

**KONTRIBUSI TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN MOTIVASI
BELAJAR TERHADAP HASIL BELAJAR PENJAS (STUDI
KORELASI PADA MAHASISWA PENJAS ANGKATAN
2013 FKIP UIR PEKANBARU)**

**Zulraflī¹, Turimin² dan Muspita³
Universitas Islam Riau
Email: zulraflī@edu.uir.ac.id**

ABSTRAK

Penelitian yang dilakukan di Penjas FKIP Universitas Islam Riau bertujuan untuk mengetahui hubungan hasil belajar mahasiswa penjas yang mengambil mata kuliah praktek. Hubungannya dilihat dari tingkat kebugaran jasmani mahasiswa dan motivasi belajar. Hipotesis penelitian; (1) terdapat hubungan signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar mahasiswa penjas, (2) terdapat hubungan signifikan antara motivasi belajar dengan hasil belajar mahasiswa penjas, dan (3) terdapat kontribusi signifikansi antara tingkat kebugaran jasmani dan motivasi belajar mahasiswa penjas secara bersama-sama terhadap hasil belajar. Penelitian ini melibatkan 58 orang responden, pengambilan sampel secara *proporsional random sampling*. Data dikumpulkan melalui tes dan kuisioner. Data penelitian dianalisis dengan menggunakan teknik statistik koefisien korelasi dan regresi ganda. Hasil penelitian mengungkapkan, (1) terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjaskes, (2) terdapat hubungan positif dan signifikan antara motivasi belajar dengan hasil belajar, dan (3) terdapat kontribusi yang positif dan signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dan motivasi belajar penjas secara bersama terhadap hasil belajar penjas.

Kata Kunci: Tingkat Kebugaran Jasmani, Motivasi Belajar dan Hasil Belajar Penjas

PENDAHULUAN

FKIP UIR Jurusan Penjaskes merupakan bagian dari pendidikan yang mempersiapkan mahasiswa sebagai calon guru untuk itu perlu dibenahi dengan baik agar dapat mencapai tujuan-tujuannya, antara lain menghasilkan para lulusan yang berakhlak terpuji dan baik, mempunyai nilai indeks prestasi yang tinggi menjadi sumber daya manusia yang handal sehingga lulusan tersebut dapat bersaing sesuai dengan latar belakang pendidikannya. Pembinaan ini tidak saja pada faktor fisik tetapi juga di faktor non fisik seperti faktor pengajar, persepsi dan motivasi mahasiswa dan sarana prasarana.

Mata pelajaran Penjas merupakan bagian program pembelajaran yang ada dalam kurikulum. Pendidikan jasmani adalah suatu bagian pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas gerak dan kebiasaan hidup sehat sehari-hari sehingga diharapkan mahasiswa tumbuh dan berkembang jasmani, mental, sosial dan emosi yang serasi dan seimbang baik secara kelompok maupun individu. Pendidikan jasmani berorientasi untuk meningkatkan kebugaran dan kebugaran serta membentuk manusia yang berjiwa sportif, berani, disiplin, ceria dan pantang menyerah.

Jurusan Pendidikan Jasmani merupakan salah satu jurusan yang ada pada FKIP UIR. Namun berdasarkan pengamatan di lapangan ditemui pembelajaran Pendidikan

Jasmani belum terlaksana sesuai dengan harapan, hal terlihat dalam kegiatan proses pembelajaran di lapangan kurangnya motivasi mahasiswa, kurangnya variasi metode pengajaran, di samping itu dalam pembelajaran pendidikan jasmani kurangnya kemampuan mahasiswa secara motorik, kurangnya kebugaran jasmani mahasiswa. Hal ini akan mengakibatkan proses pembelajaran kurang berjalan dengan baik, jika permasalahan ini terus dibiarkan maka output yang diharapkan setelah proses pembelajaran kurang tercapai dengan baik.

Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari. Getchell (1983) mendefinisikan kesegaran jasmani sebagai suatu hal yang lebih menitikberatkan pada fungsi fisiologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot berfungsi secara efisien dan optimal.

Menurut The President Council of Physical Fitness and Sports yang dikutip oleh Charles T. Kuntzleman dalam Rating the Exercise: 1978 dalam Hairy (1989:9) kesegaran jasmani adalah: kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan penuh kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tak terduga sebelumnya.

Dari beberapa definisi di atas dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan fisik seseorang dalam melakukan tugasnya sehari-hari dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani yang diperlukan oleh masing-masing individu sangat berbeda dan bervariasi tergantung pada sifat tantangan fisik yang dihadapinya, sehingga tidak menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan kata lain kesegaran jasmani merupakan cerminan dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik.

Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi (Depdikbud, 1996 :1) memberikan 10 bentuk komponen kesegaran jasmani sebagai berikut : (1) Daya tahan kardiovaskuler, (2) daya tahan otot, (3) kekuatan, (4) kelenturan, (5) komposisi tubuh, (6) kecepatan gerak, (7) kelincahan, (8) keseimbangan, (9) kecepatan reaksi, (10) koordinasi. Berdasarkan komponen ini dapat mengembangkan kondisi fisik, mental dan sosial mahasiswa, sehingga mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan ke arah pencapaian tujuan kurikulum.

Banyak pengertian yang diberikan oleh para ahli mengenai definisi motivasi belajar. Semua definisi yang diberikan mempunyai visi yang berbeda satu sama lainnya akan tetapi pada prinsipnya mereka setuju bahwa motivasi belajar mengarah pada dorongan atau kemauan untuk belajar.

Winkels (1987) dalam Sardiman mengemukakan bahwa motivasi adalah adanya penggerak dalam diri seseorang untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu demi mencapai suatu tujuan tertentu. Sedangkan menurut Sardiman (1996) motivasi berarti daya penggerak dari dalam diri seseorang untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu demi mencapai suatu tujuan. Motif dapat diartikan juga sebagai suatu kondisi intern atau kesiapsiagaan. Motif menjadi aktif pada saat tertentu, terutama bila kebutuhan untuk mencapai tujuan sangat dirasakan/mendesak. Sedangkan motivasi dapat diartikan sebagai daya penggerak yang telah menjadi aktif.

Motivasi merupakan suatu kekuatan yang tersembunyi di dalam diri seseorang yang mendorongnya untuk berbuat dengan cara tertentu. Donnelly, Gibson dan

Ivancevich (1995 : 302) menyatakan bahwa motivasi didefinisikan sebagai dorongan untuk menciptakan kondisi yang menggambarkan tentang kehendak, harapan (*wishes*), keinginan (*desires*), dorongan, langkah-langkah (*drives*), dan yang lain-lain. Dalam kegiatan belajar mengajar dikenal dengan motivasi belajar. Winkels (1987) mengemukakan: motivasi belajar merupakan motivasi yang diterapkan dalam kegiatan belajar mengajar yang merupakan keseluruhan daya penggerak psikis dalam diri mahasiswa yang menimbulkan kegiatan belajar, menjamin kelangsungan belajar itu dalam mencapai satu tujuan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, jenis korelasional guna menjelaskan fakta yang ada (*explanatory*). Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Penjaskes Angkatan 2013 dengan jumlah 246 orang. Sedangkan sampel penelitian diambil secara *purposive random sampling* dengan jumlah 58 orang.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data mengenai variabel penelitian ini adalah angket model skala Likert untuk variabel motivasi belajar. Alternatif jawaban dalam bentuk kontinum yang terdiri dari 5 skala yaitu: sangat setuju (SS), setuju (S), Ragu-ragu (RG), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Sesuai dengan sifat kuisioner, maka bobot pernyataan positif diberi skor SS= 5, S=4, RG=3 TS=2, dan STS=1, sedangkan pernyataan negatif diberi skor SS=1, S=2, RG=3, TS=4 dan STS=5.

Instrumen penelitian ini diuji cobakan kepada responden yang tidak termasuk sampel, namun masih termasuk populasi dalam penelitian ini yakni mahasiswa penjas angkatan 2013. Data yang terdapat dalam uji coba dianalisis validitasnya untuk mendapatkan apakah adanya konsistensi internal dan tes reliabilitas dengan menggunakan rumus *cronback alpha* dengan menggunakan program SPSS 17.

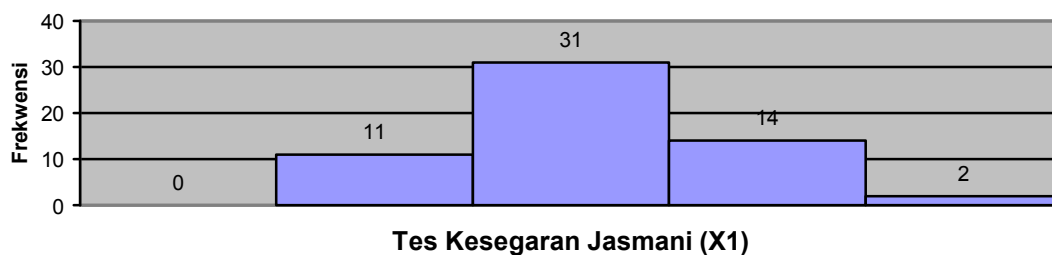
HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tingkat Kesegaran Jasmani

Hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi skor kesegaran jasmani menyebar dari skor terendah 11 sampai skor tertinggi 22. Berdasarkan data distribusi skor tersebut didapat mean sebesar 16,17, median sebesar 16,73, dan simpangan baku sebesar 2,55 Untuk memperoleh gambaran yang lebih jelas tentang penyebaran skor Kesegaran Jasmani dapat dilihat pada tabel 1 serta histogram dalam gambar 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani (X_1)

Kelas Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori Kesegaran Jasmani
5 – 9	0	0	Kurang sekali
10 – 13	11	18,96	Kurang
14 – 17	31	53,44	Sedang
18 – 21	14	24,14	Baik
22 – 25	2	3,45	Baik sekali
Jumlah	58	100	



Gambar 1. Histogram Tes Kesegaran Jasmani (X1)

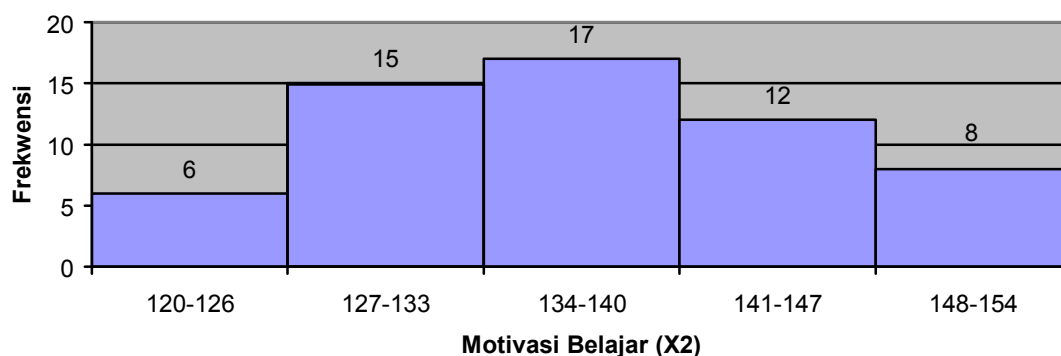
Data distribusi frekuensi pada tabel 5 dan histogram pada gambar 1 dapat dijelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki skor 5 - 9 tidak ada (0%) tergolong pada kategori kurang sekali, skor 10 - 13 sebanyak 11 orang atau 18,96 % dari responden tergolong kategori kurang, skor 14 - 17 sebanyak 31 orang atau 53,44% dari responden tergolong pada kategori sedang, skor 18 - 21 sebanyak 14 atau 24,14 % dari responden tergolong pada kategori baik, dan 2 orang mahasiswa atau 3,4 5% dari responen mahasiswa yang mencapai skor 22 - 25 atau yang memiliki kesegaran jasmani baik sekali. Dari penyebaran skor tes kesegaran jasmani terdapat rata-rata (*mean*) sebesar 16,17 dengan tingkat pencapaian 73,5 %.

2. Motivasi Belajar

Pengumpulan data variabel motivasi belajar dilakukan melalui angket dengan skala Likert. Item pernyataan berjumlah 32 butir yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa distribusi skor jawaban untuk variabel motivasi belajar menyebar dari skor terendah 120 sampai skor tertinggi 154. Berdasarkan distribusi skor tersebut didapat mean sebesar 137,29 median sebesar 138,66 dan simpangan baku sebesar 8,45. Untuk memperoleh gambaran yang lebih jelas tentang penyebaran skor motivasi belajar, dapat dilihat distribusi frekuensi pada tabel 2 serta histogram pada gambar 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Motivasi Belajar Mahasiswa Penjas (X₂)

Kelas Interval	Frekuensi	Persentase
148 – 154	8	13,79
141 – 147	12	20,69
134 – 140	17	29,31
127 – 133	15	25,86
120 – 126	6	10,35
Jumlah	58	100



Gambar 2. Histogram Motivasi Belajar (X2)

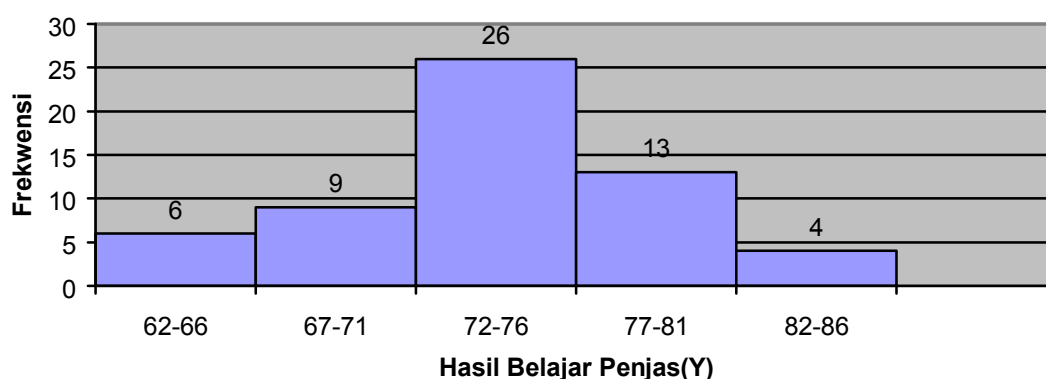
Data distribusi frekuensi pada tabel 2 dan histogram pada gambar 2 dapat dijelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki skor 120-126 adalah sebanyak 6 orang atau 10,35 % dari responden, skor 127-133 sebanyak 15 orang atau 25,86 % dari responden, skor 134-140 sebanyak 17 orang atau 29,31% dari responden, skor 141-147 sebanyak 12 orang atau 20,69% dari responden, dan skor 148-154 sebanyak 8 orang atau 13,797% dari responden.

3. Belajar Penjas (Y)

Data hasil Belajar Penjas merupakan hasil belajar akhir semester mahasiswa yang mengambil mata kuliah teori dan praktek yang kemudian dirata-ratakan. Hasil analisis menunjukkan bahwa distribusi skor hasil belajar menyebar dari skor terendah 64 sampai skor tertinggi 86. Berdasarkan distribusi skor tersebut didapat mean sebesar 74,24, median sebesar 73,20 dan simpangan baku sebesar 5,16. gambaran yang lebih jelas tentang penyebaran skor hasil belajar Penjas ini dapat dilihat distribusi frekuensi pada tabel 3 serta histogram pada gambar 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Penjas (Y)

Kelas Interval	Frekuensi	Persentase
62 – 66	6	10,35
67 – 71	9	15,52
72 – 76	26	44,83
77 – 81	13	22,41
82 – 86	4	6,90
Jumlah	58	100



Gambar 3. Histogram Hasil Belajar Penjas (Y)

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 3 dan histogram pada gambar 3 dapat dijelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki skor 62-66 adalah sebanyak 6 orang atau 10,36% dari responden, skor 67-71 sebanyak 9 orang atau 15,52% dari responden, skor 72-76 sebanyak 26 orang atau 44,83% dari responden, skor 77-81 sebanyak 13 orang atau 22,41% dari responden, dan skor 82-86 sebanyak 4 orang atau 6,90 % dari responden. Selanjutnya rata-rata skor atau mean hasil belajar penjas sebesar 74,24 dengan tingkat pencapaian 74 %.

Pengujian Hipotesis

1. Hipotesis Pertama

Hipotesis pertama dalam penelitian ini adalah “kesegaran jasmani memberikan kontribusi terhadap hasil belajar mahasiswa penjas”. Kontribusi dan besarnya korelasi variabel tingkat kebugaran jasmani (X1) terhadap hasil belajar mahasiswa (Y) dapat diketahui dengan korelasi sederhana, dan uji keberartian dengan uji t yakni dengan membandingkan harga t_{hitung} dengan t_{tabel} .

H_0 yang diuji dalam penelitian ini adalah koefisien regresi kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjas tidak signifikan. Kriteria pengujian adalah : tolak H_0 jika nilai t_{hitung} yang diperoleh dari perhitungan $> t_{tabel}$ sebaliknya terima H_0 jika nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$. Rangkuman hasil uji koefisien regresi dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Rangkuman Hasil Analisis Regresi Sederhana Antara X1 dan Y

Korelasi	Koefisien korelasi r	Koefisien Determinasi r^2	r_{hit}	Kesimpulan
X ₁ dengan Y	0,531	28,19	0,18	Signifikan

Rangkuman hasil analisis regresi pada tabel 4 menunjukkan bahwa nilai $r_{hitung} = 0,531$ dan nilai r_{tabel} untuk koefisien regresi (bx_1) = 0,18, sedangkan nilai Dengan demikian H_0 ditolak dan diteri H_a yang diajukan, dapat disimpulkan koefisien regresi kebugaran jasmani terhadap hasil belajar signifikan. Hal ini berarti bahwa kebugaran jasmani memberikan kontribusi yang berarti terhadap hasil belajar penjas.

Kontribusi kebugaran jasmani terhadap hasil belajar Penjas adalah sebesar 28,19 %. Dengan ditemukannya kontribusi yang signifikan dari kebugaran jasmani terhadap

hasil belajar Penjas, maka kesegaran jasmani dapat dijadikan sebagai alat untuk memprediksi hasil belajar penjas.

2. Hipotesis Kedua

Hipotesis kedua yang diajukan dalam penelitian ini adalah “motivasi belajar memberikan kontribusi yang berarti terhadap hasil belajar mahasiswa penjas”. Kontribusi dan besarnya korelasi variabel motivasi belajar (X2) terhadap hasil belajar mahasiswa (Y) dapat diketahui dengan korelasi sederhana.

Ho yang diuji dalam hal ini adalah koefisien regresi motivasi belajar terhadap hasil belajar penjas tidak signifikan. Kriteria pengujian adalah tolak Ho jika nilai $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ sebaliknya terima Ho jika nilai $r_{hitung} < r_{tabel}$. Rangkuman hasil uji koefisien regresi dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Rangkuman Hasil Analisis Regresi Sederhana Antara X2 dan Y

Korelasi	Koefisien korelasi R	Koefisien Determinasi r^2	r_{tabel} $\alpha=0.05$	Kesimpulan
X ₂ dengan Y	0,467	21,8	0,18	Signifikan

Rangkuman hasil regresi pada tabel 5 menunjukkan bahwa nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$, dengan demikian ho ditolak dan diterima ha, dapat disimpulkan koefisien regresi motivasi belajar terhadap hasil belajar signifikan. hal ini berarti bahwa motivasi belajar memberikan kontribusi yang berarti terhadap hasil belajar penjas.

Kontribusi motivasi belajar terhadap hasil belajar penjas adalah sebesar 21,19%. Dengan ditemukannya kontribusi yang signifikan dari motivasi belajar terhadap hasil belajar penjas, maka motivasi belajar dapat dijadikan sebagai alat untuk memprediksi hasil belajar penjas.

3. Hipotesis Ketiga

Hipotesis ketiga yang diajukan dalam penelitian ini adalah “ kesegaran jasmani dan motivasi belajar dan memberikan kontribusi secara bersama-sama terhadap hasil belajar penjas”. Untuk hipotesis ketiga ini dilakukan dua jenis pengujian hipotesis, yaitu 1) uji keberartian model regresi, dan 2) uji keberartian tiap koefisien regresi.

Ho yang diuji pada uji keberartian model regresi adalah motivasi belajar dan kesegaran jasmani memiliki hubungan yang tidak linear dengan hasil belajar penjas. Kriteria pengujian adalah tolak Ho jika nilai F_{hitung} yang diperoleh dari perhitungan $\geq F_{tabel}$, sebaliknya terima Ho jika nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$. Rangkuman hasil Uji Keberartian Model regresi dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Rangkuman Hasil Analisis Pengujian Model Regresi Antara X1 Dan X2 Terhadap Y

Korelasi	Koefisien korelasi r	Koefisien Determinasi r^2	F_{hitung}	F_{tabel} $\alpha=0.05$	Kesimpulan
X1 dan X2 dengan Y	0,605 ^a	0,366	15,887	3,15	Linear

Rangkuman hasil pengujian model regresi pada tabel 6 menunjukkan bahwa nilai $F_{hitung} = 15,887$ dan nilai $F_{tabel(0.05)(2)(95)} = 3.15$ ($F_{hitung} >$ dari F_{tabel}). Dengan demikian Ho ditolak dan diterima Ha, dapat disimpulkan hubungan antara motivasi belajar dan kesegaran jasmani dengan hasil belajar bersifat linear.

Pembuktian H_a pada uji keberartian tiap koefisien regresi adalah koefisien regresi terdapat kontribusi tingkat kebugaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar Penjas. Kriteria pengujian adalah tolak H_a jika nilai t_{hitung} yang diperoleh dari perhitungan $< t_{tabel}$ sebaliknya terima H_a jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$. Rangkuman hasil uji keberartian tiap koefisien regresi dapat dilihat pada tabel 7, sedangkan analisis pengujiannya dapat dilihat pada Lampiran .

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Keberartian Tiap Koefisien Regresi Antara X_1 dan X_2 Terhadap Y

Korelasi	Konstanta (a)	Koefisien Regresi (bx1 dan bx2)	Koefisien korelasi R	Koefisien Determinasi R^2	t_{hitung}	$T_{tabel} \alpha=0.05$	Kesimpulan
X_1 dan X_2 dengan Y	34,405		0,605	0,366	3,81	1,67	Signifikan
		0,53			3,58		Signifikan
		0,467			2,71		Signifikan

Rangkuman hasil uji keberartian tiap koefisien regresi pada tabel 7 menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} untuk konstanta (a) = 34,405 nilai t_{hitung} untuk koefisien regresi bx1 = 3,81, dan nilai t_{hitung} untuk koefisien regresi bx2 = 3.58, sedangkan nilai $t_{tabel(0.05)(2)(95)} = 1.67$ ($t_{hitung} >$ dari t_{tabel}). Berdasarkan hasil perhitungan ini dapat dilihat bahwa ketiga nilai t_{hitung} dari masing-masing koefisien $>$ dari t_{tabel} . Dengan demikian H_a diterima dan ditolak H_o , dapat disimpulkan koefisien regresi kebugaran jasmani terhadap hasil belajar signifikan. Hal ini berarti bahwa motivasi belajar dan kebugaran jasmani secara bersama-sama memberikan kontribusi yang berarti terhadap hasil belajar penjas.

Kontribusi kebugaran jasmani dan motivasi belajar dan secara bersama-sama terhadap hasil belajar Penjas adalah sebesar 36,6%. Dengan ditemukannya kontribusi yang signifikan dari kebugaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar Penjas, maka motivasi belajar dan kebugaran jasmani dapat dijadikan sebagai alat untuk memproduksi hasil belajar Penjas. Hal ini dapat dijelaskan melalui persamaan regresi $Y = a + bx_1 + bx_2$. Dengan nilai konstanta $a = 34,40$, nilai koefisien regresi $bx_1 = 0.53$, dan nilai koefisien regresi $bx_2 = 0.46$, maka persamaan regresi untuk menjelaskan daya produksi kebugaran jasmani (X_1) dan motivasi belajar (X_2), secara bersama-sama terhadap hasil belajar Penjas, adalah $Y = 34,40 + 0.53 x_1 + 0.46 x_2$.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa ketiga H_a atau hipotesis alternatif yang diajukan dalam penelitian ini diterima kebenarannya, baik secara sendiri-sendiri maupun secara bersama-sama. Artinya dari proses analisis regresi sederhana maupun analisis regresi ganda, terbukti bahwa kontribusi yang signifikan dari tingkat kebugaran jasmani dan motivasi belajar baik secara sendiri-sendiri maupun secara bersama-sama terhadap hasil belajar mahasiswa.

Apabila mahasiswa mengoptimalkan semua potensi belajar yang dimilikinya tentu hasil belajar yang diperoleh akan lebih baik. Dari kenyataan yang ada di lapangan dan kajian secara empiris melalui pembuktian hipotesis, walaupun secara nyata kebugaran jasmani memberikan kontribusi yang positif, namun hasil yang didapat belum optimal. Hal ini juga terbukti bahwa tingkat pencapaian hasil belajar mahasiswa berada pada kategori cukup.

Selanjutnya Tingkat pencapaian variabel tingkat kebugaran jasmani sebesar 73,5 % dan kontribusinya terhadap hasil belajar sebesar 28,19 %, sedangkan motivasi belajar

tingkat pencapaiannya sebesar 85, 86 % dan kontribusinya terhadap hasil belajar sebesar 21,19 %. Kemudian tingkat pencapaian hasil belajar sebesar 74,24 %.

a. Temuan Pertama

Hasil analisis membuktikan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap hasil belajar Penjas. Temuan yang diperoleh berdasarkan rangkaian analisis data menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar mahasiswa secara empiris memiliki hubungan sebesar 0,53 dan kontribusi variabel tingkat kesegaran jasmani terhadap variabel hasil belajar Penjas adalah 28,19%.

Menurut Guilford yang dikutip oleh Rahmat (1997:29) kekuatan hubungan yang terjadi antara 0,20-0,40 tingkat hubungan rendah, 0,40-0,70 tingkat hubungan cukup, 0,70-0,90 tingkat hubungan yang terjadi sangat tinggi (kuat sekali). Berdasarkan klasifikasi kekuatan hubungan yang dikemukakan oleh Guilford, maka kekuatan hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar Penjas ($r = 0,24$), tergolong pada tingkat hubungan yang rendah. Namun sungguhpun demikian penelitian ini telah menunjukkan bahwa tingkat kesegaran Jasmani perlu dipertimbangkan sebagai salah satu variabel yang berkontribusi terhadap pencapaian hasil belajar.

Kesegaran Jasmani pada hakikatnya adalah aspek fisik dari kesegaran menyeluruh yang memberi kesanggupan pada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada setiap pembebanan fisik yang layak (Fardi, 1989 : 16). Seseorang yang berada dalam keadaan fit (memiliki kesegaran jasmani yang baik) adalah orang yang mempunyai daya tahan, kekuatan, kemampuan, dan daya kreasi untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa kelelahan yang berlebihan.

Dari kutipan di atas terlihat bahwa kesegaran jasmani sangat diperlukan oleh seseorang dalam menjalani aktivitas kehidupannya, termasuk juga bagi mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik, akan lebih mudah mengikuti proses pembelajaran penjas, karena secara fisik ia juga lebih siap. Di samping itu ia juga tidak cepat merasa lelah walaupun tuntutan-tuntutan kerja fisik sangat dominan dalam mata pelajaran Penjas. Nurhasan (2001:129-130) menjelaskan pengembangan kesegaran jasmani mahasiswa melalui pembelajaran Penjas bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik para mahasiswa agar mereka mampu mengikuti aktivitas pembelajaran dengan baik yang diberikan di kampus sesuai dengan kurikulum yang ditetapkan

Dengan ditemukannya kontribusi yang signifikan dari kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjas, maka perlu dipertimbangkan adalah bagaimana upaya yang dapat dilakukan untuk membina dan meningkatkan kesegaran jasmani mahasiswa. Hal ini sebenarnya sangat relevan sekali dengan mata pelajaran Penjas, karena salah satu tujuan utama dari pembelajaran Penjas adalah peningkatan kesegaran jasmani itu sendiri. Untuk itu guru Penjas memegang peran yang sangat penting dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani mahasiswa, dan seyogyanya guru penjas dapat melaksanakan proses pembelajaran Penjas sesuai dengan tujuannya.

b. Temuan Kedua

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari motivasi belajar terhadap hasil belajar. Temuan ini diperoleh berdasarkan rangkaian analisis data yang menunjukkan bahwa motivasi belajar terhadap hasil belajar

mahasiswa secara empiris memiliki hubungan sebesar 0,46 dan kontribusi motivasi belajar terhadap hasil belajar Penjas adalah sebesar 21,8%.

Dibandingkan klasifikasi yang dikemukakan oleh Guilford, maka kekuatan hubungan antara motivasi belajar dengan Hasil Belajar Penjas ($r=0,46$), juga tergolong pada tingkat hubungan yang rendah. Namun sungguhpun demikian penelitian ini telah menunjukkan bahwa motivasi belajar juga perlu dipertimbangkan sebagai salah satu variabel yang berkontribusi terhadap pencapaian hasil belajar.

Motivasi belajar pada dasarnya adalah salah satu faktor yang sangat berperan dalam proses pembelajaran yang pada akhirnya juga akan mempengaruhi hasil belajar. Motivasi belajar yang dimaksud dalam penelitian ini lebih khusus, yaitu motivasi belajar Penjas. Berdasarkan pengamatan dan data hasil penelitian mengenai motivasi belajar Penjas ini, ditemukan bahwa sebagian besar motivasi belajar mahasiswa tergolong pada kategori sedang, dan boleh dikatakan relatif tidak ada motivasi mahasiswa yang terlalu rendah maupun terlalu tinggi.

Dengan ditemukannya kontribusi yang signifikan dari motivasi belajar Penjas tersebut hasil belajar Penjas, maka hal yang perlu dipertimbangkan adalah bagaimana upaya yang dapat dilakukan untuk membina dan meningkatkan motivasi mahasiswa dalam pembelajaran Penjas. Jika dibandingkan dengan mata pelajaran lain, mata pelajaran Penjas sesungguhnya memiliki keunikan tersendiri. Hal ini disebabkan karena sesuai dengan tujuannya (pengembangan kemampuan motorik), maka mata pelajaran Penjas lebih banyak dilaksanakan di lapangan dibandingkan di lokal. Di samping itu melalui aktivitas olahraga ataupun penjas yang diberikan pada pembelajaran penjas keterampilan mahasiswa akan meningkat dalam cabang olahraga yang diikutinya. Dengan demikian kedekatan emosional antara guru dan mahasiswa lebih erat. Kedekatan emosional ini seyogyanya dapat dimanfaatkan oleh guru untuk meningkatkan motivasi mahasiswa dalam belajar, yang pada akhirnya diharapkan juga dapat meningkatkan hasil belajar penjasnya.

c. Temuan Ketiga

Hasil analisis membuktikan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari kesegaran jasmani dan motivasi belajar secara bersama-sama terhadap hasil Belajar. Hasil analisis menunjukkan kekuatan hubungan antara motivasi belajar dan kesegaran jasmani secara bersama terhadap hasil belajar adalah sebesar 0,60, dengan kontribusi bersama sebesar 36,6%.

Hasil analisis regresi ganda memperlihatkan bahwa tingkat kesegaran jasmani dan motivasi belajar secara bersama-sama mempunyai keeratan hubungan yang signifikan terhadap hasil belajar mahasiswa dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, dengan demikian penemuan ini mendukung pendapat para ahli bahwa baik kesegaran jasmani dan motivasi merupakan dua faktor yang ikut menentukan hasil belajar mahasiswa. Namun secara empiris di lapangan peneliti temukan kedua faktor ini belum mendapat perhatian yang memadai. Hal ini terbukti adanya guru yang kurang memperhatikan motivasi belajar mahasiswanya, di samping itu pembelajaran penjas yang diberikan belum mencoba mengembangkan bagaimana tingkat kesegaran jasmani mahasiswa setelah pembelajaran penjas. Sebagian guru langsung memberikan penjelasan materi pelajaran, tanpa menciptakan minat dan motivasi mahasiswa. Begitu juga dengan kesegaran jasmani belum mendapatkan perhatian yang serius dari para guru di lapangan. Salah satu contohnya adalah pada umumnya mahasiswa tidak

mendapatkan latihan-latihan yang cukup untuk memperoleh kebugaran jasmani. Pada umumnya latihan-latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani hanya melalui senam pagi. Sedangkan salah satu tujuan pelajaran pendidikan jasmani yaitu mengembangkan gerakan motorik akan memberikan kebugaran jasmani terhadap mahasiswa yang melakukan. Di samping itu dalam proses pembelajaran penjas mahasiswa yang memiliki kemampuan keterampilan teknik dasar yang tinggi berpotensi untuk dikembangkan agar berprestasi dalam suatu cabang olahraga yang bersangkutan. Hal ini sesuai dengan pendapat Nurhasan (1986:227) menjelaskan tes kebugaran jasmani akan memberikan gambaran mengenai kemampuan seseorang untuk melakukan suatu tugas atau pekerjaan secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan berarti.

KESIMPULAN

Sesuai dengan hasil penelitian dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat kontribusi yang signifikan tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjas mahasiswa. Besarnya kontribusi dari tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjas mahasiswa adalah sebesar 28,1%.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan motivasi belajar terhadap hasil belajar penjas. Besarnya kontribusi dari motivasi belajar terhadap hasil belajar Penjas mahasiswa adalah sebesar 21,8%.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan tingkat kebugaran jasmani dan motivasi belajar secara bersama-sama terhadap hasil belajar Penjas. Besarnya kontribusi kebugaran jasmani dan motivasi belajar secara bersama-sama terhadap hasil Belajar mahasiswa adalah sebesar 36,6%.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdikbud. 1996. *Ketahuilah Tingkat Kebugaran Jasmani Anda*. Jakarta Pusat Kebugaran jasmani dan Rekreasi.
- Donnelly, James,, L. and Ivancevich, John, M. 1995. *Fundamental of Manajement, ninth edition*. New York: Richard D Irwin, Inc
- Getchell. 1983. *Olahraga Kesehatan*. Jakarta Grafidian jaya.
- Hairy, Junusul. 1989. *Fisiologi Olahraga*. Padang. FPOK IKIP Padang.
- Nurhasan. 2008. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta. Dirjen Olahraga. Depdiknas.
- Sadirman. A.M. 2000. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Winkels. 1987. *Motivasi*. Jakarta. Gramedia