

**HUBUNGAN MOTIVASI OLAHRAGA DENGAN TINGKAT
KESEHATAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS
KARTIKA 1-5 PADANG**

**Diajukan untuk memperoleh
Gelar Sarjana Sain (S.Si)**

SKRIPSI



Oleh:

**MUSLIM WAHYUDI
02973/08**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAAGAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGRI PADANG
2014**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Motivasi Olahraga dengan Tingkat Kesegaran
Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Kartika 1-5 Padang
Nama : Mustin Wahyudi
NIM : 02973 / 2008
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2015

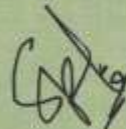
Disetujui Oleh:

Pembimbing 1

Pembimbing 2



Drs. Hanif Badri, M.Pd
NIP.1958050221984031006



M. Sazeli Rizki, S. Si, M.Pd
NIP.197907042009121004

Mengetahui :

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin, M. Kes, AIFO
NIP. 1958101880031001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan didepan tim penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Hubungan Motivasi Olahraga dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa
Sekolah Menengah Atas Kartika 1-5 Padang

Nama : Muslim Wahyudi
NIM : 02973 / 2008
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2015

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

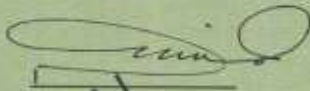
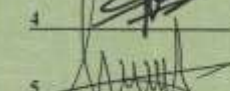
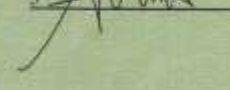
Ketua : Drs. Hanif Badri M. Pd

Sekretaris : M. Sazeli Rifki, S. Si. M. Pd

Anggota : Dr. Bafirman HB, M. Kes, AIFO

Dr. Wilda Welis SP, M. Kes

Anton Komaini, S. Si. M. Pd

1 
2 
3 
4 
5 

ABSTRAK

Muslim Wahyudi. 2014. “Hubungan Motivasi Berolahraga Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Mengengah Atas Kartika 1-5 Padang”

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan terlihat bahwa parasiswa SMA Kartika 1-5 Padang, tingkat kesegaran jasmani masih rendah, dan masih banyak siswa yang belum memiliki motivasi yang baik, selain itu proses pembelajaran belum tepat dan belum maksimal. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui tingkat kesegaran jasmani SMA Kartika 1-5 Padang

Jenis penelitian ini dapat dikatakan penelitian Korelasi. Dengan maksud penelitian ini menghubungkan kemungkinan sebab akibat dengan cara mencari kembali factor penyebab, kemudian data dikumpulkan setelah kejadian berlangsung. Untuk pengolahan data menggunakan teknik analisis korelasi yang dipakai untuk mencari hubungan dari kedua variable tersebut. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Kartika 1-5 Padang.

Berdasarkan analisa yang telah dilakukan, kedua factor yakni motivasi berolahraga dan tingkat kesegaran jasmani memiliki hubungan yang signifikan terhadap kesegaran jasmani siswa. Hal ini terbukti dari koefisien korelasi yakni sebesar 0,83. Dengan menggunakan $\alpha = 0,05$ dan $df = n-2$, maka diperoleh nilai $t_{tabel} = 2,015$, yaitu dari $1-\alpha$ atau 0,95 sebagai dk pembilang dan $n-2$ (35) sebagai dk penyebut. Oleh karena t_{hitung} (8,803) $> t_{tabel}(2,015)$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variable bebas X dengan variable terikat Y. Dengan kata lain terdapat hubungan yang berarti antara motivasi belajar dengan tingkat kesegaran jasmani

KATA PENGANTAR

Pujidansyukurpenulisucapkankehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul “**Hubungan Motivasi Berolahraga Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani**”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana sains Strata Satu pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini, penuli telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. DidinTohidin, M.Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah menyetujui penulisan skripsi ini.
2. Bapak Drs Hanif Badri selaku pembimbing I dan Bapak M.Sazeki Rifki S.Si,M.Pd selaku pembimbing II yang tanpa lelah dan penuh kesabaran dalam membimbing penulis untuk penyelesaian skripsi ini.
3. Dr Wilda Wellis SP.M.Kes, Bapak Anton Komaini S.Si,M.Pd dan Bapak Dr Bafirman M.Kes, AIFO selaku tim penguji yang telah memberikan kritikan dan saran untuk perbaikan skripsi ini.
4. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memotivasi dan membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Seluruh rekan dan sahabat-sahabatku yang telah memberikan bantuan moril dan materil dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan yang diberikan kepada penulis menjadi amal dan ibadah di sisi-Nya dan mendapat balasan dari Allah SWT.

Akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi penyempurnaan skripsi ini. Semoga Allah memberikan petunjuk dan hidayah-Nya kepada kita semua.Amin.

Padang, Febuari 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Kesehatan Jasmani	7
2. Fungsi Kesehatan Jasmani.....	14
3. Hakikat Motivasi.....	15
4. Motivasi Berolahraga	19
B. Kerangka Konseptual	23
C. Hipotesis.....	24

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. JenisTempatdanWaktuPenelitian	25
B. PopulasidanSampel	25
1. Populasi.....	25
2. Sampel.....	26
C. JenisdanSumber Data	26
1. Jenis Data	26
2. Sumber Data.....	27
D. TeknikPengambilan Data	27
1. Rangkaian Tes	27
2. Kegunaan Tes.....	28
3. Alat Tes	28
4. Ketentuan Tes.....	29
5. Petunjuk Umum Tes.....	29
6. Petunjuk Pelaksanaan Tes	31
E. TeknikAnalisis Data.....	43

BAB IV.HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	44
1. Tingkat Kesegaran Jasmani	44
2. Motivasi Berolahraga	46
B. PengujianAnalisis Data	47
1. Uji Normalitas	47
a) Tingkat Kesegaran Jasmani	47
b) Motivasi Berolahraga	48
C. UjiHomogenitas	48

D. UjiHipotesis	48
E. Pembahasan.....	49
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	52
B. Saran.....	52
DAFTAR RUJUKAN.....	53
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel Populasi 1.1.....	25
2. Tabel Sampel Penelitian 1.2	26
3. Tabel Hasil TKJI SMA Kartika 1-5 Padang 1.3	45
4. Tabel Motivasi Olahraga 1.4	46
5. Tabel Uji Normalitas 1.5	48

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1.0.....	23
2. Gambar 1.1.....	30
3. Gambar 1.2.....	33
4. Gambar 1.3.....	34
5. Gambar 1.4.....	35
6. Gambar 1.5.....	36
7. Gambar 1.6.....	37
8. Gambar 1.7.....	38
9. Gambar 1.8.....	39
10. Gambar 1.9.....	40
11. Gambar 1.10.....	42
12. Gambar 1.11.....	42
13. Gambar 1.12.....	45
14. Gambar 1.13	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1. Kisi-kisi angket.....	55
2. Angket.....	56
3. Angket Instrumen Penelitian.....	57
4. Tabulasi Data Angket Motivasi Berolahraga.....	60
5. Uji Normalitas data TKJI.....	62
6. Uji Normalitas Data Motivasi Berolahraga.....	64
7. Motivasi Berolahraga dan TKJI.....	66
8. Data Analisis Kolerasi.....	69
9. Uji Hipotesis.....	71
10. Foto Penelitian TKJI di GOR H. Agusalm dan SMA Kartika 1-5 Padang	72

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Suatu konsep untuk peningkatan kesegaran jasmani adalah bahagian dari pengembangan peningkatan kondisi fisik tubuh manusia. Jasmani merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan hidup. Terjadinya kekuatan dan daya tahan dalam tubuh manusia disebabkan karena adanya pengolahan Jasmani yang baik. Dalam pengolahan jasmani sangat dibutuhkan gerak untuk melakukan pembakaran dalam tubuh. Semua rangkaian gerak yang dilakukan oleh tubuh, dapat menunjang kemampuan jasmani manusia untuk mencapai kebugaran tubuh.

Pada masa siswa pola gerak dasar telah di pelajari dan mereka dapatkan secara alami, dengan demikian pada masa itu telah timbul proses kesegaran jasmani secara alami. Permasalahan yang utama dalam hal ini adalah sebahagian orang tua banyak mengabaikan perkembangan kesegaran Jasmani. Kebanyakan orang tua lebih banyak mempedulikan siswanya dalam kesibukan tugas-tugas teori di sekolah, sehingga tidak ada lagi aktivitas Jasmani yang mereka lakukan. Untuk pencapaian program peningkatan kesegaran Jasmani perlu dilakukan dengan pengadaan latihan-latihan diluar program pendidikan. Menurut beberapa pendapat menyatakan bahwa perubahan Jasmani siswa dapat dirubah dalam waktu yang ditentukan sesuai dengan program pembelajaran Penjas. Kebanyak sekarang proses perubahan jasmani dilakukan secara pengkarbitan tanpa melakukan perubahan fase-fase yang telah

ditetapkan. Ada diantaranya bisa berdampak positif dan ada juga berdampak negatif, semuanya tergantung kepada pengolahan guru dalam proses pembelajaran.

Meningkatkan motivasi belajar penjas siswa dapat dilakukan dengan cara mendekatkan siswa kearah permainan. Dapat dikatakan bahwa masa anak- anak adalah masa bermain dan berkreatifitas. Dari permainan yang dilakukan oleh siswa di sekolah, maka siswa tersebut akan mengalami aktifitas gerak atau berolahraga. Adanya aktifitas gerak yang dilakukan siswa dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa disekolah. Adanya peningkatan dari kesegaran jasmani siswa hendaknya akan berdampak positif pada nilai pejasorkes siswa di sekolah.

Pencapaian dalam peningkatan kesegaran Jasmani siswa dapat dilakukan dengan memberikan metoda bermain dalam bentuk Materi Olahraga. Semua permainan harus merupakan pengolahan dan modifikasi dari gerak-gerak cabang olahraga. Sehingga terjadi gerak yang benar pada siswa. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bahagian integral dalam dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu pelaksanaan pendidikan kesegaran jasmani harus diarahkan kepada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga dapat mengembangkan aspek- aspek kesehatan, kebugararan jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas, emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktifitas jasmani dan olahraga.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan beberapa keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan

olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama dan lain-lain) dari pembiasaan hidup sehat. Pelaksanaan bukan melalui pengajaran konvensional dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosional, dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan pendidikan metodik sehingga dapat mencapai tujuan pembelajaran. Melalui materi pembelajaran jasmani siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, trampil meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani serta pemahaman gerak terhadap manusia.

Hasil observasi yang peneliti lakukan di sekolah, kendala yang terjadi terhadap siswa adalah motivasi siswa sangat rendah untuk melakukan aktivitas gerak atau berolahraga dalam materi olahraga di sekolah. Hal tersebut dapat dilihat ketika siswa mengikuti pelajaran penjas, siswa lebih banyak duduk-duduk dari pada melakukan aktivitas olahraga. Banyaknya faktor yang mempengaruhi rendahnya motivasi siswa dalam mengikuti materi penjasorkes di sekolah diantaranya karena guru penjasorkes itu sendiri yang tidak dapat memotivasi siswanya. Materi pelajaran yang diberikan guru penjasorkes kurang menarik bagi siswa. Seringnya absennya Guru Penjasorkes dalam mengajar di sekolah tersebut juga dapat dijadikan alasan minimnya motivasi siswa untuk mengikuti pembelajaran penjas di sekolah.

Rendahnya motivasi siswa mengikuti materi pembelajaran penjas sekolah berdampak pada rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa di sekolah. Siswa banyak yang malas dalam mengikuti materi Penjasorkes di sekolah. Dari hasil

absensi siswa di sekolah dalam pembelajaran penjas sangat sedikit yang hadir. Siswa yang malas mengikuti materi penjasorkes di sekolah berarti siswa tersebut sangat jarang melakukan aktivitas gerak. Minimnya kesempatan siswa bergerak dapat menjadikan buruknya kesegaran jasmani siswa di sekolah. Siswa kurang mendapatkan pembakaran metabolisme tubuh karna jarang bergerak.

Minimnya aktifitas gerak tersebut dapat menurunkan kesegaran jasmani siswa di sekolah. Rendahnya motivasi siswa dalam mengikuti materi olahraga di sekolah dan buruknya kesegaran jasmani siswa juga dapat berdampak pada hasil Berolahraga siswa di sekolah. Siswa sekolah yang peneliti maksud dalam masalah penelitian ini adalah SMA Kartika 1-5 Padang. Berdasarkan uraian masalah diatas penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan Motivasi Berolahraga dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa di SMA Kartika 1-5 Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah di kemukakan, maka dapat diidentifikasi beberapa variabel yang hubungan terhadap Hasil Berolahraga Siswa di SMA Kartika 1-5 Padang. Variabel-variabel tersebut adalah :

1. Motivasi Berolahraga Siswa
2. Guru Penjasorkes
3. Materi Olahraga
4. Kesegaran Jasmani
5. Sarana dan Prasarana

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas dan fenomena yang peneliti temukan dilapangan, maka perlu dibatasi masalah dalam penelitian ini karena mengingat waktu, dan kempuan penenulis, maka dalam penelitian ini dibatasi pada masalah yang mencangkup pada tentang :

1. Motivasi berolahraga
2. Tingkat kesegaran jasmani

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka penelitian ini dapat dirumuskan yaitu “ Bagaimanakah Hubungan motivasi berolahraga dengan tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Kartika 1-5 Padang “

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui Motivasi Berolahraga Siswa SMA Kartika 1-5 Padang.
2. Mengetahui tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Kartika 1-5 Padang.
3. Mengetahui hubungan Motivasi Berolahraga denga Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Kartika 1-5 Padang.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Penulis sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru, Untuk meningkatkan kualitas mengajar dan mencoba menerapkan model pembelajaran sebagai inovasi baru dalam materi pembelajaran Penjasorkes.
3. Siswa, agar dapat meningkatkan motivasi belajar dan lebih meningkatkan kesegaran jasmaninya dalam berolahraga.
4. Sekolah, lebih memperhatikan hasil nilai pembelajaran penjasorkes siswanya.
5. Perpustakaan sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu.