

BAB II

PENYUSUNAN KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERFIKIR, DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Kerangka Teoritis

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Definisi dari kesegaran jasmani banyak sekali dikemukakan oleh para ahli, menurut buku pedoman Tes Kesegaran Jamani Indonesia adalah sebagai berikut :

“Kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien disadari atau tidak, kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani bersenyawa dengan kehidupan manusia.”¹

Ditinjau dari segi ilmu faal (fisiologi), kesegaran jasmani menurut Dangsina Moelek adalah :

“Kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.”²

Kesegaran jasmani merupakan aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk

¹ Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, Tes Kesegaran Jasmani Untuk Anak Umur 16-19 tahun. (Jakarta:2012), h. 1

² Dangsina Moelek, Kesehatan dan Olahraga, (Jakarta: FKUI,2001),h. 1

menjalankan hidup produktif dan menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang layak.

Peningkatan kesegaran jasmani, harus melakukan olahraga secara teratur, bertahap dengan takaran-takaran yang cukup.

“kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak.”³

Pernyataan tersebut diperkuat lagi dengan pernyataan Abdul Kadir Ateng, yang menjelaskan arti kesegaran jasmani bahwa

“Kesegaran jasmani dalam arti luas atau kesegaran jasmani keseluruhan adalah kemampuan berbuat sebaik-baiknya fisik, mental dan spiritual untuk melaksanakan tugas-tugas kewajiban pribadinya terhadap kesejahteraan keluarga, orang lain, masyarakat, negara dan bangsa.”⁴

Kesegaran jasmani adalah merupakan terjemahan dari kata *physical fitness* yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik tanpa mengakibatkan kelelahan.

Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan

³ Sadoso Sumosardjuno, Olahraga dan Kesegaran dari A sampai Z .(Pustaka Kartini: 2001),h. 9

⁴ Abdul Kadir Ateng, Azas-azas Keolahrgaan. (Jakarta: Dirjen Dikti Depdikbud, 2002),h. 47

kelelahan yang berarti. Sedangkan menurut *president's council on physical fitness and sports* mendefinisikan kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat (*emergency*). Dari pengertian-pengertian di atas mempunyai persamaan mengenai kesiapan dan kesanggupan untuk melaksanakan tugas yang memerlukan tenaga fisik secara efisien dan efektif. Yang dimaksudkan dengan efisien dan efektif adalah dapat mengatasi dan menyelesaikan tugas tanpa menderita atau mengalami kelelahan yang berarti serta dapat melanjutkan tugas-tugas berikutnya atau dengan kata lain masa pemulihannya tidak memerlukan waktu yang lama.

Pentingnya kebugaran jasmani bagi anak usia sekolah antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, dan semangat kompetisi. Beberapa penelitian juga menyebutkan bahwa kebugaran jasmani memiliki korelasi positif dengan prestasi akademis. Dari sudut pandang pendidikan upaya peningkatan kebugaran jasmani memiliki tujuan antara lain pembentukan gerak, pembentukan prestasi, pembentukan sosial, dan pembentukan badan.⁵

⁵ Widiastuti, Tes dan Pengukuran olahraga. (Jakarta: PT Bumi Timur Jaya, 2011), h. 13

Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak, sebenarnya kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia karena jika kesegaran jasmani manusia itu buruk maka mereka melakukan pekerjaan atau tugas-tugas yang lain tidak maksimal.

Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh pelajar berbeda dengan karyawan berbeda pula dengan anggota TNI, dan sebagainya. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang anak berbeda dengan yang dibutuhkan orang dewasa, bahkan tingkat kebutuhannya sangat individual.⁶

Belakangan ini banyak bermunculan tulisan maupun uraian mengenai kesegaran jasmani (*physical fitness*), akan tetapi belumlah terdapat satu definisi yang betul-betul memenuhi kepuasan selera kita bersama.

⁶ Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 16-19 tahun. (Jakarta: 2010),h. 1

Sementara itu, dalam kesempatan ini kitapun tidak akan berusaha untuk mengemukakan sesuatu definisi, malahan akan menonjolkan penelaahan masalah kesegaran jasmani sebagai satu aspek dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*).⁷

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk melaksanakan tugas dengan baik walaupun dengan keadaan sukar. Bagi seseorang yang memiliki kekurangan kemampuan fisik tidak dapat melakukan kegiatan kesegaran jasmani dengan baik. Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani dengan baik akan dapat melaksanakan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan sikap kembali untuk melaksanakan tugas lain berikutnya dengan baik. Kesegaran jasmani merupakan gambaran keseimbangan dari kemampuan seseorang dalam melaksanakan tugas maupun pekerjaan.

Komponen-komponen Kesegaran Jasmani

Menurut Wahjoedi, Kesegaran jasmani dapat diklasifikasikan menjadi dua, yaitu :

- 1) Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) meliputi :

⁷ Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Kesegaran Jasmani Dalam Pembangunan Bangsa Indonesia. (Jakarta: 2001), h. 3

- a. Daya tahan jantung-paru
Adalah kapasitas sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.
 - b. Daya tahan otot
Adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban submaksimal dalam jangka waktu tertentu.
 - c. Kekuatan otot
Adalah tenaga, gaya atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal.
 - d. Kelentukan (*flexibility*)
Adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerak melalui ruang gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara maksimal.
 - e. Komposisi tubuh
Digambarkan dengan berat badan tanpa lemak dan berat lemak. Berat badan tanpa lemak terdiri dari masa otot, tulang dan organ-organ tubuh.⁸
- 2) Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak(*skill related fitness*) meliputi :
- a. Kecepatan
Adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
 - b. Kecepatan reaksi (*reaction speed*)
Adalah waktu yang diperlukan untuk memberikan respon kinetik setelah menerima suatu stimulus atau rangsangan.
 - c. Daya ledak (*power*)
Adalah kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara eksplosif.
 - d. Kelincahan (*agility*)
Adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan.
 - e. Keseimbangan (*balance*)
Adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan.
 - f. Ketepatan (*accuracy*)

⁸ Wahjoedi, Tes Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga. (Ujung Pandang:Badan Kerjasama Perguruan Tinggi Timur,2000). h. 85

Adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki.

g. Koordinasi (*Coordination*)

Adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan secara tepat, cermat dan efisien.⁹

Komponen tersebut diatas sangat mempengaruhi hasil tes dan sangat menentukan tingkat kesegaran jasmani dari setiap individu. Pada dasarnya setiap manusia memiliki semua komponen kesegaran jasmani yang telah dikemukakan di atas. Yang membedakan hanyalah tingkat kemampuan dari setiap individu. Perbedaan tersebut berhubungan dengan kegiatan dan aktivitas sehari-hari.

Pengukuran kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai cara. Tes Kesegaran Jasmani yang ideal adalah mencerminkan seluruh komponen kesegaran jasmani. Tanpa mengurangi makna dari satu kesatuan komponen tersebut dengan didasari pengakuan secara ilmiah, maka berbagai tes yang telah berkembang dan dipergunakan secara luas masih dapat dipergunakan. Salah satu tes kesegaran jasmani tersebut adalah tes jalan atau lari 2,4 km.

Pengukuran kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu :

1. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia
2. Harvard Steptes¹⁰

⁹ Ibid, h. 86

3. Asian Committee on the Standardization of Physical Fitness Tests¹¹

Dari beberapa tes tersebut diatas maka Tes Kesegaran Jasmani Indonesia yang akan digunakan untuk penelitian hasil belajar mata pelajaran pendidikan jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 61 Jakarta. Karena tes ini dibakukan oleh Departemen Pendidikan yang sesuai dengan karakteristik anak usia 16-19 tahun, dan tes tersebut sudah mencakup lima komponen terpenting dari kesegaran jasmani.

Kesegaran jasmani secara operasional didefinisikan sebagai skor hasil tes TKJI yang meliputi tes 1) lari 60meter, 2) gantung siku tekuk, 3) baring duduk 60 detik, 4) loncat tegak, 5) lari 1000/1200 meter. Yang kemudian dikonsultasikan dengan kriteria skor Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dengan Kriteria Baik Sekali (BS), Baik (B), Sedang (S), Kurang (K), atau Kurang Sekali (KS).

Menurut Perry Howard, dalam arti kata paling luas, tingkat kesegaran jasmani ditentukan oleh kemampuan individu untuk menghadapi lingkungan serta tekanan-tekanan dari lingkungan tersebut pada individu baik mental maupun jasmaniah. Dalam sehariannya makin tinggi tingkat daya tahannya, makin kecil

¹⁰ Depdiknas.(2010). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Jakarta: Depdiknas, h. 2
¹¹ Depdikbud.(2008). Penilaian Kesegaran Jasmani dengan Tes E.C.F.P.F.T. Jakarta:Depkes, h. 3

memungkinkan penyakit menyerang, baik penyakit berat maupun yang ringan.¹²

Faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani dalam pencapaian tingkat kebugaran jasmani, ada beberapa factor yang mempengaruhinya, yaitu:

1. Aktivitas fisik/latihan
2. Makanan
3. Istirahat
4. Usia
5. Jenis Kelamin¹³

Aktifitas fisik merupakan fungsi organ tubuh dan fungsi kerja otot akan bekerja yang pada akhirnya akan membentuk tubuh dan fungsi organ tubuh bekerja dengan baik.

Makanan merupakan sumber energi agar manusia dapat melakukan aktivitas fisik secara produktif. Tanpa adanya asupan gizi yang cukup, maka tubuh tidak dapat menggantikan energi yang telah digunakan, hal ini akan mengakibatkan tubuh tidak dapat digunakan untuk beraktivitas kembali.

Untuk memulihkan kondisi tubuh pada keadaan semula perlu adanya istirahat, dengan istirahat yang cukup, maka tubuh akan beristirahat pula, dan siap untuk menjalankan aktivitas keesokan harinya.

¹² Perry Howard, Olahraga Para Eksekutif. (Jakarta:Pedoman Ilmu Jaya), h. 31

¹³ Departemen Kesehatan Direktorat Jendral Bina Kesehatan Masyarakat, Petunjuk Teknis Pengukuran Kesegaran Jasmani. (Jakarta: Departemen Kesehatan,2005),h. 3

Faktor usia juga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang, seiring dengan bertambahnya usia semakin berkurang aktivitas fisiknya karena semakin bertambah usia kita semakin berkurang daya tahan dan kemampuan yang kita punya.

Kebanyakan bahwa laki-laki cenderung lebih aktif dibandingkan perempuan dalam melakukan aktivitas fisik. Hal ini mengakibatkan aktivitas fisik laki-laki lebih banyak daripada perempuan, sehingga tingkat kebugaran jasmani antara perempuan dan laki-laki berbeda.

Kesegaran jasmani mutlak harus dimiliki oleh setiap manusia. Seseorang dapat melakukan segala aktivitasnya dengan baik apabila cukup mempunyai kondisi jasmani yang meliputi daya tahan, kekuatan, serta keterampilan dalam melakukan pekerjaan yang dihadapinya.

Kesegaran jasmani mempunyai fungsi untuk menunjang kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya tahan kerja. Dengan semakin tingginya kesegaran jasmani seseorang, maka akan banyak sekali manfaat yang dirasakan, seperti pendapat yang dikemukakan oleh Harsono berikut ini :

“Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistim sirkulasi darah dan kerja jantung. akan ada peningkatan dalam kekuatan kelentukan, stamina dan lain-lain kondisi fisik. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dengan organ tubuh setelah latihan. Akan ada ekonomi gerak

yang lebih baik pada waktu latihan. Akan ada respon dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.”¹⁴

Pendapat tersebut cukup jelas bahwa manusia merupakan kebulatan individu, karena keadaan dan kondisi jasmani akan sangat nyata mempengaruhi semua aspek kehidupan manusia itu sendiri, baik secara fisik, mental, emosional maupun sosial.

Fungsi kesegaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi tiga golongan, yaitu :

- a. Golongan berdasarkan pekerjaan
- b. Golongan berdasarkan keadaan
- c. Golongan berdasarkan umur¹⁵

Pada golongan pekerjaan, contohnya kesegaran jasmani bagi para pelajar yang berfungsi untuk mempertinggi kemampuan belajar siswa dan mengetahui seberapa jauh pengetahuan siswa.

Berdasarkan pada golongan keadaan, contohnya kesegaran jasmani bagi orang hamil yang berfungsi dalam mempersiapkan diri menghadapi kelahiran, kesegaran jasmani bagi orang cacat berfungsi untuk rehabilitasi.

¹⁴ Harsono, Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Olahraga, (Jakarta: Dikti,2000),h. 153

¹⁵ Depdiknas.(2002).Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda.Jakarta: Depdiknas PusatPengembangan Kualitas Jasmani,h. 3

Berdasarkan golongan umur misalnya kesegaran jasmani bagi orang tua, yang berfungsi untuk mempertinggi daya tahan fisik. Kesegaran jasmani untuk remaja yaitu untuk merangsang tingkat keaktifan pada perkembangan gerak.

Penggolongan kesegaran jasmani berdasarkan pekerjaan, keadaan dan umur merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap manusia alam mengenai kebutuhan kesegaran jasmaninya. Juga mengenai perbedaan laki-laki dan perempuan, dimana sangat jelas terlihat perbedaan dalam fisik dan non fisik, maka kebutuhan kesegaran jasmaninya masing-masing berbeda. Bagi pelajar atau siswa yang mempunyai tugas dalam kehidupannya adalah belajar, maka kebutuhan kesegaran jasmaninya dihubungkan dengan proses belajarnya. Oleh karena itu untuk mencapai tingkat jasmani yang baik, maka bagi para siswa diberikan pelajaran pendidikan jasmani.

Definisi-definisi diatas kiranya dapat memberikan penjelasan bahwa kesegaran jasmani adalah suatu keadaan fisik atau jasmani dimana kemampuan tubuhnya berbeda dalam kondisi yang sehat dan dalam melakukan aktifitas sehari-harinya tidak mengalami hambatan yang berarti. Tujuan yang ingin dicapai dengan adanya usaha meningkatkan kesegaran jasmani adalah untuk meningkatkan kinerja menuju hasil yang optimal. Begitu juga dalam lingkungan sekolah tujuan yang ingin dicapai dengan peningkatan kesegaran jasmani

untuk para siswa adalah untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar, sehingga dapat mencapai prestasi yang maksimal, karena tingkat kesegaran jasmani yang baik atau tinggi maka siswa akan mampu belajar dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan dan juga akan bergairah belajar.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan atau kesanggupan seseorang untuk melakukan aktivitas secara *continue*, baik aktivitas ringan maupun berat tanpa mengalami kelelahan yang berarti, bahkan masih mempunyai tenaga cadangan untuk melanjutkan aktivitas lainnya. Apabila individu dapat menyeimbangkan kegiatan dengan olahraga dan pola hidup sehat dengan teratur maka setiap aktivitas yang dijalani dapat dilewati dengan baik sehingga tujuan hasil belajar pun tercapai.

2. Hakikat Minat

Pada semua usia, minat memainkan peran yang penting dalam kehidupan seseorang dan mempunyai dampak yang besar atas perilaku dan sikap. Sepanjang masa kanak-kanak, minat menjadi sumber motivasi yang kuat untuk belajar. Siswa yang berminat terhadap sebuah kegiatan, baik permainan ataupun pekerjaan, akan berusaha lebih keras untuk belajar dibandingkan dengan anak yang kurang berminat atau merasa bosan. Minat juga menambah kegembiraan pada setiap kegiatan siswa di sekolah. Bila siswa

berminat pada suatu kegiatan, pengalaman mereka akan lebih menyenangkan. Minat siswa secara sederhana, Minat (*interest*) berarti kecenderungan dan kegairahan yang tinggi atau keinginan yang besar terhadap sesuatu.¹⁶ Menurut Djaali minat adalah perasaan ingin tahu, mempelajari, mengagumi atau memiliki sesuatu.¹⁷ Menurut Slameto “minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh”.¹⁸ Jadi menurut pendapat diatas maka minat dapat diekspresikan melalui pernyataan yang menunjukkan bahwa siswa lebih menyukai suatu hal daripada hal lainnya, dapat pula dimanifestasikan melalui partisipasi dalam suatu aktivitas siswa. Minat timbul karena adanya kesadaran jiwa dan pada umumnya minat akan mendorong segala aktivitas siswa serta seluruh kemampuan untuk melakukan hal-hal yang diminatinya.

Salah satu prinsip dalam melaksanakan pendidikan adalah peserta didik secara aktif mengambil bagian dalam kegiatan pendidikan yang dilaksanakan. Untuk dapat terlaksananya suatu kegiatan harus ada dorongan untuk dapat melaksanakan sesuatu kegiatan, harus ada rasa minat terlebih dahulu didalam diri seseorang. Disamping itu minat siswa sangat diperlukan untuk menunjang

¹⁶ Muhibbin Syah, Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru Edisi Revisi, (Jakarta: PT Remaja Rosdakarya, 2011), h. 133

¹⁷ Djaali, Psikologi Pendidikan, (Jakarta: Bumi Aksara, 2013), h. 122

¹⁸ Slameto, Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya Edisi Revisi, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), h. 180

jalannya proses belajar mengajar terutama dalam materi pendidikan jasmani.

Hurlock mengemukakan bahwa: Minat merupakan sumber motivasi yang mendorong orang untuk melakukan apa yang mereka inginkan bila mereka bebas memilih. Bila mereka melihat bahwa sesuatu akan menguntungkan, mereka merasa berminat, ini kemudian mendatangkan kepuasan. Bila kepuasan berkurang minat pun berkurang.¹⁹

Adanya minat seseorang akan terdorong untuk melakukan sesuatu guna tercapainya suatu tujuan. Siswa yang mempunyai minat belajar pendidikan jasmani, apabila mereka melihat bahwa dengan mempelajari pendidikan akan mendatangkan keuntungan bagi masa depan mereka dan kepuasan pada diri mereka akan terdorong untuk belajar pendidikan jasmani dengan sungguh-sungguh untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Menurut Reber dalam bukunya Muhibbin Syah mengatakan, 'Minat tidak termasuk istilah populer dalam psikologi, karena ketergantungan yang banyak pada faktor-faktor internal lainnya, seperti pemusatan perhatian, keingintahuan, motivasi, dan kebutuhan'.²⁰ Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa minat tidak dibawa sejak lahir, melainkan diperoleh kemudian. Untuk itu minat dapat ditumbuhkan dan dikembangkan.

¹⁹ Elizabeth B. Hurlock. Perkembangan Anak Jilid 2 Edisi Keenam. (Jakarta: Erlangga, 2000), h. 114

²⁰ Muhibbin Syah, Loc. Cit., h. 133

Menurut Abu Ahmadi, “Minat adalah sikap jiwa seseorang termasuk ketiga fungsi jiwanya (kognisi, konasi, emosi), yang tertuju pada sesuatu, dan dalam hubungan ini unsur perasaan yang terkuat”.²¹ Unsur Kognisi (pengenalan/pengamatan) dalam minat terjadi karena seseorang melihat dan mengamati suatu objek yang dia sukai. Kemudian muncul Unsur emosi (perasaan) terjadi karena adanya partisipasi dalam suatu kegiatan yang diikuti dengan ketertarikan dan rasa senang. Apabila siswa diberikan pengalaman dan latihan yang menyenangkan dalam proses belajar mengajar maka akan menimbulkan perhatian yang besar terhadap objek yang diminatinya. Selanjutnya unsur konasi (kemauan/kehendak) diwujudkan dalam bentuk kemauan untuk melakukan suatu kegiatan. Seseorang yang memiliki minat pada bidang studi tertentu maka akan mempunyai kemauan untuk mempelajari bidang studi tersebut dengan sungguh-sungguh. Dengan kemauan yang tinggi untuk mempelajari suatu bidang pelajaran maka minat yang dimiliki seseorang siswa atau individu tersebut juga akan tinggi dan akan menghasilkan suatu hasil yang diperoleh dari proses belajar suatu pelajaran.

Selain hal tersebut diatas, kepribadian guru menyenangkan juga dan dapat membangkitkan minat dan perhatian siswa dalam kegiatan belajar di sekolah, oleh karena itu guru sebagai pengajar di sekolah

²¹ Abu Ahmadi, Psikologi Umum, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2009), h. 65

harus menampilkan sikap ramah tamah, gembira dan humoris, terbuka dan adil dalam memperlakukan setiap anak didiknya, menghargai hasil belajar siswa dan tidak mematahkan semangat belajar mereka, hubungan antara guru dan siswa terjalin dengan baik dan wajar serta tidak melunturkan wibawa seorang guru, konsekuen dan penuh tanggung jawab. Terkadang guru dalam memberikan pembelajaran sering menemukan siswa yang kurang minat terhadap pelajaran yang sedang dihadapinya. Hal ini akan berakibat kurang berhasilnya terhadap tujuan pembelajaran yang diinginkan.

Minat dapat menjadi sumber motivasi yang kuat untuk belajar. Siswa yang berminat dan mempunyai rasa tertarik dan senang kepada suatu pelajaran akan tampak terdorong terus untuk tekun belajar, sedangkan siswa yang sikapnya hanya menerima kepada pelajaran, mereka hanya bergerak untuk mau belajar tetapi sulit untuk bisa tekun karena tidak ada pendorongnya. Oleh karena itu pengajar dapat menggunakan minat anak didiknya sebagai alat motivasi untuk belajar, sehingga siswa minat untuk belajar.

Menurut M. Dalyono minat dan motivasi adalah dua aspek psikis yang juga besar pengaruhnya terhadap pencapaian prestasi. Minat dapat timbul karena daya tarik dari luar dan juga datang dari hati sanubari. Minat yang besar terhadap sesuatu merupakan modal yang besar untuk mencapai atau memperoleh benda atau tujuan yang

diminati itu.²² Artinya jika orang mempunyai minat yang besar dan rasa suka terhadap suatu objek yang di perhatikannya tanpa ada yang menyuruh maka ini modal yang besar untuk mencapai tujuan yang diminati tersebut.

Jadi, minat adalah rasa ingin terhadap suatu objek yang timbul dari hati akibat memperhatikan objek tersebut dan minat seseorang terhadap objek tertentu atau sesuatu kegiatan yang digemarinya dengan disertai adanya perhatian, perasaan, dan motif akan melahirkan rasa puas dan senang. Sehingga seseorang yang berminat terhadap sesuatu hal tertentu akan melakukannya dengan giat dan penuh semangat.

Unsur-unsur Minat

Berdasarkan para ahli psikolog diatas menunjukkan bahwa ada 3 unsur yang mempengaruhi minat yaitu perhatian, perasaan, dan motif.

1. Perhatian

Seseorang dikatakan berminat apabila individu disertai adanya perhatian, yaitu kreatifitas jiwa yang tinggi yang semata-mata tertuju pada suatu objek. Jadi seseorang yang berminat terhadap sesuatu objek yang pasti perhatiannya akan memusat terhadap sesuatu obyek tersebut.

Menurut sumadi Suryabrata “Perhatian adalah banyak sedikitnya kesadaran yang menyertai sesuatu aktivitas yang

²² M. Dalyono, Psikologi Pendidikan, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2005), h. 56

dilakukan.²³ Kemudian Wasty Soemanto berpendapat “perhatian adalah pemusatan tenaga atau kekuatan jiwa tertentu kepada suatu objek, atau pendayagunaan kesadaran untuk menyertai sesuatu aktivitas.²⁴ Sedangkan menurut Abu Ahmadi “keaktifan jiwa yang diarahkan kepada sesuatu obyek, baik didalam maupun di luar dirinya.²⁵

Orang yang menaruh minat pada suatu aktivitas akan memberikan perhatian yang besar. Ia akan mengorbankan waktu dan tenaga demi aktivitas tersebut.

2. Perasaan

Unsur yang tak kalah pentingnya adalah perasaan dari seseorang terhadap sesuatu yang diinginkannya. Perasaan sangat erat hubungannya dengan pengindraan, ketika kita mengarahkan perhatian kita kepada pengindraan terhadap suatu objek, pada ketika itu juga kita menyadari adanya perasaan tertentu dalam diri kita.²⁶

Tiap aktivitas dan pengalaman yang dilakukan akan selalu diliputi oleh suatu perasaan, baik perasaan senang maupun perasaan tidak senang. Perasaan umumnya bersangkutan dengan fungsi mengenai artinya perasaan dapat timbul karena mengamati, menganggap, mengingat-ingat atau memikirkan sesuatu. Yang

²³ Sumardi Suryabrata, Psikologi Pendidikan, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2002), h. 14

²⁴ Wasty Soemanto, Psikologi Pendidikan, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2012), h. 34

²⁵ Abu Ahmadi, Op. Cit., h. 142

²⁶ Wasty Soemanto, Op. Cit., h.15

dimaksud dengan perasaan disini adalah perasaan senang dan perasaan tertarik. "perasaan dapat diartikan sebagai suasana psikis yang mengambil bagian pribadi dalam situasi, dengan jalan membuka diri terhadap suatu hal yang berbeda dengan keadaan atau nilai dalam diri."²⁷

Menurut Abu Ahmadi, "Perasaan ialah suatu keadaan kerohanian atau peristiwa kejiwaan yang kita alami dengan senang atau tidak senang dalam hubungan dengan peristiwa mengenai dan bersifat subyektif."²⁸

Perasaan senang akan menimbulkan minat yang diperkuat dengan sikap yang positif. Sedangkan perasaan tidak senang akan menghambat minat dalam belajar, karena tidak adanya sikap positif sehingga tidak menunjang minat dalam belajar.

3. Motif

Kata motif diartikan sebagai daya upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. "motif yang berhubungan dengan kebutuhan kejasmanian, yaitu merupakan motif yang berhubungan dengan kelangsungan hidup individu atau organisme, misalnya motif umum, makan, minum, kebutuhan pernafasan, kebutuhan beristirahat."²⁹ Menurut Sumadi Suryabrata motif adalah

²⁷ Ibid., h.37

²⁸ Abu Ahmadi, Op. Cit., h. 101

²⁹ Ibid., h. 139

keadaan dalam pribadi orang yang mendorong individu untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu guna mencapai suatu tujuan.³⁰

Menganalisa beberapa pengertian minat di atas, maka apabila seseorang menaruh minat terhadap sesuatu, sesuatu itu disebabkan oleh unsur-unsur minat yaitu perhatian, perasaan, dan motif yang lebih besar terhadap suatu tersebut. Dengan demikian, maka berdasarkan pengertian di atas minat dapat dilihat dari perhatian, perasaan dan motif yang dimiliki atau diberikan oleh seseorang.

Masalah yang berasal dari dalam diri siswa adalah minat yang menjadi pendorong awal dari setiap perbuatan yang akan dilakukan setiap individu. Keberhasilan siswa dalam belajar dapat ditentukan oleh dua faktor, yaitu faktor intern dan faktor ekstern. Salah satu dari faktor intern adalah minat belajar. Jika belajar dilakukan bersamaan dengan minat, maka akan banyak pengetahuan yang akan diserap dari hasil kegiatan tersebut.

Jadi dapat dilihat bahwa minat adalah sangat penting dalam pendidikan, sebab sebagai sumber dari usaha. Anak-anak tidak perlu mendapat dorongan dari luar, apabila pekerjaan yang dilakukannya cukup menarik minatnya. Minat pada dasarnya adalah penerimaan akan suatu hubungan antara diri seseorang dengan sesuatu diluar diri.

Apabila peserta didik telah memiliki minat tentunya akan timbul rasa senang, perhatian serta memiliki dorongan-dorongan

³⁰ Sumardi Suryabrata, Op. Cit., h. 70

keingintahuan terhadap suatu masalah, maka hasil yang dicapai akan memuaskan. Proses belajar itu akan berjalan lancar jika disertai dengan minat. Mengenai minat ini antara lain dapat dibangkitkan dengan cara-cara sebagai berikut:

1. Membangkitkan adanya suatu kebutuhan.
2. Menghubungkan dengan persoalan pengalaman yang lampau.
3. Memberikan kesempatan untuk mendapatkan hasil yang baik.
4. Menggunakan sebagai macam bentuk mengajar.³¹

Faktor internal dan faktor eksternal merupakan dua hal yang berperan penting dalam timbulnya minat belajar. Faktor eksternal yang dimaksud adalah materi pembelajaran, media pendukung, guru, dan lingkungan sekolah. Akan tetapi faktor eksternal tidak akan terbentuk apabila faktor internal yang berasal dari dalam diri sang anak didik tidak timbul seperti minat, rasa ingin tahu dan cita-cita.

Minat sangat berpengaruh pada hasil belajar pada hal belajar, dengan adanya minat maka seorang siswa akan mudah cepat menghafal suatu pelajaran, mengingat suatu pelajaran sehingga menghasilkan kepuasan yang diperolehnya berupa nilai. Sesuatu tersebut dipilih oleh seseorang atas dasar pengalaman yang dipelajarinya, karena sesuatu itu penting untuk dirinya, menyenangkan, menarik, serta dapat memuaskan kebutuhannya, sehingga dapat melahirkan usaha dan kemauan yang aktif bagi dirinya.

³¹ Sardiman A M. Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2011), h. 95

Dari beberapa pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa, rasa suka dan rasa ketertarikan terhadap suatu hal atau aktivitas merupakan hal yang mempengaruhi seseorang untuk memiliki minat terhadap suatu hal atau aktivitas tersebut. Setelah terbentuknya minat yang didasari oleh rasa suka dan tertarik akan membuat seseorang lebih bersemangat untuk melakukan aktivitas dalam hal ini adalah aktivitas belajar. Seorang yang memiliki rasa tertarik dalam suatu pembelajaran akan menimbulkan rasa ingin tahu yang besar sehingga dalam proses pembelajaran murid tersebut akan lebih bersemangat. Jadi semakin besar minat seseorang terhadap suatu bidang studi tertentu maka akan semakin meningkatkan hasil belajar seorang siswa.

3. Hakikat Hasil Belajar Pendidikan Jasmani

a. Hasil Belajar

Belajar adalah kegiatan yang berproses dan merupakan unsur yang sangat fundamental dalam setiap penyelenggaraan jenis dan jenjang pendidikan. Belajar tidak hanya mengumpulkan dan menghafalkan fakta-fakta yang tersaji dalam bentuk informasi atau materi pelajaran, tetapi merupakan usaha untuk mendapatkan kepandaian. Hal ini berarti bahwa berhasil atau gagalnya pencapaian tujuan pendidikan itu amat tergantung pada proses belajar yang dialami siswa.

Suatu proses belajar mengajar dikatakan berhasil apabila siswa telah mengalami proses pembelajaran serta mampu mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Hasil perubahan tingkah laku inilah yang disebut hasil belajar. Sebagaimana pendapat Bloom yang dikutip oleh Winkel, yang menyatakan bahwa perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar meliputi domain, yang bersifat kognitif, afektif, dan psikomotor.³²

Hasil belajar merupakan suatu proses perubahan sebagai akibat pengalaman dan latihan dari sejumlah pengetahuan yang diperoleh melalui proses belajar. Belajar ditujukan untuk memperoleh perubahan-perubahan dalam pengetahuan, kecakapan, keterampilan sikap penguasaan diri dan sikap-sikap yang lain sesuai dengan tujuan belajarnya. Perubahan yang terjadi sebagai hasil dari belajar nantinya akan mempengaruhi pola pikir individu dalam berbuat dan bertindak, dan belajar akan dihasilkan adanya suatu kemajuan yang didapatkan dari pengalaman individu dalam belajar.

Pendapat Nana Sudjana mendefinisikan hasil belajar sebagai kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya.³³ Pendapat Slameto dalam Abdul Hadis mengemukakan, 'belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan perilaku yang baru

³² Winkel, W.S., Psikologi Pengajaran, (Yogyakarta: MEDIA ABADI, 2004), h. 273

³³ Nana Sujana, Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar, (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2010), h. 2

secara keseluruhan sebagai hasil dari pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi individu dengan lingkungannya'.³⁴ Hal serupa dikatakan oleh Oemar Hamalik bahwa. *"Learning is defined as the modification or strengthening of behavior through experiencing"*.³⁵ Belajar adalah modifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman. Menurut pengertian ini, belajar merupakan suatu proses, suatu kegiatan, dan bukan suatu hasil dan tujuan. Hasil belajar bukan suatu penguasaan hasil latihan melainkan pengubahan kelakuan.

Belajar terjadi dalam interaksi dengan lingkungan, dalam bergaul dengan orang lain, dalam memegang benda, melakukan percobaan, dan lain-lain. Namun tidak sembarangan berada ditengah-tengah lingkungan menjamin adanya proses belajar. Orang itu aktif sendiri melibatkan diri dengan segala pemikiran, kemauan dan perasaannya, sedangkan perubahan-perubahannya yang dimaksud adalah perubahan yang relatif konstan dan berbekas.

Pendapat sesuai dengan Jhon Dewey dalam Nana Sudjana yang mengatakan 'belajar adalah interaksi antara stimulasi dan respon. Merupakan hubungan dua arah antara belajar dan lingkungan'.³⁶ Lingkungan memberikan masukan kepada siswa berupa bantuan dan masalah, sedangkan sistem syaraf otak

³⁴ Abdul Hadis, Psikologi Dalam Pendidikan, (Bandung: CV Alfabeta, 2008), h 60

³⁵ Oemar Hamalik, Proses Belajar Mengajar, (Jakarta: Bumi Aksara, 2013) h. 27

³⁶ Nana Sudjana. Teknologi Pengajaran, (Bandung: Sinar Baru Aglesindo, 2001), h. 19

berfungsi menafsirkan bantuan itu seefektif mungkin sehingga masalah yang dihadapi dapat diselidiki, dinilai, dianalisis, serta dicari pemecahannya.

Hasil belajar akan diterima oleh siswa apabila memberi kepuasan pada kebutuhannya, serta berguna dan bermakna baginya. Hasil belajar itu lambat laun akan dipersatukan menjadi kepribadian dengan kecepatan-kecepatan yang berbeda-beda

Hasil belajar siswa atau individu dapat mengetahui sejauh mana tingkat pemahaman dan perubahan tingkah laku yang menghasilkan sikap, nilai-nilai, apresiasi, abilitas, dan keterampilan mereka sebagai proses belajar disekolah.

Sedangkan untuk memperoleh pengertian hasil belajar pendidikan jasmani maka sebelumnya harus dilihat terlebih dahulu definisi pendidikan jasmani.

b. Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan fungsi gerak tubuh sebagai sumber utama yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, neuromuskuler, dan intelektual sosial. Seperti yang dikatakan oleh Rusli Lutan pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan. Sama halnya dengan mata pelajaran lainnya, melalui

proses pengajaran diharapkan terjadi perubahan pada anak didik kita.³⁷

Pendidikan jasmani sebagai komponen pendidikan secara keseluruhan telah disadari oleh banyak kalangan. Model pembelajaran pendidikan jasmani tidak harus terpusat pada guru tetapi pada siswa. Orientasi pembelajaran harus disesuaikan, dengan perkembangan anak, isi dan urusan materi serta penyampaian harus disesuaikan sehingga menarik dan menyenangkan.

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga belajar yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial, dan moral. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.³⁸

Peranan pendidikan jasmani adalah sangat penting, yakni memberikan kesempatan kepada siswa terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan aktivitas olahraga secara sistematis. Hal tersebut merupakan media untuk pendorong perkembangan keterampilan gerak, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental, emosional, spiritual dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan

³⁷ Rusli Lutan, Mengajar Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar, (Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga Depdiknas, 2001), h.1

³⁸ Samsudin, Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, (Universitas Negeri Jakarta: 2010), h.29

yang seimbang. Pernyataan diatas sama dengan pendapat Cholikh Mutohir yang dikutip didalam bukunya Samsudin, menyatakan:

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila.³⁹

Dari teori diatas jelas sekali bahwa proses pelaksanaan pendidikan jasmani memanfaatkan alat fisik (otot-otot) untuk mengembangkan keutuhan manusia. Dalam kaitan ini diartikan bahwa melalui fisik, aspek mental dan emosional pun turut berkembang.

Aspek-aspek penilaian dalam pendidikan jasmani diantaranya unsur-unsur kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: daya tahan jantung dan paru-paru, kekuatan otot, daya tahan otot fleksibilitas, dan komposisi tubuh.

Adapun unsur-unsur kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi: kecepatan, daya ledak (power), keseimbangan, kelincahan, koordinasi dan kecepatan reaksi meliputi: kekuatan daya ledak (power), kecepatan, kelenturan, daya tahan otot, dan daya tahan kardiorespirasi.

³⁹ Ibid., h. 58

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar pendidikan jasmani adalah perubahan tingkah laku yang dimiliki siswa secara kognitif, afektif, dan psikomotor setelah mengikuti proses belajar mengajar pendidikan jasmani berupa pengalaman aktivitas jasmani, bermain, dan belajar berolahraga yang dapat dilihat dari tes yang diberikan oleh guru.

4. Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani

Penilaian merupakan rangkaian kegiatan untuk memperoleh, menganalisis, dan mengetahui data tentang proses dan hasil belajar peserta didik yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan, sehingga menjadi informasi yang bermakna dalam pengambilan keputusan. Oleh sebab itu dalam penilaian selalu ada objek, program dan kriteria. Hal ini diperkuat bahwa proses pemberian atau menentukan nilai kepada objek tertentu berdasarkan kriteria tertentu.⁴⁰

Seorang pendidik harus paham tentang bagaiman kecakapan belajar para siswa sehingga dapat mengetahui kelebihan dan kekurangan dalam materi pendidikan jasmani. Dengan demikian, keberhasilan proses pendidikan dan pengajaran di sekolah mengarah tujuan pendidikan yang diharapkan.

⁴⁰ [HTTP://WWW.M.EDUKASI.WEB.ID/2013/08/PENGERTIAN-PENILAIAN-HASIL-BELAJAR.HTML](http://www.M.EDUKASI.WEB.ID/2013/08/PENGERTIAN-PENILAIAN-HASIL-BELAJAR.HTML). (Diakses pada tanggal 23 juni 2015 pukul 12.09 WIB)

Sistem pendidikan nasional rumusan tujuan pendidikan, baik tujuan kurikuler maupun tujuan instruksional menggunakan klasifikasi hasil belajar dari Benyamin Bloom yang secara garis besar membaginya menjadi tiga ranah:

- a. Ranah kognitif (berkenaan dengan hasil belajar intelektual)
- b. Ranah afektif (berkenaan dengan ranah sikap)
- c. Ranah psikomotorik (berkenaan dengan hasil belajar keterampilan dan kemampuan bertindak).⁴¹

Dapat diartikan bahwa penilaian hasil belajar yaitu memperoleh, menganalisis, dan mengetahui data tentang proses perubahan perilaku dari kemampuan pada diri siswa yang diperhatikan setelah menempuh pengalaman belajar (proses belajar mengajar). Perubahan tingkah laku siswa dalam bentuk perubahan pengetahuan, sikap, nilai, apresiasi, dan keterampilan yang dimiliki oleh seseorang individu sebagai akibat belajar disekolah.

Penilaian hasil belajar yang dimaksud dalam penelitian ini diperoleh melalui suatu tes (tes tulis atau dalam bentuk perbuatan) yang ditempuh siswa pada akhir periode tertentu setelah mengikuti program pelajaran dalam bentuk nilai hasil tes tersebut akan memperlihatkan sejauh mana tingkat pemahaman, penguasaan, dan kecakapan siswa selama mempelajari materi yang dipelajari.

⁴¹ Sardiman, Op. Cit., h. 23

Jadi dapat disimpulkan bahwa Penilaian hasil belajar adalah mengetahui, memperoleh, dan menganalisis data tentang proses perubahan tingkah laku siswa setelah belajar yang meliputi perubahan dari aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Hasil belajar dapat diketahui setelah evaluasi hasil belajar atau tes sumatif yang dilakukan dalam bentuk nilai.

5. Karakteristik Siswa SMA/SMK

Peserta didik SMA/SMK merupakan periode remaja transisi, yaitu periode transisi antara masa kanak-kanak dan usia dewasa. Dimensi perkembangan psikoseksual juga mengalami pematangan yang luar biasa. Pada masa tersebut mereka melalui masa yang disebut masa remaja atau pubertas. Pubertas diartikan sebagai masa tercapainya kematangan seksual ditinjau dari aspek biologisnya. Istilah lain selain pubertas adalah adolescence yang mempunyai kesamaan arti, yakni masa remaja yang menunjukkan masa tercepat antara usia 12-22 tahun dengan mengikuti urutan-urutan tertentu.⁴²

Umumnya mereka tidak mau dikatakan sebagai anak-anak tapi jika mereka disebut sebagai orang dewasa, mereka secara riil belum siap menyandang predikat sebagai orang dewasa. Ada perubahan-perubahan yang bersifat universal pada masa remaja, yaitu

⁴² Baharuddin, Pendidikan & Psikologi Perkembangan, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), h.111

meningginya emosi yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikis, perubahan tubuh, perubahan minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial tertentu untuk dimainkannya yang kemudian menimbulkan masalah, berubahnya minat, perilaku, dan nilai-nilai, bersikap mendua (ambivalen) terhadap perubahan. Perubahan-perubahan tersebut akhirnya berdampak pada perkembangan fisik, kognitif, afektif, dan juga psikomotorik mereka.

Kemampuan psikomotorik ini berkaitan dengan keterampilan motorik yang berhubungan dengan anggota tubuh atau tindakan yang memerlukan koordinasi antara syaraf dan otak. Untuk jenjang Pendidikan SMA, mata pelajaran yang banyak berhubungan dengan ranah psikomotor adalah pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, seni budaya, fisika, kimia, biologi, dan keterampilan. Dengan kata lain, kegiatan belajar yang banyak berhubungan dengan ranah psikomotor adalah praktik di aula atau lapangan dan praktikum di laboratorium. Dalam kegiatan-kegiatan praktik itu juga ada ranah kognitif dan afektifnya, namun hanya sedikit bila dibandingkan dengan ranah psikomotor. psikomotorik yang dilalui oleh peserta didik SMA memiliki kekhususan yang antara lain ditandai oleh perubahan-perubahan ukuran tubuh, ciri kelamin yang primer, dan ciri kelamin yang sekunder. Perubahan-perubahan tersebut dikelompokkan dalam dua kategori besar, yaitu percepatan pertumbuhan dan proses kematangan seksual yang bersifat kualitatif dan kuantitatif. Perubahan-perubahan fisik

tersebut merupakan gejala umum dalam pertumbuhan peserta didik SMA. Perubahan-perubahan fisik tersebut bukan hanya berhubungan dengan bertambahnya ukuran tubuh dan berubahnya proporsi tubuh saja, akan tetapi juga meliputi ciri-ciri yang terdapat pada kelamin primer dan sekunder.⁴³ Perubahan-perubahan tersebut pada umumnya mengikuti irama tertentu. Hal ini terjadi karena pengaruh faktor keluarga, gizi, emosi, jenis kelamin, dan kesehatan.

Perubahan-perubahan yang dialami peserta didik SMA mempengaruhi perkembangan tingkah laku yang ditampakkan pada perilaku yang canggung dalam proses penyesuaian diri mereka, isolasi diri dan kelompok dari pergaulan, perilaku emosional, imitasi berlebihan, dan lain-lain.

a. Kerangka Berfikir

1. Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan gambaran keseimbangan dari kemampuan seseorang dalam melaksanakan pekerjaan. Tujuan yang ingin dicapai dengan adanya usaha meningkatkan kesegaran jasmani adalah untuk meningkatkan kinerja menuju hasil yang optimal. Begitu juga dengan para siswa, tujuan yang ingin dicapai adalah untuk

⁴³ Sarlito Wirawan Sarwono, Psikologi Remaja, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2002), h. 52

mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar sehingga dapat mencapai prestasi yang maksimal.

Proses belajar mengajar melibatkan tiga komponen utama yaitu guru, materi pelajaran dan siswa. Dalam konteks guru menyampaikan materi pelajaran pada siswanya dan siswa memperhatikan apa yang disampaikan oleh guru. Pentingnya kesegaran jasmani bagi anak usia sekolah antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, dan semangat kompetisi. Beberapa penelitian juga menyebutkan bahwa kesegaran jasmani memiliki korelasi positif dengan hasil belajar pendidikan jasmani.

Hasil belajar pendidikan jasmani siswa, dalam hal ini ditunjukkan lewat nilai ujian praktek semester genap, yang merupakan hasil akhir dari proses pembelajaran gerak tiap semester. Tingkat kesegaran jasmani dapat meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani yang dapat diketahui melalui pembentukan gerak saat mengikuti ujian praktek disekolah. Siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik cenderung melakukan ujian praktek penjas dengan memenuhi limit yang sudah ditentukan setidaknya hampir masuk limit. Jadi kesegaran jasmani yang bagus akan dapat menuntun dan membina siswa sehingga mencapai hasil belajar penjas yang optimal. Dalam hal ini dapat dilihat oleh peneliti di SMA Negeri 61 Jakarta ditunjukkan dari hasil nilai praktek yang baik, dengan demikian diduga

terdapat hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjas pada siswa kelas XI SMA Negeri 61 Jakarta.

Maka dari itu untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa pada penelitian ini saya menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun yang dimana tes tersebut bisa mengetahui hasil belajar pendidikan jasmani disekolah.

Dengan demikian, tingkat kebugaran jasmani sangat berpengaruh terhadap hasil belajar penjas dalam penelitian ini dan satu sama lain saling berhubungan karena dalam kondisi fisik yang bagus menghasilkan skor/nilai yang bagus juga dan jika tubuh kita tidak segar maka dalam melakukan aktifitas apapun hasilnya tidak akan maksimal melakukannya.

2. Hubungan Minat dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani

Minat adalah daya pendorong dalam diri individu yang menggerakkan respon untuk melakukan aktivitas guna memenuhi kebutuhan atau tujuan, dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani, seorang siswa harus memiliki minat belajar sehingga siswa tersebut merasa gembira dan memperoleh kepuasan terhadap pelajaran yang diterimanya, tanpa adanya minat tidak ada dorongan untuk melakukan aktifitas dan belajar sebagai proses pencapaian tujuan hingga tidak akan dilakukan dengan sungguh-sungguh. Hal ini

disebabkan karena adanya perasaan terpaksa atau tertekan dalam diri siswa, sedangkan dengan minat yang tinggi akan memacu usaha pencapain tujuan hasil belajar pendidikan jasmani yang baik.

Sikap siswa yang aktif dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat pula dikatakan bahwa ada hubungan antara minat dengan hasil belajar pendidikan jasmani, karena semakin tinggi minat siswa maka semakin giat pula mengikuti materi pendidikan jasmani, lebih perhatiannya dalam menyimak apa yang dijelaskan oleh guru dan rajin untuk masuk sekolah karena keinginan yang kuat untuk mencapai hasil belajar yang baik dan memuaskan.

3. Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dan Minat dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani

Siswa yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani baik biasanya selalu bersemangat melaksanakan aktifitas jasmani, dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik siswa akan menekuni setiap materi pendidikan jasmani di sekolah, dengan demikian keinginan untuk mengikuti pelajaran pendidikan jasmani selalu dinantikan dan tidak ingin tertinggal materi pendidikan jasmani.

Seorang siswa yang menaruh minat besar terhadap pendidikan jasmani akan memusatkan perhatiannya lebih banyak daripada siswa yang lainnya. Kemudian, karena pemusatan perhatian yang intensif

terhadap materi itulah yang memungkinkan siswa tadi untuk belajar lebih giat, dan akhirnya mencapai prestasi yang diinginkan.

tingkat kesegaran jasmani dan minat sebagai perpaduan komponen perkembangan siswa secara bersama-sama akan mendukung keberhasilan belajar dan pembelajaran pendidikan jasmani sehingga tercapai bentuk dari nilai yang maksimal, keberhasilan yang diharapkan tersebut tentunya sesuai dengan perubahan yang positif dari siswa untuk bisa mengaplikasikan materi pendidikan jasmani kedalam bentuk kehidupan sehari-hari. Berdasarkan uraian tersebut maka diduga adanya hubungan tingkat kesegaran jasmani dan minat dengan hasil belajar pendidikan jasmani.

b. Pengajuan Hipotesis

Berdasarkan kerangka teori dan kerangka berfikir, maka dapat ditarik kesimpulan sementara bahwa :

1. Terdapat hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani pada siswa kelas XI SMA Negeri 61 Jakarta.
2. Terdapat hubungan antara minat dengan hasil belajar pendidikan jasmani pada siswa kelas XI SMA Negeri 61 Jakarta.
3. Terdapat hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dan minat belajar dengan hasil belajar pendidikan jasmani pada siswa kelas XI SMA Negeri 61 Jakarta.