

**MOTIVASI DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
DAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS VIII
DI MTsN 4 NGANJUK TAHUN 2018**

M. Anis Zawawi, M.Or.
Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
zawawi@unpkediri.ac.id

ABSTRAK

MTs Negeri 4 Kabupaten Nganjuk semntara ini belum pernah melakukan penelitian tentang motivasi dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dan tingkat kesegaran jasmani siswa. Penelitian ini bertujuan, diantaranya adalah untuk mengetahui motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII MTsN 4 Nganjuk.

Penelitian yang dilakukan ini merupakan penelitan deskriptif menggunakan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII MTsN 4 Nganjuk berjumlah 145 siswa. Dalam menentukan sampel menggunakan teknik simple random sampling dengan jumlah sampel 60 siswa, yang terdiri dari putra dan putri. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan angket untuk variabel motivasi serta tes dan pengukuran untuk variabel kesegaran jasmani. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas dan uji linearitas.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani siswa kelas VIII MTsN 4 Nganjuk dalam kategori tinggi, dengan frekuensi 45 (76%), berdasarkan faktor intrinsik berkategori tinggi, dengan frekuensi 35 (59,33%), dan berdasarkan faktor ekstrinsik juga berkategori tinggi, dengan frekuensi 50 (82,33%). Untuk hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII MTsN 4 Nganjuk dalam kategori baik sekali sebesar 1,7%, baik 16,8%, sedang 51,9%, kurang 26,5% dan kurang sekali 3,4%.

Kata kunci : motivasi, pendidikan jasmani, kesegaran jasmani

PENDAHULUAN

Kesehatan jasmani merupakan modal dasar utama yang harus dimiliki seseorang untuk melakukan aktivitas jasmani selama hidup dengan penuh semangat yang tinggi tanpa merasa lelah yang berlebihan sehingga dapat bekerja secara produktif. Kesehatan jasmani yang baik akan menjamin seseorang dalam melaksanakan tugas sehari-hari menjadi lebih siap dan selalu menampilkan penampilan yang optimal serta mempunyai kegairahan yang tinggi dalam hidupnya. Dengan kondisi yang bugar maka aktivitas dapat dilakukan berulang-ulang dalam waktu relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan demikian seorang siswa senantiasa melakukan aktivitas jasmani agar memiliki kesehatan jasmani yang baik dan harus menjaga agar tidak mengalami penurunan tingkat kesehatan jasmaninya.

Sementara itu, kesehatan jasmani yang optimal hanya dapat diperoleh melalui latihan fisik yang benar, teratur dan terukur, melalui latihan fisik yang benar baik takaran maupun intensitas lainnya, dan mengonsumsi makanan sehat dan bergizi, memperhatikan kebutuhan aktivitas rekreasi sebagai penyeimbang kondisi fisik serta selalu diterapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kesehatan jasmani dapat memberikan ketahanan fisik kepada siswa untuk tidak mudah terserang penyakit. Ketahanan untuk tetap sehat dibutuhkan siswa untuk kelangsungan pertumbuhan dan perkembangan. Kesehatan jasmani secara langsung memang tidak menjadi dasar bagi perkembangan kemampuan berfikir, namun kesehatan jasmani dapat menjamin lancarnya suplai berbagai bahan untuk pertumbuhan badan atau otak khususnya.

Pentingnya kesehatan jasmani hendaknya disadari oleh guru dan siswa. Beberapa siswa mengatakan bahwa mereka belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani sehingga tidak tahu bagaimana tes kebugaran jasmani dilaksanakan. Guru hendaknya selalu mengontrol kebugaran jasmani siswa, sehingga akan terdeteksi sejak dini apabila ada kelainan yang terjadi pada siswa. Peningkatan kebugaran jasmani dapat dipantau melalui pelaksanaan tes kebugaran jasmani yang dilakukan secara berkala, misalnya setiap 6 bulan sekali. Hasil tes kesehatan jasmani bisa juga digunakan para guru untuk mengarahkan atau memberikan informasi kepada siswa atau muridnya tentang tingkat kesehatan jasmani mereka.

1. Pengertian Motivasi

Secara etimologis kata motivasi berasal dari kata motif, yang artinya dorongan, kehendak, alasan atau kemauan. Maka menurut irwanto (1991: 193) motivasi adalah suatu

konstruk teoritis mengenai terjadinya perilaku, konstruk teoritis ini meliputi aspek-aspek peraturan, pengarahan, serta tujuan dari perilaku. Berdasarkan teori hierarki kebutuhan Abraham Maslow, teori X dan teori Y Douglas McGregor maupun teori motivasi kontemporer, arti motivasi adalah 'alasan' yang mendasari sebuah perbuatan yang dilakukan oleh seorang individu. Demikian pula seperti apa yang dikatakan oleh Ngalm Purwanto (2006: 71) motivasi adalah “pendorong”, dengan kata lain yaitu suatu usaha yang disadari untuk mempengaruhi tingkah laku seseorang agar ia bergerak hatinya untuk bertidak melakukan sesuatu, sehingga mencapai hasil atau tujuan tertentu. Berdasarkan dari uraian diatas, maka dapat disimpulkan, bahwanya arti motivasi adalah dorongan dari dalam yang digambarkan sebagai harapan, keinginan dan sebagainya yang bersifat menggiatkan dan menggerakkan individu untuk bergerak dan bertingkah laku guna memenuhi kebutuhan yang diinginkan.

2. Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran merupakan padanan kata dari istilah *instruction*, yang mengandung arti lebih luas dari pengajaran (Sadiaman dalam Depdiknas, 2003: 7). Pembelajaran adalah suatu proses membelajarkan subyek didik yang direncanakan, dilaksanakan dan dievaluasi secara sistematis agar subyek didik dapat mencapai tujuan pembelajaran secara efektif dan efisien. Dan juga pembelajaran tidak hanya terjadi dalam pendidikan (*education*) tetapi juga dalam pelatihan (*training*) (Depdiknas, 2003: 7).

Menurut Purwanto yang dikutip oleh Wibisono (2007: 24) mengatakan bahwasannya pembelajaran merupakan usaha sadar guru untuk membantu siswa atau anak didik agar mereka dapat belajar sesuai dengan kebutuhan dan minatnya. Berdasarkan pendapat yang dikatakan di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran merupakan proses interaksi antara guru dan siswa yang terprogram dan sistematis dimana guru menjadi fasilitator untuk membantu anak didiknya dalam belajar sesuai dengan kebutuhannya.

3. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani yaitu proses belajar untuk bergerak, dan belajar melalui gerak. Dengan proses belajar gerak ini peserta didik dapat mendapatkan pengalaman dan dengan pengalaman tersebut akan terbentuk perubahan dalam aspek jasmani serta rohani peserta didik atau siswa. Menurut Cholik dan Lutan (1997: 13) pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia

seutuhnya. Aktivitas jasmani diartikan sebagai kegiatan peserta didik untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup kognitif, afektif, dan sosial, sehingga melalui kegiatan pendidikan jasmani diharapkan anak didik akan tumbuh dan berkembang sehat dan segar jasmaninya, serta perkembangan pribadinya secara harmonis.

Menurut Husdarta (2010: 142) pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses keseluruhan proses pendidikan. Artinya, pendidikan jasmani menjadi salah satu media untuk membantu ketercapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan. Makna yang terkandung dalam pendidikan jasmani tidak sekedar pendidikan yang bersifat fisik atau aktivitas fisik tetapi lebih luas lagi keterkaitannya dengan tujuan pendidikan secara menyeluruh serta memberikan kontribusi terhadap kehidupan individu. Pendidikan jasmani yang pada dasarnya merupakan media untuk meraih tujuan pendidikan sekaligus juga untuk meraih tujuan yang bersifat internal ke dalam aktivitas fisik itu sendiri. Pendidikan jasmani memiliki arti dalam kehidupan sehari-hari bagi anak didik, karena pendidikan jasmani memberikan gerak dasar keterampilan secara efisien yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

SUBJEK DAN METODE PENELITIAN

1. Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua variabel, yaitu motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran jasmani dan tingkat kebugaran jasmani. Penelitian ini dilakukan tanpa pengujian hipotesis. Sedangkan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey.

2. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII MTsN 4 Nganjuk. Sedangkan teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah simple random sampling. Dikatakan simple (sederhana) karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu (Sugiyono, 2011: 82). Hal ini dilakukan karena mengingat banyaknya jumlah populasi, dalam pengambilannya akan dipilih secara acak dari 4 kelas yang ada. Dalam penelitian ini jumlah yang diambil secara acak berjumlah 60 siswa.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara yang digunakan untuk mengumpulkan data yang diperlukan. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket serta tes dan pengukuran. Angket digunakan untuk mengetahui motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, sedangkan tes dan pengukuran untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII MTsN 4 Nganjuk.

Uji Coba Instrumen

a. Uji Coba Instrumen Motivasi Berprestasi

Dalam penelitian ini peneliti tidak melakukan uji coba instrumen karena instrumen yang digunakan dalam penelitian ini sudah pernah diuji cobakan oleh Ariyanti tahun 2009. Angket atau instrumen untuk mengukur tingkat motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani ini sudah memiliki validitas dan reliabilitas yang sangat tinggi yaitu dapat dilihat melalui tabel dibawah ini.

Tabel 3. Ringkasan Uji Instrumen Motivasi

Uji Komponen	Rrt	kesimpulan
Uji Validitas	0,893	Valid
Uji Realibilitas	0,920	Reliabel

b. Instrumen Pengukuran Kebugaran Jasmani

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja 13-15 tahun (Depdiknas, 2003) yang terdiri atas :

1. Lari 50 meter untuk mengukur kecepatan, yang diukur dengan menggunakan satuan waktu (detik).
2. Gantung angkat tubuh 60 detik untuk putra, untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu, yang diukur dengan menggunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak (berapa kali). Gantung siku untuk putri, diukur dengan menggunakan satuan menit dan detik (lamanya melakukan).
3. Baring duduk 60 detik untuk putra dan 30 detik untuk putri, untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut, yang diukur dengan menggunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak (berapa kali).
4. Loncat tegak untuk mengukur daya ledak dan tenaga eksplosif, yang diukur

dengan menggunakan satuan ukuran tinggi (centi meter).

5. Lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan, yang diukur dengan menggunakan satuan waktu (menit dan detik).
6. Setiap tes siswa harus melakukan apabila tidak berhasil diberi nilai nol, hasil dari kelima butir tes tersebut dikumpulkan kemudian dimasukkan kedalam tabel norma kebugaran jasmani usia 13-15 tahun.

Data yang terkumpul dalam satuan meteratau menit selanjutnya dikonversikan ke dalam tabel dan tabel norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja usia 13-15 tahun yang dapat dilihat pada tabel 1, 2, dan 3 di bawah ini.

Tabel 4. Nilai Tes Kesegaran Jamani Indonesia (TKJI) untuk Remaja Putra Usia 13-15

Lari 50 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk 60 detik	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
Sd-6,7"	16 keatas	38 keatas	66 keatas	Sd-3'04"	5
6,8-7,6"	11-15	28-37	53-65	3'05"-3'53"	4
7,7-8,7"	6-10	19-27	42-52	3'54"-4'46"	3
8,8-10,3"	2-5	8-18	31-41	4'47"-6'04"	2
10,4"-dst	0-1	0-7	30 kebawah	6'05"-dst	1

Tabel 5. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Remaja Putri Usia 13-15 Tahun

Lari 50 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 60 detik	Loncat tegak	Lari 800 meter	Nilai
Sd-7,7"	41 keatas	28 keatas	50 keatas	Sd-3'06"	5
7,8-8,7"	22-40	19-27	39-49	3'07"-3'55"	4
8,8-9,9"	10-21	9-18	30-38	3'56"-4'58"	3
10.0-11,9"	3-9	3-8	21-29	4'59"-6'40"	2
12,0"-dst	0-2	0-2	20 kebawah	6'41"-dst	1

Tabel 6. Klasifikasi Tes Kesehatan Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Remaja Putra dan Putri Usia 13-15 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)

4. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah uji persyaratan analisis yaitu sebagai berikut:

5. Uji linearitas

Uji linearitas adalah uji untuk mengetahui apakah variabel bebas yang digunakan sebagai prediktor mempunyai hubungan yang linear atau tidak dengan variabel terikatnya. Sedangkan pengujian linearitas dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Freg} = \frac{\text{Rkreg}}{\text{Rkres}}$$

Keterangan:

Freg = harga bilangan untuk garis regresi

Rkreg = rerata kuadrat garis regresi

Rkres = rerata kuadrat hubungan

(Sutrisno Hadi, 1995: 76-77)

HASIL PENELITIAN

1. Diskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu variabel motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dan variabel tingkat kebugaran jasmani. Deskripsi data akan menjelaskan nilai maksimum, nilai minimum, rerata, standar deviasi, median dan modus dari masing-masing variabel, yang kemudian disusun dalam distribusi frekuensi beserta gambar histogramnya. Berikut deskripsi data dari masing-masing variabel secara rinci:

1. Motivasi Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Data motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani ini dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif. Adapun teknik perhitungannya menggunakan presentase. Data dikategorikan menjadi lima kategori, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Pengkategorian dibuat berdasarkan skor maksimum dikurangi skor minimum kemudian hasilnya dibagi lima kategori. Hasil pengkategorian masing-masing data motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani adalah sebagai berikut:

a. Motivasi Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas VIII MTsN 4 Nganjuk.

Pada penelitian ini, motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dijabarkan ke dalam 30 butir pernyataan, dengan skor 1 – 4, sehingga diperoleh hasil skor minimum ideal 1×30 sebesar 30, skor maksimum ideal 4×30 sebesar 120.

b. Motivasi Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas VIII MTsN 4 Nganjuk Berdasar Faktor Intrinsik

Faktor intrinsik merupakan motivasi yang berasal dari dalam diri sendiri. Pada penelitian ini, faktor intrinsik dijabarkan ke dalam 14 item tes dengan skor 1 – 4, sehingga diperoleh hasil skor minimum ideal 1×14 sebesar 14, skor maksimum ideal 4×14 sebesar 56.

c. Motivasi Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas VIII MTsN 4 Nganjuk Berdasar Faktor Ekstrinsik

Faktor ekstrinsik merupakan motivasi yang berasal dari luar diri individu. Pada penelitian ini, faktor ekstrinsik dijabarkan ke dalam 16 item tes dengan skor 1 – 4, sehingga diperoleh hasil skor minimum ideal 1×16 sebesar 16, skor maksimum ideal 4×16 sebesar 64.

2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra MTsN 4 Nganjuk

Data yang terkumpul mengenai kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII MTsN 4 Nganjuk, Selanjutnya dikonversikan kedalam tabel pengkategorian untuk mengetahui kategori status kesegaran jasmaninya. Analisis data menghasilkan mean sebesar 14,03 dan standar deviasi sebesar 2,64.

3. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri MTsN 4 Nganjuk.

Data yang terkumpul mengenai kebugaran jasmani siswa putri kelas VIII MTsN 4 Nganjuk, Selanjutnya dikonversikan ke dalam tabel pengkategorian untuk

mengetahui kategori status kesegaran jasmaninya. Analisis data menghasilkan mean sebesar 11,80 dan standar deviasi sebesar 2,60.

2. Hasil Analisis Data

Analisis data memerlukan beberapa uji persyaratan yang harus dipenuhi agar hasilnya dapat dipertanggungjawabkan. Uji persyaratan analisis meliputi:

a. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus Kolmogrov-Smirnov. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah $p > 0,05$ sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 15. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Variabel	p	Sig.	Keterangan
Motivasi Berprestasi (X)	0,200	0,05	Normal
Kesegaran Jasmani (Y)	0,200	0,05	Normal

Dari tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) dari variabel motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani sebesar 0,200 dan tingkat kesegaran jasmani sebesar 0,200. Karena harga p semuanya lebih besar dari 0,05, maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kenormalan distribusi terpenuhi.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas untuk mengetahui bentuk regresi antara dua variabel yang berbeda. Uji linearitas dapat diterima atau ditolak dengan membandingkan harga Fhitung dengan harga Ftabel pada taraf signifikan sebesar 0,05 dan derajat kebebasan yang dipakai. Kriterianya adalah apabila harga sig. lebih besar dari harga signifikan sebesar 0,05 lebih kecil dari harga Ftabel dengan taraf signifikan 0,05. Hasil uji linieritas dapat dilihat pada tabel 15 di bawah ini:

Tabel 16. Rangkuman Hasil Uji Linearitas

Hubungan	F tab	df	F hit	f	Sig.	Sig 5%	Ket
X.Y	6,554	16	0,410	1,494	0,148	0,05	Linear

Dari penghitungan diperoleh harga F_{hitung} antara variabel motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani (X) dengan tingkat kebugaran jasmani (Y) diperoleh dari $F_{tabel} = 6,554 / 16$ df sebesar 0,410. Sedangkan harga sig. dari tabel pada taraf signifikan 0,05 sebanyak 0,148. Karena harga sig. lebih besar dari harga signifikan 0,05, maka dinyatakan garis regresi berbentuk linear diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan garis regresi antarvariabel motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dengan tingkat kebugaran jasmani berbentuk linear.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan jumlah sampel 60 siswa diketahui bahwa motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani siswa kelas VIII MTsN 4 Nganjuk adalah tidak ada siswa dengan kategori sangat rendah dan rendah, sebanyak 8 siswa (13,33%) mempunyai motivasi dengan kategori sedang, sebanyak 45 siswa (75%) mempunyai motivasi dengan kategori tinggi dan sebanyak 7 siswa (11,66%) mempunyai motivasi dengan kategori sangat tinggi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut di atas diketahui bahwa sebagian besar siswa termasuk dalam kategori tinggi (75%).

Tingginya motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani tidak luput dari peranan faktor yang berasal dari dalam diri sendiri atau intrinsik dan juga faktor yang berasal dari luar diri individu atau ekstrinsik. Faktor intrinsik sebagian besar siswa berada kategori tinggi sebesar 58,33%, dan juga pada faktor ekstrinsik sebagian besar siswa berada pada kategori tinggi sebesar 83,33%.

Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII MTsN 4 Nganjuk tanpa mempertimbangkan jenis kelamin terdapat siswa yang berada pada kategori baik sekali sebanyak 1 siswa (1,6%), pada kategori baik sebanyak 10 siswa (16,7%), pada kategori sedang sebanyak 31 siswa (51,7%), pada kategori kurang sebanyak 16 siswa (26,7%), dan pada kategori kurang sekali sebanyak 2 siswa (3,3%). Sebagian besar tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada kategori sedang, hal ini dimungkinkan dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya aktivitas fisik yang dilakukan siswa untuk memenuhi kebutuhan

geraknya kurang, terutama dengan semakin berkembangnya teknologi memungkinkan siswa untuk memilih permainan yang cenderung mengurangi gerak fisik. Selain itu kebiasaan siswa yang berangkat sekolah berjalan kaki, naik sepeda dengan yang diantar dengan menggunakan kendaraan bermotor tentunya memiliki tingkat kesegaran jasmani yang berbeda.

Dari hasil penelitian ini dapat dipahami karena kesegaran jasmani dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Aktivitas sehari-hari siswa

Seperti telah dikemukakan di atas bahwa semakin berkembangnya teknologi memungkinkan kecenderungan mengurangi tuntutan gerak fisik anak. Disamping itu juga kebiasaan anak saat berangkat sekolah. Misalnya apakah anak diantar dengan kendaraan bermotor atau jalan kaki tentunya akan mempunyai kebugaran yang berbeda. Siswa yang sering melakukan aktivitas jasmani tentunya akan memiliki kesegaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang jarang melakukan aktivitas jasmani. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani sebaiknya frekuensi aktivitas fisik dilakukan paling sedikit tiga kali seminggu.

2. Keadaan siswa saat melakukan tes

Masih banyak siswa yang masih kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi tes tersebut, hal ini terlihat dari masih adanya beberapa siswa yang tidak sarapan pagi. Walaupun satu hari sebelum tes dimulai telah dianjurkan untuk makan pagi terlebih dahulu, tetapi hal ini sepertinya kurang diperhatikan oleh para siswa. Keadaan seperti ini tentu akan mempengaruhi stamina dan tingkat kesegaran jasmani siswa.

3. Kurikulum

Alokasi pelajaran praktik pendidikan jasmani di sekolah yang seminggu hanya 2 x 40 menit tidak memungkinkan mengharap siswa untuk mampu menguasai keterampilan yang diberikan.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan dalam batas penelitian ini maka dapat ditarik kesimpulan dari masing-masing variabel sebagai berikut :

- a. Motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani siswa kelas VIII MTsN Nganjuk sebagian besar termasuk kategori sedang, dengan frekuensi 30 (50%).

- b. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII MTsN 4 Nganjuk sebagian besar termasuk kategori sedang dengan frekuensi 31 (51,7%).

2. Saran

Melihat dari hasil penelitian di atas, maka peneliti memberi saran- saran sebagai berikut:

- a. Guru Penjas Orkes agar dapat memotivasi siswanya agar para siswa memiliki motivasi untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, sehingga diharapkan siswa dapat aktif dalam proses pembelajaran.
- b. Para siswa dapat menemukan hal-hal yang menyenangkan dalam pembelajaran, dan lebih bersemangat untuk menghadapi hambatan- hambatan dalam proses pembelajaran sehingga pembelajaran dapat berjalan menyenangkan dan dapat meningkatkan motivasi siswa.
- c. Bagi guru peserta didik kelas VIII MTsN 4 Nganjuk hendaknya dapat mengoptimalkan proses pembelajaran yang hanya 2 x 40 menit pelajaran dalam seminggu sehingga dapat lebih bermakna terhadap kebugaran jasmani para siswa.
- d. Bagi siswa hendaknya selalu memperhatikan tingkat kebugaran jasmaninya, karena sangat penting dalam membantu proses pembelajaran di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ahmadi. (1992). Psikologi Umum. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Agus S Suryobroto. (2001). Diktat Mata Kuliah Teknologi Pendidikan Jasmani. Yogyakarta: FIK UNY.
- Arma Abdoellah. (1994). Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani. Proyek Pembinaan dan Peningkatan Mutu Tenaga Kependidikan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Anas Sudijono. (2006). Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: PT Raja Grafindo persada.
- Ariyanti. (2009). Hubungan Antara Perilaku Hidup Sehat dan Motivasi Berprestasi dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Bayat, Klaten. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Balai Pustaka. (2007). Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta. Balai Pustaka.
- Depdiknas. (2003). Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi

- Pelatih Olahragawan Pelajar. Jakarta: Pusat pengembangan Kualitas jasmani.
- Denny Mahendra Kushendar. (2010). Hubungan antara Kebugaran Jasmani dan Kecerdasan dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Kedungreja Cilacap. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Djaali. (2012). Psikologi Pendidikan. Jakarta: PT Bumi Askara. Elida Prayitno. (1989). Motivasi Dalam Belajar. Jakarta: Depdiknas.
- Engkos Kosasih. (1985). Olahraga Teknik dan Program Latihan. Jakarta: CV Akademik Pressindo.
- Hamzah. (2006). Teori Motivasi dan Pengukurannya. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Irwanto, dkk. (1991). Psikologi Umum. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Kemendiknas. (2010). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Usia 13-15 Tahun. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Mohammad Sajoto. (1988). Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga. Jakarta: FPOK IKIP Semarang.
- Mukhrijun. (2010). Motivasi Siswa Kelas VII dan VIII SMP Negeri 1 Karangpule Kecamatan Sruweg Kabupaten Kebumen dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Tahun Pelajaran 2009/2010. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY
- Ngalim Purwanto. (2006). Psikologi Pendidikan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nurul Zuriah. (2005). Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Prof. Husdarta. (2010). Psikologi Olahraga. Bandung: ALFABETA.
- Prof. Dr. Sugiyono. (2011). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D. Bandung: Alfabeta.
- Rusli Lutan. (2002). Manusia dan Olahraga. Bandung: ITB dan FPOK UPI.
- Rusli Lutan. (2002). Menuju Sehat dan Bugar. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Rusli Lutan, & Cholik, T. (1997). Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Buku Materi Pokok, Depdikbud. Dikdasmen. BP2MG Penjas Seterata D-II, Universitas Terbuka Jakarta.
- Sardiman A.M. (2005). Interaksi dan Motivasi Belajar mengajar. Jakarta: Rajawali Press.
- Singgih D Gunarsa. (1989). Psikologi Remaja. Jakarta: Gunung Agung. Singgih D Gunarsa. (1994). Psikologi Olahraga Prestasi. Jakarta: Gunung Agung.

Suharto, dkk. (2000). *Ketahuiilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Suharsimi Arikunto. (2006). *Pengantar Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* Jakarta: Rineka Cipta.