HUBUNGAN PENGETAHUAN ILMU FAAL OLAHRAGA DENGAN MOTIVASI BERPRESTASI PADA GURU SD PENJASORKES SE-KABUPATEN LAMPUNG BARAT

(Skripsi)

Oleh

PURWANTO

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
2019

ABSTRAK

HUBUNGAN PENGETAHUAN ILMU FAAL OLAHRAGA DENGAN MOTIVASI BERPRESTASI PADA GURU SD PENJASORKES SE- KABUPATEN LAMPUNG BARAT

Oleh
Purwanto

Masalah dalam penelitian ini adalah tidak semua guru dapat bekerja sesuai harapan dan tujuan serta memiliki kinerja yang tinggi . Dengan adanya motivasi berprestasi diharapkan guru dapat meningkatkan kinerja yang tinggi guna menunjang prestasi dari guru itu sendiri maupun peserta didik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan ilmu faal olahraga dengan Motivasi berprestasi pada guru SD penjasorkes se-Kabupaten Lampung Barat. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *survey method* .Subjek penelitian ini adalah guru penjasorkes se-Lampung Barat yang berjumlah 44 orang. Prosedur pengumpulan data menggunakan angket. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi = 0,424 dengan sig.= 0,000; $p < 0,05$. Sehingga hipotesis yang diajukan diterima, dapat dikatakan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara pengetahuan ilmu faal olahraga dengan motivasi berprestasi. Kesimpulan penelitian ini adalah Pengetahuan ilmu faal olahraga miliki hubungan yang sangat erat dengan motivasi berprestasi pada guru SD penjasorkes se-Kabupaten Lampung Barat.

Kata kunci : Ilmu faal olahraga, motivasi berprestasi

Abstrak

Relationship between Sport Science Knowledge and Achievement Motivation at Penjasorkes Primary School Teachers

Purwanto

The problem in this study is that not all teachers can work according to expectations and goals and have high performance. With the achievement motivation, teachers are expected to be able to improve high performance. The purpose of this study was to 1) To find out the relationship between sports science knowledge and achievement motivation on elementary school teachers in West Lampung regency.The research method used in this research is survey method. The subjects of this study were penjasorkes teachers throughout the western part, totaling 44 penjasorkes teachers. The procedure for collecting data uses a questionnaire. Based on the results of data analysis, the correlation coefficient = 0.424 with sig. = 0,000; p <0.05. So that the proposed hypothesis is accepted, it can be said that there is a very significant positive relationship between sports science knowledge and achievement motivation. The conclusion of this study is that knowledge of sports physiology has a very close relationship with the knowledge of achievement motivation in elementary school teachers in the Lampung Barat.

Keywords: Achievement motivation, sp*orts science*

HUBUNGAN PENGETAHUAN ILMU FAAL OLAHRAGA DENGAN MOTIVASI BERPRESTASI PADA GURU SD PENJASORKES SE-KABUPATEN LAMPUNG BARAT

Oleh

Purwanto
1413051058

Skripsi
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNUVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2019

Judul Skripsi	:	***HUBUNGAN PENGETAHUAN ILMU FAAL OLAHRAGA DENGAN MOTIVASI BERPRESTASI PADA GURU SD PENJASORKES SE-KABUPATEN LAMPUNG BARAT***
Nama Mahasiswa	:	*PURWANTO*
Nomer Induk Mahasiswa	:	1413051058
Program Studi	:	Pendidikan Jasmanai Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	:	Ilmu Pendidikan
Fakultas	:	Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr. Rahmat Hermawan, M. Kes	**Drs. Suranto, M. Kes**
NIP. 195801271985031003	NIP. 195509291985031001

Plt. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Riswandi , M.Pd
NIP.197608082009121001

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : **Dr. Rahmat Hermawan, M. Kes.** .....

Sekretaris : **Drs. Suranto, M. Kes.** .....

Penguji

Bukan Pembimbing : **Drs. Herman Tarigan, M.Pd.** .....

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd.

NIP. 19620804 198905 1 001

Tanggal Lulus ujian Skripsi : **28 Januari 2019**

PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertantangan di bawah ini :

Nama	: Purwanto
NPM	: 1413051058
Tempat tanggal lahir	: Oku Timur, 28 Desember 1994
Alamat	: Desa, Melati Jaya kecamatan, Semendawai Timur. Kabupaten Oku Timur

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **"Hubungan Pengetahuan Ilmu Faal Olahraga dengan Motivasi Berprestasi Pada Guru SD Penjasorkes se- Kabupaten Lampung Barat"** adalah benar-benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 14 juli 2018 Skripsi ini bukan hasil plagiat, ataupun hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, apabila dikemudian hari terjadi kesalahan, penulis bersedia menerima sangsi akademik sebagaimana yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 28 Januari 2019

METERAI TEMPEL
TGL. 20
A22FAFF841190146
6000
ENAM RIBU RUPIAH

Purwanto

RIWAYAT HIDUP

Purwanto dilahirkan di Desa Melati Jaya Kec. Semendawai Timur Kab. Oku Timur Prov. Sumatera Selatan pada tanggal, 28 Desember 1994. Peneliti merupakan anak ke tujuh dari tujuh bersaudara pasangan dari Bapak Edi Suarno dan Ibu cicih,

Peneliti memperoleh pendidikan di Sekolah Dasar SD Negeri 2 Karang Melati ,yang diselesaikan pada tahun 2007/2008. Kemudian peneliti melanjutkan pendidikan Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 1 Semendawai Timur, yang diselesaikan pada tahun 2010/2011. Peneliti menyelesaikan pendidikan lanjutan di SMA Negeri 1 Semendawai Timur 2014. Selanjutnya pada tahun 2014 peneliti terdaftar sebagai mahasiswa S1-Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN).

Tahun 2017, penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan praktik mengajar melalui Program Pengalaman Lapangan (PPL) di desa Sindang Pagar, Kecamatan Sumber Jaya, Kabupaten Lampung Barat.

MOTTO

“Sesuatu yang belum dikerjakan, seringkali tampak mustahil, kita baru yakin kalau kita telah berhasil melakukannya dengan baik.’’

(Evelyn Underhill)

‘’Dalam kehidupan ini kita tidak dapat selalu melakukan hal yang besar. Tetapi kita dapat melakukan banyak hal kecil dengan cinta yang besar.’’

(Mother Teresa)

‘’Hargai Waktu Karna Waktu Adalah Segalanya’’

(Muhammad Idris)

PERSEMBAHAN

Dengan segenap cinta kasih dan ridho Allah, kupersembahkan skripsi ini kepada :

Kedua orang tua ku tercinta dan tersayang

Ayahku Edi Suarno (almarhum) dan Ibuku Cicih yang senantiasa mendoakan, membimbing, memotivasi dan bersabar menanti kelulusanku.

SANWACANA

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubugan motivasi berprestasi dengan pengetahuan ilmu faal olahraga pada guru SD penjasorkes se-Kabupaen Lampung Barat ”. sebagai syarat meraih gelar sarjana pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Peneliti menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam penulisan skripsi ini karesna keterbatasan dan pengetahuan yang peneliti miliki. Melalui kesempatan ini, penulis mmengucapkan trimakasih yang terhingga kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun spiritual.

1. Prof. Dr. Ir. Hasriadi Mat Akin, M.P. Selaku Rektor Universitas Lampung
2. Prof. Dr. Patuan Raja. M.Pd, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang telah menyediakan fasilitas sehingga peneliti dapat menyelesaikan studi tepat waktu.
3. Dr. Riswandi, M.Pd. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang telah memberikan persetujuan sebagai bentuk legalisir skripsi yang diakui oleh Jurusan Ilmu Pendidikan.
4. Drs. Akor sitepu, M.Pd.,Ketua Program Studi S1 Program setudi Pendidikan Jasmani dan Kesehata Universitas Lampung.

5. Dr, Rahmat Hermawan, M.Kes. Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, saran, nasihat, dan kritik serta bantuan selama proses penyelesaian skripsi ini.
6. Drs. Suranto, M.Kes. Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan saran, nasihat, kritik, dan bantuan selama proses penyelesaian skripsi ini.
7. Drs. Herman Tarigan M.Pd., Pembahas yang telah memberikan bimbingan, masukan saran, nasihat, kritik, dan bantuan selama proses penyelesaian skripsi ini.
8. Bulki, S.Pd, MM Kepala Dinas Pendidikan Provinsi Lampung Barat yang telah bersedia memberikan kesempatan kepada penulis agar penulis dapat menyelesaikan skripsi.
9. Terimakasih kepada kedua orang tuaku tercinta Edi Suarno (Almarhum) dan ibu Cicih beserta keluarga besar terimaskaih atas doa,dukungan, kasihsayang yang telah di berkan dan pengorbanan kalian untukku yang tidk terkira bunalinya dari segala apapun untukku.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaan sekripsi iniseemoga segala bantuan, bimbingan, motivasi, dan doa yang diberikan kepada penulis mendapat ridho dari Allah SWT. Penulisan menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan penyajianya, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Amin.

Bandar Lampung, 28 Januari 2019
Peneliti

Purwanto
NPM 1413051058

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR TABEL ..... **xv**

DAFTAR GAMBAR ..... **xvi**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **xvii**

I. PENDAHULUAN **1**

A. Latar Belakang Masalah 1
B. Identifikasi Masalah 6
C. Rumusan Masalah 7
D. Tujuan Penelitian 7
E. Manfaat Penelitian 7

II. TINJAUAN PUSTAKA **8**

A. Definisi Guru Pendidikan Jasmani 8
1. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani 8
2. Kopmpetensi yang Harus Dimiliki Guru Penjaskes 9
3. Tugas-Tugas Guru Penjasorkes 11
4. Tujuan Dan Manfaat Pendidikan Jasmani 13
B. Ilmu Keolahragaan 16
C. Ilmu Faal Olahraga 24
D. Motivasi Berprestasi 25
E. Kajian Hasil Penelitian Yang Relevan 37
F. Kerangka Berfikir 38
G. Hipotesis 40

III. METODOLOGI PENELITIAN **42**

A. Metodelogi Penelitian 42
B. Populasi Dan Sampel 42
C. Desain Penelitian 43
D. Definisi Oprasional Varibel 43
E. Instrumen Penelitian 44
F. Variabel Penelitian 46
G. Teknik Pengumpulan Data 47

H. Uji Coba Instrumen 47
1. Uji Validitas..... 47
2. Uji Reabilitas 50
I. Analiusis Data 52
1. Uji Normalitas 52
2. Uji Lineritas 52
3. Uji Hipotesis 53
J. Teknis Uji Prasyarat..... 57
K. Langkah-Langkah Penelitian..... 57

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... 60

A. Hasil Penelitian..... 60
1. Deskripsi Data 60
a. Jenis kelamin 60
b. Usia 61
c. Status Pegawaian 61
d. Pendidikan Terakhir..... 62
2. Hasil Analisis Statistik..... 62
a. Pengetahuan Ilmu Faal 63
b. Motivasi Berprestasi 64
B. Pembahasan dan Hasil 64

V. KESIMPULAN DAN SARAN 66

A. Kesimpulan..... 66
B. Saran 66

DAFTAR PUSTAKA..... 67

LAMPIRAN..... 71

DAFTAR TABEL

Tabel **Halaman**

1. Kisi-kisi Instrumen angket Motivasi Berprestasi 46
2. Uji Reabelitas Pengetahuan Ilmu Faal Olahraga 50
3. Hasil Uji Reabilitas Motivasi Berprestasi 51
4. Pedoman kriteria reliabilitas 51
5. Correlation 53
6. …Rangkuman Ouput *SPSS for windows relase 22* Uji Lineritas 54
7. Hasil uji *Test of Homogeneity of Variances* 55
8. Rangkuman Ouput *SPSS*, Uji Lineritas Tabel *ANOVA*..... 55
9. Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi 57
10. Descrituve Statistik 63

DAFTAR GAMBAR

Gambar **Halaman**

1. Ruang Lingkup *Sport Science* 17
2. Struktur Kontraksi Otot Terprinci *Miofilril* 22
3. Proses Terjadinya Pengikatan Mision dan Aktin 22
4. Tipe – Tipe Kontraksi Otot Isometrik dan Isotonik 23
5. Kebutuhan Hirarki Maslow 29
6. Desain Penelitian 43
7. Grafik Smapel Jenis Kelamin Guru Penjasorkes 60
8. Grafik Kondisi Umum Sampel Usia Guru Penjasorkes 61
9. Grafik Status Kepegawaian Guru SD Penjasorkes 61
10. Grafik Status Pendidikan Terakhir Guru SD Penjasorkes 62
11. Diagram Batang *Descriptive Statistics* 63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran **Halaman**

1. Surat Ijin Penelitian 69
2. Surat Balasan dari Kepala Dinas Lampung Barat 70
3. Uji Coba Angket Ilmu Faal Olahraga 71
4. Uji Coba Angket Motivasi Berprestasi 77
5. Validitas dan Rebelitas Pengetahuan Ilmu faal 80
6. Validitas dan Rebelitas Motivasi Berprestasi 85
7. Angket Penelitian Turun Lapangan 96
8. Data Hasil Penelitian 102
9. Deskripsi Data dan Uji Prasyarat 106
10. Dokumentasi 107
11. Blangko Bimbingan Skripsi Pembibing 1 dan 11 112

1. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sesuai Undang-Undang Sistem Pendidikan RI No. 14 Tahun 2005 yang mengatur tentang kompetensi Guru dan Dosen, yaitu pasal 10 menyebutkan bahwa kompetensi guru terdiri dari kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi professional dan kompeten sosial. Guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (penjasorkes) dalam menjalankan tugas profesionalnya pun dituntut upaya untuk memiliki keempat kompetensi tersebut, hal ini didasarkan seorang guru harus memiliki kemampuan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang memadai dalam proses mentransmisikan dan mentransformasikan ilmu pengetahuan serta keterampilan kepada para peserta didiknya.

Selanjutnya Undang-Undang tersebut mengamanatkan bahwa guru adalah pendidik professional dengan tugas utama mendidik, mengajar, mengarahkan, melatih, menilai dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pelatihan dasar, dan pendidikan menengah. Sukadi (2006: 2) juga menambahkan bahwa sebagai pengajar, pendidik, dan sekaligus pelatih bagi siswa, guru merupakan agen perubahan sosial yang merubah pola pikir, sikap, dan prilaku umat manusia menuju kehidupan yang lebih baik, lebih bermartabat, dan lebih mandiri. Oleh karena itu, agar dapat

menjalankan tugasnya tersebut guru dituntut memiliki berbagai kompetensi yang satu dengan lainnya terintegrasi dalam dirinya secara utuh.

Guru penjasorkes adalah seseorang yang memiliki jabatan atau profesi yang membutuhkan keahlian khusus dalam bidang pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Menurut Suryobroto (2005: 8-9) guru penjasorkes harus memiliki kemampuan dasar setiap cabang olahraga yang diajarkan di sekolah sesuai kurikulum yang berlaku sehingga guru mampu merancang pembelajaran secara sistematik agar dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan, mampu meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, serta dapat membentuk watak, nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga Negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Selain kompetensi yang harus dimiliki oleh setiap guru penjaskes diatas, faktor motivasi juga sangat berpengaruh terhadap proses pembelajaran. Motivasi berprestasi adalah dorongan sudah terikat pada suatu tujuan (Abu Ahmat dalam Husdarta,2009:90) Motivasi berprestsi merupakan suatu hal yang sangat penting dalam proses pembelajaran di sekolah. Setidaknya para guru penjas harus memiliki motivasi berprestasi untuk meningkatkan kegairahan dalam pelaksaan proses ngajar mengajar di sekolah. Tanpa motivasi berprestasi sukar bagi guru pendidikan jasmani untuk mengembangkan dirinya selama proses belajar mengajar.

Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga, sangat penting bagi guru penjasorkes untuk mengetahui dan memahami konsep dasar ilmu pengetahuan olahraga (*sport science*).*Sport science* adalah penerapan prinsip-

prinsip science untuk membantu meningkatkan prestasi olahraga. Secara umum terdapat 3 bidang dalam *sport science* yaitu: fisiologi, psikologi, dan biomekanika. Fisiologi dalam sport science mempelajari bagaimana tubuh dalam merespon dan beradaptasi dengan latihan yang dijalani. Psikologi dalam *sport science* mempelajari pikiran atlit untuk mengetahui bagaimana motivasinya, keyakinan dirinya, dan emosinya dapat memengaruhi perilaku atlet dalam olahraga. Biomekanika dalam *sport science* berkaitan dengan analisa mengenai mekanika gerakan tubuh. Biomekanika menjelaskan bagaimana dan mengapa tubuh bergerak.

Ilmu keolahragaan yang difokuskan dalam penelitian ini adalah ilmu faal olahraga (fisiologi olahraga). Menurut (Giriwijoyo, 2009:1) untuk dapat memahami Ilmu Faal Olahraga, lebih dulu harus mengenal Ilmu Faal Dasar. Ilmu Faal Dasar dipelajari fungsi atau carakerja organ-organ tubuh serta perubahan-perubahan yang terjadi akibat pengaruh dari dalam maupun dari luar tubuh. Tommy (2012) menambahkan bahwa penyebab terjadinya perubahan-perubahan pada tubuh adalah kegiatan olahraga tergantung dari jenis, lama, dan intensitas latihan yang dilakukan. Misalnya bagaimana jantung dan paru-paru melaksanakan fungsinya masing-masing di waktu istirahat dan di waktu berolahraga. Demikian pula bagaimana perubahan yang terjadi bila melakukan olahraga di tempat panas dan bagaimana pula bilamelakukan olahraga yang sama di tempat dingin. Ilmu Faal Olahraga akan dipelajari perubahan-perubahan fungsi organ-organ baik yang bersifat sementara maupun yang bersifat menetap karena pengaruh melakukan pelatihan olahraga baik untuk tujuan kesehatan maupun untuk tujuan prestasi.

Prestasi optimal hanya dapat dicapai, jika seorang atlet telah melalui proses latihan yang sangat kompleks. Peran fisiologi olahraga pada proses latihan tersebut mutlak dijadikan dasar dalam memodifikasi program latihan. Fisiologi Olahraga merupakan cabang ilmu fisiologi yang mempelajari perubahan fisiologis di tubuh pada saat seseorang berolahraga. Apabila seseorang mengetahui perubahan yang terjadi di tubuh, ia dapat merancang suatu program latihan olahraga untuk mendapatkan perubahan optimal sesuai dengan yang diharapkan (Bafirman, 2013: 2). Oleh karena itu, apabila guru penjasorkes tidak memiliki pengetahuan tentang ilmu faal olahraga (fisiologi olahraga), bagaimana mungkin guru tersebut dapat meningkatkan prestasi pada siswanya, terlebih lagi guru penjasorkes dituntut untuk mempersiapkan atlet pelajar dalam gelaran Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN).

Berdasarkan pengamatan, ternyata guru penjasorkes SD khususnya di kabupaten Lampung Barat relative kurang memahami konsep ilmu faal olahraga atau konsep-konsep dasar pelatihan. Hal ini dapat diartikan bahwa masih rendahnya pengetahuan guru penjasorkes tentang ilmu pengetahuan olahraga (*sport science*) terutama tentang pengetahuan ilmu faal olahraga (fisiologi olahraga) dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Oleh karena itu, perluadanya suatu pengajaran dalam upaya meningkatkan kesadaran guru/pelatih penjasorkes tentang betapa pentingnya pengetahuan ilmu faal olahraga untuk dapat meningkatkan prestasi pelajar dalam bidang keolahragaan terutama dalam membina atlet pelajar yang dipersiapkan untuk O2SN.

Proses pembelajaran seorang guru pendidikan jasmani secara profesional harus paham dan mengerti mengenai aktivitas jasmani termasuk keterampilan gerak. Gerak merupakan suatu kebutuhan manusia yang sangat penting untuk merangsang perkembangan dan pertumbuhan..Oleh sebab itu, guru pendidikan jasmani dituntut untuk memahami dan mengerti mengenai ilmu faal olahraga. Pengertian ilmu faal adalah ilmu yang mempelajari tentang fungsi atau jaringan tubuh manusia. Sedangkan tujuan dari ilmu faal itu sendiri adalah untuk menjelaskan bagaimana suatu perilaku dapat mempengaruhi mekanisme tubuh manusia.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti, proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar Negeri se-Kabupaten Lampung Barat menunjukan bahwa siswa kurang aktif dan kurang antusias dalam mengikuti proses pembelajaran. Ini dikarenakan guru hanya menggunakan satu metode dalam proses pembelajaran yang tidak sesuai atau kurang menariknya guru olahraga tersebut. Hal ini juga mengindikasikan bahwa proses pembelajaran dan kususnya dalam praktek banyak sekali perubahan-perubahan pungsional antara lain jantung, paru-paru yang di akibatkan pada latihan dan pada umumnya seorang guru atau pelatih kurang memahami. Apa lagi dalam proses pembinaan atlet pelajar untuk persiapan O2SN. Karena dari itu ilmu faal olahraga sangat penting,untuk mengetahui energi yang digunakan dalam kegunaan setiap atlet bertanding, bagai mana otot harus dilatih dalam aspesik yang mana ada hubungan dengan cabang olahraga yang dibina atau dilatih. Berdasarkan itu guru olahraga atau pelatih harus di bekali ilmu keolahragaan kususnya pengethuan ilmu faal

olahrga. Kemudian adanya motivasi atau dorongan sebagai berpresasi terhadap kemampuan pengetahuan ilmu faal olahraga, dari dua aspek tersebut sangat penting menunjang prestasi dari guru itu sendiri, sebagai mengangkat nama baik sekolahnya dalam pembinaan atlet pelajar untuk baik tingkat kota, propinsi atau nasional.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti ingin melakukan pengkajian atau setudi tentang penelitian yang berjudul Hubungan Pengetahuan Ilmu Faal Olahraga Dengan Motivasi Berprestasi Pada Guru SD Penjasorkes Se-Kabupaten Lampung Barat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan diatas, beberapa masalah yang bisa diidentifikasia dalah sebagai berikut :

1. Sebagian besar guru penjasorkes tidak memahami pentingnya ilmu keolahraga terhadap pelaksanaan tugas, terutama dalam poses pembelajaran dan pelatihan atlit untuk membina pelajar.
2. Sebagian besar guru penjasorkes hanya mengandalkan praktek lapangan yang dilandasi ilmu pengetahuan.
3. Pentingnya memiliki pengetahuan tentang tugas dan fungsinya sebagai pendidik, terutama seorang guru pendidikan olahraga dan pelatih
4. Sebagian besar guru olahraga penjasorkes belum mampu memisahkan masalah pribadi dengan tugas. Sehingga ketika dalam mengajar sering melamun, kurang semangat dalam mengajar, dan kuragnya motivasi dalam mengajar menjadi kurang serius.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan masalah, maka penelitian diatas dapat dirumuskan, seberapa besar hubungan yang segnitifkan antara pengetahuan ilmu faal olahraga denga motivasi berprestasi.

D. TujuanPenelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan segnitifika antara pengetahuan ilmu Faal olahraga dengan motivasi berprestasi bagi guru SD penjasorkes se-Kabupaten Lampung Barat.

E. Manfaat Penelitian

a. Bagi Guru/Pelatih

   Sebagai informasi dalam memberikan materi kepada siswanya, selain itu dapat membantu guru atau pelatih pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dalam mengajar maupun melatih

b. Bagi Sekolah

   Sebagai informasi sekaligus peningkatan penguasaan materi dalam pembelajaran pejasorkes

c. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

   Hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan masukan terkait dengan pembelajaran yang lebih efektif dan efisien, serta diharapkan menjadi gambaran dalam upaya pengkajian dalam pengembangan ilmu kepelatihan.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Definisi Guru Pendidikan Jasmani,

Dalam Undang-Undang RI Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen, pasal 1 ayat 1 Guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, mengarahkan, melatih, menilai dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal,pelatihan dasar, dan pendidikan menengah. Dalam surat keputusan, Mendikbud Nomor 413/U/1989, dinyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan melalui aktifitas jasmani, yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organic, neuromuscular, intelektual, dan emosional. Maka dapat disimpulkan bahwa guru pendidikan jasmani merupakan pendidik atau jabatan profesional di bidang pendidikan atau keguruan yang mengajarkan secara khusus pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh.

1. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Ruang lingkup pendidikan jasmani pada umumnya terletak pada pendidikan yang bertujuan untuk menggerakan dan menggembangkan aspek psikomotor pada siswa, hal ini sangat penting untuk dipahami oleh setiap guru penjaskes. Pada dasarnya pengertian penjaskes sendiri merupakan terjemahan dari *physical education* yang digunakan di

Amerika.Sedangkan makna dari penjaskes sendiri adalah pendidikan mengenai fisik dan mental seseorang. Jadi arti pendidikan disini adalah proses pengubahan sikap dan tingkah laku seseorang atau kelompok dalam usaha untuk mendewasakan anak melalui pengajaran dan pelatihan. Dengan demikian penjaskes adalah suatu proses aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

2. Kompetensi yang Harus di Miliki Guru Penjasorkes

Dalam Undang-Undang No. 14 Tahun 2005 yang mengatur tentang kompetensi-kompetensi Guru dan Dosen, pasal 10 menyebutkan bahwa kompetensi guru terdiri dari kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional dan kompetensi sosial.

a. Kompetensi Pedagogik

Menurut Siswoyo (2008: 121), kompetensi pedagogik bukan kompetensi yang hanya bersifat teknis belaka, yaitu "*kemampuan mengelola pembelajaran peserta didik…*" (yang dirumuskan dalam PP RI No. 19 Tahun 2005), karena "*pedagogy*" or "*paedagogy*" adalah "*the art and science of teaching and educating*" (Siswoyo, 2008). Kompetensi pedagogik ini mencakup selain pemahaman dan pengembangan potensi peserta didik, perencanaan dan pelaksanaan pembelajaran, serta sistem evaluasi pembelajaran, juga harus

menguasai “ilmu pendidikan”. Kompetensi ini diukur dengan *performance test* atau episode terstruktur dalam Praktek Pengalaman Lapangan (PPL), dan *case based test* yang dilakukan secara tertulis.

b. Kompetensi Kepribadian

Kompetensi kepribadian adalah kemampuan yang harus dimiliki oleh pendidik di sekolah yang berupa kepribadian yang mantap, berakhlak mulia, arif, dan berwibawa serta menjadi teladan peserta didik. Kompetensi kepribadian ini mencakup kemantapan pribadi dan akhlak mulia, kedewasaan dan kearifan, serta keteladanan dan kewibawaan. Kompetensi ini bisa diukur dengan alat ukur portofolio guru/calon guru, tes kepribadian/potensi.

c. Kompetensi Profesional

Kemampuan profesional merupakan kemampuan yang harus dimiliki oleh seorang pendidik di sekolah berupa penguasaan materi pelajaran secara luas dan mendalam. Dalam hal ini mencakup penguasaan materi keilmuan, penguasaan kurikulum dan silabus sekolah, metode khusus pembelajaran bidang studi, dan wawasan etika dan pengembangan profesi. Kompetensi ini diukur dengan tertulis baik *multiple choice* maupun *essay*, termasuk adanya PLPG dan PPG sebagai penyalur wawasan guna menghasilkan calon guru yang memiliki kopetensi dalam melaksanakan meniiulai pembelajan.

d. Kompetensi Sosial

Kompetensi sosial adalah kemampuan yang harus dimiliki oleh seorang pendidik di sekolah untuk berkomunikasi dan berinteraksi

secara efektif dan efisien dengan peserta didik, sesama guru, orang tua/wali peserta didik, dan masyarakat sekitar. Kompetensi ini diukur dengan portofolio kegiatan, prestasi dan keterlibatan dalam berbagai aktivitas.

Guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dalam menjalankan tugas profesionalnya pun dituntut untuk memiliki keempat kompetensi sebagaimana yang telah dijelaskan di atas, hal tersebut dikarenakan seorang guru harus memiliki kualitas dan kapabilitas yang memadai dalam proses mentransmisikan dan mentransformasikan ilmu pengetahuan serta keterampilan kepada para peserta didiknya.

3. Tugas-Tugas Guru Penjasorkes

Dalam menjalankan tugas dan fungsinya sebagai seorang pendidik dan pengajar, seorang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak semata-mata hanya sebagai guru “olahraga” saja yang hanya mengajarkan berbagai bentuk aktivitas permainan dan olahraga seperti yang sudah menjadi *stigma* dalam pikiran sebagian besar orang awam. Mengingat pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah bagian integral dari sistem pendidikan nasional maka tujuan yang hendak dicapai juga tidak lepas dari tujuan pendidikan pada umumnya yaitu pembentukan karakter bangsa (*nation and character building*) secara holistik dengan mengoptimalkan domain kognitif,afektif, psikomotor dan fisik.

Menurut Agus S. Suryobroto (2005: 8-9), secara khusus tugas guru pendidikan jasmani secara nyata sangat kompleks antara lain:

a. Sebagai pengajar

Guru penjasorkes sebagai pengajar tugasnya adalah lebih banyak memberikan ilmu pengetahuan yang mempunyai dampak atau mengarah pada ranah peserta didik menjadi lebih baik atau meningkat. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi permainan dan bermain, atletik, senam, renang, bela diri dan olahraga/aktivitas di alam terbuka para peserta didik mendapatkan banyak pengetahuan bagaimana hakikat masing-masing materi.

b. Sebagai pendidik

Guru penjasorkes sebagai pendidik tugasnya adalah lebih banyak memberikan dan menanamkan sikap atau afektif ke peserta didik melalui pembelajaran pendidikan jasmani. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi permainan dan bermain, atletik, senam, renang, bela diri dan olahraga/aktivitas di alam terbuka para peserta didik ditanamkan sikap, agar benar-benar menjadi manusia yang berbudi pekerti luhur dengan unsur-unsur sikap tanggung jawab, jujur, menghargai orang lain, ikut berpartisipasi, rajin belajar, rajin hadir, dan lain-lain.

c. Sebagai pelatih

Guru penjasorkes sebagai pelatih tugasnya adalah lebih banyak memberikan keterampilan dan fisik yang mempunyai dampak atau mengarah pada ranah fisik dan psikomotorik peserta didik menjadi lebih baik atau meningkat. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi permainan dan bermain, atletik, senam, renang, bela diri

dan olahraga/aktivitas di alam terbuka para peserta didik fisik dan keterampilan gerak yang baik.

d. Sebagai pembimbing

Guru penjasorkes sebagai pembimbing tugasnya adalah lebih banyak mengarahkan kepada peserta didik pada tambahan kemampuan para peserta didiknya. Sebagai contoh: membimbing baris berbaris, petugas upacara, mengelola UKS, mengelola koperasi, kegiatan pecinta alam, dan juga membimbing peserta didik yang memiliki masalah atau khusus.

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa guru penjasorkes adalah seseorang yang memiliki jabatan atau profesi yang membutuhkan keahlian khusus dalam bidang pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Guru penjasorkes harus memiliki kemampuan dasar setiap cabang olahraga yang diajarkan disekolah sesuai kurikulum yang berlaku. Sehingga guru mampu merancang pembelajaran secara sistematik agar dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan, mampu meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, serta dapat membentuk watak, nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

4. Tujuan dan Manfaat Pendidikan Jasmani

Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk membantu anak didik menuju kearah kedewasaan yang dalam prosesnya syarat dengan nilai-nilai positif bagi pertumbuhan fisik dan perkembangan mental, sosial, dan

emosional.Oleh karena itu guru harus mampu memahami konsep dan tujuan pendidikan jasmani disekolah. Suherman dan Mahendra (2001:14) menyatakan bahwa:

Tujuan pertama pembuatan program pendidikan jasmani adalah untuk menyediakan dan memberikan berbagai pengalaman gerak untuk membantu terbentuk landasan gerak yang kokoh, yang pada akhirnya diharapkan dapat mempengaruhi gaya hidup yang aktif dan sehat.

Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasamani, olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman. Namun demikian, perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga.

Pendidikan jasmani sebagi suatu kegiatan mendidik melalui aktivitas jasmani memiliki tujuan tertentu, yang menurut Lutan (2000:1) sebagi berikut:

Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk:

1. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilannya yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial.
2. Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani.

3. Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali.
4. Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara berkelompok maupun perorangan.
5. Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang.
6. Menikmati kesenangan dan keriangan melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga.

Sedangkan menurut Mahendra (2008:20) menjelaskan sebagai berikut: Ada tiga hal penting yang menjadi sumbangan unik dari pendidikan jasmani yaitu:

1. Meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa.
2. Meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik yang kaya
3. Meningkatkan pengertian siswa dalam prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam praktek.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka tujuan pendidikan jasmani adalah membentuk perkembangan fisik, mental dan sosial yang diberikan kepada guru pendidikan jasmani terhadap siswa. Dengan demikian, pendidikan jasmani membantu perkembangan dan pertumbuhan jasmani siswa melalui aktivitas fisiknya sehingga akan menumbuh kembangkan kemampuan motorik dan membentuk pribadi yang memiliki jiwa dan budi pekerti luhur

atau mengembangkan perilaku siswa yang mencakup aspek kognitif, afektif dan psikomotor.

B. Ilmu Keolahragaan

ilmu keolahragaan, dengan menggunakan konsep Herbert Haag, dapat diidentifikasi adanya 3 dimensi tubuh pengetahuan, yaitu: 1 dimensi bidang teori; 2 dimensi kajian; dan 3 dimensi disiplin olahraga.

Dimensi Bidang Teori (Theory Field) dalam ilmu keolahragaan meliputi: 1 Filsafat Olahraga, 2 ilmu pendidik, 3 Pedagogi Olahraga, 4 Psikologi Olahraga, 5 Sosiologi Olahraga, 6 Biomekanika Olahraga dan 7 Tes dab Pengkuran 8 Kedokteran Olahraga.

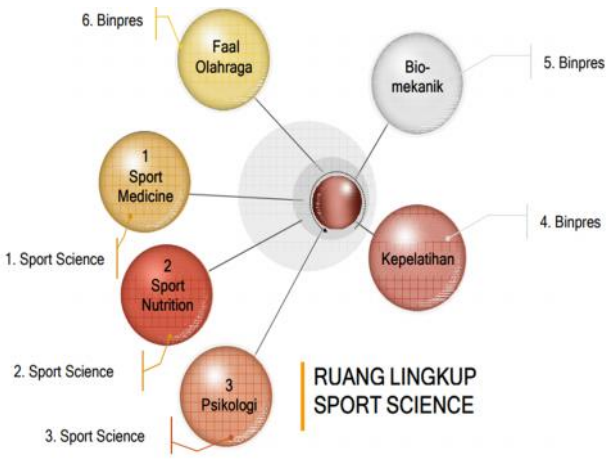
Menurut Haag (1994:13) Sport science adalah penerapan prinsip-prinsip science untuk membantu meningkatkan prestasi olahraga. Secara umum terdapat 3 bidang dalam sport science yaitu: psikologi, biomekanika, dan fisiologi.

a. Psikologi dalam *sport science* mempelajari pikiran atlet untuk mengetahui bagaimana motivasinya, keyakinan dirinya, dan emosinya dapat memengaruhi perilaku atlet dalam olahraga. Psikologi dapat membantu atlet untuk meraih prestasi lebih baik dan lebih konsisten, meningkatkan kualitas pengalamannya dalam berolahraga, dan mengembangkan mental skill yang diperlukannya dalam olahraga.

b. Biomekanika dalam *sport science* berkaitan dengan analisa mengenai mekanika gerakan tubuh. Biomekanika menjelaskan bagaimana dan mengapa tubuh bergerak seperti itu. Ini juga merupakan sarana untuk

menguji interaksi antara si atlet dengan peralatannya dan lingkungannya. Biomekanika dapat membantu atlet untuk mengidentifikasi teknik-teknik terbaik untuk meningkatkan prestasi olahraga, menentukan cara yang paling aman dalam melakukan olahraga tertentu sehingga mengurangi resiko cedera, dan menganalisa peralatan olahraga seperti sepatu, raket, dan permukaan lapangan.

c. Fisiologi dalam *sport science* mempelajari bagaimana tubuh dalam merespon dan beradaptasi dengan latihan yang dijalani. Fisiologi dapat membantu atlet untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahannya melalui uji kebugaran, menilai apakah pelatihan telah berhasil, dan merancang dan mengembangkan teknik-teknik pelatihan untuk mengoptimalkan adaptasi.



Gambar 1
Ruang Lingkup *Sport Science*

Menurut Giriwijoyo (2009: 1) untuk dapat memahami Ilmu Faal Olahraga, lebih dulu harus mengenal Ilmu Faal Dasar. Ilmu Faal Dasar dipelajari fungsi atau cara kerja organ-organ tubuh serta perubahan-perubahan yang terjadi akibat pengaruh dari dalam maupun dari luar tubuh. Pengaruh itu dapat

terjadi secara sendiri-sendiri atau secara bersamaan. Misalnya bagaimana jantung dan paru melaksanakan fungsinya masing-masing di waktu istirahat dan di waktu berolahraga. Demikian pula bagaimana perubahan yang terjadi bila melakukan olahraga di tempat panas dan bagaimana pula bila melakukan olahraga yang sama di tempat dingin. Ilmu Faal Olahraga mempelajari perubahan-perubahan fungsi organ-organ baik yang bersifat sementara maupun yang bersifat menetap karena pengaruh melakukan pelatihan olahraga baik untuk tujuan kesehatan maupun untuk tujuan prestasi. Prestasi optimal hanya dapat dicapai, jika seorang atlet telah melalui proses latihan yang sangat kompleks. Pada proses latihan tersebut, peran fisiologi olahraga mutlak dijadikan dasar dalam memodifikasi program latihan. Fisiologi Olahraga merupakan cabang ilmu fisiologi yang mempelajari perubahan fisiologis di tubuh pada saat seseorang berolahraga. Apabila seseorang mengetahui perubahan yang terjadi di tubuh, ia dapat merancang suatu program latihan olahraga untuk mendapatkan perubahan optimal sesuai dengan yang diharapkan (Bafirman, 2013: 2).

Menurut Purba (2012) penerapan Ilmu Faal Olahraga untuk meningkatkan prestasi atlet sangat penting untuk menentukan takaran latihan, keberhasilan latihan atlet selama periodisasi latihan. Pengukuran takaran latihan dilakukan dilaboratorium Ilmu Faal Olahraga dan hasilnya diberikan kepada pelatih untuk diterapkan selama proses pelatihan berlangsung. Selanjutnya, menurut Saibene (2003) IPTEK sangat diperlukan, terutama dengan peralatan-peralatan yang serba canggih, sehingga dapat memberikan informasi tentang efek fisiologis dari latihan yang diterapkan.

Fisiologi olahraga mengkaji perubahan-perubahan fungsi organ-organ baik yang bersifat sementara (akut) maupun yang bersifat menetap karena melakukan olahraga. Fisiologi (acut exercise) atau latihan yang dilakukan secara berulang-ulang (chronic exercise) dengan tujuan untuk meningkatkan respon fisiologis terhadap intensitas, durasi, frekuensi latihan, keadaan lingkungan dan status fisiologis individu.

Fungsi dan mekanisme kerja organ- organ tubuh akan selalu bereaksi dalam rangka penyesuaian diri demi terciptanya Homeostasis (kecenderungan organisme hidup untuk mempertahankan lingkungan dalam Millieau Interieur yang stabil bagi selnya (Hammond, 2007).

Giriwijoyo (2009: 118) menambahkan bahwa Ilmu Faal, khususnya Ilmu Faal Olahraga menjanjikan suatu hasil karya besar bagi pelatih yang tahu cara menerapkannya dalam melatih dan mencapai prestasi tinggi olahraga, oleh karena melatih tiada lain ialah meningkatkan kemampuan fungsional yang berarti harus menerapkan Ilmu Faal Olahraga dalam proses pelatihannya. Melatih suatu cabang olahraga prestasi adalah meningkatkan kemampuan fungsional raga yang sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu sampai ke tingkat yang maximal baik pada aspek kemampuan dasar maupun pada aspek keterampilan tekniknya.

Meningkatkan kemampuan fungsional hanya dapat dilakukan dengan benar, baik dan efisien apabila pelatih memiliki pengetahuan tentang mekanisme kerja dan mekanisme respons organ-organ tubuh terhadap latihan pembebanan dan latihan keterampilan.

Tahap pelaksanaan pelatihan, setiap instruksi latihan yang akan dijalankan oleh para atlet untuk mencapai sesuatu tujuan harus jelas dasar Ilmu Faalnya agar benar-benar dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Atlet yang memahami tujuan pelatihan dan bagaimana mekanisme pencapaiannya akan merasa lebih termotivasi untuk berlatih lebih baik. Sesungguhnyalah Ilmu Faal Olahraga adalah dasar dari Ilmu Pelatihan sehingga tanpa pengetahuan Ilmu Faal Olahraga maka pelaksanaan pelatihannya menjadi tidak ilmiah.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa mempelajari Ilmu Faal bagi pelatih olahraga maupun atlet sangatlah penting karena dalam Ilmu Faal dipelajari fungsi atau cara kerja organ-organ tubuh serta perubahan-perubahan yang terjadi akibat pengaruh dari dalam maupun dari luar tubuh sehingga dengan mempelajari ilmu faal pelatih olahraga maupun atlet dapat menentukan takaran latihan dengan tepat. Ruang lingkup ilmu faal olahraga meliputi sistem energi, kontraksi otot, beban latihan, proses pemulihan, dan lain-lain. Konsep yang sangat penting dan berhubungan erat sekali dengan gerak atau aktivitas fisik, serta merupakan pula sebagai suatu kajian ilmu pengetahuan yang tidak bisa dilepaskan dalam kegiatan pendidikan jasmani maupun olahraga adalah apa yang sering disebut sebagai energi. Energi atau tenaga yang dihasilkan oleh tubuh sangat besar sekali peranannya untuk mendukung aktivitas sehari-hari. Contohnya, seperti kerja, tidur, makan, membaca, belajar, dan lain-lain. Sedangkan untuk kegiatan yang berhubungan dengan olahraga, seperti melempar, menangkap, berlari, memukul, merangkak, mendorong, mengangkat, menarik,

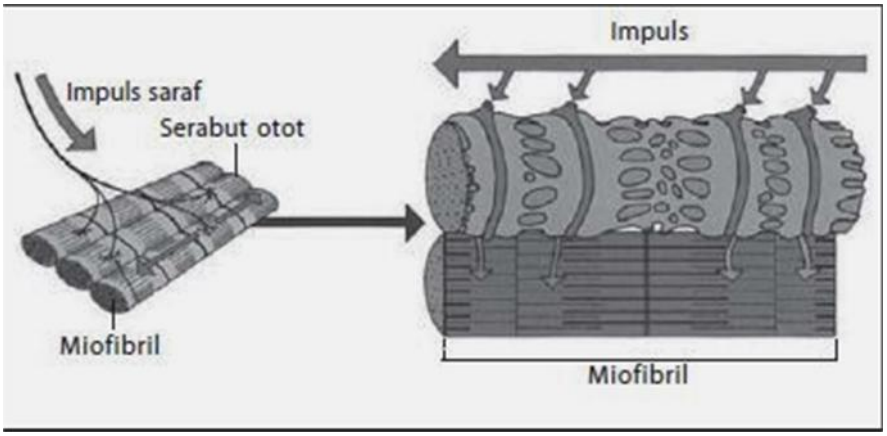
menendang, dan lain-lain. Pada olahraga, konsep energi diterapkan dalam pengertian bagaimana menyusun program latihan fisik, bagaimana cara mencegah, menunda, dan memulihkan kelelahan, hubungan antara ilmu gizi dan prestasi latihan, serta bagaimana berat badan dikendalikan dan bagaimana pula suhu tubuh tetap dipertahankan.

1. Sistem Energi

   Berbagai aktivitas olahraga melibatkan permintaan energi secara spesifik. Sebagai contoh, lari jarak pendek, melompat, dan melempar adalah pengeluaran tenaga tinggi (*high-power output*),aktivitas yang memerlukan relatif produksi energi tinggi (menuntut suatu pengunaan energi yang terlalu besar) dalam periode waktu yang singkat. Lari marathon, berenang jarak jauh, dan ski llintas alam, kebanyakan adalah pengeluaran tenaga sedang (*moderate-power out put*), aktivitas menuntut produksi energi dengan periode waktu yang panjang. Sedangkan aktivitas olahraga lainnya, seperti hoki es, sepakbola dan hoki lapangan, memerlukan campuran keduanya atau paduan antara pengeluaran tenaga tinggi dan tenaga rendah.

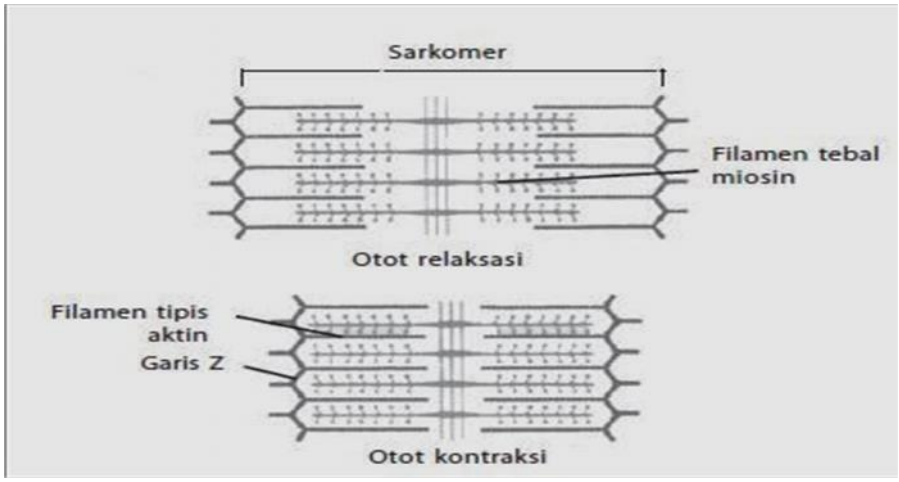
2. Kontraksi Otot

   Otot adalah alat gerak akif otot tersusun atas dua macam elemen dasar yaitu *filamen aktin* dan *filamen mision tebal.* Kedua filamen ini menyusun *miofibril. Miofibril* menyusun serabut otot. Kumpulan serabut otot menyusun satu otot memiliki kemampuan erkontraksi.



Gambar 2 Struktur kontraksi otot terperinci *miofibril*
***Sumber* (Edward L. Fox, 1983:92)**

Jadinya yang dimaksud kontraks otot adalah proses terjadinya pengikatan *mision* dan *aktin* sehingga otot pun memendek.

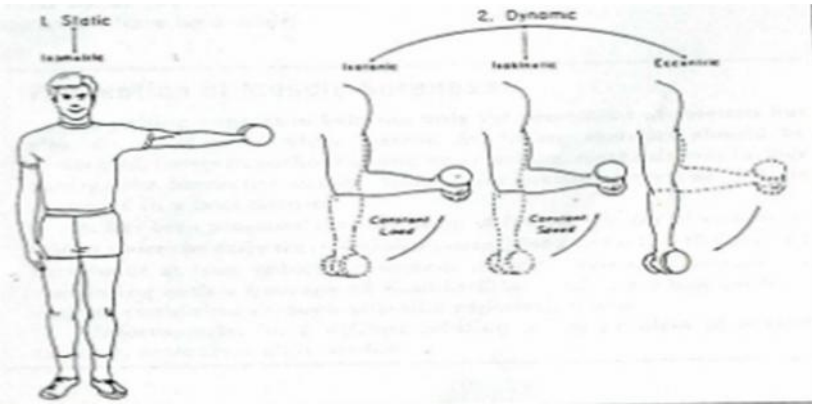


Gambar 3. Proses terjadinya pengikatan *mision* dan *akti*
***Sumber* (Edward L. Fox, 1983:92)**

Pada dasarnya kontraksi otot hanya ada 2 macam yaitu:

a. Kontraksi isometrik: ialah terjadinya kontraksi isometrik otot menigkat teganganya tetapi tidak merubah panjangnya dan juga menimbulkan ketegangan pada otot tanpa adanya perubahan pada panjangnya.

b. Kontraksi isotonic ialah pemendekan otot terjadi bersama dengan meningkatnya tegangan otot yang kemudian diikuti dengan perubahan panjangnya.



Gambar 4 Tipe-tipe kontraksi otot isometrik dan isotonik.
Sumber (Edward L. Fox, 1983:97)

Demikianlah maka semua kontraksi otot yang tidak disertai perubahan panjang otot adalah kontraksi isometrik, sedangkan semua kontraksi otot yang disertai dengan perubahan panjang otot adalah kontraksi isotonik. Bila kita melakukan analisa secara mekanika terhadap kontraksi isotonik, maka sesungguhnya tidaklah ada kontraksi otot yang benar-benar isotonik (iso = sama, tonik = ketegangan). Oleh karena itu dalam batasan kontraksi isotonik permasalahan yang pokok hanyalah pada adanya perubahan pada panjang otot sewaktu terjadi kontraksi.

3. Proses Pemulihan

Proses yang terjadi dalam fase pemulihan setelah latihan sama pentingnya dengan itu sendiri. Sebagai contoh, tidak sempurnanya pemulihan antara pertandingan atau kontes atlet pada akhrinya akan menurunkan performa atlet. Dewasa ini sering jadwal pertandingan beberapa atlet per minggu, dengan hanya satu atau dua hari istirahat antara pertandingan. Juga sering atlet ikut serta pada beberapa kompetisi pada akhir minggu atau bahkan dalam satu hari terutama pada musim turnamen. Di samping itu beberapa faktor penting lain yang berkaitan dengan proses pemulihan, yaitu:

1) Restorasi fosfogen otot (ATP dan PC)
2) Pengisian mioglobin dengan oksigen.
3) Pengisian glikogen otot.
4) Perpindahan asam laktat dari otot dan darah.

C. Ilmu Faal Olahraga

Ilmu faal olahraga adalah ilmu yang mempelajari tubuh manusia dan bagian-bagiannya pada waktu olahraga. Faal olahraga sebagai ilmu amalan (Applied Science) merupakan dasar dari ilmu kedokteran olahraga. Definisi ilmu kedokteran olahraga menurut A. Venerando (1975) adalah “Aplikasi ilmu kedokteran pada olahraga dan akativitas fisik umunya agar didapat keuntungan segi preventif dan kemungkinan terapoetis setiap keadaan yang berhubugan dengan kelebihan atau kekurangan latihan fisik”(Karhiwikarta, 1978). Fisiologi olahraga sebagai salah satu disiflin kedokteran berusaha untuk mempelajari efek latihan terhadap tubuh, mempelajari bagian efesiensi tubuh manusia dapat di perbaiki dengan latihan mempelajari metode yang paling sesuai untuk menilai perbedaan parameter fisik dan fisiologi dan mempelajari berbagai macam-macam tes yang cocok untuk mengukur keadaan kesegaran jasmani (Giam,1993)

Berdasarkan tipe dan intesitas performance latihan olahraga dapat dibagi menjadi 2 bagian besar yaitu:

1. Olahraga dinamik, yaitu olahraga yang menyebabkan perubahan pada panjang otot dan pergerakna sendi dengan kontraksi ritmis, tetapi hanya terjadi sedikit perubahan pada kekuatan intramuscular.

2. Olahraga statistik, yaitu olahraga yang menyebabkan perubahan kekuatan intramuscular, tetapi tidak terjadi atau hanya terjadi sedikit perubahan panjang otot dan pergerakan sendi (Mitchell dkk,1994) olahraga dinamik dengan melibatkan banyak otot menyebabakan peningkatan kebutuhan oksigen sedangkan olahraga statistic hanya menyebabkan sedikit peningkatan dalam kebutuhan oksigen.

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa ilmu faal olahraga adalah ilmu yang mempelajari suatu organ tubuh manusia ketika melakukan aktifitas fisik ketika seseorang melakukan gerak yang mana tujuanya agar badan bugar dan sehat.

D. Motivasi Berprestasi

Donald, 1959 (Hamalik, 1999:106) merumuskan bahwa,"*Motivation is on energy change within the person characterized by affective arounsal and anticipatory goal reaction"*, yang dapat diartikan, bahwa motivasi adalah suatu perubahan energi dalam diri (pribadi) seseorang yang ditandai dengan timbulnya perasaan dan reaksi untuk mencapai tujuan. Koontz (Moekiyat, 2001:5) menyebutkan motivasi menunjukkan dorongan dan usaha untuk memenuhi atau memuaskan suatu kebutuhan atau untuk mencapai suatu tujuan

Prestasi dalam berprilaku memepertunjukan baik tidaknya kemampuan kita dalam berprilaku ke pada oranglain. Secara tidak langsung, hasil dari prestasi dalam berprilaku menunjukan apakah prilaku individu tersebut baik atau

tidak. Prilaku yang baik menunjukan keinginan setiap individu untuk mencapai kesuksesan. (Kukka, 1978; McClelland, Atkinson, Clark, and Lowell's (1953). Penjelasan dari motivasi dalam pencapaian berprilaku baik memberikan pengaruh terhadap teman sejawat, dimana prilaku atau perbuatan kita di nilai oleh mereka (halaman 79). Ahlak yang baik menetukan prilaku yang baik juga. V. J. Crandall, Katkovsky, and Preston (1960), Heckhausen (1967), Kukla (1972,1978) dan Maehr dan Nicholls (1980) mereka mempercayai prestasi yang baik dalam berprilaku akan mempermudah meraih kesuksesan

Motivasi biasanya didefinisikan sebagai sesuatu yang memberi energi dan mengarahkan perilaku. Tentu saja, ini merupakan definisi umum, definisi yang dapat diaplikasikan untuk banyak faktor yang mempengaruhi perilaku. Semua perilaku termotivasi, bahkan perilaku siswa yang memandang keluar jendela dan menghindari tugas. Kesediaan siswa untuk belajar adalah hasil dari banyak faktor. Mulai dari kepribadian siswa dan kemampuan siswa untuk menyelesaikan tugastugas sekolah, hadiah yang didapat karena telah belajar, situasi belajar mendorong siswa untuk belajar dan sebagainya.

Menurut Poerwadarminto (1995:705), motivasi diartikan sebagai dorongan yang timbul pada diri seseorang sadar atau tidak sadar untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu. Menurut Gibson (1995:94), motivasi ialah konsep yang menguraikan tentang kekuatan-kekuatan yang ada dalam diri siswa yang memulai dan mengarahkan perilaku. Syah (2008:136) berpendapat bahwa motivasi ialah keadaan internal organisme baik manusia

ataupun hewan yang mendorongnya untuk berbuat sesuatu. Dalam pengertian ini, motivasi berarti pemasok daya (energizer) untuk bertingkah laku secara terarah.

Menurut Suhandana, 1999 (Suryana, 2006:52) memberikan pengertian, motif berprestasi adalah suatu nilai sosial yang menekankan pada hasrat untuk mencapai hasil terbaik guna mencapai kepuasan pribadi. Aplikasi dari motif berprestasi menjelaskan bahwa individu akan mengerjakan sesuatu dengan gigih dan resiko pekerjaannya adalah moderat, maka dia akan bekerja lebih bertanggung jawab dan memperoleh umpan balik atas hasil prestasinya (Wijono, 2007:20). Motif berprestasi ini mengarah terhadap kepentingan masa depan dibandingkan masa lalu atau masa kini dan individu akan menjadi lebih kuat dalam menghadapi kegagalan karena dirinya dapat memperkirakan situasi yang akan datang untuk memperolah prestasi yang lebih baik.

Teori Valence-Instrumentality-Ecpectance oleh Vroom, 1964 (Wijono, 2007:23) menjelaskan bahwa motivasi merupakan hasil dari tiga faktor yaitu:

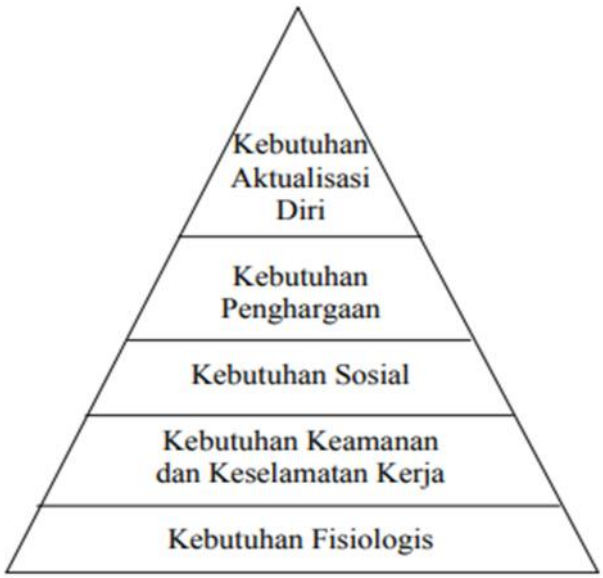
1. Nilai (Valence) merupakan dorongan yang dapat membuat individu menginginkan sesuatu ganjaran pada waktu dirinya melakukan suatu kegiatan dalam pekerjaannya. Hal ini menunjukkan suatu ekspresi dimana individu mempunyai keinginan untuk mencapai tujuan pada waktu dia bekerja. Misalnya keinginan untuk mengembangkan kariernya, maka dia harus bekerja keras untuk berprestasi.

2. Harapan (Expectance) dapat juga dinyatakan dalam bentuk kemungkinan melalui prediksi yang dilakukan oleh seorang individu melalui tingkat prestasi yang dicapai yang ditentukan oleh usaha yang dilakukannya.
3. Ganjaran dan Prestasi (Instrumentality), setiap individu mempunyai keinginan bahwa setiap usaha untuk mencapai prestasi yang berupa harapan tersebut akan memperoleh suatu ganjaran.

Inti dari teori maslow adalah bahwa kebutuhan manusia tersusun dari suatu hirarki. Tingkat kebutuhan yang paling rendah adalah kebutuhan fisiologis dan yang paling tinggi adalah kebutuhan aktualisasi diri.

Robbins and Judge (2008) digambarkan dalam suatu hirarki lima kebutuhan dasar manusia menurut Maslow (gambar 1), yaitu:

a. Kebutuhan fisiologis (Physiologocal needs), meliputi rasa lapar, haus, berlindung, seksual dan kebutuhan fisik lainnya.
b. Kebutuhan keamanan dan keselamatan kerja (Security or safety needs), meliputi rasa ingin dilindungi dari bahaya fisik dan emosional.
c. Kebutuhan sosial (Affiliation or acceptance needs), meliputi rasa kasih sayang, kepemilikan, penerimaan dan persahabatan.
d. Kebutuhan penghargaan (Esteem needs), meliputi penghargaan internal seperti hormat diri, otonomi dan pencapaiannya serta faktor-faktor penghargaan eksternal seperti status pengakuan dan perhatian.
e. Kebutuhan aktualisasi diri (Needs for self actualization), dorongan untuk menjadi seseorang sesuai kecakapannya meliputi pertumbuhan, pencapaian potensi seseorang dan pemenuhan diri sendiri. Kebutuhan



Gambar 5. Kebutuhan Hirarki Maslow. Sumber : Stephen P. Robbins and Timothy A. Judge, Perilaku Organisasi, Jakarta,Salemba Empat (2008)

Maslow mengasumsikan bahwa orang berusaha memenuhi kebutuhan yang lebih pokok (fisiologis) sebelum mengarahkan perilaku kearah kebutuhan yang paling tinggi (self actualization). Apabila kebutuhan seseorang (pegawai) sangat kuat, maka semakin kuat pula motivasi orang tersebut menggunakan perilaku yang mengarah pada pemuasan kebutuhannya. Teori hirarki kebutuhan dari Maslow ini dapat dengan mudah dipahami dalam kerangka teoritis maupun terapan sebagaimana yang diilustrasikan dalam gambar 5. Teori Maslow merupakan penjelasan mutlak tentang semua perilaku manusia, tetapi lebih merupakan suatu pedoman umum bagi manajer untuk memahami orang-orang berperilaku.

Berdasarkan teori tersebut di atas bahwa motif berprestasi yang dimiliki peserta didik, untuk mencapai tujuan didorong untuk memperoleh nilai, ganjaran serta memenuhi harapan masa depan yang lebih baik.

Dalam kegiatan belajar, motivasi berprestasi dapat disebut sebagai keseluruhan daya penggerak didalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar yang menjamin kelangsungan dalam kegiatan belajar dan memberi arah sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subyek dapat tercapai dengan hasil sebaikbaiknya. Dengan adanya motivasi berprestasi, maka individu yang belajar akan dapat melahirkan prestasi yang baik. Intensitas motivasi individu akan sangat menentukan tingkat pencapaian prestasi dalam belajarnya.

Dari uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa motivasi berprestasi adalah dorongan yang ada dalam diri siswa untuk melakukan kegiatannya sendiri yang berhubungan dengan proses belajar mengajar guna meraih keberhasilan setinggi-tingginya dalam prestasi akademiknya

a. pengertian motivasi berprestasi

   Pengertian Motivasi Secara etimologis kata motivasi berasal dari kata motif, yang artinya dorongan, kehendak, alasan atau kemauan. Maka menurut irwanto (1991: 193) motivasi adalah suatu konstruk teoritis mengenai terjadinya perilaku, konstruk teoritis ini meliputi aspek-aspek peraturan, pengarahan, serta tujuan dari perilaku. Demikian pula yang dikatakan oleh Ngalim Purwanto (2006: 71) motivasi adalah "pendorong", suatu usaha yang disadari untuk mempengaruhi tingkah laku seseorang agar ia bergerakhatinya untuk bertidak melakukan sesuatu, sehingga mencapai hasil atau tujuan tertentu. Berpangkal dari uraian diatas, maka dapat disimpulkan, bahwa motivasi adalah dorongan dari dalam yang digambarkan sebagai harapan, keinginan dan sebagainya

yang bersifat menggiatkan dan menggerakkan individu untuk bergerak dan bertingkah laku guna memenuhi kebutuhan yang diinginkan.

b. Ciri-ciri Motivasi

Motivasi yang ada pada diri seseorang mempunyai ciri yang bermacam-macam. Menurut Sardiman AM (2005: 83), sebagai berikut:

1. Tahan menghadapi tugas (dapat bekerja terus menerus dalam waktu yang lama, tidak pernah berhenti sebelum selasai).
2. Ulet menghadapi kesulitan (tidak lekas putus asa), tidak memerlukan dorongan dari luar untuk berprestasi sebaik mungkin (tidak cepat puas dengan prestasi yang diraihnya).
3. Menunjukkan minat terhadap bermacam-macam masalah (untuk orang dewasa misalnya untuk pembangunan, agama, politik, ekonomi, keadilan, pemberantasan korupsi dan sebagainya).
4. Lebih sering bekerja mandiri.
5. Cepat bosan pada tugas-tugas rutin(hal-hal yang bersifat mekanis, berulang-ulang begitu saja sehingga kurang kreatif).
6. Dapat mempertahankan pendapatnya (kalau sudah yakin akan sesuatu).
7. Tidak mudah melepaskan apa yang sudah diyakini.
8. Sering mencari dan memecahkan masalah soal-soal.

c. Macam-macam Motivasi

Secara umum macam-macam motivsi dibedakan menjadi dua, yaitu: motivasi instrinsik dan motivasi ekstrinsik. Menurut Singgih D. Gunarsa (1989: 100-102) 1)

1. Motivasi instrinsik adalah dorongan dari dalam yang menyebakan individu berpartisipasi dalam olahraga. Dorongan ini sering dikatakan dibawa sejak lahir, sehingga tidak dapat dipelajari. Karena motivasi ini tidak dapat dipelajari, maka terkadang sukar untuk ditumbuhkan, seseorang yang mempunyai motivasi instrinsik biasanya mempunyai kepribadian yang matang, jujur, sportif, tekun, percaya diri, didipli dan kreatif.
2. Motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang berasal adari luar diri individu yang menyebabkan individu berpartisipasi dalam olahraga. Dorongan ini berasal dari pelatih, guru, orang tua, bangsa atau berupa hadiah, sertifikat, penghargaan atau uang. Motivasi ekstrinsik ini dapat dipelajari dan tergantung pada besarnya nilai penguat itu dari waktu ke waktu. Motivasi ekstrinsik dalam olahrga meliputi juga motivasi kompetetif, karena motif bersaing memegang peranan yang lebih besar dari pada kepuasan karena sering tidak menghargai orang lain, lawannya atau peraturan pertandingan. Agar dapat menang, maka ia cenderung berbuat hal-hal yang merugikan, seperti memakai obat perangsang, mudah dibeli atau disuap.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkn bahwa, motivasi berasal dari dalam dan luar individu. Motivasi ada yang bisa dipelajari dan ada yang tidak bisa dipelajari, masing-masing mempunyai

kekurangan dan kelebihan dalam olahraga. Oleh sebab itu, bagi para guru pendidikan jasmani hendaknya memperhatikan hal ini sehingga proses pembelajaran berlangsung dengan baik dan tercapai tujuan suatu pembelajaran.

d. Tujuan Motivasi

Menurut Ngalim Purwanto (2006:73) tujuan motivasi adalah untuk menggerakkan atau menggugah seseorang agar timbul keinginan dan kemauannya untuk melakukan sesuatu sehingga dapat memperoleh hasil atau tujuan tertentu. Karena itu seorang guru khususnya guru pendidikan jasmani harus dapat menggerakkan atau memacu para siswanya agar timbul keinginan dan kemauannya untuk meningkatkan motivasi belajarnya sehingga tercapai tujuan pendidikan jasmani sesuai dengan yang diharapkan dan ditetapkan di dalam kurikulum sekolah.

Pendidikan multikultural dianggap sebagai "pendidikan yang menghargai keragaman dan termasuk perspektif berbagai kelompok budaya pada secara teratur ”(Santrock, 2001: 171). Tujuan pendidikan multikultural adalah untuk memberikan kesempatan yang sama bagi semua siswa melalui pengalaman pendidikan yang membantu mereka menjadi berpengetahuan dan menghormati orang lain, membuat pengetahuan dan keterampilan guru sangat penting. Salah satu tujuan utama pendidikan multikultural adalah menciptakan, di dalam sekolah dan masyarakat, demokrasi cita-cita yang menghargai keadilan, kesetaraan, dan kebebasan (Banks, 2002). Berpengaruh guru dalam pendidikan multikultural

memiliki pemahaman yang kuat tentang semua budaya dan ini membantu untuk memastikan bahwa setiap siswa menerima pembelajaran yang setara kesempatan di ruang kelas (Sparks, Butt, & Pahnos., 1996).

e. Cara Meningkatkan Motivasi

Dalam upaya memelihara tingkat motivasi siswa agar selalu stabil, maka diperlukan cara-cara untuk meningkatkan motivasi selama proses latihan. Menurut Singgih D. Gusarna (1989:107-109) 12 cara-cara meningkatkan motivasi yaitu : (a). Cara Verbal, (b). Cara Intensif, (c). Cara Mental.

1. Cara Verbal, yaitu cara memberikan motivasi yang dilakukan dengan percakapan pendek (running talk), yang isinya antara lain berupa : pembicaraan pembangkit semangat, pendekatan individu dan diskusi.
2. cara Intensif, yaitu dorongan dengan cara memberikan imbalan atau hadiah kepada anak didiknya. Tujuannya untuk menambah gairah dalam melakukan latihan maupun dalam pertandingan.
3. Cara Mental, yaitu cara yang dilakukan dengan membimbing anak didik untuk berkhayal tentang gerakan-gerakan yang dapat dilakukan. Misalnya anak didik disuruh melihat, mengamati, memperhatikan, dan membayangkan pelaksanaan teknik gerakan suatu cabang olahraga

f. Fungsi motivasi

Menurut Elizabeth Duffy yang dikutip Singgih D. Gunarsa (2004:116) fungsi-fungsi motivasi dalam hubungannya dengan perilaku pada umumnya dan tindakan olahraga pada khususnya adalah :

1. Motivasi merupakan sarana untuk memahami perilaku dan tindakan seseorang.
2. Dengan mengetahui motivasi, kita dapat memperkirakan membuat semacam rencana atau pandangan tentang apa yang akan dilkukannya dalam keadaan tertentu.
3. Motivasi berfungsi sebagai pengaruh tingkah laku.
4. Perilaku atau tundakan seseorang akan lebih intensif dilakukan bila dilandasi oleh motivasi yang kuat.

Jadi motivasi memang besar sekali peranannya dalam upaya untuk meningkatkan prestasi belajar siswa. Dalam uraian di atas motivasi menjadi sarana untuk memahami perilaku siswa, dapat diperkirakan tentang apa yang akan dilakukan siswa dalam keadaan tertentu, mengarahkan perilaku dan tindakan akan lebih intensif atau bertekanan kuat apabila ada motivasi yang kuat pada dirinya.

g. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Motivasi

Perbedaan motivasi antara individu-individu disebabkan oleh faktor-faktor yang mempengaruhi setiap individu. Menurut Kamlesh yang dikutip oleh Singgih D. Gunarsa (1989:103-104) kondisi dan faktor yang mempengaruhi motivasi adalah :

1. Sehat fisik dan mental, kesehatan psikis merupakan kebutuhan organisasi yang memungkinkan motivasi berkembang.
2. Lingkungan yang sehat dan menyenangkan, sinar matahari yang cukup dan keadaan sekitar lingkungan yang menarik merupakan lingkungan yang dapat medorong motivasi.

3. Fasilitas lapangan dan alat yang baik untuk latihan. Lapangan yang rata dan menarik, peralatan yang memadahi akan memperkuat motivasi, khususnya anak dan pemula, untukbelajar dan berlatih lebih baik.
4. Olaraga yang disesuaikan dengan bakat dan naluri permainan. Permainan dan pertandingan merupakan saluran dan sublimasi unsure-unsur bawaaan (naluri), seperti ingin tahu, keberanian, ketegasan, sifat memberontak dan sebagainya. Olahraga yang tepat disesuaikan dengan unsur-unsur naluri akan mengembangkan motivasi anak secara fisik.
5. Program pendidikan jasmani yang menuntut aktivitas. Anak-anak tidak akan senang dengan kegiatan yang lamban dan banyak bicara. Permainan dan pertandingan yang menarik akan memberikan motivasi yang tinggi.
6. Menggunakan Audio-Visual Aid. Anak-anak sangat esnsitif dengan penglihatan, pendengaran, dan perabaan. Latihan yang melibatkan perasaan, penglihatan, perabaan seperti TV, kartu, diagram, gambar akan menngkatkan motivasi mereka untuk belajar dengan bergairah.
7. Metode mengajar, pemilihan metode mengajar yang sesuai akan membantu motivasi dalam proses belajar, pelatih mulai dari yang diketahui ke yang tidak diketahui; dari yang sederhana ke yang kompleks; dari yang nyata ke yang abstrak; dari keseluruhan ke sebagian; dari yang pasti ke yang tidak pasti. Prinsip ini merupakan

kunci latihan yang baik dan merupakan faktor yang dapat memotivasi individu.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktorfaktor yang mempengaruhi motivasi yaitu faktor intern dan ekstern. Yang termasuk faktor intern adalah sehat fisik dan mental, bakat dan naluri individu. Sedangkan yang termasuk faktor ekstern adalah lingkungan sekitar, fasilitas dan sarana olahraga serta metode latihan. Oleh sebab itu, bagi para guru pendidikan jasmani hendaklah memperhatikan faktor-faktor motivasi ini sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung dengan baik dan tercapai tujuan suatu pembelajaran.

E. Kajian Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan merupakan bagian dari kerangka teori guna membangun landasan yang kuat untuk mengajukan hipotesis penelitian yang akan diajukan.

1. Penelitian yang pertama dilakukan oleh Halimahtusakdiah yang berjudul perbandingan kreativitas guru penjas SMP yang sertifikasi dan yang non sertifikasi terhadap cara mengajar penjas SMP Kota Bandar Lampung tahun 2009, subjek penelitian ini adalah guru SMP yang sertifikasi dan yang non sertifikasi di Kota Bandar Lampung berjumlah 10 orang dengan 50 siswa sebagai observer. Kesimpulan dari hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tanggapan siswa atas kreativitas dan kemampuan cara mengajar antara guru yang sertifikasi dan yang non sertifikasi, guru yang sertifikasi lebih kreatif dengan persentase 76 %,

dibandingkan dengan guru yang nonsertifikasi 64 %. Sedangkan cara mengajar tidak jauh berbeda antara yang sertifikasi dengan persentase 80 % dan yang non sertifikasi 72 %.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Aidah Ramita sari dalam''hubungan dan disiplin kerja dengan kinerja guru di SMK Muhamatdiyah 2 Yogyakarta'' yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara motivasi kerja guru dengan kinerja guru di SMK Muhammatdiyah 2 Yogyakarta . hal ini dibuktikan dengan nilai r hitung lebih besar dari nilai r abel yaitu 0,466>0,325 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berarti kurang dari 0,05(0,000<0,05)

3. Penelitian yang di lakukan oleh Jimmy Waworunto dalam''Hubungan antara motivasi berprestasi dan kinerja prepisional guru teknologi SMK Negeri 2 Manado'' yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positip antara motivasi berprestasi dan kinerja prefisional kinerja guru teknologi SMK Negeri 2 Manado. Hubungan tersebut juga berbanding lurus dan sangat berarti, menunjukan bahwa motivasi berprestasi mempengaruhi kinerja guru. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa jika motivasi berprestasi tinggi maka kinerja prefesional guru akan tinggi. Begitu pula sebaliknya, jika motivasi berprestasi rendah maka kinerja prefisional guru akan rendah.

F. Kerangka Berpikir

Peningkatan kualitas pendidikan di sekolah dapat ditempuh melalui berbagai cara, antara lain: peningkatan kompetensi guru, peningkatan isi kurikulum,

peningkatan kualitas pembelajaran dan penilaian hasil belajar siswa, penyediaan bahan ajar yang memadai, dan penyediaan sarana belajar. Berdasarkan semua cara tersebut peningkatan kualitas pembelajaran melalui peningkatan kualitas pendidik menduduki posisi yang sangat strategis dan akan berdampak positif.

Guru dalam menjalankan tugas dan fungsinya sebagai seorang pendidik dan pengajar, seorang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak semata-mata hanya sebagai guru “olahraga” saja yang hanya mengajarkan berbagai bentuk aktivitas permainan dan olahraga seperti yang sudah menjadi stigma dalam pikiran sebagian besar orang awam. Hakikat guru penjaskes adalah seseorang yang memiliki jabatan atau profesi yang membutuhkan keahlian khusus dalam bidang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Sehingga guru mampu merancang pembelajaran secara sistematik agar dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan, mampu meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, serta dapat membentuk watak, nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Salah satu kajian olahraga yang sangat penting untuk dipahami dan dikuasi oleh guru pendidikan jasmani adalah kajian tentang Ilmu Faal. Ilmu Faal Olahraga menjanjikan suatu hasil karya besar bagi pelatih yang tahu cara menerapkannya dalam melatih dan mencapai prestasi tinggi olahraga. Ilmu Faal mempelajari fungsi atau cara kerja organ-organ tubuh serta perubahan-perubahan yang terjadi akibat pengaruh dari dalam maupun dari luar tubuh.

Dengan mengetahui perubahan yang terjadi di tubuh, seseorang dapat merancang suatu program latihan olahraga untuk mendapatkan perubahan optimal sesuai dengan yang diharapkan, sehingga pelatih olahraga maupun atlet dapat menentukan takaran latihan dengan tepat.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar hubungan Pengetahuan Illmu Faal Olahraga dengan Motivasi Berprestasi pada guru SD Penjasorkes se-Kabupaten Lampung Barat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Pengetahuan Ilmu Faal Olahraga (X), sedangkan variabel terikatnya adalah Motivasi Berprestasi (Y)

Dari urain diatas maka dapat disimpulkan bahwa anggapan dasar adalah suatu hal yang diyakinkan kebenaranya oleh peneliti harus dirumuskan secara jelas. Judul Peneliti: Hubungan pengetahuan ilmu faal olahraga dengan motivasi berprestasi bagi guru SD penjasorkes Se- Kabupaten Lampung Barat. Anggapan dasar yang dirumuskan yaitu:

1. Motivasi berprestasi guru penjaskes SD Lampug Barat kurang.
2. Berprestasi dan pengetahuan tentang ilmu faal pendidikan olahraga masih kurang.
3. Latar belakang guru penjaskes SD berebeda-beda (pendidik dan pengalaman mengajarnnya)

G. Hipotesis

Dijelaskan (Sutrisno Hadi,1987:257) “Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenaranya dan masih perlu dibuktikan kebenarnya, jika hipotesis telah dibuktikan kebenaranya namanya bukan lagi hipotesis

melainkan suatu tes”Selanjutnya menurut (Suharsimi Arikunto,1992:62), bahwa” Hipotesisi adalah jawaban sementara terhadap suatu masalah penelitian oleh karena itu suatu hipotesis perlu di uji guna mengetahui apakah hipotesis tersebut terdukung oleh data yang menunjukan kebenarany atau tidak”.

Hipotesis adalah dugaan sementara atau jawaban sementara yang harus diuji lagi kebenaranya melalui penelitian ilmiah. Sudjana (1992:2192) mengartikan hipotesis adalah asumsi atau dugaan mengenai suatu hal yang dibuat untuk menjelaskan hal itu yang sering dituntut untuk melakukan pengeceka.

Berdasarkan uraian diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitiann ini adalah sebagai berikut.

Ho : Tidak ada hubungan pengetahuan ilmu faal olahraga dengan motivasi berprestasi pada guru SD penjasorkes se- Kabupaten Lampung Barat.

Ha : Ada hubungan pengetahuan ilmu faal olahaaga dengan motivasi berprestasi pada guru SD penjasorkes se- Kabupaten Lampung Barat.

III. METODELOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metodologi penelitian adalah strategi umum yang dianut dalam pengumpulan dan analisis data yang diperlukan guna menjawab persoalan yang dihadapi (Margono, 2004 : 39). Sedangkan menurut Arikunto, (2010 : 160) metodelogi penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa metodologi penelitian merupakan cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data dan analisis data penelitian untuk memecahkan masalah.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *survey method*. Menurut Riduwan (2007:49) penelitian survei biasanya dilakukan untuk mengambil suatu generalisasi dari pengamatan yang tidak mendalam, tetapi generalisasi yang dilakukan bisa lebih akurat bila digunakan sampel representatif. Analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi. Analisisini digunakan dalam menguji besarnya kontribusi yang ditunjukkan oleh koefesiensi korelasi pada setiap hubungan kausal antar variabel motivasi berprestasi (X), dengan pengetahuan ilmu faal olahraga (Y)

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Suharsini Arikunto berpendapat bahwa populasi adalah keseluruhan

subyek penelitian. Sejalan dengan pengertian tersebut, maka populasi dalam pengertian ini adalah seluruh peserta pelatihan ilmu faal se-Kabupaten Lampung Barat

2. Sampel

   Menurut Arikunto (2006:131) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang di teliti apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik dimbil semua,selanjutnya jika jumblah subjeknya besar dapat diambil antara 10% -15% atau 20%-25% . Bertitik tolak dari pendapat tersebut maka dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel sejumblah populsi yaitu 44.

C. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$X \longrightarrow Y$$

Gambar 6 Desain Penelitian.Sumber Sugiyono (2008: 10)

Keterangan:

X : Pengetahuan ilmu faal Olahraga

Y : Motivai Berprestasi

D. Definisi Oprasianal Variabel

Definisi operasional variabel adalah meletakkan arti pada suatu variabel dengancara menetapkan keinginan atau tindakan yang perlu untuk mengukur variabel itu.Variabel penelitian dari penelitian yang akan diteliti adalah

a. Variabel (X) Pengetahuan ilmu faal olahraga adalah suatu didefinisikan sebagai usaha mencapai sukses atau berhasil dalam kompetisi dengan

suatu ukuran keunggulan yang dapat berupa prestasi orang lain maupun prestasi sendiri.

b. Variabel (Y) Motivai Berpretasi guru adalah ilmu yang Ilmu mempelajari tubuh manusia dan bagian-bagiannya pada waktu olahraga.

E. Instrumen Penelitian

Instruen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengupukan data agar pekerjaanya lebih mudah dan hasilya lebih baik,dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Aikunto,2002:136)

Instrument yang diunakan dalam penelitian ini adalah berupa angket. Menurut Sutrisno Hadi (1991:7) anket digunakan untuk menyelidiki pendapat subjek mengenai suatu hal atau untuk mengungkapkan keadaan responden sesuai dengan penelitian ini, instrument menggunakan dua angket yaitu:

a. Instrumen Pengetahuan Ilmu Faal Olahraga

1. Bentuk tes

   Tes yang digunakan adalah hasil mengerjakan soal-angket yang telah dibuat oleh peneliti yang mana soal tersbut mengambil soal dari buku ilmu faal olahraga kemudia soal-soal tersebut ketika diadakanya seminar pengetahuan tentang ilmu faal olahraga yang di adakan oleh Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Lampung Barat

2. Metode penyusunan prangka tes.

   Penyusunan prangka tes dilakukan dengan langkah sebagai berikut:

a. Membuat kisi-kisi
b. Menentukan tipe soal
c. Menentukan butir soal
d. Menentukan waktu mengerjakan soal atau angket
e. Menulis petunjuk mengerjakan soal
f. Membuat kunci jawaban
g. Menguji coba instrument
h. Menganalisis hasil uji coba dalam hal validitas, reabilitas daya pembeda dan tingkat kesukaran
i. Memilih item soal yang telah teruji berdasarkan analisi yang sudah dilakukan
j. Menulis butir soal yang sudah diuji.

3. Cara Penilaian Angket

Responden memilih jawaban yang telah disediakan yang mana soal tersebut berbentuk pilihan ganda yaitu (a,b,c,d). Setiap item memiliki alternatif jawaban yang masing-masing mempunyai skor bobot yang berbeda-beda, yaitu : jika alternatif jawaan soal apa bila soal salah diberi nilai 0 dan jika jawaban benar diberi nilai 1.

b. Instrumen Angket Motivasi Berpresstasi

Angket atu kuisioner yang di gunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup dengan menggunakan pilihan jawaban yang telah di sediakan dibawah ini adalah table kisis kisi untuk pembuatan angket atau kuisioner tentang motivasi berprestasi

Tabel 1. Kisi-kisi Instrument Angket Motivasi Berprestasi

Variabel	Dimensi	Indikator	No Butir		Skala penilaian
			Positif	Negatif	
Motivasi beprestai	Motif (keingin)	Dorongan untuk memenuhi kebutuhan harga diri	1,2,3,4,5,6,7,9,10,11,	8,12,13,14,	Item **POSITI** Jawab''ya dapat nilai1 dan jawab ''tidak ''nilai 0
	Harapan (berusaha)	Tanggung jawab, Daya saing dan keuggulan	16,17,19,20,21,24,25	18,22,23,	Item **NEGATIF** Jawab ''tidak ''dapat nilai 1 dan jawab ''ya'' nilai 0
	Insetif	Insentif intrinsic	26,27,28,29,30,35	31,32,33,34,	
Jumblah				**35**	

Sumber : Jurnal, Retno Endah Ekowati , 2012 UNY,Vol. 1 No. 1:10.

Keterangan:

Responden memilih jawaban yang telah disediakan sesuai dengan keadaaan subjek. Setiap item memiliki dua alternatif jawaban yang masing-masing mempunyai skor bobot yang berbeda-beda, yaitu :

1. Alternatif jawaban soal yang berkonotasi negatif (-) apa bila dijawab tidak nilai 1 dan jawab ''YA'' nilai 0
2. Alternatif jawaban soal yang berkonotasi positif (+) apa bila dijawab "Tidak"nilai 1 dan dijawab "Ya"nilai 0.

F. Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2010 : 96). Sedangkan Variabel dalam penelitian ini dikelompokkan menjadi dua yaitu variabel bebas *(independent)* dan variabel terikat *(dependent)*, yaitu :

a) Variabel bebas merupakan faktor yang menjadi pokok permasalahan yang ingin diteliti, yaitu Pengetahuan ilmu faal olahraga (X).

b) Variabel terikat merupakan pengamatan sebagai hasil atau akibat variabel bebas dan merupakan pokok persoalan, yaitu Motivasi berprestasi (Y).

G. Teknik Pengumpulan Data

Kuisioner (Angket). Menurut Widoyoko (2012 : 33), angket atau kuisioner merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pernyataan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk diberikan respon sesuai dengan permintaan pengguna. Skala data yang digunakan adalah skala likert. Apabila ada kesulitan dalam memahami kuisioner, resonden bisa langsung bertanya kepada peneliti. Angket ini digunakan untuk mendapatkan data mengenai kompensasi, motivasi berprestasi, dan pengetahuan ilmu faal olahraga dengan skala likert.

H. Uji Coba Instrumen

1. Uji validitas

Validitas adalah ukuran tingkat kesahihan suatu instrumen. Menurut Arikunto (1993: 145) suatu instrumen dikatakan valid apabila ia mampu mengukur apa yang diinginkan. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat. Tinggi rendahnya validitas isntrumen menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang validitas yang dimaksud. Untuk menguji kesahihan butir maka skor–skor yang ada pada butir dikorelasikan dengan skor total pada faktor.

Dalam penelitian ini untuk menguji kesahihan butir dengan menggunakan bantuan komputer SPSS. Kriteria pengujian suatu butir dikatakan sahih apabila koefesiensi (rxy) bernilai positif dan lebih dari nilai tabel pada taraf signifikan 5%. Dari Hasil Uji coba instrument dari kedua angket, telah diketahui sebagai berikut:

a. Uji validitas pengetahun imu faal olahraga

   Berdasarkan uji coba angket dengan responden 1 validitas yang diperoleh data dari 50 item pernyataan pada angket variabel (X) yaitu pengetahuan ilmu faal olahraga yaitu 31 item pertanyaan dinyatakan valid dan 19 item pertanyaan dinyatakan tidak valid, yang berarti pernyataan tersebut teleh dihilangkan atau di hapus pada angket item yang di hilangkan.

   Dari hasil analisis didapat nilai korelasi antara skor item dengan skor total. Nilai ini kemudian kita bandingkan dengan nilai r tabel, r tabel dicari pada signifikansi 0,05 dengan uji 2 sisi dan jumlah data (n) = 10, maka didapat r tabel sebesar 0,632.

   Berdasarkan hasil analisis di dapat nilai korelasi untuk item 4, 5, 9, 10, 11, 12, 14, 19, 21, 25, 26, 31, 35, 36, 40, 41, 43, 47 dan 49 nilai kurang dari 0,632. Karena koefisien korelasi pada item 4, 5, 9, 10, 11, 12, 14, 19, 21, 25, 26, 31, 35, 36, 40, 41, 43, 47 dan 49 nilainya kurang dari 0,632maka dapat disimpulkan bahwa item-item tersebut tidak berkorelasi signifikan dengan skor total (**dinyatakan tidak valid**) sehingga harus dikeluarkan atau diperbaiki. Sedangkan pada

item-item lainnya nilainya lebih dari 0,632 dan dapat disimpulkan bahwa butir instrumen tersebut **valid**. Hasil dari uji validitas tersebut dapat dilihat di ditabel 1 lampiran 1.

b. Uji validitas motivasi berprestasi

Berdasarkan uji validitas dari data 60 item pernyataan pada angket variabel (Y) yaitu motivasi berprestasi adalah 35 item pertanyaan dinyatakan valid dan 15 item pertanyaan dinyatakan tidak valid, yang berarti pernyataan tersebut teleh dihilangkan atau di hapus pada angket item yang di hilangkan.

Dari hasil analisis didapat nilai korelasi antara skor item dengan skor total. Nilai ini kemudian kita bandingkan dengan nilai r tabel, r tabel dicari pada signifikansi 0,05 dengan uji 2 sisi dan jumlah data (n) = 10, maka didapat r tabel sebesar 0,632.

Berdasarkan hasil analisis di dapat nilai korelasi untuk item 5, 10, 13, 14, 15, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 30, 31, 34, 35, 40, 41, 44, 51, 52, 53, 54, 55, 57 dan 60 nilai kurang dari 0,632. Karena koefisien korelasi pada item 5, 10, 13, 14, 15, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 30, 31, 34, 35, 40, 41, 44, 51, 52, 53, 54, 55, 57 dan 60 nilainya kurang dari 0,632 maka dapat disimpulkan bahwa item-item tersebut tidak berkorelasi signifikan dengan skor total (dinyatakan tidak valid) sehingga harus dikeluarkan atau diperbaiki. Sedangkan pada item-item lainnya nilainya lebih dari 0,632 dan dapat disimpulkan bahwa butir instrumen tersebut valid.

2. Uji Reliabilitas

Reabilitas pada sekala Pengetahuan Ilmu Faal olahraga dengan Motivasi Berprestasi dihitung dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach.*Setelah di hitung, maka diperoleh nilai koefisien reabilitas alpha kuisuner pengetahuan ilmu faal olahraga sebesar **0,866** dan koefisien reabilitas alpha kuisioner motivasi berprestasi dengan sebesar **0,803** hal ini menunjukan bahwa instrumen skala pengetahuan ilmu faal olahraga dengan motivasi berprestasi yang ada memiliki reabilitas yang sangat kuat sehingga memungkinkan atau layak digunakan dalam penelitian

1. Hasil uji reabilitas pengetahuan ilmu faal olahraga

   Berikut adalah hasil perhitungan uji reliabilitas variabel (X) yaitu Motivasi berprestasi dengan menggunakan SPSS pada Tabel 2. Seperti berikut ini.

Tabel 2
Uji Reabilitas (Pengetahuan Ilmu Olahraga)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.866	50

2. Hasil uji reabilitas Motvasi Berprestasi

   Berikut adalah hasil perhitungan uji reliabilitas variable (Y) yaitu Motivasi berprestasi dengan menggunakan SPSS pada Tabel 3. Seperti berikut ini.

Tabel 3.
Uji reabilitas (Motivasi Berprestasi)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.803	60

Efisien reliabilitas yang dihasilkan pada variabel X dan variabel Y di interpretasikan dengan kriteria reliabilitas menurut Arikunto (2008:75), sebagai berikut :

Tabel 4.
Pedoman kriteria reliabilitas

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,80 – 1,00	Sangat Kuat
0,60 – 0,80	Kuat
0,40 – 0,60	Sedang
0,20 - 0, 40	Rendang
0,00 – 0,20	Sangat Rendah

Sedangkan untuk uji reliabilitas variabel X (Pengetahuan ilmu faal olahraga) adalah r=0.866 dilihat pada Tabel 4 di atas, bahwa nilai r berada pada tingkatan ±0.80-±1.000 yang menyatakan bahwa pernyataan variabel X pada hasil uji reliabilitas adalah sangat kuat.

Hasil dari uji reliabilitas variabel Y (Motivasi Berprestasi) adalah r=0.803 jika dilihat pada tabel Interpretasi Koefisien Korelasi di atas, bahwa nilai r berada pada tingkatan ±0.80-±1.000 yang menyatakan bahwa pernyataan variabel Y pada hasil uji reliabilitas adalah sangat kuat.

I. Analisis Data

Analisis data ditujukan untuk mengetahui jawaban akan pertanyaan-pertanyaan dalam penelitian. Mengingat data yang ada adalah data yang masih mentah dan memiliki satuan yang berbeda, maka perlu disamakan satuan ukrannya sehingga lebih mudah dalam pengolahan data selanjutnya. Dengan demikian data mentah diubah menjadi data yang standar (Tskor), kemudian data tersebut dianalisis menggunakan analisis regresi linier sederhana.

Data yang dianalisis adalah variabel bebas yaitu (X) Penetahuan Ilmu Faal Olahraga dan variabel terikat (Y) Motivasi Berprestasi. Analisis dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dikemukakan, yaitu untuk mengetahui apakah ada hubunga yang segnifikan diberikan oleh masing-masing variabel bebas pada variabel terikat X terhadap Y. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier sederhana. Untuk perhitungan statistik menggunakan program *SPSS for windows relase 22.*

a) Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Berdasarkan output pengolahan data, diketahui bahwa nilai signifikansi atau Asymp. Sig. (2-tailed) semua variable (x dan y)> 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang kita uji berdistribusi normal.

b) Uji Linieritas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan, dari

output data dapat diketahui bahwa nilai signifikansi (P Value Sig.) pada kolom Deviation from Linearity sebesar 0,424. Karena signifikansi lebih dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa antara variable Motivasi (X) dan Pengetahuan Ilmu Faal (Y) terdapat hubungan yang linear.

c) Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis penelitian dilakukan berdasarkan data dengan menggunakan analisis data korelasi product moment. Berkenaan dengan analisis korelasi secara parsial ada beberapa hipotisis yang harus di uji. Urutan pengujian disesuaikan dengan hipotesis yang dirumuskan pada bab II. Hasil analisis data yang dipergunakan untuk pengujian hipotesis sebagai berikut:

Tabel 5. Correlations

		X	Y
X	Pearson Correlation	1	.804**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	44	44
Y	Pearson Correlation	.804**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	44	44

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Untuk pengambilan keputusan statistik, dapat digunakan 2 cara:

1. Koefisien Korelasi dibanding kandengan nilai r tabel (korelasitabel)

   Apabila Koefisien Korelasi> r tabel, Maka ada korelasi yang

signifikan (Ha Diterima) Apabila Koefisien Korelasi< r tabel, Maka tidak ada korelasi yang signifikan (H_0 Diterima)

2. Melihat Sig.

   Apabila nilai Sig. < 0,05Maka ada korelasi yang signifikan (Ha Diterima) Apabila nilai Sig. > 0,05 Maka tidak adak orelasi yang signifikan (H_0 Diterima)

Kesimpulan :

Oleh karena nilai Signifikansi (0,000< 0,05) atau Koefisien Korelasi> r table (0,804>0,297) maka Ho ditolak, artinya bahwa ada hubunga pengetahuan ilmu faal olahraga dengan motivasi berprestasi pada guru penjasorkes SD se- Kabupaten Lampung Barat. Karena koefisien korelasi nilainya positif, maka berarti motivasi berhubungan positif dan signifikan terhadap pengetahuan ilmu faal.

J. Uji Prasyarat

Analisis uji prasyarat analisis yang dipakai dalam penelitian ini adalah uji normalitas, homogenitas dan uji prasyarat linieritas.

1. Hasil Uji Normalitas

Tabel 6. Hasil Rangkuman Ouput *SPSS for windows relase 22* dari Pengujian Normalitas dengan *Kolmogrov-Smirnov*

No	Variabel	Nilai Asymp. Sig. (2-tailed)	Signifikansi	Kesimpulan
1	Motvasi Bervrestasi	0,2	0,05	Normal
2	Pengetahuan ilmu faal olahraga	0,000	0.05	Normal

Berdasarkan output di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi atau Asymp. Sig. (2-tailed) semua variabel bebas> 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang kita uji berdistribusi normal.

2. Uji Homogen

Persyaratan berikut untuk memenuhi analisis yaitu melakukan uji homogenitas varians data :

Tabel 7, hasil uji *Test of Homogeneity of Variances*

No	Data	F_{hitung}	F_{table}	Kesimpulan
	Pengetahuan ilmu faal olahraga	0,367	0,05	Homogen

3. Uji Linieritas

Uji linieritas adalah uji untuk mengetahui apakah antara prediktor (X dan Y) memiliki hubungan yaPng linier atau tidak terhadap kriterium. Rangkuman hasil perhitungan dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 8. Rangkuman Ouput *SPSS for windows relase 22* Uji Lineritas Tabel *ANOVA Table*

Variabel	Nilai Sig.	Signifikansi	Kesimpulan
Pengetahuan ilmu faal Motivasi berprestasi*	0,424	0,05	Linier

Dari output di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi (P Value Sig.) pada kolom Deviation from Linearity sebesar 0,424. Karena signifikansi lebih dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel Pengetahuab ilmu faal olahraga (X) dan Motivasi berprestasi (Y) terdapat hubungan yang linear.

4. Uji Koefisien Korelasi

Jika dua variabel memiliki hubungan antara variabel bebas dengan variabel terkait, maka kemudian dinyatakan dengan koefisien korelasi. Maka rumus yang digunakan adalah Pearson Product Moment, dengan rumus sebagai beriku

$$r_{xy} = \frac{N(XY) - \left(\sum X\right)\left(\sum Y\right)}{\sqrt{\left\{N\sum X^2 - \left(\sum X\right)^2\right\}\left\{N\sum Y^2 - \left(\sum Y\right)^2\right\}}}$$

Keterangan

Rxy= Koefisien korelasi yang menyatakan tingkat kesulitan

N= Banyak Objek

X= Skor butir soal

Y= Skor total

Besarnya koefisien atau r_{hitung} antara dua variabel lalu dibandingkan dengan $r_{tabel.}$ Untuk menguji hipotesis yang sudah diajukan apakah diterima atau ditolak, dengan langkah sebagai berikut :

3. Koefisien Korelasi dibandingkan dengan nilai <u>r tabel (korelasi tabel)</u> Apabila Koefisien Korelasi > r tabel, Maka ada korelasi yang signifikan (Ha Diterima) Apabila Koefisien Korelasi < r tabel, Maka tidak ada korelasi yang signifikan (H_0 Diterima)
4. Melihat Sig.

Apabila nilai Sig. < 0,05 Maka ada korelasi yang signifikan (Ha Diterima) Apabila nilai Sig. > 0,05 Maka tidak ada korelasi yang signifikan (H_0 Diterima).

Untuk mengetahui keberartian korelasi maka hasil analisis di interpretasikan dengan koefisien korelasi pada Tabel 9. Sebagai berikut:

Tabel 9
Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
±0.80-±1.000	Sangat Kuat
±0.60-±0.799	Kuat
±0.40-±0.599	Sedang
±0.20-±0.399	Rendah
±0.00-±0.199	Sangat Rendah

Kesimpulan:

Oleh karena nilai Signifikansi (0,000< 0,05) atau Koefisien Korelasi > r table (0,804>0,297) maka Ho ditolak, artinya bahwa ada hubunga motivasi berprestasi dengan pengetahuan ilmu faal olahaaga pada guru penjasorkes SD se- Kabupaten Lampung Barat. Karena koefisien korelasi nilainya positif, maka berarti motivasi berhubungan positif dan signifikan terhadap pengetahuan ilmu faal.

K. Langkah-Langkah Penelitian

Tahapan penelitian ini pada hakekatnya merupakan suatu persiapan atau rencana yang sistematis agar tujuan penelitian dapat tercapai sesuai dengan rencana. Kegiatan yang dilakukan dalam penelitian ini antara lain sebagai berikut :

1. Penelitian Pendahuluan

Setelah mendapat surat izin penelitian pendahuluan dari Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung dengan Nomor

1876/UN26.13/PN.01.00/2018 peneliti melakukan penelitian kepada Guru SD Penjasoorkes se- Kabupaten Lampung Barat. Dalam hal ini peneliti melakukan wawancara dan meminta data kepada Dinas Pendidikan Dikabupaten Lampung Barat untuk mengetahui bagaimana Sikap Tanggung Jawab Peserta Guru. Penelitian ini ditunjang oleh beberapa literatur dan arahan dari dosen pembimbing. Pada tanggal 31 Januari 2018 disetujui Pembimbing 1 (utama) untuk melaksanakan seminar proposal yang kemudian disahkan oleh Ketua Program Studi PENJASKES. Hal tersebut dilakukan dengan maksud untuk mendapatkan masukan-masukan atau saran dari dosen pembahas untuk kesempurnaan dalam penyusunan skripsi ini.

2. Pengajuan Rencana Penelitan

Rencana penelitian diajukan untuk mendapatkan persetjuan setelah melaksanakan seminar proposal, setelah melakukan proses kunsul tasi dan perbaian perbaikan proposal sekripsi kepada dosen pembibing 1 dan pembibing 11 maka seminar proposal dilakukan pada hari senin 25 januari 2018. Langkah selanjutnya adalah perbaikan skripsi dengan konsultasi kepada dosen pembahas dan pembibing.

3. Pelaksanaan Penelitian

a. Persiapan Administrasi

Berdasarkan surat izin penelitian dari Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung dengan Nomor 1653/UN.26.13/PN.01.00/2018 yang ditujukan kepala Kepala Dinas pendidikan Kabupaten Lampung Barat dan persiapan kelengkapan

peneliti telah di uji coba, maka peneliti merencanakan tanggal dan hari bersama responden untuk mengadakan penelitian.

b. Penyusunan Alat Pengumpulan Data

Sesuai dengan alat pengumpul data yang akan digunakan dalam penelitian ini maka peneliti mempersiapkan angket atau kuesioner yang akan diberikan kepada responden berjumlah 44 responden dengan jumlah 35 item soal motivasi berpretasi dan 31 item soal pengetahuan ilmu faal olahraga penyataan angket yang terdiri dari dua alternatif jawaban.

Adapun langkah-langkah dalam pembuatan angket ini adalah sebagai berikut:

1. Membuat kisi-kisi angket mengenai Hubungan Motivasi berprestasi dengan Pengetahuan ilmu faal Olahraga pada Guru Penjasorkes se-Kabupaten Lampung Barat
2. Mengkonsultasikan angket kepada Pembimbing I dan Pembimbing II
3. Setelah angket tersebut disetujui oleh pembimbing I dan pembimbing II, peneliti melakukan uji coba angket kepada sepuluh responden diluar populasi sebenarnya

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa pengetahuan ilmu faal olahraga terdapat hubungan yang signifikan terhadap motivasi berprestasi pada guru SD penjasorkes se-Kabupaten Lampung Barat.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan. Adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Dari hasil penelitian ini, dan kesehatan hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang lain selain pengetahuain pengetahun ilmu faal olahraga, dan motivasi berprestasi yang dapat mempengaruhi prestasi guru.
2. Pentingnya penelitian lebih lanjut dengan memperbanyak sampel yang lebih besar dan variabel agar diperoleh gambaran secara komperhensif dan mendalam tentang aspek ilmu faal
3. Kepada guru penjasorkes agar hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan dalam meningkatkan pengetahuan ilmu faal.

DAFTAR PUSTAKA

A.M, Sardiman.(2006: 73) *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta. Raja Grafindo Persada.

Alfajarul Khair, Eka Supriatna, Mimi Haetami 2017 *Kopotensi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar Negeri se-Kecamatan Sejangkung*Studi Pendidikan Jasmani FKIP Untan Pontianak

Anisa Yuniartika *Hubugan Antara Motivasi Berpresrtasi dengan Kinerja guru* Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakartaو 1.344 Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar Edisi Tahun ke 2016

Arikunto, Suharsimi, 2006, *Prosedur Penelitian* (Suatu Pendekatan Praktik), edisi Revisi VI, Jakarta, PT Rineka Cipta.

Ateng Abdul Kadir ,1989. *Pengantar Asas Asas Landasan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Rekreasi.* Jakarta: P2LPTK Dtjen Dikti.

B. Uno, Hamzah. 2008. *Teori Motivasi dan Pengukurannya*, Jakarta : Bumi

Depdiknas (2005). *Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.[Online]*.Tersedia://www.depdiknas.Go .id/[12Desember 2012]

Frans Nurseto dan Diah Oktina Singkawati. 2001. *Psikologi Olahraga*. Cetakan III. Lampung : Universitas Lampung

Giam, CK dan The, K.C. (1993). *IImu Kedokteran Olahraga*. (Hartono Satmoko).

Hadi, Sutrisno. (1987:257). *Metodologi Research Jilid II*. Yogyakarta: Andi Offset

Hamzah. (2006). *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

Herman Tarigan, 1999. *Program ‘’Outdoor Education’’Sebagai Model Pengembangan Kemampuan Berfikir Kretif dan Sikap Kreatif Siswa SLTP.*Bandung, Institut Keguruan Dan Ilmu Keolahragaan Bandung.

Jurnal, Nova Anggriawan. *Peran fisiologi olahraga dalam menunjang prestasi,*PPS. UNY,Volume,11,Nomer 2, juli,2015.

Jhon G. Nicholls *Achievement Motivasion Conception Of Ability Subjective Experiance, Task Choice, and Pefomance* Jurnals Purdue University Psyehological review. 1984. Vol, 91, n0,3, 328-346

Marsono, M. Si. 2016, *Metode penelitian kuantitatif* .IN MEDIKA ,Vila Nusa Indah Blok KD 4 No 1 Bojongkulur, Gunung Putri Bogor

Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Yudistira. Bandung

Nofa Anggriawa.*Peranan fisiologi olahraga dalam menunjukan prestasi*. Jurnal Olahraga Prestasi , Volume e 1 1, Nomer 2, Juli 2015 PPS UNY.

Peter Kaylene and Tressa Lawrence Rosone, *Multicultural Perpective on The Moyivasion Of Studen In Teaching Physical Education*. Jurnal Ilmiah Peuradeun All Rights Reserved Vol. 4, No. 1, January 2016.

Retno Endah Ekowati , 2012, *Supervisi Pembeajaran SMK RSBI Bidang Keahlian”*,Jurnal Mahasiswa Teknik Elektro Universitas Negeri Yogyakarta,Vol.1 No 1:101.

Rusli Lutan. (2000). *Asas-asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.

Santrock, J.W. (2007*). Psikologi Perkembangan*. Edisi 11 Jilid 1. Jakarta: Erlangga.

Sardiman AM. (2002). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada

Serambi Saintia, *Hubungan kadar lemak , Status Gizi dan Kapasitas Vital Paru-paru Dengan Kesegaran Jasmani Pada Mahasiswa Penjaskes.*Jurnal Universitas Abulyatama Aceh Tahun Vol. IV, No. 1, April 2016 ISSN : 2337 – 9952

Sugiyono. 2011,*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R*&D. Bandung :AFABETA,CV

Tedi Rusman. 20015, *Statistika Penelitian, Aplikasi dengan SPSS.*Ruko Jambusari 7A Yogyakarta. Buku asli terbit 2015