

## PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN MOTIVASI SISWA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

**Agung Sahudin Wibowo**

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Surabaya, [sahudin1609@gmail.com](mailto:sahudin1609@gmail.com)

**Bambang Ferianto Tj. K**

S-1 Pendidikan Jasmanai, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Surabaya

### Abstrak

Pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pola hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang". Aktivitas siswa di sekolah yang semakin padat tentunya menuntut siswa memiliki kondisi fisik yang prima agar hasil belajar dapat diraih secara optimal. Peranan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sangat penting agar kondisi fisik siswa selalu prima agar mampu melakukan semua aktivitas dengan baik dan optimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan informasi dari permasalahan yang telah ada di rumusan masalah diatas: 1) Untuk mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani dan tingkat motivasi siswa program 4 semester dan 6 semester dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 3 Sidoarjo. 2) Untuk mengetahui adanya perbedaan tingkat kebugaran jasmani dan tingkat motivasi pada program 4 semester dan siswa program 6 semester dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 3 Sidoarjo. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: 1) Tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani siswa program 4 semester dan program 6 semester siswa kelas VIII tahun ajaran 2015/2016 di SMP Negeri 3 Sidoarjo. Melihat nilai Asymp Sig. (2-tailed) dan *level of significan*, maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak kerana  $0,110 > 0,05$ . 2) Ada perbedaan yang signifikan tingkat motivasi antara siswa program 4 Semester dan program 6 Semester kelas VIII di SMP Negeri 3 Sidoarjo. Hasil analisis uji t beda rata-rata antara kelas (*independent sample test*) didapatkan nilai t hitung  $4,388 >$  nilai t tabel  $1,673$ . Nilai presentase skor tingkat motivasi belajar program 4 semester sebesar 86.96% masuk kategori sangat tinggi sedangkan nilai presentase skor tingkat motivasi belajar program 6 semester sebesar 79.85% masuk kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat motivasi program 4 semester lebih baik dari pada siswa program 6 semester.

**Kata kunci:** *Tingkat Kebugaran Jasmani, Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani*

### Abstract

Physical education is part of the overall education that promotes physical activity and healthy lifestyles for the growth and development of the physical, mental, social and emotional which are harmonious and balanced. Students' activities that increasingly crowded requires them to have the excellent physical condition so that the learning outcomes can be achieved optimally. This physical subject has a very important role in upgrading the students' physical condition which is needed in doing all the activities properly and optimally without having significant fatigue. This research conducted in order to find informations and issues which are formulated in the statement problem before. While the purpose is to compare the level of students' physical vitality and students' motivation of four semesters program and six semesters program in learning physical education, sports and health in SMP Negeri 3 Sidoarjo. From the results of this study concluded that: 1. there is no significant difference in the level of students' physical vitality between four semesters program and six semesters program at the eight grade students in academic year 2015-2016, SMP Negeri 3 Sidoarjo. As view the value of asympsig. (2- Tailed) and the level of significant, then  $H_0$  is accepted and  $H_a$  rejected because  $0.110 > 0,05,2$ ) so that there is a significant difference in the level of students' motivation between four semesters program and six semesters program at the eight grade students in academic year 2015-2016, SMP Negeri 3 Sidoarjo. The results analysis of T test average between each class (Independent sample test) obtained t count  $4.388 >$  t table  $1.673$ . The percentage value of learning motivation level of four semesters program amounted to 86.96% in the category of very high while percentage of the value of learning motivation level six semesters program of 79.85 categorized as high. This suggests that the motivation level of the students' four semester program is better than the students of six semester program.

**Keywords:** *level of physical vitality, motivation to learn Physical education.*

## PENDAHULUAN

Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Bab 2).

Pendidikan pada hakikatnya adalah proses pematangan kualitas hidup. Dalam pengertian dasar, pendidikan adalah proses menjadi, yakni menjadikan seseorang menjadi dirinya sendiri yang tumbuh sejalan dengan bakat, watak, kemampuan, dan hati nuraninya secara utuh. Dalam proses pembelajarannya, diarahkan pada pembentukan semangat, motivasi, kreativitas, keuletan, dan kepercayaan diri, juga ditekankan pada pembentukan kesadaran, kedisiplinan, tanggung jawab, dan budaya belajar yang baik.

Menurut Kristiyandaru, (2012:33) "Pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pola hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang". Aktivitas siswa di sekolah yang semakin padat tentunya menuntut siswa memiliki kondisi fisik yang prima agar hasil belajar dapat diraih secara optimal. Peranan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sangat penting agar kondisi fisik siswa selalu prima agar mampu melakukan semua aktivitas dengan baik dan optimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Menurut Hartono dkk (2013:21) Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas, pekerjaan atau rutinitas sehari-hari dengan fisik yang prima, tidak mengalami kelelahan yang berat setelah melakukan aktivitas tersebut serta memiliki kemampuan fisik yang baik untuk melakukan pekerjaan mendadak atau tambahan lainnya.

Pelaksanaan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di sekolah merupakan salah satu bentuk pembinaan kebugaran jasmani bagi siswa. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dapat dilaksanakan dengan melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Oleh karena itu Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) sangat penting dalam pembelajaran Penjasorkes di sekolah untuk mengetahui tingkat kebugaran peserta didik.

Menurut Susanti (2012:2) Dalam pembelajaran Penjasorkes salah satu indikator yang harus dicapai yaitu peserta didik dapat melakukan gerakan dengan baik dan

benar. Untuk mengembangkan keterampilan yang lebih baik, peserta didik dapat belajar dengan giat, efektif dan terarah. Perilaku yang terjadi dalam situasi interaksi belajar mengajar akan berlangsung dengan baik, bila motivasi yang diberikan mempunyai nilai dan mengarah pada hal yang positif.

Di SMP Negeri 3 Sidoarjo merupakan sekolah yang menggunakan kurikulum 2013. Struktur kurikulum di SMP Negeri 3 Sidoarjo menggunakan SKS (Sistem Kredit Semester). Dasar SMP Negeri 3 menggunakan program sistem kredit semester (SKS) yaitu Undang-Undang Republik Indonesia Nomer 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 12 ayat 1: Setiap peserta didik pada setiap satuan pendidikan berhak:

- Mendapatkan pendidikan agama sesuai dengan agama yang dianutnya dan diajarkan oleh pendidik yang seagama.
- Mendapatkan pelayanan pendidikan sesuai dengan bakat, minat, dan kemampuannya.
- Mendapatkan beasiswa bagi yang berprestasi yang orang tuanya tidak mampu membiayai pendidikannya.
- Mendapatkan biaya pendidikan bagi mereka yang orang tuanya tidak mampu membiayai pendidikannya.
- Pindah ke program pendidikan pada jalur dan satuan pendidikan lain yang setara.
- Menyelesaikan program pendidikan sesuai dengan kecepatan belajar masing-masing dan tidak menyimpang dari ketentuan batas waktu yang ditetapkan.

Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 Tentang Standar Nasional Pendidikan, Pasal 11 ayat 1 menyebutkan Beban belajar untuk SMP/MTS/SMPLB, atau bentuk lain yang sederajat dapat dinyatakan dalam satuan kredit semester (SKS). Pasal 16 ayat 5 menyebutkan model-model kurikulum tingkat satuan pendidikan sebagaimana dimaksud pada ayat 2 dan 4 menyebutkan sekurang-kurangnya meliputi model kurikulum tingkat satuan pendidikan apabila menggunakan sistem paket dan model kurikulum tingkat satuan pendidikan apabila menggunakan sistem kredit semester.

Sistem Kredit Semester merupakan sistem penyelenggaraan program pendidikan dimana siswa diberikan hak untuk menentukan sendiri beban belajar dan mata pelajaran yang diikuti setiap semester pada satuan pendidikan, salah satunya siswa SMP Negeri 3 Sidoarjo sekarang sudah menggunakan Sistem Kredit Semester, dimana siswa sendiri yang menentukan beban belajar dan bertanggung jawab untuk menyelesaikan semua tugas yang diberikan dan mendapatkan nilai yang baik. Lama belajar di SMP Negeri 3 Sidoarjo yaitu 4 semester dan 6 semester. Untuk program 4 Semester

setiap satu jam pelajaran dilakukan selama 30 menit dan untuk yang memprogram 6 Semester tiap satu jam pelajarannya selama 40 menit. Siswa 4 semester yaitu siswa yang mempunyai perbedaan secara intelektual, ketertarikan serta kebutuhan diatas rata-rata siswa seumurannya.

Proses untuk mengikuti program 4 semester dilakukan proses pemantauan selama siswa mengikuti pembelajaran dalam kurun waktu satu semester pertama. Syarat untuk mengikuti 4 semester yaitu memiliki indeks prestasi kumulatif minimal 3,67 pada semester 1, memiliki *Intelligence Quotient* (IQ) minimal 110 (rata-rata atas) serta memiliki *Task Commitment* (TC) dan *Creativity Quotients* (CQ) diatas rata-rata.

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimanakah gambaran secara umum tingkat kebugaran jasmani dan motivasi siswa program 4 Semester dan program 6 semester dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Penelitian ini untuk mengetahui adanya perbedaan tingkat kebugaran dan motivasi pada siswa program 4 semester dan siswa program 6 semester dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 3 Sidoarjo.

Dari data yang ada pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 3 Sidoarjo peneliti ingin mengetahui tingkat kebugaran dan motivasi siswa program 4 semester dan program 6 semester pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Sehingga peneliti mengambil judul: Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Studi Pada Siswa Program 4 Semester Dan Program 6 Semester SMP Negeri 3 Sidoarjo).

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan non eksperimen. Penelitian non eksperimen adalah suatu penelitian dimana peneliti sama sekali tidak memiliki kesempatan untuk memberikan perlakuan atau melakukan manipulasi terhadap variabel yang mungkin berperan dalam munculnya suatu gejala, karena gejala yang diamati telah terjadi (*ex-postfacto*) (Maksum, 2012). Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian perbandingan (*comparative*). Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Sidoarjo pada siswa 4 semester dan siswa 6 semester angkatan 2014/2015.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah komparatif, yaitu

membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok lainnya.

Dalam penelitian ini populasinya adalah siswa kelas VIII dengan jumlah 9 kelas dengan siswa program 4 semester dari 2 kelas berjumlah 62 siswa dan 6 semester dari 7 kelas yang berjumlah 266 siswa di SMP Negeri 3 Sidoarjo.

Dalam penelitian ini pengambilan data dilakukan dengan menggunakan memberikan angket dan tes. Sumber data yang diambil dalam penelitian yang akan dilaksanakan pada jam pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Pada jam pembelajaran program 4 semester dan 6 semester diambil sampel dengan pendekatan *cluster random sampling*. Tes yang digunakan yaitu dengan Angket Motivasi dari Susanti (2012:36) dalam Mayasari (2008) yang memiliki hasil uji validitas = 0,2015-0,6269 dan uji reabilitas = 0,9099 dan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Berikut adalah rangkaian persiapan peserta dan pelaksanaan tes:

- a. Pengisian Angket Motivasi
  1. Persiapan: peserta di kondisikan di dalam kelas kemudian membacakan cara pengisian angket dan diharapkan mengisi sesuai dengan apa yang ada dalam diri masing-masing.
  2. Peserta mengisi angket yang telah disediakan.
  3. Dibantu 2 orang pengawas untuk memperlancar jalannya pengisian angket.
- b. Tes TKJI
  1. Persiapan sebelum dan sesudah tes
    - a. Sebelum melakukan tes: jangan makan selama dua jam sebelum mengikuti tes, memakai pakaian olahraga dan sepatu yang tidak licin, jangan merokok sebelum melakukan tes, jangan melakukan latihan berat sebelum melakukan tes dan hindari udara lembab dan panas.
    - b. Sebelum melakukan tes peserta didik melakukan perenggangan (*stretching*) dan pemanasan (*warming up*) agar siap secara fisik dan mental dan untuk menghindari cedera yang tidak diinginkan.
  2. Pelaksanaan Tes TKJI
    - a) Petugas menempati pos yang sudah tersedia dengan segala alat yang diperlukan untuk tes.
    - b) Peserta di beri arahan ringkas mengenai pelaksanaan tes dan urutan urutan yang harus dilakukan saat tes.
    - c) Urutan tes :
      1. Lari Cepat 50 meter

2. Gantung Angkat Tubuh 60 detik (putra) dan gantung siku tekuk 60 detik (putri)
3. Baring Duduk 60 detik
4. Loncat Tegak
5. Lari Jauh 1000 meter (putra) dan Lari jauh 800 meter (putri)

## HASIL PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Pada pembahasan ini berisi tentang hasil penelitian, data peserta pengamatan dari pengamatan yang telah kami lakukan. Maka kami uraikan tentang Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Siswa Program 4 Semester dan Program 6 Semester kelas VIII SMP Negeri 3 Sidoarjo, dengan menggunakan tes TKJI untuk tingkat kebugaran dan tes angket untuk tingkat motivasi. Deskripsi data berupa data yang diperoleh dari hasil penelitian tentang perbedaan tingkat kebugaran jasmani dan motivasi. Adapun hal-hal yang hendak disajikan dalam pembahasan ini meliputi:

### Kebugaran

**Tabel 1 Persentase Tingkat Kebugaran jasmani Siswa Program 4 Semester**

No.	Kebugaran Jasmani	Frekuensi	Presentase (%)
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	1	4
3	Sedang	6	20
4	Kurang	17	56
5	Kurang Sekali	6	20
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa presentase perhitungan frekuensi berdasarkan tingkat kebugaran jasmani untuk siswa Program 4 Semester terdiri atas tingkat kebugaran jasmani Baik sebanyak 1 siswa (4%), tingkat Kebugaran jasmani Sedang sebanyak 6 siswa (20%), tingkat Kebugaran Jasmani Kurang sebanyak 17 siswa (56%), tingkat Kebugaran Jasmani Kurang Sekali sebanyak 6 siswa (20 %), dan siswa yang memiliki kategori Baik Sekali tidak ada.

**Tabel 2 Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani Program 6 Semester**

No.	Kebugaran Jasmani	Frekuensi	Presentase (%)
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	0	0
3	Sedang	4	19
4	Kurang	16	76
5	Kurang Sekali	1	5
Jumlah		21	100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa persentase perhitungan frekuensi berdasarkan tingkat kebugaran jasmani untuk siswa program Reguler 6 Semester terdiri atas Tingkat Kebugaran Sedang sebanyak 4 siswa (19%), tingkat Kebugaran Jasmani Kurang sebanyak 16 siswa (76%), tingkat kebugaran jasmani Kurang Sekali 1 siswa (5%), dan siswa yang tergolong Baik Sekali, Baik tidak ada.

Berdasarkan dugaan sementara terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa program 4 semester dan program 6 semester. Dengan dugaan hasil tes TKJI program 4 Semester lebih baik daripada program 6 semester. Namun pada hasil tes TKJI yang sudah dilaksanakan menunjukkan data tingkat kebugaran jasmani untuk siswa Program 4 Semester terdiri atas tingkat kebugaran jasmani kategori Baik sebanyak 1 siswa (4%), tingkat Kebugaran jasmani kategori Sedang sebanyak 6 siswa (20%), tingkat Kebugaran Jasmani kategori Kurang sebanyak 17 siswa (56%), tingkat Kebugaran Jasmani kategori Kurang Sekali sebanyak 6 siswa (20 %), dan siswa yang memiliki kategori Baik Sekali tidak ada. Tingkat kebugaran jasmani untuk siswa program 6 Semester terdiri atas Tingkat Kebugaran kategori Sedang sebanyak 4 siswa (19%), tingkat Kebugaran Jasmani kategori Kurang sebanyak 16 siswa (76%), tingkat kebugaran jasmani kategori Kurang Sekali 1 siswa (5%), dan siswa yang tergolong kategori Baik dan Baik Sekali tidak ada.

Diketahui bahwa hasil analisis keputusan dalam uji *Mann-Whitney* dalam program SPSS *For Windows* 21, dengan melihat nilai *Asymp Sig. (2-tailed)* dan *level of signifikan*, maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak karena  $0,110 > 0,05$ . Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran antara siswa program 4 Semester dan program 6 Semester. Hal ini dipengaruhi beberapa hal yaitu: 1) Pada proses pembelajaran PJOK lapangan yang digunakan seluas lapangan basket. 2) Dengan lapangan seadanya di gunakan 2 kelas yang berbeda dan guru PJOK yang berbeda, sehingga kerap terjadi keterbatasan gerak siswa dalam melakukan proses pembelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Serta belum pernah dilakukan tes TKJI di SMP Negeri 3 Sidoarjo.

Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran antara siswa program 4 Semester dan program 6 Semester. Dari hasil itu dapat menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran antara siswa program 4 Semester dan program 6 Semester kelas VIII di SMP Negeri 3 Sidoarjo.

**Motivasi**

**Tabel 3 Hasil Keseluruhan Motivasi Program 4 Semester**

Dimensi motivasi	N	ΣSkor	Skor Max	%	Kategori
Intrinsik	29	3918	4495	87.16%	tinggi sekali
Ekstrinsik	18	2417	2790	86.63%	tinggi sekali
Total	47	6335	7285	86.96%	tinggi sekali

Sesuai dengan dugaan sementara terdapat perbedaan tingkat motivasi antara siswa program 4 semester dan program 6 semester. Dugaan sementara pada hasil angket motivasi, program 4 Semester lebih baik daripada program 6 semester dan hasil penelitian tentang tingkat motivasi pada program 4 semester dan 6 semester SMP Negeri 3 Sidoarjo diketahui bahwa (1) hasil analisis deskriptif menyatakan bahwa nilai presentase skor tingkat motivasi belajar program 4 semester sebesar 86.96% masuk kategori sangat tinggi sedangkan nilai presentase skor tingkat motivasi belajar program 6 semester sebesar 79.85% masuk kategori tinggi. (2) Hasil analisis uji t beda rata-rata antar kelas (*independent sample test*) didapatkan nilai t hitung 4,388 > nilai t tabel 1,673. Oleh karena itu dapat menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat motivasi antara siswa program 4 Semester dan program 6 Semester kelas VIII di SMP Negeri 3 Sidoarjo.

Hasil penelitian ini merupakan bukti bahwa adanya perbedaan tingkat motivasi siswa Program 4 Semester dengan siswa Program 6 Semester. Karena siswa program 4 semester merupakan siswa pilihan yang sudah memenuhi syarat yaitu memiliki indeks prestasi kumulatif minimal 3,67 pada semester 1, memiliki *Intelligence Quotient* (IQ) minimal 110 (rata-rata atas) serta memiliki *Task Commitment* (TC) dan *Creativity Quotients* (CQ) diatas rata-rata. Selain program kelas dan ketidaksamaan guru kelas yang mengajar dapat juga mempengaruhi tingkat motivasi dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

**PENUTUP**

**Simpulan**

Dari hasil penelitian yang diuraikan dalam bab sebelumnya, maka pada akhir penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Dari hasil perhitungan frekuensi tes kebugaran jasmani secara umum kelas program 4 semester terdiri atas tingkat kebugaran jasmani Baik sebanyak

1 siswa (4%), tingkat Kebugaran jasmani Sedang sebanyak 6 siswa (20%), tingkat Kebugaran Jasmani Kurang sebanyak 17 siswa (56%), tingkat Kebugaran Jasmani Kurang Sekali sebanyak 6 siswa (20 %), dan siswa yang memiliki kategori Baik Sekali tidak ada.

2. Dari hasil perhitungan frekuensi tes kebugaran jasmani secara umum kelas program 6 semester terdiri atas tingkat kebugaran jasmani untuk siswa program Reguler 6 Semester terdiri atas Tingkat Kebugaran Sedang sebanyak 4 siswa (19%), tingkat Kebugaran Jasmani Kurang sebanyak 16 siswa (76%), tingkat kebugaran jasmani Kurang Sekali 1 siswa (5%), dan siswa yang tergolong Baik Sekali, Baik tidak ada.
3. Secara umum kelas program 4 semester memiliki tingkat motivasi yang sangat tinggi dengan hasil nilai presentase skor sebesar 86.96%.
4. Secara umum kelas program 6 semester memiliki tingkat motivasi yang tinggi dengan hasil nilai presentase skor sebesar 79.85%.
5. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani siswa program 4 semester dan program 6 semester siswa kelas VIII tahun ajaran 2015/2016 di SMP Negeri 3 Sidoarjo. Dengan melihat nilai *Asymp Sig. (2-tailed)* dan *level of significan*, maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak kerana  $0,110 > 0,05$ . Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran antara siswa program 4 Semester dan program 6 Semester.
6. Terdapat perbedaan yang signifikan tingkat motivasi antara siswa program 4 Semester dan program 6 Semester kelas VIII di SMP Negeri 3 Sidoarjo. Nilai presentase skor tingkat motivasi belajar program 4 semester sebesar 86.96% masuk kategori sangat tinggi sedangkan nilai presentase skor tingkat motivasi belajar program 6 semester sebesar 79.85% masuk kategori tinggi. Hasil analisis uji t rata-rata antara kelas (*independent sample test*) didapatkan nilai t hitung 4,388 > nilai t tabel 1,673.

**Saran**

1. Diusulkan agar sekolah memiliki sarana untuk pull up, agar siswa dapat melatih otot-otot tubuh, karena dari hasil tes TKJI menunjukkan pada butir tes pull up hasilnya kurang sekali.
2. Perlu diadakan tes kebugaran agar sekolah memiliki data kebugaran jasmani.
3. Guru harus selalu memperhatikan karakteristik tiap siswanya agar dapat mengembangkan model pembelajaran yang tepat, serta memelihara motivasi siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Agar dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran, siswa memiliki motivasi yang

tinggi untuk mengikuti tiap proses pembelajaran dengan sungguh-sungguh.

4. Penelitian ini dapat dikembangkan dan menambah jumlah sampel agar hasilnya dapat digeneralisasikan lebih luas.

#### DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Hafid, Anwar, dkk. 2013. *Konsep Dasar Ilmu Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Hartono, Soetanto, dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.

16 jam 21.30)

Kemendikbud. 2013. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta.

Kristiyandaru, Advendi. 2010. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Maksum, Ali. 2008. *Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi*. Surabaya: Unesa University Press.

Maksum, Ali. 2007. *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Mulyasana, Dedi. 2012. *Pendidikan Bermutu dan Berdaya Saing*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Sobur, Alex. 2003. *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia.

Susanti, Titik. 2012. Perbandingan Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas Akselerasi Dan Kelas Bilingual Pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Sidoarjo". Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: JPO FIK UNESA.

Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.