

**HUBUNGAN MINAT BELAJAR SISWA TERHADAP  
KESEGERAN JASMANI SISWA PADA  
SMA N 4 Kab. SOLOK SELATAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah Satu  
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**SANTI MARLINA  
NIM. 89550**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2010**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Minat Belajar Siswa Terhadap Kesegaran  
Jasmani Siswa di SMA N 4 Kab. Solok Selatan

Nama : Santi Marlina

NIM : 89550

Program : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Desember 2010

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO  
NIP. 19620520 198723 1 002

Drs. Arsil. M.Pd  
NIP. 19600317 198602 1 002

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO  
NIP. 19620520 198723 1 002

## HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

### Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Minat Belajar Siswa Terhadap Kesegaran Jasmani  
Siswa di SMA N 4 Kab. Solok Selatan

Nama : Santi Marlina

NIM : 89550

Program : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2011

Tim Penguji	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO	_____
2. Sekretaris	Drs. Arsil, M.Pd	_____
3. Anggota	Drs. Jonni, M.Pd	_____
4. Anggota	Drs. Kamal Firdaus, M.Kes	_____
5. Anggota	Drs. Deswandi, M.Kes	_____

## ABSTRAK

### Hubungan Minat Belajar Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kab. Solok Selatan

OLEH : Santi Marlina, /2011

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya minat belajar siswa dan rendahnya kesegaran jasmani siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kab. Solok Selatan, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan minat belajar terhadap kesegaran jasmani siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kab. Solok Selatan.

Jenis penelitian ini adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kab. Solok Selatan yang berjumlah 531 orang dan dengan sampel siswa kelas XI yang berjumlah 161 orang, teknik pengambilan sampel diambil dengan menggunakan teknik *random sampling* sebesar 15% dari jumlah populasi, sehingga diperoleh sampel sebanyak 24 orang siswa sebagai responden. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket dan tes kesegaran jasmani, kepada setiap responden untuk diisi dan dikembalikan lagi untuk dijadikan sebagai data penelitian. Teknik analisis data adalah menggunakan analisis korelasi product moment.

Data hasil penelitian yang diperoleh dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara minat belajar terhadap kesegaran jasmani, dan ini dibuktikan dari  $r_{hitung} = 0,72 > r_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05 = 0,404$ . Jadi kesimpulannya terdapat hubungan yang signifikan antara minat belajar terhadap kesegaran jasmani di SMAN 4 Kab. Solok Selatan. Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan pada guru olahraga untuk memberikan latihan-latihan khusus yang dapat mengembangkan kesegaran jasmani siswa, diharapkan para siswa-siswi agar meningkatkan minat belajar agar dapat mencapai kesegaran jasmani yang lebih baik.

**Kata Kunci: Minat Belajar, Kesegaran Jasmani.**

## **KATA PENGANTAR**

Alhamdulillah dan puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul: Hubungan Minat Belajar Siswa Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa di SMA N 4 Kab. Solok Selatan. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dan penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Drs. Z. Mawardi. M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Syahrial, B, M.Pd selaku Dsekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memfasilitasi penulis untuk menyelesaikan studi ini.
3. Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO selaku ketua Jurusan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sekaligus pembimbing I.
4. Drs. Arsil, M. Pd selaku pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, saran atau masukan kepada penulis di dalam penulisan skripsi ini selaku pembimbing II.

5. Drs. Jonni, M. Pd, Drs. Kamal Firdaus. M. Kes, dan Drs. Deswandi. M. Kes selaku tim penguji skripsi yang telah banyak memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Bapak dan Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang khususnya Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.
8. Buat Ayah dan Ibu tercinta yang telah banyak mendoakan ku dalam menyelesaikan skripsi ini, dan juga buat kakakku dan adikku semuanya yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk ku.
9. Kepala Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kab. Solok Selatan.
10. Rekan-rekan yang telah memberikan bantuan moril maupun materil kepada penulis demi selesainya penulisan skripsi ini.

Walaupun penulis telah mencurahkan segenap tenaga dan kemampuan namun penulis percaya skripsi ini tidak luput dari kekurangan dan kesalahan, oleh sebab itu kritik dan saran sangat penulis harapkan untuk kesempurnaan skripsi ini. Harapan penulis semoga tulisan ini memberi arti bagi pembaca maupun penulis sendiri. Semoga Allah SWT memberikan Rahmat dan Karunia-Nya kepada kita semua.

Padang, Desember 2010

**Penulis**

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori	
1. Minat Belajar .....	7
1.1 Pengertian Minat.....	7
1.2 Ciri-Ciri Minat.....	9
1.3 Bentuk –Bentu Minat.....	11

1.4 Unsur-Unsur Minat.....	11
1.5 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Minta .....	13
2. Hakekat Kesegaran Jasmani .....	17
2.1 Kesegaran Jasmani .....	16
2.2 Komponen- Komponen Kesegaran Jasmani.....	18
2.3 Sasaran Dan Tujuan Kesegaran Jasmani .....	21
2.4 Cara Peningkatan Kesegaran Jasmani .....	22
2.5 Faktor Internal Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani .....	23
2.6 Faktor Eksternal yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	25
B. Kerangka Konseptual .....	29
C. Hipotesis.....	30

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	31
B. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	31
C. Populasi dan Sampel .....	31
D. Jenis dan Sumber Data.....	33
E. Instrumen Penelitian .....	34
F. Teknik Analisis Data.....	47

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data.....	48
1. Minat Belajar Siswa.....	46

2. Deskripsi Kesegaran jasmani.....	49
B. Pengujian Hipotesis.....	51
C. Uji Hipotesis.....	52
D. Pembahasan.....	53

## **BAB V PENUTUP**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	56
B. Saran .....	57

### **DAFTAR PUSTAKA**

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian .....	32
2. Kisi – kisi angket.....	35
3. Norma Kesegaran Jasmani .....	46
4. Distribusi Frekuensi Variabel minat belajar.....	48
5. Distribusi Frekuensi Kesegaran jasmani .....	50
6. Uji Normalitas Data.....	51
7. Hasil Pengujian Hipotesis.....	53

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual .....	29
2. Histogram Distribusi Frekuensi Minat belajar .....	49
3. Histogram Distribusi Frekuensi Kesegaran jasmani .....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

1. Data Mentah Pengukuran Tes Minat Belajar dengan Kesegaran Jasmani
2. Uji Normalitas Variabel Minat Belajar (X) Siswa
3. Uji Normalitas Variabel Kesegaran Jasmani (Y) Siswa
4. Analisis Hubungan Antara Minat Belajar (X) Terhadap kesegaran Jasmani (Y)
5. Uji Keberartian Koefisien Korelasi
6. Angket penelitian
7. Dokumentasi pengisian angket
8. Dokumentasi tes kesegaran jasmani
9. Surat izin melaksanakan penelitian

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur, pemerintah Indonesia melaksanakan pembangunan disegala bidang, salah satu nya pembangunan dibidang pendidikan. Hal ini merupakan langkah yang sangat tepat, karena pendidikan merupakan unsur yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Dengan pendidikan manusia hidup lebih maju, sejahtera dan bermartabat. Kemajuan yang dicapai oleh manusia dalam suatu bangsa sangat tergantung dari mutu pendidikan bangsa tersebut. Apabila mutu pendidikan suatu bangsa itu baik maka manusia nya akan memiliki kualitas yang baik pula, sehingga pembangunan disegala bidang akan dapat dicapai.

Upaya untuk meningkatkan mutu pendidikan dengan berbagai inovasi dan program pendidikan juga telah dilaksanakan, antara lain penyempurnaan kurikulum, pengadaan buku ajar dan buku referensi lainnya. Peningkatan mutu guru dan tenaga kependidikan lainnya melalui berbagai pelatihan pendidikan dan pengadaan fasilitas lainnya yang diberikan bagi mereka.

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di era globalisasi ini sangat cepat, tiap tahun, tiap bulan, bahkan tiap hari berkembang dengan cepatnya. Dunia teknologi nampak membawa banyak perubahan

disegala aspek kehidupan. Di bidang pendidikan pun tidak mau ketinggalan, muncul kurikulum yang lebih unggul daripada kurikulum-kurikulum sebelumnya dan kurikulum yang dimaksud adalah Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)

Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia tersebut adalah melalui pendidikan jasmani olah raga dan kesehatan (penjasorkes). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah harus dilaksanakan dengan baik dan benar agar setiap siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik sesuai yang diharapkan, sehingga siswa akan senang dan menyukai pembelajaran penjas di Sekolah Menengah Atas (SMA) secara umum.

Menurut dikdasmen 2000 yang dikutip oleh Lemrud (2003:1)

“Pendidikan jasmani bertujuan, membantu siswa untuk perbaikan derajat kesehatan dan kesegaran jasmani, pengembangan sikap positif keterampilan gerak dasar, mengembangkan kesehatan dan kesegaran jasmani serta keterampilan gerak, mengerti pentingnya kesehatan, dan dapat menerapkan prinsip-prinsip hidup sehat, menumbuhkan sikap positif serta mampu mengisi waktu luang dengan aktifitas.”

Berdasarkan kutipan di atas jelas pendidikan jasmani dapat meningkatkan kesehatan jasmani, mental dan rohani masyarakat perlu dilatih dan pembinaan yang berkelanjutan dan terorganisir. Dari kegiatan yang berkelanjutan maka peningkatan jasmani, mental dan rohani dapat dicapai dengan baik.

Dengan demikian untuk meningkatkan pendidikan manusia yang mempengaruhi pada intelektual adalah kesegaran jasmani manusia itu

sendiri. Kesegaran jasmani lebih menitik beratkan kepada *physical fitness* yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat dalam fisiologis terhadap lingkungan, Sudasono dalam Efwilza (2002:9).

Minat sangat besar pengaruhnya terhadap belajar, karena bila bahan pelajaran yang dipelajari tidak sesuai dengan minat siswa maka siswa tidak akan belajar dengan sebaik-baiknya, karena tidak ada daya tarik tersendiri baginya.

Namun kenyataan keberhasilan suatu proses pembelajaran penjas di sekolah, khususnya di SMA N.4 Kab. Solok Selatan, belum maksimal, karena masih banyak siswanya yang malas belajar penjas dengan alasan menstruasi, sakit, mual dan disisi lain siswa masih memiliki kesegaran jasmani yang rendah. Banyak faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani siswa sendiri dalam materi yang diajarkan, kemampuan guru penjas, sarana dan prasarana, pelaksanaan pembelajaran dan dukungan orang tua, serta minat siswa itu sendiri dalam belajar.

Hal tersebut penulis temukan pada saat melakukan observasi di SMA N.4 Kab. Solok Selatan ternyata masih banyak siswi putri yang kurang bergairah mengikuti pelajaran penjas, banyak yang duduk-duduk dan memberikan alasan menstruasi, demam dan lain-lain. Hal ini jika di biarkan dapat mengakibatkan hasil belajarnya pun rendah.

Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini tentang “Hubungan Minat Belajar Penjas Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa di SMA N.4 Kab. Solok Selatan”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Minat belajar.
2. Sarana dan prasarana.
3. Proses belajar mengajar.
4. Metode yang diberikan pembelajaran penjas
5. Kemampuan dan keterampilan guru olah raga
6. Dukungan orang tua
7. Aktifitas fisik siswa dalam jam sekolah
8. Kesegaran jasmani

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, serta keterbatasan waktu, dana, maka penulis hanya meneliti tentang :

1. Minat belajar
2. Kesegaran jasmani

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka rumusan masalahnya adalah:

1. Apakah minat belajar mempengaruhi kesegaran jasmani siswa di SMA N.4 Kab. Solok Selatan?

2. Apakah ada hubungan minat belajar penjas terhadap kesegaran jasmani siswa SMA N.4 Kab. Solok Selatan

#### **E. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui minat belajar siswa SMA N. 4 Kab. Solok Selatan.
2. Untuk mengetahui kesegaran jasmani siswa SMA N. 4 Kab. Solok Selatan.
3. Untuk mengetahui hubungan minat belajar penjas terhadap kesegaran jasmani siswa SMA N. 4 Kab. Solok Selatan.

#### **F. Manfaat penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru pendidikan jasmani untuk menyusun perangkat dan menentukan strategi pembelajaran yang dapat memotivasi siswa untuk lebih aktif dalam mengikuti proses pembelajaran.
3. Siswa untuk lebih meningkatkan lagi cara belajarnya khususnya dalam olahraga untuk meningkatkan kesegaran jasmani agar lebih baik.
4. Untuk guru pendidikan Kab. Solok Selatan

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Minat Belajar**

###### **A. Pengertian Minat**

Minat merupakan masalah yang penting dalam pendidikan, apalagi jika dikaitkan dengan aktivitas seseorang dalam kehidupan sehari-hari, minat yang ada pada diri seseorang akan memberikan gambaran dalam aktivitas untuk mencapai tujuan. Di dalam kegiatan pembelajaran banyak peserta didik yang kurang berminat dan yang berminat terhadap pembelajaran termasuk di dalamnya adalah aktivitas praktek maupun teori untuk mencapai suatu kompetensi.

Minat sangat besar pengaruhnya terhadap belajar, karena bila bahan pelajaran yang dipelajari tidak sesuai dengan minat siswa maka siswa tidak akan belajar dengan sebaik-baiknya, karena tidak ada daya tarik tersendiri baginya. Sehingga siswa segan untuk belajar, siswa tidak memperoleh kepuasan dari pelajaran itu. Bahan pelajaran yang menarik minat siswa, lebih mudah dipelajari dan disimpan karena minat menambah kegiatan belajar. Minat merupakan salah satu aspek psikis yang membantu dan mendorong seseorang untuk memenuhi kebutuhannya, maka minat harus ada dalam diri seseorang, sebab minat merupakan modal dasar untuk

mencapai tujuan. Dengan demikian minat harus menjadi pangkal permulaan dari pada semua aktivitas.

Menurut Suhaini Sarja dikutip oleh Bachtiar (1992) mengemukakan bahwa "Minat adalah sikap seseorang yang tertuju pada suatu objek dan hubungan ini terdapat unsur-unsur perasaan yang kuat sekali." Sedangkan Menurut Wingkel (1984:30) Mengemukakan bahwa "Minat adalah kecendrungan yang menetap dalam subjek untuk merasa tertarik pada bidang atau hal tertentu dan merasa senang berkecimpung dalam bidang itu.

Dari kutipan di atas dapat dilihat bahwa apabila seseorang mempunyai minat terhadap sesuatu, maka orang tersebut akan merasa tertarik pada bidang itu.

Minat merupakan aspek psikis dalam memandang senang dan tidak senang terhadap suatu peristiwa atau objek tertentu yang akhirnya timbul minat dan manusia akan berusaha mendekatinya. Selain itu minat yang merupakan salah satu aspek kepribadian seseorang dalam melakukan kegiatan olahraga.

Minat sangat penting dalam melaksanakan proses belajar mengajar, Gie (1983:12) mengemukakan bahwa: "Fungsi minat sebagai berikut: 1) Minat melahirkan perhatian yang serta merta. 2) Minat memudahkan terciptanya konsentrasi. 3) Minat mencegah gangguan perhatian dari luar. 4) Minat memperkuat melekatnya bahan pelajaran studi dalam diri sendiri."

Berdasarkan kutipan di atas dijelaskan bahwa minat merupakan pendorong belajar dan merupakan suatu aspek utama dari situasi belajar siswa termasuk dalam pendidikan jasmani, maka dengan adanya minat siswa tersebut akan lebih giat dalam bersifat efektif dalam belajar.

Dari kutipan di atas dapat dilihat bahwa apabila seseorang mempunyai minat terhadap sesuatu, maka orang tersebut akan merasa tertarik pada bidang itu.

Slamento (1987:180) Menyatakan Minat adalah "Rasa lebih suka dan rasa yang ketertarikan pada suatu hal atau aktifitas tanpa ada yang menyuruh minat pada dasarnya adalah penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan suatu diluar diri, semakin kuat atau dekat hubungan tersebut semakin besar minatnya.

Shedely dalam Tamanto (2000:10), Mengatakan bahwa minat adalah "Seseorang yang meminati sesuatu maka ia dengan kesadaran jiwa akan menerima yang datang dalam dirinya sehingga kegiatan yang dilakukannya terarah". Dengan memberikan perhatian yang besar, baik berupa sikap maupun tingkah laku kepada yang diminati nya, maka hasil yang didapatkan juga akan lebih besar.

## **B. Ciri- ciri Minat**

Minat tidak dibawah sejak lahir, melainkan diperoleh kemudian. Minat terhadap sesuatu dipelajari dan mempengaruhi

belajar selanjutnya sesuatu merupakan hasil belajar dan menyokong belajar selanjutnya. Walaupun minat terhadap sesuatu hal tidak merupakan hal yang hakiki untuk dapat mempelajari hal tersebut. Asumsi umum menyatakan bahwa minat akan membantu seseorang mempelajari dorongan yang ada pada anak, menggambarkan perlunya perilaku yang luas sehingga ciri-ciri dan minat anak akan menjadi pedoman penyelenggaraan program pembelajaran dan arahnya dapat dikategorikan kedalam domain hasil belajar yaitu: Psikomotor, Efektif, Kognitif dan Domain yang lainnya.

Dengan begitu kondisi belajar mengajar yang efektif adalah adanya minat dan perhatian siswa dalam belajar. Minat merupakan suatu sifat yang relatif menetap pada diri seseorang. Minat ini besar sekali pengaruhnya terhadap belajar, sebab dengan minat seseorang akan melakukan sesuatu yang diminatinya. Misalnya seorang siswa menaruh minat terhadap bidang olahraga, maka siswa tersebut akan berusaha untuk mengetahui lebih banyak tentang olahraga. Dengan digunakannya sebagai pedoman, maka pandangan dan pengembangan program akan sesuai dengan ketepatan masa belajar, urutan, kecepatan dan ragam kegiatan yang akhirnya akan mendapatkan hasil yang diinginkannya. Dalam hal ini dianjurkan untuk tidak menggunakannya pendekatan yang telah terbiasa yaitu pilihan kegiatan berdasarkan anjuran guru sebab pendekatan yang demikian akan berdampak terhadap keterbatasan pandangan siswa,

karena kalau berdasarkan anjuran dari guru seolah-olah kegiatan itu sekedar memenuhi kebutuhan guru, bukan kebutuhan siswa.

### **C. Bentuk- Bentuk Minat.**

Minat dapat dibedakan menjadi 2 macam yaitu :

#### 1. Minat *Primitif*

Minat *primitif* disebut juga minat yang bersifat biologis, seperti kebutuhan makan, bebas bergaul dan sebagainya. Jadi pada jenis minat ini meliputi kesadaran tentang kebutuhan yang langsung dapat memuaskan dorongan untuk mempertahankan organisme.

#### 2. Minat *Kultural*

Minat *kultural* disebut juga minat sosial yaitu berasal atau diperoleh dari proses belajar. Jadi kultural disini lebih tinggi nilainya dari pada minat primitif.

### **D. Unsur-Unsur Minat**

Menurut Munawar Isnaeni (2003:7) yang mengutip Bigot seseorang dikatakan berminat terhadap sesuatu bila individu itu memiliki beberapa unsur antara lain :

#### 1. Perhatian

Seseorang dikatakan berminat apabila individu disertai adanya perhatian, yaitu kreativitas jiwa yang tinggi yang semata-mata tertuju pada suatu obyek. Maka seseorang yang berminat pada sesuatu objek yang pasti perhatiannya ditujukan pada objek kegiatan tersebut.

## 2. Kesenangan

Perasaan senang terhadap suatu obyek baik orang ataupun benda akan menimbulkan minat pada diri seseorang. Orang merasa tertarik kemudian pada gilirannya timbul keinginan yang menghendaki agar objek tersebut menjadi miliknya. Dengan demikian maka individu yang bersangkutan berusaha untuk memperhatikan objek tersebut.

## 3. Macam-macam minat

Menurut Munawar Isnaeni (2003:8) yang mengutip Dewa Ketut Sukardi, dikemukakan bahwa ada 3 cara yang dapat digunakan untuk menentukan minat, yaitu :

### a. Minat yang diekspresikan (*expresed interest*)

Seseorang dapat mengungkapkan minat atau pilihannya dengan kata-kata tertentu. Misalnya : seseorang mungkin mengatakan bahwa dirinya tertarik mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani.

### b. Minat mewujudkan (*manifest interest*)

Seseorang dapat mengungkapkan minat bukan melalui kata-kata melainkan dengan tindakan atau perbuatan yaitu ikut berperan aktif dalam suatu kegiatan. Misalnya : kegiatan pramuka, mendaki dan sebagainya yang menarik minat.

c. Minat yang diinventarisasi (*investavied interest*)

Seseorang menilai minatnya diukur dengan menjawab sejumlah pertanyaan tertentu atau urutan pilihannya untuk kelompok aktivitas tertentu. Petanyaan-petanyaan untuk mengukur minat seseorang disusun dengan menggunakan angket.

**f. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Minat**

Menurut Y.B Sudarmanto (1993:4) Apabila terdapat individu yang mempunyai minat terhadap suatu obyek atau aktivitas, maka ia akan berhubungan secara aktif dengan obyek atau aktivitas yang menarik perhatiannya itu. Ada beberapa langkah untuk menimbulkan minat belajar pada siswa, diantaranya adalah :

1. Arahkan perhatian siswa pada tujuan yang hendak dicapai.
2. Kenalilah unsur-unsur “permainan” dalam aktivitas belajar.
3. Rencanakan aktivitas belajar dan ikutilah rencana itu.
4. Pastikan tujuan belajar saat ini, misalnya menyelesaikan pekerjaan rumah atau laporan.

5. Dapatkan “kepuasan” setelah menyelesaikan jadwal belajar.
6. Bersikaplah positif menghadapi kegiatan belajar.
7. Latihlah “kebebasan” emosi selama belajar.
8. Gunakanlah seluruh kemampuan untuk mencapai target belajar setiap hari.
9. Tanggulangilah gangguan-gangguan selama belajar.
10. Berperan aktif dalam diskusi pelajaran di sekolah.
11. Dapatkan bahan-bahan yang mendukung aktivitas belajar.
12. Carilah pengajar atau guru yang dapat mengevaluasi hasil belajar.

Menurut Crow and Crow minat terhadap suatu obyek atau aktivitas ditimbulkan oleh beberapa faktor yaitu :

“(1). *The Factor Of Inner Urges* ( Faktor Dorongan dari Dalam ) Minat timbul karena pengaruh dari dalam untuk memenuhi semua kebutuhan, baik kebutuhan jasmani maupun rohani. (2). *The Factor Of Social Motives* ( Faktor Motif Dalam Lingkungan Sosial) Minat timbul karena pengaruh kebutuhan dalam masyarakat sekitar dilingkungan hidupnya bersama-sama orang lain. (3). *The Factor Of Emotional* ( Faktor Emosi ) Minat timbul karena pengaruh emosi dari orang yang bersangkutan, artinya seseorang yang melaksanakan dengan perasaan yang senang, maka akan membuahkan hasil yang memuaskan dan sekaligus memperbesar minatnya terhadap suatu kegiatan tersebut”.

Menurut Abu Ahmadi ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi minat yaitu sebagai berikut :

### 1. Pembawaan

Adanya pembawaan tertentu yang berhubungan dengan obyek yang direaksi, sedikit banyak akan timbul minat terhadap obyek tertentu tersebut dan kebiasaan. Meskipun merasa tidak ada bakat pembawaan tentang sesuatu bidang. Tetapi karena hasil dari latihan kebiasaan dapat menyebabkan munculnya minat terhadap bidang tertentu.

### 2. Kebutuhan

Adanya kebutuhan tentang sesuatu memungkinkan timbulnya minat terhadap obyek tersebut. Kebutuhan merupakan dorongan, sedangkan dorongan itu mempunyai tujuan yang harus dicurahkan kepadanya. Dengan demikian minat terhadap hal-hal tersebut pasti ada.

### 3. Kewajiban

Dalam menjalankan suatu kewajiban, maka tanggungan terhadap sesuatu itu harus dipenuhi oleh orang yang bersangkutan. Bagi orang yang bersangkutan, jika menyadari atas kewajibannya sekaligus menyadari penuh atas kewajibannya itu cocok atau tidak, menyenangkan atau tidak dia akan menjalankan kewajibannya dengan penuh minat.

### 4. Suasana Jiwa

Keadaan batin, perasaan pikiran dan sebagainya sangat mempengaruhi minat kita, yang mungkin dapat membuat atau mendorong dan sekaligus menghambat.

#### 5. Suasana Disekitar

Adanya bermacam-macam perangsang disekitar kita, seperti kegaduhan, kekacauan, temperatur, sosial ekonomi, keindahan, dan sebagainya dapat mempengaruhi minat kita.

#### 6. Kuat Tidaknya Perangsang

Seberapa besar kuatnya perangsang suatu obyek sangat mempengaruhi minat kita, besar dan kuat kemungkinan minat kita terhadap obyek tersebut cukup besar, sedangkan apabila obyek itu hanya memberikan perangsang yang kecil, maka kemungkinan minat yang timbul juga akan kecil.

## **2. Kesegaran Jasmani**

### **a. Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya faktor yang sangat dominan adalah aktifitas fisik dan latihan olah raga yang dilakukan sehari-hari, semakin banyak aktifitas fisik dan latihan olah raga yang dilakukan seseorang akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktifitas fisik dan latihan olah raga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkomsumsi

oksigen secara maksimal maka otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani.

Terdapat banyak pengertian serta pendapat para ahli mengenai kesegaran jasmani, istilah kesegaran jasmani merupakan terjemahannya dari *physical fitness*. *Physical* berarti jasmani dan *fitness* berarti kecocokan atau kemampuan (*fit* = cocok, layak, patut, mampu). Kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan pada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (*physical stress*) yang layak (Sukarma, 1975:42).

Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat (Iskandar,1994:4). Menurut Sodoso Sumosardjuono (1996:1) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa rasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak. Kesegaran jasmani pada hakekatnya berkenaan dengan kondisi fisik seseorang dalam melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan waktu yang *relative* lama tanpa

mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk, melaksanakan aktifitas lainnya (Iskandar, 1999:4).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani merupakan keadaan seseorang atau kemampuan seseorang untuk mengerjakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mampu melakukan kegiatan pada waktu. Tingkat kesegaran jasmani diberi arti sebagai aspek kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan keadaan status kesehatan jasmani yang positif. Secara umum, jadi apabila seseorang dalam keadaan segar salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Untuk dapat mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang besar.

#### **b. Komponen – Komponen Kesegaran Jasmani**

Komponen kesegaran jasmani terdiri dari beberapa jenis. Menurut Rusli Lutan ditentukan 2 (dua) komponen yaitu komponen yang terkait dengan kesehatan yang terdiri dari: (1) daya tahan aerobik, (2) kekutan otot, (3) daya tahan otot, (4) flesibilitas. Dan yang terkait dengan performan yang terdiri: (1) koordinasi, (2) keseimbangan, (3) kecepatan, (4) agilitas, (5) power, (6) waktu reaksi. Menurut Yusuf Adisasmito dalam Putra Roma, ada 3 (tiga) macam aspek kesegaran yaitu: (1) kesegaran fisik, (2) kesegaran

organik, (3) kesegaran motorik. Fisik menunjukkan penampilan badan, seperti ukuran badan dan tinggi badan, kesegaran organik biasanya diukur melalui tekanan darah, denyut nadi dan perhitungan tekanan darah. Kesegaran motorik atau *motor fitness* yang terdiri atas kekuatan, kelincahan, keluwesan, daya tahan otot dan keseimbangan. Sedangkan pendapat Moelyono (1995:235) komponen kesegaran jasmani meliputi: (1) daya tahan terhadap gangguan penyakit, (2) daya tahan otot dalam jangka lama, (3) daya tahan paru dan jantung, (4) kekuatan otot, (5) kelentukan, (6) kecepatan, (7) keterampilan, (8) koordinasi, (9) keseimbangan, dan (10) ketepatan. Sedangkan menurut Sudarsono yang dikutip oleh Rosnema Wira (2009:22) kesegaran jasmani terdiri dari beberapa komponen, yaitu: (1) Daya tahan kardiovaskuler (*Cardiovascular endurance*), (2) Daya tahan otot (*Muscle endurance*), (3) Kekuatan otot (*Muscle strength*), (4) kelentukan (*Flexibility*), (5) komposisi tubuh (*Body composition*), (6) kecepatan gerak (*Speed of movement*), (7) kelincahan (*Agility*), (8) keseimbangan (*Balance*), (9) kecepatan reaksi (*Reaction time*), (10) koordinasi (*coordination*).

Sejumlah ahli olahraga sependapat bahwa dari 10 (sepuluh) komponen di atas, komponen daya tahan adalah komponen terpenting dalam menentukan kesegaran jasmani seseorang.

Daya tahan merupakan salah satu komponen *biomotorik* yang terpenting dari kesegaran jasmani. Daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari keletihan (Arsil, 2009:19)

Daya tahan suatu kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Daya tahan umumnya diartikan sebagai ketahanan terhadap kelelahan dan kemampuan pemulihan segera mengalami kelelahan. Daya tahan yang tinggi dapat mempertahankan penampilan dalam jangka waktu yang relatif lama secara terus menerus. Beberapa ahli mengemukakan pengertian daya tahan antara lain sebagai berikut:

- 1) Menurut Sarwis (1992:116) Daya tahan adalah kemampuan organisme atlet untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan aktifitas tubuh berolahraga dalam waktu lama.
- 2) Menurut Kirkendall (1980), Menyebutkan bahwa daya tahan otot terdiri dari dua macam yaitu daya tahan otot statis dan daya tahan otot dinamis.
- 3) Menurut Weineck dalam Syafruddin (1992:67) mengartikan daya tahan sebagai kemampuan atlet mengatasi kelelahan fisik dan psikis (mental).
- 4) Menurut Pate dalam Arsil (2009:19), daya tahan otot di tunjukan pada kemampuan untuk menampilkan kontraksi otot

yang berulang-ulang isotonik dan isometric atau untuk mendukung kontraksi isometrik terhadap tahanan yang signifikan. Daya tahan otot berhubungan dengan kekuatan otot. Sedangkan daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan untuk menggunakan seluruh tubuh, aktifitas dengan intensitas moderat untuk periode waktu yang sama.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian daya tahan merupakan kemampuan seluruh tubuh untuk melakukan kegiatan atau aktifitas dalam jangka waktu yang lama tanpa menimbulkan kelelahan. Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi berulang-ulang tanpa timbul kelelahan, sedangkan daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan seluruh tubuh untuk melakukan aktifitas pada jangka waktu yang lama tanpa menimbulkan kelelahan.

Latihan daya tahan dapat meningkatkan kapasitas otot skelet dalam *metabolisme aerobik* karena adanya perubahan pembentukan system energi dalam *mitokondria* dan peningkatan kapasitas *respiratory*.

### **c. Sasaran dan Tujuan Kesegaran Jasmani**

Sasaran dan tujuan peningkatan dan pemeliharaan kesegaran jasmani tiap orang berbeda-beda, karena disesuaikan dengan

beberapa hal yaitu pekerjaan, keadaan dan usianya. Menurut Engkos Kosasih (1984:10), Sarana dan tujuan kesegaran jasmani dikelompokkan menjadi tiga golongan, yaitu:

- a). Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan yaitu:
  - a. Kesegaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar
  - b. Kesegaran jasmani olahragawan untuk meningkatkan prestasi
  - c. Kesegaran jasmani bagi karyawan, pegawai dan petani untuk meningkatkan efisiensi dan produktifitas kerjanya.
  - d. Kesegaran jasmani bagi angkatan bersenjata untuk meningkatkan daya tahan atau tempur.
- b). Golongan yang di hubungkan dengan keadaan yaitu:
  1. Kesegaran jasmani bagi penderita cacat untuk rehabilitasi
  2. Kesegaran jasmani untuk ibu hamil untuk perkembangan bayi dalam kandungan untuk mempersiapkan diri menghadapi saat kelahiran
- c). Golongan yang dihubungkan dengan usia yaitu:
  1. Kesegaran jasmani bagi anak-anak untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan yang baik
  2. Kesegaran jasmani bagi orang tua ialah untuk mempertahankan kondisi fisik.

#### **d. Cara Peningkatan Kesegaran Jasmani**

Dewasa ini setiap minggu pagi kita dapat melihat bermacam-macam golongan masyarakat berlatih baik di lapangan maupun di jalan-jalan, ada yang berlari. Jogging, bersepeda, jalan cepat, bahkan banyak yang asal berlatih saja atau sekedar ikut-ikutan saja. Mereka berlatih tanpa tujuan dan sarana sehingga hasil latihannya tidak nyata. Agar berdaya guna bagi tubuh latihan harus berdasarkan pada prinsip latihan sebagai berikut, yaitu:

##### a. Prinsip beban berlebihan (*overload principle*)

Tujuan setiap latihan adalah memberi atau *strees* kepada tubuh sehingga sebagai akibat responnya akan timbul adaptasi. Bila adaptasi telah terjadi, artinya tubuh telah terbiasa dengan beban tersebut, maka tidak akan muncul peningkatan kapasitas lagi kecuali kalau beban ditambah. Jadi setiap kali timbul adaptasi, maka perlu ditambah beban latihannya agar timbul adaptasi baru yang lebih baik.

##### b. Prinsip perorangan (*individuality*)

Karena kita masing-masing adalah individu yang berbeda satu dengan yang lain, maka setiap orang dalam berlatih harus dengan kemampuan dan tujuan masing-masing.

##### c. Prinsip kekhususan (*principle of specificity*)

Berdasarkan prinsip kekhususan sebaiknya setiap program latihan disesuaikan dengan tujuan yang akan dicapai. Bila ingin

meningkatkan kapasitas aerobik maksimal maka latihan aerobiklah yang paling sesuai. Sebaliknya bila kecepatan yang diinginkan maka sebaiknya menggunakan latihan anaerobik.

d. Prinsip berkebalikan (*principle of reversibility*)

Prinsip ini menunjukkan prinsip beban berlebihan dan menekankan bahwa latihan dapat meningkatkan penampilan, sebaliknya ketidakaktifan dan tanpa latihan akan menimbulkan kemunduran.

**e. Faktor Internal yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani**

Menurut M. Isrok Pamungkas (2007:23), faktor internal yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah sebagai berikut

a. Genetik

Pengaruh genetik pada kekuatan otot pada umumnya berhubungan dengan komposisi tersebut yang terdiri dari serat merah dan putih. Seseorang yang banyak mempunyai serabut otot yang berwarna merah, lebih tepat untuk melakukan kegiatan yang bersifat aerobik. Pengaruh faktor keturunan terhadap komposisi tubuh adalah secara umum dihubungkan dengan tipe tubuh. Seseorang yang memiliki tipe tubuh endomorph yaitu tipe tubuh yang gemuk, bulat dan pendek cenderung memiliki jaringan lemak lebih banyak dibandingkan dengan tipe eksomorph, yaitu tubuh kecil kerempeng tinggi.

b. Umur

Umur mempengaruhi hampir semua komponen kesegaran jasmani. Pada daya tahan *cardiovaskuler*, maka sejak usia anak-anak sampai sekitar usia 20 tahun terjadi peningkatan mencapai maksimal.

Pada usia 20-30 tahun daya tahan tersebut akan mengalami penurunan sejalan dengan bertambahnya usia, namun penurunan ini dapat diminimalkan apabila seseorang berolahraga secara teratur semenjak pada umumnya terjadi karena proses penuaan, yang disebabkan oleh menurunnya daya elastisitas karena telah berkurangnya aktifitas dan pengapuran pada usia tua

c. Jenis kelamin

Kesegaran jasmani antara pria dan wanita berbeda. Hal ini disebabkan adanya perbedaan ukuran tubuh terutama terjadi setelah masa pubertas. Daya tahan *cardiovasikuler* pada masa anak-anak antara pria dan wanita tidak berbeda, namun setelah masuk pada masa pubertas terdapat perbedaan, karena wanita memiliki jaringan lemak lebih besar dan kadar hemoglobin yang rendah dibandingkan laki-laki. Hal yang sama juga terjadi pada ukuran otot, karena perbedaan kekuatan pria dan wanita baik dari ukuran otot maupun proporsinya dalam tubuh. Besar

kecilnya otot sangat berpengaruh dan berperan dalam daya tahan otot.

**f. Faktor Eksternal yang Mempengaruhi Kesegaran jasmani**

a. Faktor Makanan dan Gizi

Makanan yang bergizi mempengaruhi kesehatan dan kesegaran jasmani, makana bergizi tidak harus mahal dan banyak, yang penting cukup mempunyai mempunyai kandungan gizi yang tinggi akan lebih banyak mempengaruhi terhadap kesehatan. Golongan makanan yang bergizi harus mengandung beberapa unsur yang dibutuhkan oleh tubuh antara lain: Protein. Karbohidrat, Lemak, Mineral, Vitamin, Air.

Makanan yang bergizi adalah makanan yang mengandung zat-zat gizi yang diperlukan tubuh kita, yaitu protein, hidrat arang, lemak, mineral, vitamin dan air. Selain ditinjau dari kelengkapan gizinya, juga ditinjau dari kalorinya. Menu yang cukup zat gizi dan kalori membantu manusia untuk hidup sehat serta dapat hidup sehat serta dapat melakukan tugas sehari-hari dengan baik dan mempunyai daya tahan yang kuat (M. Isrok Pamungkas, 2007:24). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa makanan yang kita makan harus diperhatikan nilai gizinya. Manfaat makanan dapat digolongkan menjadi 3 yaitu:

a. Makanan sebaai sumber tenaga

- b. Makanan sebagai sumber zat pembangunan
- c. Makanan sebagai zat pengatur

Semakin lengkap dan seimbang makanan yang kita makan akan menunjang kesehatan dan kebugaran jasmani kita. Prof. Dr. Clyde Williams dari Universitas Loughborough, Inggris memaparkan masalah kebutuhan gizi bagi aktivitas jasmani untuk anak-anak muda. Dari aneka makanan yang dikonsumsi setiap hari seseorang memperoleh energi sebanyak 60% dalam bentuk karbohidrat, 15% dalam bentuk protein, dan sisanya berupa lemak yang dianjurkan untuk atlet dewasa

- b. Kegiatan fisik dan olahraga

Kegiatan atau fisik sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani. Latihan yang bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan cardiovascular dan dapat mengurangi lemak dalam tubuh, yang berarti pula seluruh organ tubuh yang dilatih secara teratur dapat beradaptasi dengan perbedaan yang diberikan. Latihan olahraga akan dapat merangsang pertumbuhan badan. Moeloek dalam M. Isrok (2007:24) mengatakan bahwa "latihan fisik adalah suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu yang mempunyai sasaran meningkatkan kebugaran jasmani, meningkatkan yang

diperoleh antara lain berupa peningkatan gerak, tidak cepat lelah, peningkatan keterampilan dan sebagainya”.

c. Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Kebiasaan hidup sehat sangat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani, kebiasaan tersebut antara lain:

- 1) Istirahat yang tidak memerlukan aktifitas yaitu tidur, kebiasaan hidup sehat membutuhkan waktu istirahat tidur sekurang-kurangnya 8 jam di malam hari.
- 2) Mengonsumsi makanan yang tidak mengabaikan kelompok dasar: nasi, sayur, lauk hewani dan nabati serta buah-buahan.

- 3) Selalu menjaga kesehatan pribadi (Seperti cuci tangan sebelum dan sesudah makan, mandi 2 kali sehari, mengosok gigi dan sebagainya).

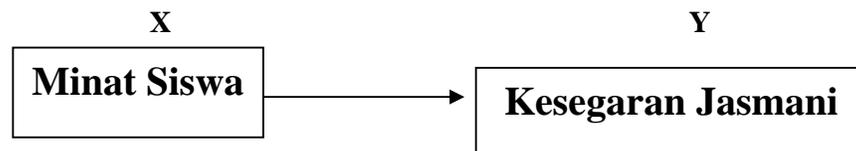
d. Faktor lingkungan

Kesehatan badan kita dipengaruhi oleh lingkungan yang ada disekitar kita. Lingkungan hidup manusia dibedakan menjadi 3 (tiga) bagian yaitu:

- 1) Lingkungan fisik yang meliputi alam dan isinya
- 2) Lingkungan mental yaitu sesuai kejiwaan yang meliputi kehidupan seseorang
- 3) Lingkungan hidup sosial yaitu keadaan masyarakat dimana kita tinggal hidup bermasyarakat.

**B. Kerangka konseptual**

Berdasarkan kajian teori yang telah penulis kemungkakan diatas maka disusun kerangka konseptual sebagai berikut. Minat merupakan perasaan senang terhadap suatu objek, perasaan ini timbul dengan dirinya dan tanpa paksaan dari orang lain dengan minat belajar penjas yang tinggi dapat menimbulkan kesegaran jasmani.



**Gambar 1. Kerangka Konseptual**

### **C. Hipotesis**

Metodologi yang akan dijawab dalam penelitian ini adalah:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara minat belajar dengan kebugaran jasmani siswa SMAN4 Kab. Solok Selatan.

**BAB V**  
**PENUTUP**  
**KESIMPULAN DAN SARAN**

**A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian ini yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Minat Belajar Siswa SMAN 4 Kab. Solok Selatan dalam Kategori Baik.

Dari 24 orang siswa SMAN 4 Kab. Solok Selatan yang mempunyai minat belajar yang berada pada nilai 70-75 (kurang) sebanyak 1 orang (4,17%), nilai 76-81 (kurang) sebanyak 4 orang (16,67%), nilai 82-87 (sedang) sebanyak 3 orang (12,5%), nilai 88-93 (Baik) sebanyak 11 orang (45,83%), nilai 94-99 (Baik) sebanyak 2 orang (8,33%), dan nilai 100-105 (Baik Sekali) sebanyak 3 orang (12,5%).

2. Kesegaran Jasmani Siswa SMAN 4 Kab. Solok Selatan dalam Kategori Baik.

Dari 24 orang siswa yang memiliki kesegaran jasmani berada pada kalisifikasi nilai 140-163 (Baik) sebanyak 1 orang (4.17%), nilai 164-187 (Baik) sebanyak 7 orang (29,17%), nilai 188-211 (Baik) sebanyak 10 orang (41,67%), nilai 212-235 (Baik) sebanyak 3 orang (12,5%), dan nilai 236-259 (Baik Sekali) sebanyak 2 orang (8,33%), dan nilai 260-283 (Baik Sekali) sebanyak 1 orang (4,17%)

3. Dari hasil pengujian korelasional menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara minat belajar dengan kesegaran jasmani, ini

dibuktikan  $r_{hitung} = 0,72 > r_{tabel} = 0.404$ , pada  $\alpha = 0,05$ , dan  $t_{hitung} = 4,90 > t_{tabel} = 2,07$ . Dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Temuan ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara minat belajar dengan kesegaran jasmani.

## B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan minat belajar untuk meningkatkan kesegaran jasmani, yaitu :

1. Kepada guru disarankan untuk lebih meningkatkan minat belajar siswa untuk dapat meningkatkan kesegaran jasmani dengan cara misalnya memberikan berbagai macam bentuk permainan kecil atau memodifikasi berbagai macam bentuk permainan.
2. Kepada guru disarankan untuk lebih memperhatikan lagi tentang faktor minat belajar anak dalam proses belajar mengajar, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang kesegaran jasmani.
3. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya kesegaran jasmani, peneliti menyarankan pada para guru olahraga untuk memberikan latihan-latihan khusus yang dapat mengembangkan kesegaran jasmani siswa.
4. Para siswa agar meningkatkan minat belajar agar dapat mencapai kesegaran jasmani yang lebih baik.
5. Bagi para peneliti lain disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan minat belajar dan kesegaran jasmani.

6. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya kesegaran jasmani, peneliti kepada para siswa untuk memperhatikan makanan yang bergizi supaya dapat mengembangkan kesegaran jasmani siswa itu sendiri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini. (1989). *Manajemen Penelitian*, Jakarta: Bumi Aksara  
Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Arikunto, Suharsini, (1989). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*. Edisi Revisi. Jakarta: Reneka Cipta.
- Arsil. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Penjas dan Olahraga*. Padang : FIK UNP.
- Ashadi, Kunjung. 2009. *Tes Pengukuran Penjas*. Surabaya: FIK UNESA
- Baditiar (1992). *Perbandingan Metode Belajar dan Minat Mahasiswa Terhadap Prestasi Belajar Bola Voli*, Padang: FPOK IKIP Padang.
- Depdiknas RI. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Depdiknas
- Departemen Pendidikan Nasional 2003. *Kurikulum Berbasis Standar Kompetensi*. Jakarta: Depdiknas.
- Lemrud (2003), *Persepsi Guru Penjas Terhadap Pembinaan Kepala Sekolah Dalam Proses Belajar Mengajar di SD Kota Padang Panjang*, Padang.
- Rahayu, Tandiyo. 2004. *Bahan Ajar Metodologi Penelitian 1*. Semarang: PJKR FIK Unnes
- Rusli, Lutan. 2002. *Menuju Sehat Bugar*. Jakarta :Dinas Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sudijono, Anas.(1991). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali.
- Sudijono, Sudarsono dan Siregar, Aveline (2004). *Media Pembelajaran Sebagai Pilihan Dalam Strategi Pembelajaran*. Jakarta: UNJ.