

**PENGARUH TINGKAT KESEGERAN JASMANI MINAT BELAJAR DAN  
TINGKAT KECEMASAN TERHADAP HASIL BELAJAR PENDIDIKAN  
JASMANI SISWA SMP NEGERI 3 BONTOMATENE KABUPATEN  
KEPULAUAN SELAYAR**

**OLEH  
ANDI SYAIFUL**

**ABSTRAK**

**Andi Syaiful.2018.** *Pengaruh Tingkat Kesegaran Jasmani, Minat Belajar dan Tingkat Kecemasan Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa SMP Negeri 3 Bontomatene Kabupaten Kepulauan Selayar* (dibimbing oleh Suwardi dan Irfan).

Penelitian Ini adalah jenis penelitian kuantitatif deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa, Minat siswa, Tingkat Kecemasan Terhadap Hasil belajar Penjas Siswa SMP Negeri 3 Bontomatene Kabupaten Kepulauan Selayar. Populasi adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Bontomatene Kabupaten Kepulauan Selayar yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 25 orang. Teknik penentuan sampel adalah *sampling jenuh*. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik persentase dengan menggunakan aplikasi SPSS 21,00 dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Hasil penelitian menunjukkan bahwa : 1) ada Pengaruh langsung Variabel Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar penjas siswa SMP Negeri 3 Bontomatene Kabupaten Kepulauan Selayar sebesar 53,5%. 2) ada pengaruh langsung variabel minat terhadap hasil belajar penjas siswa SMP Negeri 3 Bontomatene Kabupaten Kepulauan Selayar sebesar 82.6%. 3) ada pengaruh langsung tingkat kecemasan terhadap hasil belajar siswa SMP Negeri 3 Bontomatene Kabupaten Kepulauan Selayar sebesar 32,8%. 4) ada pengaruh langsung Tingkat kesegaran jasmani terhadap tingkat kecemasan siswa SMP Negeri 3 Bontomatene Kabupaten Kepulauan Selayar sebesar 64.7 %. 5) ada pengaruh langsung minat terhadap tingkat kecemasan siswa SMP Negeri 3 Bontomatene Kabupaten Kepulauan Selayar sebesar 37.5 %. Dari persamaan struktural 1 dari variabe Tingkat kesegaran jasmani, minat dan tingkat kecemasan dengan hasil belajar penjas adalah  $\bar{Y} = 0,535X_1 + 0,826X_2 + 0,328X_3 + 0,1264\epsilon_2$  dengan nilai  $R^2 = 0,984$ . Atau 98,4%. Sedangkan Dari persamaan struktural 2 dari variabel Tingkat kesegaran jasmani dan minat ke tingkat kecemasan adalah  $X_3 = 0,647 X_1 + 0,375 X_2 + 0,1788\epsilon_1$  dengan nilai  $R^2 = 0,968$ . Atau 96,8 %.

## ABSTRACT

**ANDI SYAIFUL.** 2018, *The Influence of Level of Physical Fitness, Learning Interest and Level of Anxiety on Physical Education Learning Outcomes at SMPN 3 Bontomatene in Kepulauan Selayar District* (Supervised by Suwardi and Irfan).

The study was descriptive quantitative research, which aims at examining the influence of the level of students' interest, and level of anxiety on Penjas (physical education) learning outcomes at SMPN 3 Bontomatene in Kepulauan Selayar district. The population was the entire class of grade VIII at SMPN 3 Bontomatene in Kepulauan Selayar district with the total of 25 male students. Sample was chosen by employing saturated sampling technique. Data were analyzed by employing percentage technique using SPSS 21.00 application at the level of significance  $\alpha = 0,05$ .

The result of the study reveal that 1) there is district influence of level of physical fitness variable on Penjas learning outcomes at SMPN 3 Bontomatene in Kepulauan Selayar district by 53.5%, 2) there is district influence of interest variable on Penjas learning outcomes at SMPN 3 Bontomatene in Kepulauan Selayar district by 82.6%, 3) there is district influence of level of anxiety on learning outcomes at SMPN 3 Bontomatene in Kepulauan Selayar district by 32.8%, 4) there is direct influence of level of physical fitness on level of anxiety of students at SMPN 3 Bontomatene in Kepulauan Selayar district by 64.7%, 5) there is direct influence of interest on level of anxiety of students at SMPN 3 Bontomatene in Kepulauan Selayar district by 37.5%. Based on equation of structure 1 from variables of level of physical fitness, interest, and level of anxiety with Penjas learning outcomes was  $\hat{y} = 0.535 X_1 + 0.826 X_2 + 0.328 X_3 + 0.1264 \epsilon_2$  with  $R^2 = 0.984$  or 98.4%, whereas, based on the equation of structure 2 from the variables of level of physical fitness and interest to level of anxiety was  $X_3 = 0.647 X_1 + 1.375 X_2 + 0.1788 \epsilon_1$  with  $R^2 = 0.968$  or 96.8%.

## **PENDAHULUAN**

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional yang terdapat pada Bab II Pasal 4 tentang tujuan pendidikan dinyatakan bahwa Pendidikan Nasional bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya, yaitu manusia yang beriman dan bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.

Pendidikan merupakan wahana pokok bagi pengembangan kualitas sumber daya manusia. Dengan adanya pendidikan, manusia semakin sadar akan pentingnya proses berpikir untuk menentukan kualitas masa depannya. Melalui pendidikan seseorang dapat menentukan masa depannya di mulai dari bangku sekolah. Banyak pula yang meyakini bahwa pendidikan dan ilmu pengetahuan merupakan hal yang mutlak dibutuhkan untuk bisa bertahan di era persaingan global yang sedang terjadi di setiap bangsa. Pendidikan memang tidak hanya diperoleh dari bangku sekolah melainkan dari berbagai sumber diantaranya lingkungan pergaulan, lingkungan keluarga maupun dari media pemberitaan baik itu cetak maupun elektronik.

Aktivitas olahraga merupakan pemotong garis deskriminasi dan kesenjangan sosial kerana olahraga tidak membedakan suku, agama, ras, bahasa, warna kulit, dan perbedaan usia ketika melakukan olahraga bersama ataupun ketika menyaksikan pertandingan-pertandingan olahraga, semua berkumpul

menjadi satu menikmati aktivitas olahraga. Oleh karena olahraga bisa menjadi suatu alat pemersatu masyarakat, bangsa, dan negara agar menjadi lebih damai dan rukun. Namun di satu sisi olahraga juga bisa menimbulkan perpecahan yang diakibatkan karena adanya persaingan dan kompetisi untuk menjadi yang terbaik. Olahraga bukan hanya sekedar ajang untuk memperoleh medali, bukan ajang untuk adu otot, dan juga bukan semata-mata untuk meraih prestasi, namun lebih dari itu yakni sebagai sarana untuk meningkatkan dan mengembangkan sumber daya manusia yang lebih baik menuju hidup yang lebih berkualitas, seperti peningkatan kesehatan jasmani, rohani, sosial, dan emosional. Melakukan aktivitas olahraga bukan sematamata hanya sekedar melakukan saja, namun ada hal yang perlu diperhatikan agar aktivitas olahraga tersebut memberikan manfaat bagi tubuh baik secara fisik maupun mental.

Pendidikan di Indonesia beragam bentuk bidang studinya, salah satu diantaranya adalah pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani dan olahraga mempunyai peran penting dalam pembentukan manusia seutuhnya. Untuk mengetahui dan menilai tingkat kebugaran jasmani seorang dapat dilaksanakan dengan melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia oleh karena itu, Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) sangat penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Peserta didik tingkat Sekolah Menengah Pertama merupakan tahapan awal bagi perkembangan peserta didik menuju proses kedewasaan. Bagi para pendidik harus menciptakan peserta didik yang memiliki kesehatan jasmani maupun rohani. Mata pelajaran Pendidikan

Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang berorientasi pada pembentukan psikomotor dan karakter siswa ini dilaksanakan di sekolah dengan memiliki tujuan yang ada pada intinya menghubungkan tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes.

Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Ini berarti berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung kepada bagaimana proses belajar oleh siswa sebagai peserta didik.

Hasil belajar adalah kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman atau proses belajar. Siswa dikatakan berhasil dalam pembelajaran apabila siswa tersebut telah mencapai tujuan pembelajaran. Meningkatnya hasil belajar yang diperoleh siswa dapat dilihat dari nilai rapor yang dicapainya. Evaluasi prestasi psikomotorik dapat dilakukandengan dengan observasi terhadap perilaku jasmaniah siswa dan dapat dicatat dalam format observasi keterampilan melakukan pekerjaan tertentu, sehingga diharapkan hasil belajar peserta didik tersebut dapat dipetakan keberhasilannya untuk menghadapi jejnjang pendidikan yang selanjutnya.

Masalah kesegaran jasmani minat belajar dan tingkat kecemasan merupakan hal yang sangat penting kaitannya dalam prestasi belajar pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah. Hal ini terbukti di SMP Negeri 3 Bontomatene Kabupaten Kepulauan Selaayar yang berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan gerak yaitu berusia antara 13-15 tahun yang mempunyai karakteristik mulai kematangan dalam fisik dan fisiologis serta perkembangan dan minat melakukan

aktivitas fisik, khususnya siswa kelas VII bahwa anak yang benar-benar melaksanakan olahraga, dalam diri siswa tumbuh sehat dan tanpa adanya rasa enggan dalam melaksanakan kegiatan lain. Semangat belajar juga tumbuh di dalam diri anak tersebut, dengan tidak ada rasa malas, hal ini tentu efek positif berupa sehat jasmani dan rohani.

Di SMP Negeri 3 Bontomatene Kabupaten Kepulauan Selayar ditemukan permasalahan yang belum pernah diteliti atau diselidiki oleh siapapun. Masalah yang saya angkat dalam penelitian ini adalah adanya siswa yang berprestasi dalam bidang olahraga dan mempunyai minat belajar tetapi dalam hasil belajarnya kurang baik. Ada juga siswa yang hasil belajar dan kesegaran jasmaninya cukup. Oleh karna itu perlu diadakan penelitian agar permasalahan dapat terpecahkan.

Kenyataan menunjukkan bahwa dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi sekarang ini telah mempercepat terjadinya perubahan dalam kehidupan masyarakat, termasuk dalam usaha peningkatan hasil belajar penjas siswa. Terkadang pencapaian hasil belajar yang baik masih saja mengalami kesulitan dan prestasi yang didapat belum dapat dicapai secara optimal. Dalam hal belajar siswa akan berhasil kalau dalam dirinya sendiri ada kemauan untuk belajar dan keinginan atau dorongan untuk belajar, karena dengan peningkatan minat dan motivasi belajar serta sarana prasarana yang memadai maka siswa akan tergerak, terarahkan sikap dan perilaku siswa dalam belajar.

Minat adalah salah satu faktor yang menunjang keberhasilan belajar siswa. Kesempatan belajar makin banyak dan optimal jika siswa tersebut menunjukkan keseriusanya dalam

mengikuti pembelajaran sehingga dapat membangkitkan minat dan motivasi untuk belajar. Siswa yang telah termotivasi dalam pembelajaran, ia akan lebih bersemangat dalam mempelajarinya sehingga menimbulkan minat belajar. Siswa yang mempunyai minat belajar yang tinggi akan selalu berusaha mencari, menggali dan mengembangkan potensi dasar (bakatnya), sehingga akan dapat menimbulkan rasa percaya diri

Siswa yang berminat dalam pelajaran akan merasa senang dan penuh perhatian dalam belajar, ia akan dengan suka rela aktif dalam mengikuti proses pembelajaran. Siswa yang demikian sudah tentu akan menguasai materi pembelajaran dengan baik sehingga hasil belajar yang di dapatkan akan meningkat pula.

Kesegaran jasmani merupakan salah satu faktor yang penting dalam peningkatan hasil belajar, oleh karna itu, kebugaran jasmani merupakan hal yang perlu diperhatikan di tahun mendatang. Peningkatan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah perlu dibina untuk menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal. Karna semua siswa yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan tugas belajar yang baik.

Tingkat kecemasan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa dimana semakin tinggi kecemasan seseorang, makin tinggi pula frekuensi munculnya gejala-gejala kecemasan dan semakin parah reaksi yang ditimbulkannya. Keadaan ini pada akhirnya menyebabkan semakin tidak efektif dan efisien kegiatan belajar yang dilakukan oleh individu yang mengalaminya yang pada akhirnya akan menyebabkan kurang maksimalnya hasil belajar sehingga

prestasi belajar kurang atau dibawah standar rata-rata.

### **Hasil Belajar**

Slameto (2003:2) mengatakan bahwa belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Daryanto (2010:2) menyatakan bahwa belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.

Hamalik(2010:27) mengemukakan bahwa belajar adalah modifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman. Belajar pada hakikatnya merupakan kegiatan yang dilakukan secara sadar untuk menghasilkan suatu perubahan, menyangkut pengetahuan, keterampilan, sikap, dan nilai-nilai (Hamzah, 2009:54). Hamalik (2005:154) mendefinisikan belajar adalah perubahan tingkah laku yang relatif mantap berkat latihan dan pengalaman. Belajar menurut Suparno (2001:2) merupakan suatu aktivitas yang menimbulkan perubahan yang relatif permanen sebagai akibat dari upaya-upaya yang dilakukannya.

Suryosubroto (2002:19), mengajar pada hakekatnya adalah melakukan kegiatan belajar, sehingga proses belajar mengajar dapat berlangsung secara efektif dan efisien. Suryosubroto melanjutkan proses belajar mengajar yaitu meliputi kegiatan yang dilakukan guru mulai dari perencanaan, pelaksanaan kegiatan sampai evaluasi dan program tindak lanjut yang berlangsung dalam situasi edukatif untuk

mencapai tujuan tertentu yaitu pengajaran. Menurut Yamin (2007: 59), proses belajar mengajar merupakan proses yang sistematis, artinya proses yang dilakukan oleh guru dan siswa di tempat belajar dengan melibatkan sub-sub, bagian, komponen-komponen atau unsur-unsur yang saling berinteraksi untuk mencapai suatu tujuan.

Menurut Slameto(2015) faktor-faktor yang mempengaruhi belajar banyak jenisnya, tetapi dapat digolongkan menjadi dua golongan saja, yaitu faktor intern dan faktor ekstern. Faktor intern adalah faktor yang ada dalam diri individu yang sedang belajar sedangkan faktor ekstern adalah faktor yang ada di luar individu.

a. Faktor intern

Faktor intern dibagi menjadi 3 faktor yaitu:

1. Faktor jasmaniah

a. Faktor kesehatan

Sehat berarti dalam keadaan baik segenap badan beserta bagian-bagiannya/bebas penyakit. Kesehatan adalah keadaan atau hal sehat. Kesehatan seseorang berpengaruh terhadap belajarnya

b. Cacat tubuh

Cacat tubuh adalah sesuatu yang menyebabkan kurang baik atau kurang sempurna mengenal tubuh dan badan.

2. Faktor psikologis

a. Intelegensi

Intelegensi besar pengaruhnya terhadap kemajuan belajar. Siswa yang mempunyai intelegensi yang tinggi akan lebih berhasil daripada siswa yang mempunyai intelegensi yang rendah.

b. Perhatian

Untuk dapat menjamin hasil belajar yang baik, maka siswa harus

mempunyai perhatian terhadap apa yang dipelajarinya.

c. Minat

Minat adalah kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan. Kegiatan yang diminati seseorang, diperhatikan terus menerus yang disertai dengan rasa senang.

d. Bakat

Jika bahan pelajaran yang dipelajari siswa sesuai dengan bakatnya, maka hasil belajarnya akan lebih baik karena ia senang belajar dan pastilah selanjutnya ia lebih giat lagi dalam belajarnya itu.

3. Faktor kelelahan

Kelelahan pada seseorang walaupun sulit untuk dipisahkan tetap dapat dibedakan menjadi dua bagian yaitu kelelahan jasmaniah dan kelelahan rohani. Kelelahan jasmaniah terlihat dengan lemah lunglainya tubuh dan timbul kecenderungan untuk membaringkan tubuh sedangkan kelelahan rohani adalah dapat dilihat dengan kelsuan dan kebosanan, sehingga minat dan dorongan untuk menghasilkan sesuatu hilang.

b. Faktor ekstern meliputi:

Faktor eksternal adalah faktor yang ada di luar individu. Faktor eksternal meliputi: faktor keluarga, faktor sekolah, dan faktor masyarakat.

### **Kesegaran Jasmani**

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas keseharian tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai cadangan sisa tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain (Nanang Sudrajat dan Rumawi Irawan,2004:2). Dengan kata lain, Kebugaran jasmani dapat pula didefinisikan sebagai

kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kebugaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya.

Menurut Rusli Lutan (2002:1), kebugaran jasmani merupakan sebuah tuntutan dalam hidup agar kita sehat dan mampu menghasilkan sesuatu yang produktif. Sebagai bagian dari program pendidikan jasmani di sekolah, pembinaan kebugaran jasmani sangat strategis karena mendukung kapasitas belajar bagi siswa dan menggiatkan partisipasi siswa secara menyeluruh.

Kebugaran jasmani menurut Djoko Pekik Irianto (2000:2) yakni, kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kebugaran jasmani itu penting, sehingga diharapkan seluruh siswa mempunyai kebugaran jasmani yang baik sehingga dapat melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang relatif lama tanpa adanya kelelahan yang berarti sehingga dapat menikmati waktu luang yang tersisa.

Menurut Muhajir (2007: 57) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Menurut Nur Ichsan(2011:15) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Karena itu kesegaran jasmani merupakan kebutuhan yang perlu dimiliki setiap individu apakah

dia atlet, siswa, mahasiswa, pegawai ataupun orang biasa.

Konsep kesegaran jasmani lainnya dikatakan Giriwijoyo (2007: 44) adalah: “Kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilakukan oleh fisik itu; atau dengan perkataan lain: untuk dapat melaksanakan tugas fisik tertentu dengan baik diperlukan syarat-syarat fisik tertentu yang sesuai dengan tugas fisik itu. Oleh karena itu, kesegaran jasmani bersifat relatif baik secara anatomis maupun fisiologis, termasuk yang dialami murid sekolah menengah pertama dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Semua bentuk kegiatan manusia selalu membutuhkan dukungan fisik jasmani, sehingga masalah kesegaran jasmani merupakan kebutuhan dasar manusia. Apabila kesegaran jasmani berkaitan dengan kesehatan, maka komponen dasarnya menurut Giam (1988:9) adalah: “Kebugaran jantung-paru-peredaran darah, lemak tubuh, kekuatan otot dan kelentukan sendi.

### **Minat**

Slameto (2010: 57) “Minat adalah kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan”. Guru harus berusaha membangkitkan minat siswa untuk menguasai pengetahuan yang terkandung dalam bidang studinya dengan cara yang kurang lebih sama dengan kiat membangun sikap positif. Perasaan senang akan menimbulkan minat pula, yang diperkuat lagi oleh sikap yang positif, sebaliknya perasaan yang tidak senang menghambat dalam belajar karena tidak melahirkan sikap yang positif dan tidak menunjang minat dalam belajar. Menurut Muhibbin Syah (2003: 151) dalam bukunya Psikologi Pendidikan

menyatakan “Minat berarti kecenderungan dan kegairahan yang tinggi atau keinginan yang besar terhadap sesuatu”. Apabila seseorang telah memiliki keinginan yang besar terhadap suatu hal maka apapun akan dilakukannya.

Slameto (2010: 180) dalam buku belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya menyatakan bahwa: “Minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh”. Minat merupakan penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan sesuatu di luar diri dapat berupa seseorang, suatu obyek, suatu situasi, suatu aktivitas dan lain sebagainya. Minat tersebut dapat meningkatkan menjadi besar apabila hubungan tersebut semakin kuat dan dekat.

Sumardi Suryabrata (2004: 70) menjelaskan bahwa minat adalah keadaan dalam pribadi orang yang mendorong individu untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu guna mencapai suatu tujuan. Sedangkan menurut Elisabet B, Hurlock (2004: 114), minat adalah merupakan sumber motivasi yang mendorong orang untuk melakukan apa saja yang siswa inginkan bila siswa bebas memilih. Sementara menurut Kartini Kartono dalam skripsinya Gus Budi Guntara (2005:10) minat merupakan moment-moment dari kecenderungan jiwa yang terarah secara intensif kepada suatu objek yang dianggap paling efektif (perasaan, emosional) yang didalamnya terdapat elemen-elemen efektif (emosi) yang kuat. Menurut Buchori dalam Gus Budi Guntara (2005: 10) minat juga berkaitan dengan kepribadian, jadi pada minat terdapat unsur-unsur pengenalan (kognitif), emosi (afektif), dan kemampuan kognitif untuk mencapai

suatu objek, seseorang suatu soal atau suatu situasi yang bersangkutan dengan diri pribadi.

### **Tingkat Kecemasan**

Burhanudin(2005:57), mengatakan bahwa, Kecemasan adalah luapan emosi yang menjadi satu. Kecemasan ini terjadi ketika seorang sedang menghadapi sesuatu yang menekan perasaan dan menyebabkan pertentangan batin dalam dirinya”. Gangguan kecemasan menurut Atkinson (2001:249), Misalnya berupa keluhan fisik yang lazim antara lain adalah tidak dapat tenang, tidur terganggu, kelelahan, macam-macam sakit kepala, kepening, dan jantung berdebar-debar, disamping itu individu tersebut terus-menerus mengawatirkan segala macam masalah yang mungkin terjadi dan sulit sekali berkonsentrasi atau mengambil keputusan

Muthmainnah (2017) dalam buku Miftahul Jannah (Psikologi Olahraga), kecemasan adalah kondisi yang umum dihadapi oleh siapa saja saat akan menghadapi sesuatu yang penting, termasuk juga para atlet, rasa cemas muncul karna ada bayangan- bayangan yang salah berkaitan dengan pertandingan yang akan dihadapi.

Kirkland (1971) Dalam jurnal Rudiansyah dan Muhammad Yunus, membuat suatu kesimpulan mengenai hubungan antara tes, kecemasan dan hasil belajar

1. Tingkat kecemasan yang sedang biasanya mendorong belajar, sedangkan tingkat kecemasan yang tinggi mengganggu belajar.
2. Siswa yang mempunyai tingkat kecemasan yang rendah lebih merasa cemas dalam menghadapi tes daripada siswa yang pandai.



3. Bila siswa cukup mengenal jenis tes yang akan dihadapi, maka kecemasan akan berkurang.
4. Pada tes yang mengukur daya ingat, siswa yang sangat cemas memberikan hasil yang lebih baik daripada siswa yang kurang cemas. Pada tes yang membutuhkan cara berpikir yang fleksibel, siswa yang sangat cemas hasilnya akan lebih buruk.
5. Kecemasan terhadap tes akan bertambah bila hasil tes dipakai untuk menentukan tingkat-tingkat siswa.

## METODOLOGI

Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah jenis penelitian *ex post facto*. Menurut Sudaryono, (2015:11) penelitian *ex post facto*, berarti: “setelah kejadian. peneliti menyelidiki permasalahan dengan mempelajari atau meninjau variabel-variabel”. Variabel terikat dalam penelitian seperti ini segera dapat diamati dan persoalan utama peneliti selanjutnya adalah menentukan penyebab yang menimbulkan akibat tersebut.

Adapun variabel yang ingin diteliti adalah: a) Variabel bebas (*variabel independent*) yaitu TKJI dan minat b) Variabel perantara (*moderating*) yaitu kecemasan, c) Variabel terikat (*variabel dependent*) yaitu hasil belajar Pendidikan Jasmani. Desain penelitian atau rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis jalur (*pathanalysis*). Untuk menghindari penafsiran yang meluas tentang variabel – variabel yang terlihat dalam penelitian ini, maka variabel-variabel tersebut perlu didefinisikan sebagai berikut:

1. Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugasnya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang

berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melaksanakan tugas berikutnya.

2. Minat belajar adalah suatu ketertarikan atau dorongan seseorang untuk ikut serta dalam melakukan suatu aktivitas, yang aktivitas tersebut dilakukan untuk mencapai sebuah tujuan. Minat sangatlah besar pengaruhnya dalam aktivitas belajar siswa. Siswa yang berminat terhadap olahraga tentunya akan dengan sungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran olahraga yang diberikan, mereka merasa senang dengan adanya penyajian pelajaran olahraga.
3. Tingkat kecemasan adalah kondisi yang umum dihadapi oleh siapa saja saat akan menghadapi sesuatu yang penting, termasuk juga para atlet, pelajar atau siapapun, rasa cemas muncul karena ada bayangan-bayangan yang salah berkaitan dengan pertandingan atau ujian akhir bagi pelajar yang akan dihadapi.
4. Hasil belajar adalah perubahan perilaku secara positif serta kemampuan yang dimiliki siswa dari suatu interaksi tindak belajar dan mengajar yang berupa hasil belajar intelektual, strategi kognitif, sikap dan nilai, inovasi verbal, dan hasil belajar motorik.

Menurut Sugiyono (2015:117) mengatakan bahwa: “Populasi adalah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”.

Berdasarkan pendapat di atas, maka yang ditetapkan menjadi populasi dalam

penelitian ini adalah semua siswa putra kelas VIII SMP Negeri 3 Bontomatene Kabupaten Kepulauan Selayar yang berjumlah 25 siswa.

. Teori sampel dan sampling penelitian menurut Arikunto (2010:134-185), sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Apabila populasi kurang dari 100 maka sampel yang diambil adalah semuanya, namun apabila populasi berjumlah lebih dari 100 maka sampel yang diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih.

Adapun sampel yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah siswa kategori putra sebanyak 25 orang, dengan teknik sampling jenuh karna populasi relatif kecil.

Data yang terkumpul tersebut perlu dianalisis secara statistik deskriptif, maupun inferensial atau uji hipotesis untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian. Adapun gambaran yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum tentang data yang meliputi total nilai rata-rata, standar deviasi, rentang nilai, nilai maksimal dan nilai minimal
2. Analisis secara inferensial digunakan untuk menguji hipotesis – hipotesis penelitian dan persentase dengan menggunakan analisis jalur (*path analysis*).

Jadi keseluruhan analisis data statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis computer dengan bantuan program SPSS versi 20.00 dengan taraf signifikan 95% atau 0,05.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Deskriptif

Statistics

		h.belajar	TKJI	minat	kecemasan
N	Valid	25	25	25	25
	M	0	0	0	0
	Mean	82.7200	15.7600	1.2628E2	15.6400
	Std. Deviation	4.19841	2.25979	1.24215E1	2.85599
	Variance	17.627	5.107	154.293	8.157
	Range	19.00	12.00	45.00	13.00
	Minimum	73.00	11.00	101.00	8.00
	Maximum	92.00	23.00	146.00	21.00
	Sum	2068.00	394.00	3157.00	391.00

- a. Untuk data Hasil belajar penjas diperoleh total nilai (*Sum*) sebanyak 2068 dan rata-rata yang diperoleh (*mean*)82.72dengan hasil *standar deviasi*4.198 dan nilai *variance* 17.62 dari *range* data 19.00 antara nilai *minimum* 72 dan 92 untuk nilai *maksimum*.
- b. Untuk data TKJI diperoleh total nilai (*Sum*) sebanyak 394.00 dan rata-rata yang diperoleh (*mean*)15.76 dengan hasil *standar deviasi*2.259 dan nilai *variance* 5.107 dari *range* data 12,00 antara nilai *minimum* 11 dan 23 untuk nilai *maksimum*.
- c. Untuk data minat diperoleh total nilai (*Sum*) sebanyak 3157 dan rata-rata yang diperoleh (*mean*) 1.262 dengan hasil *standar deviasi* 1.242 dan nilai *variance*154,29 dari *range* data 45.00 antara nilai *minimum* 45 dan 146 untuk nilai *maksimum*.
- d. Untuk data kecemasan diperoleh total nilai (*Sum*) sebanyak 391.00 dan rata-rata yang diperoleh (*mean*) 15.64 dengan hasil *standar deviasi* 2.855 dan nilai *variance*8.157 dari *range* data 13.00 antara nilai *minimum* 8 dan 21 untuk nilai *maksimum*.

## Hasil Uji Kualitas Data

### 1. Uji Validitas data

Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan koefisien *item-total correlation*. Suatu item dinyatakan valid jika koefisien *item-total correlation* lebih besar dari nilai 0,182 yang di ambil dari  $t_{tabel}$ .

**Minat.** Berdasarkan hasil menunjukkan bahwa 25 item instrument minat dinyatakan valid 5 item dinyatakan gugur. Hal tersebut bisa dilihat pada masing-masing nilai koefisien *item-total correlation* yang lebih besar dari 0,396.

### 2. Uji Reabilitas data

Pedoman alat pengukur dikatakan reliable jika nilai *Cronbach's Alpha* diatas 0.05. Hasil dari uji reliabilitas dapat dilihat pada tabel berikut.

**Minat.** hasil uji yang reliable karena nilai *Cronbach's Alpha* dari variable minat diatas 0.05 yaitu 0.953. Oleh karena itu disimpulkan bahwa penelitian yang digunakana untuk mengukur variabel minat dapat dikatakan reliabel atau handal.

## Pengujian Hipotesis

1. Berdasarkan deskripsi hasil analisis data dan pengujian hipotesis penelitian yang dilakukan dari variabel TKJI terhadap hasil belajar penjas sebesar 0,535 dan nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,000 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ( $0,00 < 0,05$ ) maka hipotesis yang diajukan diterima atau  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterimah. Dari pembahasan tentang tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjas, bahwa untuk meningkatkan hasil belajar yang lebih baik dibutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik pula.

2. Berdasarkan deskripsi hasil analisis data dan pengujian hipotesis penelitian yang dilakukan dari variabel minat terhadap hasil belajar penjas sebesar 0,826 dan nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,000 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ) maka hipotesis yang diajukan diterima atau  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterimah. Minat memang sangat berpengaruh pada diri seseorang. Dengan adanya minat seseorang akan melakukan sesuatu hal yang kiranya akan menghasilkan sesuatu bagi diri seseorang tersebut.
3. Berdasarkan deskripsi hasil analisis data dan pengujian hipotesis penelitian yang dilakukan dari tingkat kecemasan terhadap hasil belajar penjas sebesar 0,328 dan nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,048 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ( $0,048 < 0,05$ ) maka hipotesis yang diajukan diterima atau  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterimah. Selain mempengaruhi tingkat aspirasi, situasi belajar yang menekan juga cenderung menimbulkan kecemasan pada diri siswa
4. Berdasarkan deskripsi hasil analisis data dan pengujian hipotesis penelitian yang dilakukan dari variabel TKJI ke kecemasan sebesar 0.647 dan nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,000 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ) maka hipotesis yang diajukan diterima atau  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterimah. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan Rusli Lutan (2002:1), kebugaran jasmani merupakan sebuah tuntutan dalam hidup agar kita sehat dan mampu menghasilkan sesuatu yang produktif.

5. Berdasarkan deskripsi hasil analisis data dan pengujian hipotesis penelitian yang dilakukan dari variabel minat ke kecemasan sebesar 0,375 dan nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,000 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ) maka hipotesis yang diajukan diterima atau  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Hal ini sejalan yang dikemukakan Slameto (2010: 180) dalam buku belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya menyatakan bahwa: "Minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa keterikatan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh

#### **PENUTUP**

1. Ada pengaruh langsung TKJI terhadap hasil belajar penjas pada siswa SMP Negeri 3 Bontomatene Kabupaten Kepulauan Selayar
2. Ada pengaruh langsung minat terhadap hasil belajar penjas pada siswa SMP Negeri 3 Bontomatene Kabupaten Kepulauan Selayar
3. Ada pengaruh langsung tingkat Kecemasan terhadap hasil belajar penjas siswa SMP Negeri 3 Bontomatene Kabupaten Kepulauan Selayar.
4. Ada pengaruh langsung TKJI terhadap tingkat kecemasan pada siswa SMP Negeri 3 Bontomatene Kabupaten Kepulauan Selayar.
5. Ada pengaruh langsung minat terhadap tingkat kecemasan pada siswa SMP Negeri 3 Bontomatene Kabupaten Kepulauan Selayar.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Andriyanto, Tedy. 2016 *Minat Siswa Kelas IV Dan V Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SD N Sendangharjo Sleman Yogyakarta*. PhD Thesis, Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Biyakto Mulyono. 2010. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. LPP UNS dan UNS Pres Surakarta.
- Burhanuddin. 2005. *Performance Appraisal*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Daryanto, 2010, *media pembelajaran*. ( Yogyakarta: Gava Media)
- Depdiknas. 2001. *Kamus Besar Bahasa Indonesia* ; Balai Pustaka.
- Elisabet B, Hurlock. 2004. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : PT. Gelora Aksara Pratama.
- Gus Budi Guntara. 2005. *Minat Siswa IV dan V Dalam Mengikuti Pembelajaran Penjas dan Kesehatan*. Skripsi. UNY.
- Hamalik, 2010, *Proses Belajar Mengajar*, Bumi Aksara. Jakarta
- Hamzah. 2009, *Teori Motivasi dan Pengukurannya (Analisis di Bidang Pendidikan)*, Jakarta: Bumi Aksara

- Huda Nur and Sandi Wahyu Aji .2017. *Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Tinggi Badan dengan Keterampilan Dasar Bola Basket Siswa SMA Negeri 1 Purwantoro yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket*. PhD Thesis, Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Irianto Djoko Pekik. 2000. *Pendidikan Kebugaran Jasmani Yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset
- Ihsan Andi & Hasmiyati. 2011. *Manajemen Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Badan Penerbit UNM , Makassar
- Ichsan Nur. 2011. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Universitas Negeri Makassar, Makassar
- Jannah Miftahul. 2017. *Psikologi Olahraga*. Penerbit Edutama. Pallangga-Gowa
- Lutan, Rusli. 2002. *Pendidikan Kebugaran Jasmani : Orientasi Pendidikan di Sepanjang Hayat*. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Dirjen OR. Jakarta.
- Muhibbin Syah. 2003. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Yudistira: Bandung.
- Rudiansyah, Rudiansyah, Amirullah Amirullah, and Muhammad Yunus 2016 *Upaya Guru Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Tes (Pencapaian Hasil Belajar) Siswa Di SMP Negeri 3 Banda Aceh*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Kewarganegaraan 1(1).
- Suryosubroto, 2002, *Proses Belajar Mengajar*. Rineka Cipta. Jakarta
- Sudjana, 2009. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*, Bndung: Remaj Rosdakarya.
- Suryabrata Sumardi, *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: Rajawali
- Sudrajat Nanang dan Irawan Rumawi ,2004. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA Kelas X*. Erlangga: Jakarta.
- Slameto. 2015. *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta, Bandung
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta
- Zen, Moh Zaim 2017. *Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang Berangkat Pulang Sekolah Jalan Kaki dan Naik Sepeda (Studi Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Jombang Tahun Pelajaran*

2014/2015). Bravo's (Jurnal Prodi  
Pendidikan Jasmani & Kesehatan)  
3(2).