

**HUBUNGAN MOTIVASI DALAM MENGIKUTI SENAM KESEGERAN
JASMANI 2004 TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN
JASMANI SISWA DI SMAN 4 MUARO JAMBI**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan
Olahraa sebagai salah satu persyaratan Guna
memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**JUANDA
NIM. 2005/65821**

**PROGRAM STUDI PENJASKES-REK
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2009

PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN MOTIVASI DALAM MENGIKUTI SKJ 2004 TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SMA NEGERI 4 MUARO JAMBI

Nama : JUANDA
BP/ NIM : 2005/ 65821
Program Studi : Penjaskes-rek
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2009

Disetujui

Pembimbing I

Drs. Jonni, M.Pd
NIP. 131 582 360

Pembimbing II

Drs. Ali Umar, M.Kes
NIP. 131 600 497

Mengetahui
Ketua Jurusan P.O

Drs. Hendri Neldi, M.Kes
NIP. 131 668 605

PENGESAHAN

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Penjaskes-rek Jurusan Pendidikan
Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Judul : Hubungan Motivasi dalam Mengikuti SKJ 2004 terhadap
Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMA Negeri 4 Muaro
Jambi**

Nama : JUANDA

BP/ NIM : 2005/ 65821

Program Studi : Penjaskes-rek

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2009

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Jonni, M.Pd	1. _____
2. Sekretaris	: Drs. Ali Umar, M.Kes	2. _____
3. Anggota	: Drs. Arsil, M.Pd	3. _____
4. Anggota	: Drs. Deswandi, M.Kes	4. _____
5. Anggota	: Dra. Pitnawati, M.Pd	5. _____

ABSTRAK

Juanda : Hubungan Motivasi dalam Mengikuti SKJ 2004 terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMA Negeri 4 Muaro Jambi

Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya pelaksanaan SKJ 2004 yang dilaksanakan setiap hari sabtu pagi, pada kenyataannya belum menampakkan adanya tingkat kebugaran jasmani siswa yang baik. Dalam arti penulis melihat rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 4 Muaro Jambi. Hal ini mungkin disebabkan oleh kurangnya motivasi siswa dalam mengikuti senam SKJ tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan hubungan motivasi dalam mengikuti SKJ 2004 terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 4 Muaro Jambi.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 4 muaro jambi, yang berjumlah 675 orang. Penulis melakukan penarikan sampel dengan teknik purposive sampling sehingga didapat sampel sebanyak 22 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah : 1) Angket, angket digunakan untuk mengukur variabel (X) Motivasi siswa dalam mengikuti SKJ 2004 yang disusun dalam bentuk skala Likert dengan pola jawaban selalu (SL), sering (SR), kadang-kadang (KD), jarang (JR), tidak pernah (TP). 2) Tes MFT, digunakan untuk mengukur variabel (Y) tingkat kebugaran jasmani. Data yang telah dikumpulkan diolah dengan menggunakan rumus korelasi *Product Moment* dengan bantuan program komputer yaitu Statistical Program For Sosial Science (SPSS).

Hasil analisis data menunjukkan bahwa 1) tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 4 Muaro Jambi berada pada kategori sedang, dengan skor rata-rata 24,13. 2) motivasi siswa dalam mengikuti SKJ 2004 berada pada kategori Cukup Baik, dengan skor rata-rata 2,52. 3) terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi siswa dalam mengikuti SKJ 2004 terhadap tingkat kebugaran jasmani di SMA Negeri 4 Muaro Jambi, dengan $r_{hitung} 0,485 > r_{tabel}$ pada taraf kepercayaan 95% yaitu 0,423. keberartian ini juga diukur oleh rumus uji t dan diperoleh $t_{hitung} 14,31 > t_{tabel}$ pada taraf kepercayaan 95% yaitu 1,72

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karuniaNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul “**Hubungan Motivasi dalam mengikuti SKJ 2004 terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMA Negeri 4 Muaro Jambi**”.

Skripsi ini berguna untuk melengkapi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP. Selama penulis melakukan skripsi ini penulis banyak memperoleh bantuan dari berbagai pihak yang bersifat moril maupun materiil. Untuk itu penulis mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd selaku pembantu Dekan I FIK UNP yang telah memberikan izin penelitian.
2. Bapak Drs. Hendri Neldi, M.Kes selaku ketua jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Drs. Jonni, M.Pd selaku Pembimbing I sekaligus penasehat skademik penulis yang telah membimbing penulis dengan baik dan penuh kesabaran.
4. Bapak Drs. Ali Umar, M.Kes selaku Pembimbing II yang telah membimbing dengan baik dan penuh kesabaran.
5. Dosen-dosen FIK beserta staf karyawan-karyawatnya yang telah membantu dan membimbing penulis selama masa perkuliahan, teristimewa buat dosen penguji skripsi penulis.
6. Kepala Dinas Pendidikan Muaro Jambi yang telah memberikan izin penelitian.
7. Kepala Sekolah SMA Negeri 4 Muaro Jambi yang telah memberikan izin melakukan penelitian beserta seluruh staf pengajar di SMA Negeri 4 Muaro Jambi yang telah membantu kelancaran penelitian.
8. Siswa SMA Negeri 4 yang telah membantu memberikan data dan informasi yang dibutuhkan
9. Kepada Bapak dan Ibu tercinta yang telah memberikan segala daya dan upaya serta do'a untuk keberhasilan penulis

10. Kepada kakakku Mariani dan Muliadi yang memberikan bantuan dan motivasi untuk keberhasilan penulis
11. Kepada teman baikku Albert, Adril, Riki dan teman-teman se-angkatan 2005 di jurusan Pendidikan FIK UNP yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan dorongan yang telah diberikan tidak sia-sia dikemudian hari, dan semoga bantuan yang telah diberikan mendapat balasan yang setimpal dari Tuhan Yang Maha Kuasa. Amin.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan baik dari segi materi maupun teknik penulisan. Untuk itu dengan senang hati penulis mengharapkan kritikan dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan di masa mendatang. Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, februari 2009

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
B. Kerangka Konseptual	24
C. Hipotesis Penelitian	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu, dan Tempat Penelitian	26
B. Populasi dan Sampel	26
C. Defenisi Operasional	28
D. Variabel Penelitian	29
E. Jenis dan Sumber Data	30
F. Teknik dan Alat Pengumpul Data	30
G. Teknik Analisis Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	37
B. Pengujian Hipotesis	39
C. Pembahasan	41
BAB V KESIMPULAN	
A. Kesimpulan	46
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN	49

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi penelitian.....	27
2. Sampel penelitian.....	27
3. Klasifikasi nilai.....	31
4. Tabel Rasio Skeewness dan Rasio kurtosis.....	39
5. Uji F	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka konseptual	25
2. Lapangan Pelaksanaan tes MFT	34
3. Histogram dan Poligon Tingkat Kebugaran Jasmani.....	37
4. Histogram dan Poligon Motivasi Siswa dalam Mengikuti Senam SKJ 2004.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Angket Penelitian	49
2. Uji Validitas Dan Relibelitas Angket	53
3. Skor Mentah Hasil Penelitian	55
4. Hasil Pengolahan Data Dengan SPSS	56
5. Dokumentasi	63
6. Tabel Product moment	64
7. Norma kebugaran jasmani	65
8. Surat izin penelitian	66

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab (UU Sisdiknas No 20 Tahun 2003).

Sebagai penyelenggara pendidikan formal, sekolah mempunyai jalur pendidikan yang terstruktur dan berjenjang yang terdiri atas Pendidikan dasar, menengah dan pendidikan tinggi. Pendidikan dasar yaitu SD/ MI dan SMP/ MTS, pendidikan menengah yaitu SMA/ MAN/ SMK dan pendidikan tinggi yaitu perguruan tinggi.

SMA sebagai salah satu pendidikan menengah formal yang melandasi jenjang pendidikan tinggi juga berperan untuk melaksanakan fungsi dari pendidikan nasional. Maka agar fungsi dari pendidikan nasional tercapai, SMA harus berupaya memberdayakan semua komponen yang ada. Salah satu komponen yang harus diberdayakan yaitu siswa, sebab siswa adalah salah satu komponen yang dapat dijadikan tolak ukur untuk mengukur keberhasilan suatu sekolah. Dan salah satu hal yang dapat di ukur dari siswa adalah

kemampuannya dalam mengikuti pelajaran yang diajarkan oleh Guru, salah satunya yaitu pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dilaksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani (UU RI No 3 tahun 2005). Jadi dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Kebugaran jasmani penting bagi para siswa dalam melakukan kegiatan sehari harinya terutama disekolah. SMA Negeri 4 Muaro Jambi merupakan SMA yang telah berupaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Peningkatan kebugaran jasmani siswa di SMA dilakukan dengan cara menjalankan kegiatan fisik 2 x 45 menit dalam seminggu. Di SMAN 4 Muaro Jambi kegiatan fisik disekolah ditambah dengan adanya kegiatan aktivitas ritmik yaitu Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) 2004 yang dilaksanakan setiap hari sabtu pagi. SKJ 2004 dapat diartikan sebagai senam yang sudah dibakukan dengan kata lain gerakannya dirangkai sedemikian rupa, sehingga dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Dengan adanya SKJ 2004 tersebut diharapkan siswa dapat lebih menambah aktivitas fisik sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani disekolah secara optimal.

Adapun motivasi siswa dalam melakukan senam SKJ 2004 sangatlah penting. Penulis melihat adanya berbagai gejala rendahnya motivasi siswa mengikuti senam SKJ 2004 di SMA negeri 4 Muaro jambi yaitu diantaranya:

- 1) Adanya keengganan siswa untuk mengikuti SKJ 2004 karena adanya anggapan bahwa SKJ itu sangat melelahkan.
- 2) Adanya keterpaksaan siswa dalam mengikuti senam kesegaran jasmani terlihat dari cara siswa melakukan gerakan-gerakan yang tekesan asal-asalan saja.

Siswa yang termotivasi ia akan melakukan seluruh gerakan dengan bersemangat dan dipelajarinya sehingga gerakan dilakukannya dengan benar, bahkan siswa akan mau mengulanginya kegiatan tersebut diluar jam sekolah, sehingga tujuan untuk peningkatan kebugaran jasmani dapat tercapai.

Berdasarkan penjabaran diatas maka dapat dikatakan bahwa SKJ 2004 berkontribusi dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa, namun dapat dikatakan siswa yang mempunyai motivasi tinggi akan melakukan gerakan dengan semangat, melakukan gerakan dengan benar tanpa ada perasaan terpaksa sehingga tujuan adanya kegiatan SKJ 2004 yang dilakukan disekolah dapat bermanfaat bagi kebugaran jasmani siswa tersebut.

Namun berdasarkan pengamatan dan pengalaman penulis dilapangan selama penulis melaksanakan program praktek lapangan kependidikan di SMA Negeri 4 Muaro jambi pelaksanaan SKJ 2004 diikuti oleh seluruh siswa dan 3 orang instruktur, pelaksanaan SKJ 2004 yang dilaksanakan setiap hari sabtu pagi pada kenyataannya belum menampakkan adanya tingkat kebugaran jasmani siswa yang baik. Dalam arti penulis melihat rendahnya kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 4 Muaro Jambi seperti siswa yang menguap di dalam kelas, sukar rileks, merasa sangat lelah dengan adanya senam SKJ 2004

disekolah. Hal ini mungkin disebabkan oleh kurangnya motivasi siswa dalam mengikuti senam kesegaran jasmani tersebut. Pada pelaksanaan SKJ 2004 penulis melihat siswa mengikuti SKJ namun tidak melakukan gerakan-gerakan dengan baik, bahkan jika tidak ada guru yang mengawasinya siswa tersebut tidak melakukan gerakan-gerakan senam SKJ. Adanya fenomena rendahnya kebugaran jasmani mungkin juga disebabkan oleh kemampuan guru olahraga dan instruktur senam SKJ 2004, manajemen/ pengelolaan, sarana dan prasarana yang menunjang pelaksanaan SKJ 2004, takaran latihan (intensitas latihan, frekuensi latihan, lama latihan), makanan (gizi), sosial ekonomi, tingkat umur, komponen-komponen kebugaran jasmani

Berdasarkan fenomena diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian hubungan motivasi siswa dalam mengikuti SKJ 2004 terhadap tingkat kebugaran jasmani di SMAN 4 Muaro Jambi.

B. Identifikasi Masalah

Tinggi rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa oleh kontribusi siswa mengikuti senam kesegaran jasmani disekolah, dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya motivasi siswa dalam mengikuti SKJ tersebut.

Berdasarkan dari uraian latar belakang masalah diatas, maka masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Sarana dan prasarana yang menunjang SKJ 2004
2. Kemampuan guru olahraga dan instruktur SKJ 2004
3. Manajemen pengelolaan SKJ 2004
4. Motivasi siswa dalam mengikuti SKJ 2004

5. Takaran latihan (intensitas latihan, frekuensi latihan, lama latihan)
6. Makanan (gizi)
7. Tingkat umur
8. Komponen-komponen kebugaran jasmani

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi diatas terlalu banyak variabel yang berhubungan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa, oleh sebab itu peneliti membatasi masalah sebagai berikut :

1. Motivasi siswa dalam mengikuti SKJ 2004 di SMAN 4 Muaro Jambi
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 4 Muaro Jambi
3. Hubungan yang berarti atau signifikan antara motivasi dalam mengikuti SKJ 2004 terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa di SMAN 4 Muaro Jambi.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut diatas, maka masalahnya dapat dirumuskan yaitu “Apakah terdapat hubungan yang berarti atau signifikan antara motivasi dalam mengikuti SKJ 2004 terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa di SMAN 4 Muaro Jambi ?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari perumusan masalah maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

- 1) Motivasi siswa dalam mengikuti SKJ 2004 di SMAN 4 muaro jambi
- 2) Tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 4 Muaro Jambi

- 3) Hubungan motivasi dalam mengikuti SKJ 2004 terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa di SMAN 4 Muaro Jambi

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP.
2. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sebagai pedoman dalam melaksanakan SKJ 2004 di sekolah.
3. Peneliti berikutnya, sebagai bahan acuan penelitian yang relevan.
4. Mahasiswa, sebagai bahan bacaan dalam rangka mengembangkan khasanah ilmu pengetahuan.
5. Siswa untuk meningkatkan motivasinya dalam mengikuti SKJ 2004 di SMA Negeri 4 Muaro Jambi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kebugaran Jasmani (Kesegaran Jasmani)

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Universitas di Amerika jurusan ilmu kesehatan olahraga dalam Syahrastani (2004:17) mengusulkan bahwa “kebugaran adalah kemampuan untuk kecakapan penampilan tubuh, tingkat aktifitas tubuh tanpa tanpa kelelahan dan kemampuan dari perawatan seperti kemampuan untuk keseluruhan hidup.

Menurut Syahrastani (2004:19) kebugaran tubuh (kesegaran jasmani) adalah perubahan energi secara dinamis dan vitalitas yang mungkin membawa kepada tugas sehari-hari.

Menurut Wahjoedi (2001:58) “Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya.

Sejalan dengan itu Pitnawati (2004:52) mengatakan bahwa kebugaran jasmani (Physical Fitness) adalah kemampuan tubuh yang diperlukan untuk mengatasi beban kerja sehari-hari tanpa kelelahan yang berlebihan.

Dari defenisi yang telah diungkapkan oleh para ahli diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan tubuh dalam melakukan berbagai kegiatan rutin sehari-hari tanpa mengalami adanya kelelahan yang berarti dan memiliki cadangan energi untuk menikmati waktu luang dan dalam keadaan darurat.

Wahjoedi (2001:59) mengatakan bahwa “Dalam kehidupan sehari-hari, kebugaran jasmani akan menggambarkan kehidupan seseorang secara harmonis, penuh semangat dan kreatif. Dengan kata lain, orang yang bugar adalah orang yang berpandangan sehat, cerah terhadap kehidupannya baik untuk masa kini maupun masa depan, menjaga harga diri dan memiliki pergaulan dengan sesama manusia.”

Johnson (1977) dalam Arsil (2000:13) antara lain mengemukakan bahwa tingkat kesegaran jasmani yang berada dibawah

nilai yang minimal ditandai antara lain seperti: (i) kemampuan fisik yang tidak efisien (*physical inefficiency*), (ii) emosi yang tidak stabil, (iii) mudah lelah dan (iv) tidak sanggup mengatasi tantangan fisik dan emosi. Sedangkan tingkat kesegaran jasmani yang cukup adalah sanggup melakukan tugas sehari-hari tanpa lelah dan mempunyai cadangan energi.

Cooper dan Brown (1985) yang dikutip dari Arsil (2000:13) mengemukakan, ciri-ciri tingkat kesegaran jasmani yang berada dibawah standar adalah :

“1) Menguap di meja kerja, 2) Perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari, 3) Cenderung bertingkah marah, 4) Merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal, 4) Terlalu capek untuk melakukan aktivitas senggang, 5) Penggugup dan mudah terkejut, 6) Sukar rileks, 7) Mudah cemas dan sedih, 8) Mudah tersinggung”.

Dari beberapa penjelasan maka dapat dikatakan pentingnya kebugaran jasmani yang baik bagi siswa untuk dapat melaksanakan kegiatan pembelajaran dengan penuh semangat, kreatif, konsentrasi yang baik sehingga siswa dapat menyerap pelajaran dengan sebaik-baiknya.

b. Komponen Kebugaran jasmani

Menurut Wahjoedi (2001) kebugaran jasmani diklasifikasikan menjadi dua, yaitu: 1) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, meliputi: daya tahan jantung-paru, daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh, 2) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak meliputi: kecepatan,

kecepatan reaksi, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, dan koordinasi.

1) Kesegaran Jasmani Yang Berhubungan Dengan Kesehatan

a) Daya tahan kardiorespirasi (daya tahan jantung-paru).

Daya tahan kardiorespirasi adalah kesanggupan sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama.

b) Daya tahan otot

Daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntut atau berulang-ulang terhadap suatu beban submaksimal dalam jangka waktu tertentu

c) Kekuatan otot (muscle strength)

Menurut Zarwan (2007:9) kekuatan merupakan salah satu komponen fisik yang menentukan kemampuan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja, seperti menarik mengangkat dan mendorong. Kekuatan otot merupakan tenaga/gaya atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal.

d) Kelenturan (flexibility)

Kelenturan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan melalui ruang gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara maksimal. Kelenturan berperan hampir setiap gerakan manusia,

sehingga pada bidang olahraga kelenturan ini penting dalam menopang kinerja dan keindahan gerak (art of movement). Kelenturan merupakan salah satu tolok ukur kesembuhan akibat cedera dan penyakit-penyakit muskulo skeletal.

e) Komposisi tubuh (body composition)

Komposisi tubuh digambarkan dengan berat badan tanpa lemak dan berat lemak. Berat badan tanpa lemak terdiri atas massa otot (40 - 50%), tulang (16 – 18%) dan organ-rgan tubuh (29 – 39%). Berat lemak dinyatakan dalam persentasenya terhadap berat badan total.

2) Kebugaran Jasmani Yang Berhubungan Dengan Keterampilan Gerak

a) Kecepatan (speed)

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

b) Kecepatan reaksi (reaction speed)

Kecepatan reaksi adalah waktu yang diperlukan untuk memberi respon kinetik setelah menerima suatu stimulus atau rangsangan. Rangsangan (stimulus) untuk bereaksi tersebut dapat bersumber dari : pendengaran, pandangan(visual), rabaan, maupun gabungan antara pendengaran dengan rabaan.

Menurut Wiryoseputro, dalam Zarwan (2007) mengatakan “kecepatan reaksi merupakan pemberian jawaban kinetis terhadap rangsangan yang datang. Hal ini berhubungan erat dengan waktu refleksi , waktu gerakan dan waktu respon.

c) Daya ledak

Adalah kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau sekelompok untuk bekerja secara eksplosif.

d) Kelincahan (agility)

Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa ada gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan.

e) Keseimbangan (balance)

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan.

f) Ketepatan

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

g) Koordinasi (coordination)

Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan secara tepat, cermat dan efisien. Koordinasi menyatakan berbagai unsur yang terjadi pada setiap gerakan.

Sajoto dalam Zarwan (2007) mengatakan bahwa “koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk menggabungkan beberapa gerakan yang utuh.

Idealnya, dari seluruh komponen-komponen yang disebutkan di atas dapat dipenuhi dengan baik oleh setiap orang. Namun untuk kebanyakan orang yang dilatih secara optimal umumnya hanya meliputi: komposisi tubuh, daya tahan, kekuatan otot, kelenturan dan banyak mengaktifkan kelompok-kelompok otot-otot besar, namun dengan tidak mengabaikan bentuk latihan lainnya.

c. Takaran latihan kebugaran jasmani

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan mempertahankannya, latihan olahraga harus dilakukan secara teratur dengan takaran yang cukup. Takaran-takaran yang perlu diperhatikan adalah intensitas latihan, lama latihan dan frekuensi latihan (Marta Dinata, 2003:17).

1) Intensitas latihan

Latihan yang baik dilakukan adalah 72-87% dari denyut nadi maksimal

2) Lama latihan.

Lama latihan yang baik dalam arti tidak terlalu berat adalah antara 15-25 menit

3) Frekuensi latihan

3-5 kali seminggu. Untuk meningkatkan kapasitas aerobik frekuensi 3 kali seminggu cukup efektif.

Menurut Pitnawati (2004:43) untuk peningkatan kesegaran jasmani yaitu:

- 1) Intensitas latihan : 70-85% dari denyut nadi maksimal (DNM)
- 2) Lama latihan: antara : 20-30 menit
- 3) Frekuensi latihan : 3 kali seminggu

d. Tes Kebugaran Jasmani

Tes kebugaran jasmani yang akan dilakukan dalam penelitian ini yaitu tes MFT (Multistage Fitness Test) sesuai panduan yang disusun oleh Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia tahun 2007.

2. Motivasi Mengikuti SKJ 2004

a. Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) 2004

1. Senam

Gerakan-gerakan senam biasanya digunakan dalam kegiatan olahraga pada seluruh cabang olahraga sebagai pengantar (pemanasan) sebelum olahraga inti.

Menurut Mahmudi dalam pitnawati (2004:2) menjelaskan bahwa istilah senam berasal dari kata Yunani Gym yang berarti

telanjang (nude) maksudnya adalah supaya gerakan dapat dilakukan tanpa ada gangguan sehingga menjadi sempurna.

2. Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) 2004

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melaksanakan kegiatan itu (Marta Dinatata, 2003:16).

SKJ Merupakan aktivitas jasmani yang dilakukan untuk menggerakkan anggota tubuh dan seluruh tubuh yang bertujuan untuk melatih otot-otot dan perluasan persendian untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan (Aziz, 1999:13). Maka SKJ 2004 dapat diartikan sebagai senam yang sudah dibakukan dengan kata lain gerakannya dirangkai sedemikian rupa, sehingga dapat meningkatkan kesegaran jasmani (kebugaran jasmani).

b. Pengertian motivasi

Menurut pendapat Setyobroto (1986:24), memberikan pengertian tentang memotivasi yang ditinjau dari istilah “motive”. Motivasi yaitu sumber penggerak dan pendorong tingkah laku manusia memenuhi kebutuhan untuk tujuan tertentu. Motivasi adalah proses aktualisasi sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu memenuhi mencapai tujuan tertentu.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa di dalam setiap diri manusia telah ada mempunyai bentuk motive-motive tertentu ada yang sudah digerakkan yang di sebut motivasi dan ada yang belum digerakkan yang di sebut motive. Motive-motive yang sudah digerakkan (motivasi) berarti motive-motive yang termotivasi, ada satu hal yang menyebabkan motive-motive tersebut termotivasi untuk mencapai tujuan.

Berdasarkan rujukan di atas tipe-tipe motivasi terbagi atas dua bagian, yaitu: “1) motivasi intrinsik, adalah keinginan untuk mendorong bertindak yang di sebabkan oleh faktor pendorong di dalam diri (internal individu). Tingkah laku terjadi tanpa dipengaruhi oleh faktor-faktordari lingkungan. 2) motivasi Ekstrinsik adalah motivasi yang keberadaannya adalah karena pengaruh atau rangsangan dari luar diri dan bukan perasaan/keinginan yang sebenarnya ada di dalam individu”.

Dengan demikian jelaslah bahwa motivasi dari dalam diri (motivasi intrinsik) merupakan bentuk keinginan, perasaan, kesesnnangan yang masih murni tanpa ada pengaruh dari luar diri. Contoh: siswa yang mau melakukan atau mengikuti proses belajar mengajar pendidikan jasmani dan kesehatan maupun kegiatan olahraga lainnya secara efektif dan mandiri. Mereka mengetahui dan meyakini/mmerasakan mamfaat positif bagi dirinya jjika aktif di dalam

kegiatan jasmani tersebut (keativannya tanpa ada paksaan dari luar dirinya)

Sedangkan motivasi dari luar diri (ekstrinsik) merupakan bentuk kegiatan, perasaan dan kesenangan yang diaktualisasikan karena ada pengaruh dari luar diri. Motivasi ekstrinsik ini perlu penguatan (reinforcement), agar motive-motivenya lebih terpacu untuk digerakkan. Berkaitan dengan motive ekstrinsik ini, maka positif akan memperkuat/memperbesar respon siswa. Akan tetapi sebaliknya jika penguatan negatif, akan memperkecil respon siswa.

c. Upaya membangkitkan motivasi

untuk lebih mengoptimalkan dalam proses memotivasi siswa dapat dilakukan beberapa pendekatan seperti yang dilakukan oleh singer dalam Setyobroto hal.29, yaitu:

“motivasi yang mendorong seseorang untuk mencapai tujuan dan selalu berusaha melakukan sesuatu dengan Sebaik-baiknya. Beberapa pendekatan yang dilakukan Antara lain:

- pemberian penghargaan
- hukuman-hukuman
- ancaman-ancaman
- pengakuan

Selanjutnya teknik memotivasi berdasarkan teori kebutuhan menurut Oemar Hamalik (1990) yaitu:

- Pemberian penghargaan atau ganjaran

- Pemberian angka atau grade
- Keberhasilan atau tingkat aspirasi
- Pemberian pujian
- Kompetisi dan kooperasi

Bentuk-bentuk pendekatan di atas dapat dilakukan kepada siswa selama tindakan-tindakan tersebut berada dalam batas-batas pendidikan. Selanjutnya menurut pendapat penulis ada beberapa usaha yang dapat dilakukan untuk memotivasi siswa senam kesegaran jasmani antara lain:

1) Motivasi intrinsik (untuk diri sendiri)

- Adanya keinginan untuk berusaha mengikuti kegiatan dengan sungguh-sungguh sehingga kegiatan belajar olahraga itu tidak sia-sia
- Memberikan dorongan dan semangat untuk lebih giat lagi
- Menanamkan semangat dan kemauan dalam diri untuk mencapai hasil yang diinginkan
- Memberikan contoh-contoh orang yang berhasil

Dengan adanya usaha memotivasi diri sendiri (intrinsik) di atas, akan dapat membantu diri siswa untuk meningkatkan motivasi belajar pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah

2) Motivasi ekstrinsik

Diharapkan dari pihak sekolah terutama guru pendidikan jasmani dan kesehatan dapat menerapkan bentuk-bentuk pendekatan motivasi ekstrinsik, antara lain sebagai berikut:

- Memberikan penghargaan berupa pujian, hadiah dan harapan-harapan yang positif terhadap siswa.
- Menjelaskan tujuan dari adanya kegiatan tersebut
- Guru memberikan gambaran kepada anak didik/siswa tentang atlet yang sudah berhasil dalam olahraga tertentu dan memiliki masa depan yang baik.
- Mengadakan kompetisi olahraga antara mereka, seperti: adanya pertandingan antar kelas dan pertandingan olahraga lainnya yang relevan dengan siswa.
- Melengkapi sarana dan prasarana olahraga yang memadai di sekolah (agar di lengkapi oleh pihak sekolah/ kepala sekolah). Jika sarana dan prasarana memadai, siswa akan lebih termotivasi untuk melakukan aktivitas jasmani.

d. Indikator Motivasi

Indikator yang menunjukkan tinggi rendahnya motivasi siswa dalam kegiatan pembelajaran perlu dikenali karena dengan mengetahui indikator tersebut, maka dapat diambil langkah untuk menimbulkan motivasi siswa dalam mengikuti suatu kegiatan pembelajaran.

Menurut Makmum (2001) “indikator motivasi kerja dan belajar antara lain: 1) Durasinya kegiatan (berapa lama kemampuan

penggunaan waktu untuk melakukan kegiatan); 2) Frekuensinya kegiatan (berapa sering kegiatan dilakukan dalam periode waktu tertentu); 3) Persistensinya (ketetapan dan keuletannya) pada tujuan kegiatan; 4) Ketabahan, keuletan dan kemampuannya dalam menghadapi rintangan dan kesulitan untuk mencapai tujuan; 5) Defosi (pengabdian) dan pengorbanan (waktu, tenaga, pikiran, bahkan jiwa/nyawanya); 6) tingkatan aspirasinya (maksud, rencana, tujuan, cita-cita, sasaran, target dan idolanya) yang dicapai dengan kegiatan yang dilakukan; 7) Tingkatan kualifikasi prestasi, produk/ output yang dicapai dari kegiatannya; dan 8) arah sikapnya terhadap sasaran kegiatan”.

Sedangkan menurut Sadiman dalam Mariani (2006:13) “Ciri-ciri siswa yang termotivasi yakni: 1) tekun menghadapi tugas, 2) ulet menghadapi kesulitan, 3) menunjukkan minat terhadap bermacam macam masalah, 4) lebih senang bekerja mandiri, dan 5) cepat bosan pada tugas-tugas rutin.

Berdasarkan pendapat diatas maka aspek yang akan penulis jadikan indikator bagi motivasi siswa dalam mengikuti SKJ 2004 di SMAN 4 Muaro Jambi adalah:

1) Ketekunan

Melihat kata dasarnya tekun berarti kesungguhan dengan penuh keikhlasan dan tanggung jawab. Menurut Saksono dalam Mariani (2006:14) “ketekunan seseorang akan tampak melalui

kesungguhan dalam melaksanakan aktivitas kegiatan sesuai dengan tujuan yang ditetapkan”.

Ketekunan termasuk dalam indikator tingginya motivasi belajar siswa karena dengan adanya ketekunan, siswa akan melaksanakan suatu kegiatan dengan penuh keseriusan dan selalu berusaha untuk berkonsentrasi dalam melakukan kegiatan yang harus dilakukannya.

2) Disiplin

Menurut Widodo (1980) dalam Mariani (2006:14) menyatakan bahwa “disiplin merupakan kepatuhan, ketaatan dan kesediaan untuk melakukan aturan-aturan yang berlaku”. Jadi siswa yang disiplin adalah siswa yang patuh dan taat dan bersedia untuk mematuhi aturan-aturan yang ditetapkan oleh guru maupun aturan yang ditetapkan oleh sekolah.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa disiplin merupakan salah satu konsep yang dapat dijadikan pegangan bagi semua pihak yang berkepentingan. Disiplin suatu sekolah akan terwujud melalui disiplin pribadi yang merupakan dasar dari disiplin sekolah.

3) Tanggung jawab

Motivasi belajar yang baik ditandai dengan tanggung jawab dalam melakukan kegiatan. Terry (1986) mengungkapkan bahwa “tanggung jawab merupakan kewajiban seseorang untuk

melakukan aktifitas yang ditugaskan sebaik mungkin sesuai dengan kemampuan”.

Jadi siswa yang memiliki motivasi yang baik akan melaksanakan tugas yang diberikan kepadanya dengan penuh tanggung jawab, karena tugas yang diberikan pada siswa akan terlihat pada hasil pembelajarannya.

4) Semangat

Semangat merupakan salah satu indikator tingginya motivasi belajar siswa karena dengan adanya semangat belajar yang tinggi, berarti siswa tersebut mempunyai motivasi belajar yang baik sesuai dengan apa yang diharapkan. Sebaliknya jika semangat belajarnya rendah, berarti siswa tersebut mempunyai semangat belajar yang rendah dan kurang bagus.

5) Partisipasi

Partisipasi menurut istilah bahasa Indonesia adalah peran serta atau mengikutsertakan orang lain. Partisipasi adalah perwujudan bantuan yang diberikan anggota kelompok untuk memperlancar, meningkatkan dan mempercepat proses pelaksanaan kegiatan sehingga tujuan dapat tercapai dengan baik.

Partisipasi siswa dalam belajar diwujudkan dalam keikutsertaan dan keterlibatannya dalam proses belajar mengajar yang berlangsung. Semua siswa mempunyai hak yang sama dalam proses belajar mengajar. Semua pendapat siswa hendaknya

menjadi perhatian oleh guru dalam proses belajar mengajar, sehingga siswa mempunyai inisiatif dan kreatif dalam belajarnya.

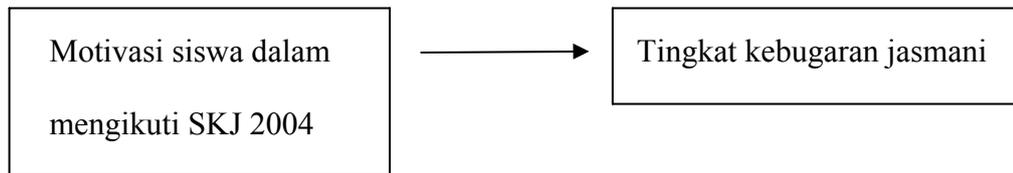
Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa siswa yang memiliki motivasi belajar yang tinggi akan menunjukkan partisipasi yang baik dalam kegiatan yang ada di sekolah.

B. Kerangka Konseptual

Telah dijelaskan diatas bahwa motivasi yaitu sumber penggerak dan pendorong tingkah laku manusia memenuhi kebutuhan untuk tujuan tertentu. Maka senam kesegaran jasmani akan mudah berhasil mencapai bertujuan meningkatkan kesegaran jasmani ketika orang tersebut melakukannya dengan termotivasi.

Lynne Brick mengatakan bahwa “Kebugaran areobik membutuhkan beberapa keahlian tetapi bagian yang terpenting pada latihan anda adalah kesenangan latihan! Latihan anda harus dapat anda nikmati sehingga anda ingin melakukannya lagi. Pikirkan latihan sebagai sebuah “permainan”bukan sebagai sebuah latihan. Anda harus lakukan apa yang anda sukai untuk dilakukan. Untuk mendapat keuntungan yang terbanyak dari latihan aerobik anda, ingatlah untuk melakukannya anda benar benar berssenanglah”. Dari pendapat diatas maka dapat penulis simpulkan bahwa untuk melakukan senam kesegaran jasmani itu dengan rasa senang, bersemangat dalam arti disana ada motivasi dalam diri siswa untuk melakukan gerakan-gerakan senam kesegaran jasmani tersebut sehingga dapat bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran

jasmani siswa tersebut. Berikut kita lihat kerangka konseptual yang melihat hubungan antara kedua variabel tersebut:



gambar 1

Kerangka konseptual hubungan motivasi dalam mengikuti senam kesegaran jasmani terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa pada SMAN 4 muaro jambi

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang diajukan adalah “Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi siswa dalam mengikuti SKJ 2004 terhadap tingkat kebugaran jasmani di SMAN 4 Muaro Jambi”.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis tentang hubungan Motivasi Siswa dalam Mengikuti SKJ 2004 terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani di SMA Negeri 4 Muaro Jambi maka dapat disimpulkan:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 4 Muaro Jambi berada pada kategori sedang.
2. Motivasi Siswa dalam Mengikuti SKJ 2004 berada pada kategori cukup baik..
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara Motivasi Siswa dalam Mengikuti SKJ 2004 terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani di SMA Negeri 4 Muaro Jambi. Kebeartian ini juga diuji dengan rumus uji t.

B. Saran-Saran

1. Kepada pihak Sekolah agar dapat berupaya untuk meningkatkan Motivasi Siswa dalam Mengikuti SKJ dan Tingkat Kebugaran Jasmani siswanya agar menjadi lebih baik lagi.
2. Kepada Guru, Karena terdapat hubungan yang signifikan antara Motivasi Siswa dalam Mengikuti SKJ 2004 terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani di SMA Negeri 4 Muaro Jambi, maka guru perlu kiranya bagi untuk lebih meningkatkan motivasi siswanya dalam mengikuti SKJ sehingga tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut dapat lebih meningkat lagi.

3. Kepada siswa, melihat tingkat kebugaran jasmani siswa yang dapat dikategorikan sedang, maka para siswa hendaknya lebih berupaya untuk meningkatkannya, salah satu caranya yakni dengan meningkatkan motivasi dalam mengikuti SKJ.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini. (1997). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. (2000). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang. FIK UNP
- Brick, Lynne. (2001). *Bugar dengan Senam Aerobik*, Alih Bahasa Anna Agustina. Jakarta: Grafindo Persada.
- Depdiknas. (2003). *Undang-Undang No 20 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Depdiknas.
- Dinata, Marta. (2003). *Senam Aerobik & Peningkatan Kesegaran Jasmani*. Bandar Lampung: Cerdas Jaya.
- Makmum, Abin Samsudin. (2001). *Psikologi Kependidikan*. Bandung: PT Remaja
- Mariani. (2006). *Hubungan Iklim Kelas dengan Motivasi Belajar Siswa dalam Mengikuti Mata Pelajaran Matematika di SMPN 25 Muaro Jambi*. Padang: UNP.
- Pitnawati. (2004). *Senam Aerobic*. Padang: FIK UNP.
- Setyobroto, Sudiby, (1989). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT. Anem Kosong Anem
- Hamalik, oemar. (1990). *Psikologi Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Syahrastani. (2004). *Kebugaran dan Kesehatan* (Nieman dan FACSM. Terjemahan). Padang: UNP.
- Azis, Syamsir. 1999. *Senam Dasar*. Padang: UNP
- Maksum, ali dkk. (2007). *Panduan Pelaksanaan Pengumpulan Data SPORT DEVELOPMENT INDEX (SDI) Nasional Tahun 2007*. Jakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia
- Hamalik, Oemar. (1990). *Psikologi Mengajar*. Bandung. Sinar Baru Algensindo
- Zarwan. (2007). *Buku Ajar Bulu Tangkis*. Padang. UNP