

**HUBUNGAN MOTIVASI BELAJAR PENJASORKES DENGAN TINGKAT
KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI 01 SINTOGA
KECAMATAN SINTUK TOBOH GADANG
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

**Mardeli Agustina
NIM. 89982**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Motivasi Belajar Siswa Dengan Tingkat
Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 01 Sintoga
Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten
Padang Pariaman

Nama : Mardelia Agustina

NIM : 89982

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Jonni, M.Pd
NIP. 196006041986021001

Drs. Ali Umar, M.Kes
NIP. 195503091986031006

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
NIP. 196205021987231002

HALAMAN PENGESAHAN

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

Judul : Hubungan Motivasi Belajar Siswa Dengan Tingkat
Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 01 Sintoga
Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang
Pariaman

Nama : Mardelia Agustina

NIM : 89982

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2010

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Jonni, M.Pd	1.
2. Sekretaris	: Drs. Ali Umar, M.Kes	2.
3. Anggota	: Prof. Dr. Syafrudin, M.Pd	3.
4. Anggota	: Dra. Erianti, M.Pd	4.
5. Anggota	: Drs. Suwirman, M.Pd	5.

DAFTAR PUSTAKA

- Amti, Erman, dkk. 1992. Bimbingan dan Konseling. Jakarta: Depdikbud.
- Dediknas, 2003. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Depdiknas, 2003. Ketentuan Umum . Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas, 2002. Kurikulum berbasis kompetensi mata pelajaran pendidikan jasmani SD. Jakarta
- Dimiyati, Mudjiono. 2006. Belajar dan Pembelajaran. Yakarta : PT. Rineka Cipta.
- Gusril. 2004. Perkembangan motorik pada anak-anak, Dirjen Olahraga Pendidikan Nasional.
- Hendri, 1985. Motivasi Dalam Mengajar Olahraga. Jakarta
- Katin, Kahar, 1988. Kumpulan Kuliah Manajemen. Padang: UNAND.
- Kurnia, Leni, 2004. Motif Peserta Kegiatan Senam Pagi di Universitas Negeri Padang. Skripsi. Padang : FIK UNP.
- Lutan, Rusli, dkk. 2001. Pendidikan Kebugaran Jasmani. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Mudjiono. 2006. Belajar dan Pembelajaran. Yakarta : PT. Rineka Cipta.
- Sardiman, 2007. Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Setyobroto, 2002. Psikologi Olahraga. Jakarta: Percetakan Universitas Negeri Jakarta.
- Sharkey, Brian. 2003. Kebugaran dan Kesehatan. Jakarta : PT. Raja Guapindo Persada.
- Umar, Husein. 1998. Metode Penelitian untuk Skripsi dan Tesis. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Yusuf. 2005. Metodologi Penelitian. Padang: UNP Press.

ABSTRAK

Hubungan Motivasi Belajar Siswa Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 01 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman

OLEH : Mardelia Agustina, / 89982 /2011

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi yang penulis lakukan di lapangan, bahwa rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 01 Sintoga Kecamatan Sintoga Kabupaten Padang Pariaman. Banyak faktor yang menyebabkan rendahnya tingkat kebugaran jasmani tersebut diantaranya adalah motivasi belajar siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan motivasi belajar terhadap tingkat kebugaran jasmani.

Jenis penelitian adalah *korelasional*. Populasinya adalah seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Sintoga Kecamatan Sintoga Kabupaten Padang Pariaman, yang berjumlah sebanyak 203 orang. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling*, dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 33 orang. Data dikumpulkan dengan menyebarkan angket kepada siswa untuk mendapatkan data tentang motivasi belajar. Sedangkan data tingkat kebugaran jasmani diperoleh dari tes kebugaran jasmani Indonesia. Data dianalisis dengan menggunakan korelasi *product moment*.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara motivasi belajar penjasorkes dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 01 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman, diperoleh $r_{hitung} 0,479 > r_{tabel} 0,468$ dan untuk siswa putri diperoleh $r_{hitung} 0,526 > r_{tabel} 0,514$, artinya terdapat hubungan yang signifikan (berarti) antara motivasi belajar penjasorkes dengan tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 01 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman dan diterima kebenarannya secara empiris.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Motivasi Belajar Siswa Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 01 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman”.

Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas-tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Bapak Drs. Jonni, M.Pd dan Bapak Drs. Ali Umar, M.Kes, selaku pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd, Bapak Drs. Suwirman, M.Pd dan Ibu Dra. Erianti, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.

5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kepala Sekolah Dasar Negeri 01 Sintoga Kecamatan Sintoga Kabupaten Padang Pariaman.
7. Buat teman-teman yang senasib seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Motivasi Belajar Penjasorkes	9
2. Kesegaran Jasmani	15
B. Kerangka Konseptual	24
C. Pertanyaan	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel	26
D. Jenis dan Sumber Data	28
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	29
F. Teknik Analisa Data	36

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Verifikasi Data.....	38
B. Deskripsi Data	38
C. Uji Persyaratan Analisis	46
D. Uji Hipotesis.....	47
E. Pembahasan.....	49

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	54
B. Saran	54

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	27
2. Sampel Penelitian	28
3. Distribusi Hasil Data Motivasi Belajar Siswa Putera.....	39
4. Distribusi Hasil Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putera ...	40
5. Distribusi Hasil Data Motivasi Belajar Siswa Puteri	42
6. Distribusi Hasil Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Puteri.....	44
7. Rangkuman Uji Normalitas Data.....	45
8. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara Motivasi Belajar Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	25
2. Tes Lari 40 Meter	31
3. Tes Gantung Sikut Tekuk.....	32
4. Tes Baring Duduk 30 Detik	34
5. Tes Loncat Tegak.....	35
6. Posisi Tes Lari 600 Meter	36
7. Histogram Frekuensi Motivasi Belajar Siswa Putera	39
8. Histogram Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putera...	41
9. Histogram Frekuensi Motivasi Belajar Siswa Puteri	43
10. Histogram Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Puteri....	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-kisi Angket	56
2. Format Pengisian Angket.....	57
3. Kuisisioner Penelitian.....	58
4. Rekap Data Motivasi Belajar	60
5. Rekap Data Tingkat Kesegaran Jasmani	61
6. Uji Normalitas Motivasi Belajar	62
7. Uji Normalitas Tingkat Kesegaran Jasmani.....	63
8. Uji Hipotesis Motivasi dengan Tingkat Kesjas Siswa Putera.....	64
9. Uji Hipotesis Motivasi dengan Tingkat Kesjas Siswa Puteri.....	65
10. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP	66
11. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari SD Negeri 01 Sintoga Kecamatan Sintoga Kab. Padang Pariaman	67
12. Foto Pengambilan Data Penelitian	68

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan dibidang pendidikan bertujuan untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas, yaitu sumber daya manusia yang berilmu pengetahuan, memiliki keterampilan, sehat jasmani dan rohani serta memiliki sikap dan perilaku yang terpuji. Diantara pendidikan yang ada dalam kurikulum Sekolah Dasar adalah pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Salah satu tujuan pembelajaran penjasorkes di SD adalah meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Sharkey (2003:4) menjelaskan:

“kesegaran jasmani atau kebugaran jasmani berkaitan dengan aktivitas seseorang sehari-hari. Kesegaran jasmani muncul apabila seseorang melakukan aktivitas fisik setiap harinya sesuai dengan yang ditentukan. Apabila seseorang melakukan aktivitas fisik sesuai dengan yang ditentukan, maka kebugaran akan terbentuk dengan sendirinya, sehingga dengan kebugaran tersebut seseorang akan dapat melakukan berbagai aktivitas atau pekerjaan sesuai dengan yang diharapkan.”

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa salah satu cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani atau kebugaran jasmani adalah melalui latihan-latihan fisik yang dilakukan secara teratur dan sesuai dengan aturan dan petunjuk dalam melakukannya, misalnya saja secara rutin setiap pagi melakukan jalan dengan jarak tempuh, semakin lama ditingkatkan. Bisa juga dengan

bermain bolavoli di sore hari untuk mengisi waktu senggang setelah seharian bekerja dan sebagainya.

Kebugaran dan kesegaran jasmani memiliki peranan penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, karena kebugaran jasmani yang baik sangat di perlukan siswa dalam menyelesaikan kegiatan sehari-hari, misalnya saja kegiatan belajar, baik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun mencapai prestasi diluar sekolah. Secara umum kebugaran jasmani dapat di artikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang.

Bagi anak-anak sekolah dasar, bermain dengan teman sebaya atau rajin dan tekun mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah, hal ini dapat meningkatkan kerja fisik. Bermain dan berlatih keterampilan jasmani dan olahraga dengan baik dan benar, merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Karena dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, melibatkan peserta didik dalam berbagai aktivitas yang berhubungan dengan fisik. Untuk mencapai tujuan tersebut tidak terlepas dari peranan guru penjasorkes dalam melaksanakan proses pembelajaran, misalnya saja proses pembelajaran penjasorkes yang dilaksanakan guru

penjasorkes di SD Negeri 01 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.

Guru penjasorkes sebagai pengelola pembelajaran berperan dalam menciptakan iklim belajar yang memungkinkan siswa dapat belajar secara nyaman. Melalui pengelolaan kelas yang baik, guru dapat menjaga kelas agar tetap kondusif untuk terjadinya proses belajar seluruh siswa dengan baik. Di samping itu peran guru yang tidak kalah pentingnya dalam proses pembelajaran adalah sebagai motivator karena motivasi merupakan salah satu aspek dinamis yang sangat penting. Sering terjadi siswa yang kurang berprestasi bukan disebabkan oleh kemampuannya yang kurang, tetapi disebabkan karena tidak adanya motivasi untuk belajar sehingga ia tidak berusaha untuk mengerahkan segala kemampuannya.

Motivasi sangat erat hubungannya dengan kebutuhan, seseorang akan terdorong untuk bertindak manakala dalam dirinya ada kebutuhan. Proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan akan berhasil manakala siswa mempunyai motivasi dalam belajar, oleh sebab itu guru perlu menumbuhkan motivasi belajar siswa. Dimiyati dkk (2006:80) mengatakan bahwa "motivasi dipandang sebagai dorongan mental yang menggerakkan dan mengarahkan perilaku manusia, termasuk perilaku belajar. Artinya dalam motivasi terkandung adanya keinginan yang mengaktifkan, menggerakkan, menyalurkan dan mengarahkan sikap dan perilaku

individu untuk belajar. Seperti motivasi siswa dalam pembelajaran penjasorkes.

Seorang siswa yang memiliki motivasi yang tinggi dalam proses pembelajaran penjasorkes, tentu akan mudah baginya untuk mencapai salah satu tujuan pembelajaran penjasorkes itu adalah meningkatkan kesegaran jasmani. Artinya motivasi belajar siswa dalam pembelajaran penjasorkes merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan kesegaran jasmani. Karena siswa memiliki keinginan untuk mengaktifkan, menggerakkan, menyalurkan dan mengarahkan sikap dan perilaku individu untuk belajar penjasorkes, akan terlihat dari perubahan fisiknya menjadi lebih baik. Dengan demikian dapat juga dikatakan siswa yang senang, bersemangat dan aktif melakukan latihan olahraga, tubuhnya akan kelihatan segar dan kesehatannya menjadi lebih baik.

Untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani yang baik, banyak faktor yang mempengaruhinya, diantara faktor tersebut adalah status gizi, istirahat yang cukup, kebiasaan siswa dalam beraktivitas, motivasi siswa dalam pembelajaran penjasorkes, lingkungan belajar yang bersih, sarana dan prasarana olahraga, usia dan jenis kelamin, lingkungan tempat tinggal, pengetahuan dan pendidikan orang tua siswa, sosial ekonomi orang tua atau wali murid dan sebagainya.

Berdasarkan observasi dan studi awal yang penulis lakukan di lapangan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 01 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman, masih banyak yang rendah tingkat kebugaran jasmaninya. Hal ini terlihat dari perilaku atau sikap siswa dalam pembelajaran penjasorkes, banyak siswa yang kurang bersemangat, cepat lelah, sedikit aja melakukan aktivitas bermain atau latihan dalam pembelajaran penjasorkes mereka sudah berhenti, ada yang santai sambil duduk-duduk dengan temannya, bahkan ada siswa yang kurang sehat karena kelihatan wajahnya pucat. Sehingga mereka kurang mampu melakukan dan kurang memahami dalam melakukan materi yang diajarkan guru penjasorkes, baik dalam kegiatan latihan seperti senam, atletik, maupun dalam bentuk permainan olahraga tertentu tidak semua mereka aktif.

Dari uraian tentang, penulis beranggapan tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 01 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman, masih banyak yang rendah. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut, mungkin disebabkan karena status gizi mereka yang buruk, kebiasaan siswa yang sering dipaksa untuk kegiatan yang sifatnya tidak berhubungan dengan fisik, seperti les mata pelajaran lain dan kurangnya waktu istirahat bagi siswa, lingkungan tempat tinggal yang kurang bersih, atau lingkungan belajar yang tidak kondusif, sarana

dan prasarana, pengetahuan, pendidikan dan sosial ekonomi orang tua serta motivasi dalam pembelajaran penjasorkes banyak yang rendah, karena dalam pembelajaran penjasorkes erat kaitannya dengan kerja fisik.

Melihat kenyataan yang telah dikemukakan di halaman sebelumnya, maka pada kesempatan ini penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian yang berkaitan dengan tingkat kesegaran jasmani siswa di Siswa SD Negeri 01 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. Dengan demikian judul penelitian ini adalah "Hubungan Motivasi Belajar Penjasorkes Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 01 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah yakni sebagai berikut:

1. Lingkungan sekolah yang bersih
2. Motivasi belajar penjasorkes siswa
3. Kebiasaan siswa dalam beraktivitas fisik
4. Usia
5. Istirahat yang cukup
6. Status gizi
7. Pengetahuan dan pendidikan orang tua/wali siswa

8. Sarana dan prasarana dalam pembelajaran penjasorkes

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah di atas, banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa, dan keterbatasan waktu, tenaga dan pengetahuan yang penulis miliki, maka penulis membatasi masalah dalam penelitian hanya satu variabel saja yaitu: motivasi belajar penjasorkes siswa.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu: Adakah hubungan motivasi Belajar penjasorkes dengan tingkat kebugaran jasmani Siswa di SD Negeri 01 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Motivasi belajar penjasorkes siswa di SD Negeri 01 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 01 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.

3. Hubungan motivasi belajar penjasorkes dengan tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 01 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini nantinya dapat memberikan manfaat bagi:

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Fakultas, sebagai bahan masukan dan evaluasi untuk meningkatkan mutu pendidikan.
3. Mahasiswa sebagai bahan referensi bagi pembaca di Fakultas ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Peneliti selanjutnya sebagai masukan dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.
5. Guru penjasorkes sebagai bahan masukan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 01 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.
6. Siswa, sebagai masukan tentang pengetahuan tingkat kesegaran jasmani penting artinya dalam kehidupan sehari-hari.
7. Pihak Sekolah, sebagai pedoman bagi guru dalam upaya memberikan pembinaan.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Motivasi Belajar Penjasorkes

a. Pengertian Motivasi

Motivasi berasal dari kata motif, Menurut Sukmadinata (2005:61) motif atau motive adalah “dorongan yang terarah kepada pemenuhan kebutuhan psikis atau rohaniah. Kebutuhan merupakan suatu keadaan dimana individu merasakan adanya kekurangan, atau ketiadaan sesuatu yang diperlukannya”. Sementara Katin (1988:218) berpendapat bahwa “motif merupakan sesuatu yang menjadi penggerak seseorang untuk melakukan suatu kegiatan pekerjaan yang pada dasarnya bersumber pertama-tama dari berbagai macam kebutuhan pokok individu, dengan demikian permasalahan motif sangat erat kaitannya dengan motivasi”.

Menurut Amti (1992:78) yang dimaksud dengan motivasi adalah “usaha yang disadari untuk menggerakkan, mengarahkan dan menjaga tingkah laku seseorang agar ia terdorong untuk bertindak melakukan sesuatu, sehingga mencapai hasil/tujuan tertentu”. Sementara Sardiman (2007:73) menjelaskan motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya “*feeling* dan didahului dengan tanggapan

terhadap tujuannya, sehingga dari pengertian tersebut mengandung tiga elemen penting.

Berdasarkan beberapa kutipan tentang pengertian motivasi, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa motivasi merupakan usaha yang disadari untuk menjaga tingkah laku menggerakkan, dan mengarahkan seseorang agar ia terdorong untuk bertindak melakukan sesuatu dalam mencapai tujuan tertentu, misalnya seseorang yang memiliki motivasi dalam pembelajaran penjasorkes, maka dia akan terdorong untuk bertindak dan melakukan kegiatan yang ada dalam pembelajaran penjasorkes tersebut untuk mencapai hasil belajar.

b. Jenis-Jenis Motivasi Dalam Pembelajaran

Menurut Setyobroto (2002:24) yaitu terdiri dari: “motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik”. Motivasi instrinsik yaitu motivasi yang munculnya dari dalam diri sendiri atau dapat juga dikatakan seorang siswa terlibat dalam suatu kegiatan bila menurutnya bermanfaat dan atas keinginan sendiri dia mengikuti kegiatan tersebut. Menurut Sardiman (2007:89) motivasi intrinsik adalah “motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsinya tidak perlu dirangsang dari luar, karena dalam diri setiap individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu”. Dengan demikian motivasi intrinsik dapat dicontohkan misalnya seorang siswa itu melakukan belajar ataupun latihan, karena ingin betul-betul mendapatkan

pengetahuan, nilai ataupun keterampilan agar dapat berubah tingkah lakunya secara konstruktif, tidak karena tujuan lain.

Sedangkan motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang keberadaannya karena pengaruh dari luar, bukan merupakan perasaan atau keinginan sendiri. Seperti yang dikemukakan oleh Hendri (1985:101) mengatakan motivasi ekstrinsik adalah “dorongan yang berasal dari luar individu yang menyebabkan individu tersebut berpartisipasi dalam suatu kegiatan”.

Dari uraian di atas tentang jenis-jenis motivasi, maka motivasi yang terjadi dalam diri seseorang dapat dibedakan atas dua bagian yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Misalnya saja dapat dilihat kebiasaan dan sikap siswa dalam belajar, seperti mereka mau belajar karena ada ujian besok dan takut dengan gurunya yang pemarah, dan ini dinamakan motivasi ekstrinsik. Dan sebaliknya seorang siswa selalu tekun dan rajin belajar karena tuntutan rasa ingin tahunya tinggi dalam dirinya, jadi tanpa ada pengaruh dari luar dirinya dia beranggapan belajar adalah suatu kewajiban atau kebutuhan, jadi kegiatan belajar yang dia lakukan atas kemauan sendiri.

c. Motivasi Belajar Penjasorkes

Mudjiono (2006:78) mengemukakan motivasi belajar adalah “merupakan faktor psikis yang bersifat non-intelektual, peranannya

yang khas yaitu dalam hal penumbuhan gairah, merasa senang dan semangat untuk belajar”. Dengan demikian motivasi belajar penjasorkes dapat diartikan sebagai faktor psikis yang bersifat non intelektual, perannya dalam menumbuhkan rasa senang, bersemangat dalam belajar penjasorkes tersebut.

Dalam belajar, motivasi penting artinya, sesuai dengan pendapat Sardiman (2007:85) motivasi dalam belajar berfungsi yakni sebagai berikut:

“1) mendorong siswa untuk berbuat, sebagai penggerak atau motor yang melepaskan energi artinya motivasi sebagai motor penggerak dari setiap kegiatan yang akan dikerjakan, 2) menentukan arah perbuatan, yakni kearah tujuan yang hendak dicapai, 3) menyeleksi perbuatan, yakni menentukan perbuatan-perbuatan yang harus dikerjakan yang serasi guna mencapai tujuan, dengan menyisihkan perbuatan-perbuatan yang tidak bermanfaat bagi tujuan tersebut. Di samping itu motivasi dapat berfungsi sebagai pendorong usaha dalam pencapaian prestasi”.

Dari kutipan di atas, jelaslah bahwa seorang siswa tergerak untuk belajar dengan semangat yang tinggi dan tercermin dari sikap atau perbuatan yang ditampilkannya karena berfungsinya motivasi dalam dirinya. Di mampu membedakan mana kegiatan yang bermanfaat dan mana kegiatan yang tidak bermanfaat untuk dirinya, sehingga banyak kegiatan yang dia lakukan memiliki nilai positif dan berguna bagi prestasi yang diinginkannya. Misalnya saja motivasi dalam belajar pendidikan jasmani olahraga dan

kesehatan akan tercermin dari sikap dan perbuatan dalam melakukan kegiatan pembelajaran penuh dengan semangat, tekun dan disiplin serta dia mampu membedakan mana kegiatan yang bermanfaat bagi dirinya

d. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Belajar Penjasorkes

Hendri dalam Kurnia (2004:17) mengatakan dalam pendidikan jasmani ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi motivasi yang tidak dapat diabaikan yakni sebagai berikut:

“1) Sehat fisik dan mental, kesehatan fisik merupakan kesatuan yang meningkatkan motivasi berkembang, 2) lingkungan yang sehat dan menyenangkan, suhu yang normal, udara yang sehat, sinar matahari yang cukup, keadaan sekitar menarik, 3) Fasilitas lapangan dan alat-alat yang baik untuk latihan, lapangan yang rata dan peralatan yang memadai akan memperkuat motivasi, 4) Olahraga yang disesuaikan, 5) program pendidikan jasmani yang menuntut efektifitas, permainan yang menarik akan memberikan motivasi yang tinggi, 6) metode mengajar, pemilihan metode mengajar yang sesuai akan membantu meningkatkan motivasi dalam proses belajar dan latihan”.

Dari kutipan di atas, jelaslah bahwa dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga motivasi siswa dapat dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya adalah kesehatan fisik, Fasilitas lapangan dan alat-alat yang baik untuk latihan, lapangan yang rata dan peralatan yang memadai, pemilihan metode mengajar yang tepat, program pendidikan jasmani yang menuntut efektifitas,

permainan yang menarik dan lingkungan yang sehat dan menyenangkan.

Sementara Dimiyati (2006:97) mengatakan unsur-unsur yang dapat mempengaruhi motivasi dalam kegiatan belajar dan latihan adalah: “a) cita-cita atau aspirasi siswa, b) kemampuan siswa, c) kondisi siswa, d) kondisi lingkungan siswa, e) unsur-unsur dinamis dalam belajar dan pembelajaran, f) upaya guru dalam membelajarkan siswa”. Cita-cita atau aspirasi siswa merupakan bagian dari motivasi yang timbulnya dibarengi perkembangan akal, moral, kemauan, bahasa dan nilai-nilai kehidupan serta perkembangan kepribadian.

Dengan demikian kemampuan siswa, keinginan seorang anak perlu dibarengi dengan kemampuan atau kecakapan yang dicapainya, contoh: keinginan siswa dalam belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, khususnya olahraga permainan dan latihan-latihan olahraga yang dilakukan untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan. Misalnya saja siswa di SD Negeri 01 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman, tujuan salah satunya adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani, sehingga mereka mempunyai kemampuan dalam menyelesaikan tugas sehari-harinya dengan gampang tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk mengisi waktu luangnya.

2. Kesegaran Jasmani

1). Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan memiliki cadangan tenaga untuk menghadapi keadaan darurat yang datang secara tiba-tiba. Kesegaran jasmani merupakan aspek penting yang harus dimiliki oleh setiap orang agar bisa menjalani tugas atau kegiatan sehari-hari dengan baik. Salah satu tujuan dari pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar adalah meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Kesegaran jasmani merupakan aspek penting yang harus dimiliki siswa agar bisa mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik.

Istilah kesegaran jasmani merupakan terjemahan dari *physical fitness*. *Physical* berarti jasmaniah dan *fitness* berarti kecocokan atau kemampuan (fit = cocok, layak, patut atau mampu). Jadi *physical fitness* berarti kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat dalam fisiologi terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembapan, suhu). Seseorang dikatakan mempunyai *psychological fitness* adalah apabila ia memiliki kestabilan emosi. Menurut Sumosardjono (1992:19) mengatakan kesegaran jasmani adalah:

“Kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan mendadak. Dapat pula ditambahkan, kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan mampu dapat melakukannya”.

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa seseorang yang memiliki kesegaran jasmaninya baik, maka dia akan mampu menyelesaikan tugasnya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk mengisi waktu luangnya. Pendapat yang senada juga dikemukakan oleh Muhammad Sajoto (1998:43) bahwa “kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kesulitan berarti, dengan mengeluarkan energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakanya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan.

Sementara Rusli Lutan (2001:7) mengartikan kesegaran jasmani adalah “kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas”. Artinya kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang yang berkaitan dengan kerja fisik dan membutuhkan daya tahan, kekuatan dan fleksibilitas. Selanjutnya kesegaran jasmani

tersebut tidak muncul begitu saja, namun diperoleh dari latihan-latihan fisik seperti berolahraga. Hal ini sesuai dengan penjelasan Sharkey (2003:4) bahwa:

“kesegaran jasmani atau kebugaran jasmani berkaitan dengan aktivitas seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Kesegaran jasmani muncul apabila seseorang melakukan aktivitas fisik setiap harinya sesuai dengan yang ditentukan, maka kebugaran akan terbentuk dengan sendirinya, sehingga dengan kebugaran tersebut seseorang akan dapat melakukan berbagai aktivitas atau pekerjaan sesuai dengan yang diharapkan.”

Berpedoman pada kutipan di atas, jelaslah bahwa seseorang untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani dengan baik, perlu ada upaya dan usaha yang dilakukannya. Misalnya saja dengan melakukan latihan-latihan olahraga secara rutin dan sesuai dengan yang ditentukan, seperti bermain olahraga bolavoli, basket, sepakbola dan sebagainya. Kebiasaan berolahraga secara teratur dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Artinya semakin sering melakukan aktivitas olahraga maka tubuh semakin aktif dalam pergerakan, dan tingkat pergerakan menunjukkan tingkat kesehatan seseorang atau semakin sering bergerak, maka jelaslah bahwa orang itu memiliki kualitas hidup dan kesehatan yang baik, kemampuan bergerak memang merupakan wujud dari sehat di namis karena itu di pelihara dan di tingkatkan.

2) Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesegaran Jasmani.

Tingkat kesegaran jasmani seseorang banyak faktor yang mempengaruhinya, diantara faktor-faktor tersebut adalah:

a) Keadaan lingkungan.

Lingkungan adalah faktor yang paling dominan di dalam mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang, sebab lingkungan adalah bagian terdekat dalam kehidupan, setiap saat dan setiap detik kita beradaptasi dengan lingkungan. Lingkungan yang bersih dan berada di daerah perdesaan akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa, begitu juga lingkungan ditengah perkotaan, yang polusi udaranya sudah tercemarjuga akan dapat tingkat kesegaran jasmani siswa.

b) Motivasi Berolahraga.

Kesegaran jasmani dapat diperoleh salah satunya adalah melalui latihan-latihan berolahraga, misalnya berolahraga atau bermain dalam pembelajaran penjasorkes yang diberikan guru penjasorkes. Dimiyati dkk (2006:80) mengatakan bahwa “motivasi dipandang sebagai dorongan mental yang menggerakkan dan mengarahkan perilaku manusia, termasuk perilaku belajar. Artinya dalam motivasi terkandung adanya keinginan yang mengaktifkan, menggerakkan, menyalurkan dan mengarahkan sikap dan perilaku individu untuk belajar.

Seperti motivasi siswa dalam pembelajar penjasorkes. Kesegaran jasmani penting artinya untuk memenuhi segala tuntutan dan tugas-tugas belajar, baik di sekolah maupun dalam kegiatan setelah pulang sekolah. Dapat juga dikatakan dengan motivasi siswa yang tinggi dalam pembelajaran penjasorkes, hal ini akan membawa dampak positif terhadap tingkat kesegaran jasmani.

c) Aktivitas Fisik

Di dalam menjaga kesehatan dan kesegaran jasmani sudah menjadi tanggung jawab pribadi masing-masing siswa salah satunya dengan cara berolahraga secara teratur, banyak bergerak dan sering melakukan aktifitas fisik, membiasakan hidup sehat memiliki sikap hidup mandiri. Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik maka seseorang harus menjaga kesegaran tubuh dengan cara rajin melakukan aktifitas fisik dan rajin berolahraga.

Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang di pengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga sehari-hari, semakin banyak aktivitas fisik dan latihan olahraga yang di lakukan seseorang maka semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Melakukan aktivitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi

oksigen secara maksimal, maka secara langsung akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani.

Dari uraian di atas, jelaslah bahwa kesegaran jasmani dapat di pengaruhi oleh kegiatan fisik yang di lakukan dalam kehidupan sehari-hari seperti bekerja, olahraga, bermain dan kegiatan lainnya yang membuat tubuh kita bergerak aktif yang di pengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur dan terprogram dengan baik. jelaslah bahwa kesegaran jasmani merupakan suatu kondisi fisik tubuh dalam mempertahankan atau menyesuaikan fungsi dari alat-alat fisiologis agar dapat beradaptasi dalam lingkungan, sehingga aktivitas yang dilakukan sehari-hari tidak mengalami hambatan, karena tubuh telah mempunyai kondisi yang baik dalam menghadapi hambatan-hambatan tersebut. Oleh sebab itu seseorang mampu melawan pengaruh-pengaruh luar dan tidak mengurangi efisiensi kondisi badan.

d) Usia

Kesegaran jasmani dan kesehatan sangat perlu untuk dijaga dan ditingkatkan sejak mulai dari anak-anak, remaja, dewasa sampai dengan usia tua agar kita bisa menikmati kehidupan dengan penuh kebahagiaan dan agar mudah dalam menjalankan segala pekerjaan didalam memenuhi kebutuhan

dalam kehidupan ini. Berdasarkan usia, misalnya pada anak-anak dalam merangsang pertumbuhan, pada remaja untuk mempertinggi ketahanan tubuh dan pada dewasa untuk pertumbuhan dan perkembangan secara normal dan wajar serta meningkatkan prestasi belajar.

e) Status Gizi

Makanan yang kita konsumsi juga sangat mempengaruhi kesegaran tubuh, karena makananlah yang memberikan energi, gizi, protein, karbohidrat dalam tubuh, semakin bagus kualitas makanan yang kita konsumsi maka semakin baik pula kesegaran tubuh, mengkonsumsi makanan yang seimbang (4 sehat 5 sempurna). Untuk itu seorang siswa harus pandai memilih makanan yang sehat untuk dikonsumsi, bukan hanya melihat dari segi rasanya saja. Karena makanan bisa memberi dampak positif dan negatif pada tubuh.

Oleh karena itu pengaturan gizi makanan harus mendapatkan perhatian dalam upaya pembinaan kesegaran jasmani supaya seseorang dapat mengatur menu hariannya sesuai dengan tingkat kebutuhan kalori yang diperlukan dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Menurut Depdikbud (1992:66) makanan dikatakan bergizi apabila “mengandung sari makanan yang berupa karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Semakin lengkap dan semakin banyak kadar sari makanan

yang terdapat dalam bahan makanan tersebut akan semakin tinggi nilai gizinya”. Artinya makanan yang bergizi mengandung unsur karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral. Kelima unsur ini harus terpenuhi dalam pengaturan gizi makanan yang diperlukan sesuai dengan tingkat aktifitas yang diperlukan.

Selanjutnya Gusril (2004:119) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani akan berbeda dan tergantung pada jenis pekerjaan, kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat ketelitian dan status gizi. Maka dapat di simpulkan, bahwa kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan olahraga yang teratur dan melaksanakan pekerjaan sehari-hari. Misalnya saja kesegaran jasmani yang di butuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan Misalnya kesegaran jasmani yang di butuhkan oleh karyawan berbeda dengan anggota ABRI, berbeda pula dengan tukang becak, pelajar dan sebagainya.

3) Komponen Kesegaran Jasmani

Pada dasarnya kesegaran jasmani terdiri dari dua komponen, yaitu yang berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan. Menurut Lycholat dalam Gusril (2004:119) mengemukakan sebagai berikut :

“a) Komponen yang berhubungan dengan kesehatan (*Health Related Fitness*), meliputi daya tahan otot, kekuatan otot, kelenturan dan komposisi tubuh. b) Komponen yang berhubungan dengan keterampilan (*Skill Related*), meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi kecepatan, tenaga yaitu daya dan waktu reaksi”.

Depdiknas (2002:2) juga menjelaskan ada sepuluh komponen kesegaran jasmani yaitu: “a) daya tahan kardiovaskuler (*cardiovascular endurance*). b) daya tahan otot (*muscle endurance*). c) Kekuatan otot (*muscle strength*). d) Kelenturan (*flexibility*). e) Komposisi tubuh (*body composition*). f) Kecepatan gerak (*speed of movement*). g) Kelincahan (*agility*). Keseimbangan (*balance*). h) Kecepatan reaksi (*reaction time*). l) Koordinasi (*Coordination*)

Hairy dan Ahady (1982:5-6) secara spesifik menjelaskan tentang kesegaran jasmani yang di tinjau dari beberapa aspek antara lain: a) kesehatan dari organ tubuh yang erat hubungannya dengan keturunan dan potensi, b) kekuatan fisik dan daya tahan organ-organ tubuh, c) kesanggupan organ tubuh untuk berbuat dengan menggunakan energi minimal, d) kesanggupan seseorang untuk memenuhi kebutuhan terhadap tekanan dengan jiwa yang stabil dan tenang.

Berdasarkan uraian di atas, dapat di tarik kesimpulan bahwa komponen-komponen pokok yang berkaitan dengan kesegaran jasmani, yaitu : a) kesanggupan dan kemampuan (kapasitas)

seseorang dalam melakukan tugas sehari-hari, b) meningkatkan daya kerja terutama fungsi jantung, peredaran darah, paru dan otot, c) tanpa mengalami kelelahan yang berarti, yakni adanya pemulihan kembali, d) masih memiliki cadangan energi, jadi secara umum membantu peningkatan kualitas hidup seseorang.

B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori yang telah dikemukakan pada bagian terdahulu, tentang kesegaran jasmani yang diartikan sebagai kemampuan siswa untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan mendadak. Dapat pula ditambahkan, kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik, misalnya menyelesaikan tugas atau kegiatan belajar walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan mampu dapat melakukannya.

Untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani ini, salah satu upaya dan usaha yang dapat dilakukan adalah melalui latihan-latihan atau kegiatan berolahraga dalam pembelajaran penjasorkes. Dengan siswa memiliki motivasi yang tinggi dalam pembelajaran penjasorkes, diharapkan dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Karena dalam proses pembelajaran penjasorkes banyak kegiatannya yang berhubungan dengan aktifitas fisik. Artinya antara motivasi belajar

penjasorkes mempunyai hubungan dengan kesegaran jasmani siswa. Untuk lebih jelasnya keterkaitan antara variabel motivasi belajar penjasorkes dengan kesegaran jasmani siswa dapat dilihat pada gambar 1 di bawah ini.



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah dikemukakan, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Terdapat hubungan yang berarti antara motivasi belajar penjasorkes dengan tingkat kesegaran jasmani siswa putera SD Negeri 01 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.
2. Terdapat hubungan yang berarti antara motivasi belajar penjasorkes dengan tingkat kesegaran jasmani siswa puteri SD Negeri 01 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.

BAB V

PENUTUP

Berdasarkan hasil temuan penelitian dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil temuan penelitian, maka dapat diberikan kesimpulan yaitu: Terdapat hubungan yang berarti antara motivasi belajar penjasorkes dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 01 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman, diterima kebenarannya secara empiris.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Guru penjasorkes agar lebih kreatif dalam pembelajaran dan melakukan modifikasi materi pembelajaran dalam bentuk-bentuk permainan, sehingga motivasi belajar penjasorkes siswa dapat ditingkatkan.
2. Siswa agar dapat meningkatkan motivasi dalam belajar penjasorkes, karena hal ini dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.

3. Orang tua/wali murid agar memberikan kebebasan untuk bermain, kepada anak, yang selama ini anak dituntut untuk ikut les mata pelajaran lain yang tidak ada hubungannya dengan aktifitas fisik, sehingga tingkat kesegaran jasmani mereka rendah atau kurang baik.
4. Kepala sekolah agar melengkapi sarana dan prasarana mata pelajaran penjasorkes, sehingga hal ini dapat memotivasi siswa dalam belajar dan tingkat kesegaran jasmani dapat ditingkatkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amti, Erman, dkk. 1992. Bimbingan dan Konseling. Jakarta: Depdikbud.
- Dediknas, 2003. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Depdiknas, 2003. Ketentuan Umum . Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas, 2002. Kurikulum berbasis kompetensi mata pelajaran pendidikan jasmani SD. Jakarta
- Dimiyati, Mudjiono. 2006. Belajar dan Pembelajaran. Yakarta : PT. Rineka Cipta.
- Gusril. 2004. Perkembangan motorik pada anak-anak, Dirjen Olahraga Pendidikan Nasional.
- Hendri, 1985. Motivasi Dalam Mengajar Olahraga. Jakarta
- Katin, Kahar, 1988. Kumpulan Kuliah Manajemen. Padang: UNAND.
- Kurnia, Leni, 2004. Motif Peserta Kegiatan Senam Pagi di Universitas Negeri Padang. Skripsi. Padang : FIK UNP.
- Lutan, Rusli, dkk. 2001. Pendidikan Kebugaran Jasmani. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Mudjiono. 2006. Belajar dan Pembelajaran. Yakarta : PT. Rineka Cipta.
- Sardiman, 2007. Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Setyobroto, 2002. Psikologi Olahraga. Jakarta: Percetakan Universitas Negeri Jakarta.
- Sharkey, Brian. 2003. Kebugaran dan Kesehatan. Jakarta : PT. Raja Guapindo Persada.
- Umar, Husein. 1998. Metode Penelitian untuk Skripsi dan Tesis. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Yusuf. 2005. Metodologi Penelitian. Padang: UNP Press.