanjutan Hasil Perhitungan statistik Data Penelitian

**Statistics**

Kategori Hasil Belajar

N	Valid	36
	Missing	0
Mean		3.17
Median		3.00
Mode		3
Std. Deviation		.811
Minimum		2
Maximum		5

**Kategori Hasil Belajar**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	6	16.7	16.7	16.7
	Sedang	21	58.3	58.3	75.0
	Tinggi	6	16.7	16.7	91.7
	Sangat Tinggi	3	8.3	8.3	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

**Lampiran 8.** Lanjutan Hasil Perhitungan statistik Data Penelitian

**Statistics**

Kategori Keseluruhan

N	Valid	36
	Missing	0
Mean		3.08
Median		3.00
Mode		3
Std. Deviation		.937
Minimum		1
Maximum		5

**Kategori Keseluruhan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Rendah	2	5.6	5.6	5.6
	Rendah	6	16.7	16.7	22.2
	Sedang	17	47.2	47.2	69.4
	Tinggi	9	25.0	25.0	94.4
	Sangat Tinggi	2	5.6	5.6	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

**Lampiran 8.lanjutan Hasil Perhitungan statistik Data Penelitian**

**Statistics**

**Kategori Putri**

N	Valid	25
	Missing	0
Mean		3.36
Std. Error of Mean		.181
Median		3.00
Mode		3
Std. Deviation		.907
Variance		.823
Range		3
Minimum		2
Maximum		5

**Kategori Putri**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	4	16.0	16.0	16.0
	Sedang	11	44.0	44.0	60.0
	Tinggi	7	28.0	28.0	88.0
	Sangt tinggi	3	12.0	12.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

**Lampiran 8.** Lanjutan Hasil Perhitungan statistik Data Penelitian

**Statistics**

Kategori Putra

N	Valid	11
	Missing	14
Mean		2.91
Median		3.00
Mode		2
Std. Deviation		.944
Variance		.891
Range		2
Minimum		2
Maximum		4

**Kategori Putra**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	5	20.0	45.5	45.5
	Sedang	2	8.0	18.2	63.6
	Tinggi	4	16.0	36.4	100.0
	Total	11	44.0	100.0	
Missing	System	14	56.0		
Total		25	100.0		

**Lampiran 9.** Hasil Perhitungan Uji Korelasi dan regresi Berganda Correlations

**Correlations**

		Motivasi	kebugaran	Hasilbelajar
Motivasi	Pearson Correlation	1	.247	.173
	Sig. (2-tailed)		.147	.314
	N	36	36	36
kebugaran	Pearson Correlation	.247	1	.254
	Sig. (2-tailed)	.147		.134
	N	36	36	36
Hasilbelajar	Pearson Correlation	.173	.254	1
	Sig. (2-tailed)	.314	.134	
	N	36	36	36

**Model Summary**

Model	Change Statistics								
	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.279 <sup>a</sup>	.078	.022	2.566	.078	1.389	2	33	.264

a. Predictors: (Constant), kebugaran, Motivasi

**CORRELATIONS**

/VARIABLES=Motivasi kebugaran Hasilbelajar

/PRINT=TWOTAIL NOSIG

/MISSING=PAIRWISE.

**Lampiran 9.** Lanjutan Hasil Perhitungan Uji Korelasi dan regresi Berganda  
Correlations

**Correlations**

		<b>Correlations</b>		
		Motivasi	kebugaran	Hasilbelajar
Motivasi	Pearson Correlation	1	.247	.173
	Sig. (2-tailed)		.147	.314
	N	36	36	36
kebugaran	Pearson Correlation	.247	1	.254
	Sig. (2-tailed)	.147		.134
	N	36	36	36
Hasilbelajar	Pearson Correlation	.173	.254	1
	Sig. (2-tailed)	.314	.134	
	N	36	36	36

**REGRESSION**

/MISSING LISTWISE

/STATISTICS COEFF OUTS R ANOVA CHANGE

/CRITERIA=PIN(.05) POUT(.10)

/NOORIGIN

/DEPENDENT Hasilbelajar

/METHOD=ENTER Motivasi kebugaran.

**Regression**



**Lampiran 9.** Lanjutan Hasil Perhitungan Uji Korelasi dan regresi Berganda  
Correlations

Variables Entered/Removed <sup>a</sup>			
Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	kebugaran, Motivasi <sup>b</sup>	.	Enter

a. Dependent Variable: Hasilbelajar

b. All requested variables entered.

Model Summary									
Mo del	R	R	Adjusted	Std.	R	Change Statistics			Sig. F Change
		Squar e	R Square	Error of the Estimate	Square Change	F Chang e	df1	df2	
1	.279 <sup>a</sup>	.078	.022	2.566	.078	1.389	2	33	.264

a. Predictors: (Constant), kebugaran, Motivasi

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	18.291	2	9.145	1.389	.264 <sup>b</sup>
	Residual	217.348	33	6.586		
	Total	235.639	35			

a. Dependent Variable: Hasilbelajar

b. Predictors: (Constant), kebugaran, Motivasi

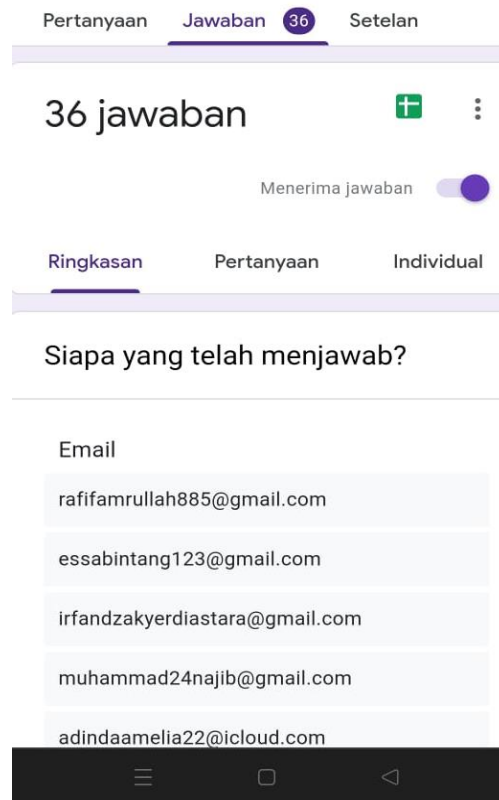
**Lampiran 9.** Lanjutan Hasil Perhitungan Uji Korelasi dan regresi Berganda  
Correlations

		<b>Coefficients<sup>a</sup></b>				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	75.871	4.892		15.508	.000
	Motivasi	.027	.039	.117	.678	.502
	kebugaran	.279	.213	.226	1.308	.200

a. Dependent Variable: Hasilbelajar

## Lampiran10. Dokumentasi Penelitian

### Hasil Jawaban Kuesioner Uji Coba Instrumen melalui *Google Form*



The screenshot displays the Google Forms interface for reviewing responses. At the top, there are three tabs: 'Pertanyaan' (Questions), 'Jawaban' (Responses), and 'Setelan' (Settings). The 'Jawaban' tab is selected, and a purple circle with the number '36' indicates the total number of responses. Below the tabs, the text '36 jawaban' is shown next to a green plus icon and a vertical ellipsis. A toggle switch labeled 'Menerima jawaban' (Accept responses) is turned on. Below this, there are three sub-tabs: 'Ringkasan' (Summary), 'Pertanyaan' (Questions), and 'Individual' (Individual). The 'Ringkasan' tab is selected. The main heading is 'Siapa yang telah menjawab?' (Who has answered?). Below this, a list of email addresses is displayed under the heading 'Email'.

Email
rafifamrullah885@gmail.com
essabintang123@gmail.com
irfandzakyerdiastara@gmail.com
muhammad24najib@gmail.com
adindaamelia22@icloud.com

**Lampiran10.** Lanjutan Dokumentasi Penelitian

**Dokumentasi gambar Tes TKJI**

**Tes Lari 60M**



**Tes Gantung Angkat Tubuh**



**Tes Baring Duduk**



### **Tes Lompat Tegak**



### **Tes Lari 600 m/1000 m**

