

**UPAYA MENINGKATKAN MOTIVASI DAN KESEGERAN JASMANI
MELALUI LATIHAN SIRKUIT DALAM PEMBELAJARAN
PENJASORKES PADA SISWA KELAS XII BUSANA 4
DI SMK NEGERI 6 PADANG
(Studi Tentang Penelitian Tindakan Kelas)**

Tesis



Oleh

**AZIZIL FIKRI
NIM 1203597**

*Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam
mendapatkan gelar Magister Pendidikan*

**KONSENTRASI MANAJEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
PROGRAM STUDI ADMINISTRASI PENDIDIKAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

ABSTRACT

Azizil Fikri. 2015. Efforts to Improve Motivation and Physical Freshness Through Circuit Training in Physical Education Penjasorkes at SMK Negeri 6 Padang. Thesis. Graduate Programs, State University of Padang.

The problem in this research is low motivation and physical fitness of students of SMK Negeri 6 Padang. This study aims to see an increase in motivation and physical fitness through circuit training of students in physical education Penjasorkes at SMK Negeri 6 Padang.

This research is a Class Action Research, the research conducted by the teachers themselves to improve the learning process which it is responsible, research conducted in the classroom in order to improve/enhance the quality of teaching practice. The subjects were 30 students of class XII Clothing 4 SMK Negeri 6 Padang. The pattern of this action in awarding cycle model. This cycle consists of four components, namely (1) planning, (2) action, (3) observation, and (4) reflection. Instruments used in the study was the observation of the motivation and Harvard step test for physical fitness.

The results showed that: 1) students' motivation increased by 10 peoples, although no student who achieves an excellent category, 2) physical fitness test scores obtained by students have a lot to achieve both categories 36.67% (11 students). Thus, it can be concluded that the method is more effective circuit training increases student motivation and physical fitness.

ABSTRAK

Azizil Fikri. 2015. Upaya Meningkatkan Motivasi dan Kesegaran Jasmani Melalui Latihan Sirkuit dalam Pembelajaran Penjasorkes di SMK Negeri 6 Padang. Tesis. Program Pascasarjana, Universitas Negeri Padang.

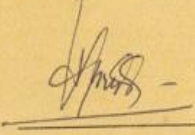
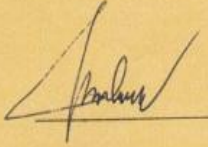
Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya motivasi dan kesegaran jasmani siswa SMK Negeri 6 Padang. Penelitian ini bertujuan untuk melihat peningkatan motivasi dan kesegaran jasmani siswa melalui latihan sirkuit dalam pembelajaran Penjasorkes di SMK Negeri 6 Padang.

Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (*classroom action research*), yakni penelitian yang dilakukan oleh guru sendiri untuk memperbaiki proses pembelajaran yang menjadi tanggungjawabnya, penelitian yang dilakukan di kelas dengan tujuan memperbaiki/meningkatkan mutu praktik pembelajaran. Subjek penelitian adalah 30 orang siswa putri kelas XII Busana 4 SMK Negeri 6 Padang. Pola pelaksanaan pemberian tindakan ini menggunakan model siklus. Siklus ini terdiri dari empat komponen, yaitu (1) perencanaan, (2) tindakan, (3) observasi, dan (4) refleksi. Instrumen yang dipakai dalam penelitian adalah observasi motivasi dan tes langkah Harvard untuk kesegaran jasmani.

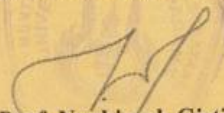
Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) motivasi belajar siswa meningkat sebanyak 10 orang, walaupun belum ada siswa yang berhasil memperoleh kategori baik sekali, 2) nilai tes kesegaran jasmani yang diperoleh siswa sudah banyak yang mencapai kategori baik 36,67% (11 siswa). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa metode latihan sirkuit lebih efektif meningkatkan motivasi dan kesegaran jasmani siswa.

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

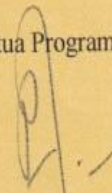
Mahasiswa : *Azizil Fikri*
NIM. : 1203597

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd.</u> Pembimbing I		<u>11/2 2015</u>
<u>Dr. Ishak Aziz, M.Pd.</u> Pembimbing II		<u>12/2-2015</u>

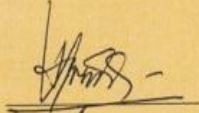
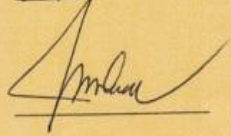
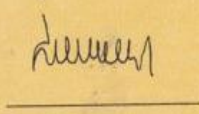
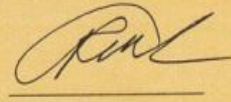
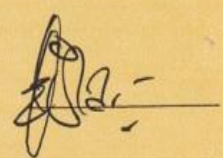
Direktur Program Pascasarjana
Universitas Negeri Padang


Prof. Nurhizrah Gistituati, M.Ed., Ed.D.
NIP. 19580325 199403 2 001

Ketua Program Studi/Konsentrasi


Prof. Dr. Rusdinal, M.Pd.
NIP. 19630320 198803 1 002

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS MAGISTER KEPENDIDIKAN**

No.	Nama	Tanda Tangan
1	<u>Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd.</u> (Ketua)	
2	<u>Dr. Ishak Aziz, M.Pd.</u> (Sekretaris)	
3	<u>Prof. Dr. Gusril, M.Pd.</u> (Anggota)	
4	<u>Dr. Erizal Nurmai, M.Pd.</u> (Anggota)	
5	<u>Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si.</u> (Anggota)	

Mahasiswa

Mahasiswa : *Azizil Fikri*

NIM. : 1203597

Tanggal Ujian : 5 - 2 - 2015

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tesis/disertasi*) dengan judul “Upaya Meningkatkan Motivasi dan Kesegaran Jasmani Melalui Latihan Sirkuit dalam Pembelajaran Penjasorkes pada kelas XII Busana 4 di SMK Negeri 6 Padang” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali Tim Pembimbing/Tim Promotor.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama, pengarangnya dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Januari 2015

Yang menyatakan,

Azizil Fikri

1203597



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini yang berjudul “Upaya Meningkatkan Motivasi dan Kesegaran Jasmani Melalui Latihan Sirkuit dalam Pembelajaran Penjasorkes padakelas XII Busana 4 di SMK Negeri 6 Padang”.

Dalam penyusunan hasil penelitian ini, peneliti mendapatkan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. **Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd** selaku pembimbing I dan **Dr. Ishak Aziz, M.Pd** selaku pembimbing II yang dengan tulus, ikhlas serta sepenuh hati telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, pemikiran dan pengetahuan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan laporan hasil ini.
2. **Prof. Dr. Gusril, M.Pd, Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si** serta **Dr. Erizal Nurmai, M.Pd** selaku kontributor yang telah memberikan arahan, saran dan kritikan dalam rangka perbaikan penyusunan hasil penelitian ini.
3. **Prof. Nurhizrah Gistituati, M.Ed, Ed. D** selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan.
4. Siswa kelas XII Busana 4 SMK Negeri 6 Padang yang telah bersedia menjadi subjek penelitian ini.
5. Rekan-rekan seperjuangan angkatan 2012 PPs UNP yang telah bersedia memberikan masukan dan dorongan kepada penulis.
6. Teristimewa untuk kedua Orang tua (**Baharuddin, BA& Masna Roza**), abang (**Azmi Hardi Roza, S.Pt** dan **Azwir Hardi Roza**) dan adikku (**Fitri Hartina Roza**) yang menjadi motivasi penulis agar bisa menyelesaikan tesis saya.

7. Kekasih hatiku ***Fanny Febriani, S.Pd*** yang telah banyak memberikan dorongan dan do'a yang tulus dalam menyelesaikan penulisan hasil penelitian ini.

Semoga segala bimbingan dan dukungan yang telah diberikan akan dibalas oleh Allah SWT. Aamiin...

Padang, Januari 2015

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS	iii
PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Batasan Masalah.....	12
D. Perumusan Masalah	12
E. Tujuan Penelitian	12
F. Manfaat Penelitian	13
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 15
A. Landasan Teori.....	15
B. Hakikat Motivasi.....	15
C. Hakikat Kesegaran Jasmani	19
D. Hakekat Latihan Sirkuit	27
E. Kerangka Konseptual	31
F. Pertanyaan Penelitian	32

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	33
A. Metode Penelitian.....	33
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	33
C. Subjek Penelitian.....	34
D. Sumber Data.....	34
E. Prosedur Penelitian.....	34
F. Instrumen Penelitian.....	44
G. Teknik Analisis Data.....	48
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	 51
A. Deskripsi Data Penelitian.....	51
B. Hasil Penelitian	52
C. Pembahasan.....	63
 BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	 67
A. Kesimpulan	67
B. Implikasi.....	68
C. Saran.....	69
 DAFTAR RUJUKAN.....	 70

DAFTAR TABEL

TABEL	Halaman
1: Data Empiris Tingkat Kesegaran Jasmani	7
2: Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	45
3: Format Observasi Motivasi	46
4: Rangkuman Uji Normalitas Data Penelitian Siklus I.....	52
5: Rangkuman Uji Normalitas Data Penelitian Siklus II	52
6: Data Hasil Tes Motivasi Belajar Sebelum Siklus	53
7: Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Sebelum Siklus	54
8: Kisi-Kisi Instrumen Motivasi Belajar Setelah Uji Coba.....	56
9: Data Hasil Tes Penelitian Motivasi Siklus I	56
10: Distribusi Frekuensi Siklus I Kesegaran Jasmani	57
11: Data Hasil Tes Penelitian Motivasi Siklus II	59
12: Distribusi Frekuensi Siklus II Kesegaran Jasmani.....	61

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	Halaman
1: Kerangka Pemikiran.....	31
2: Model Siklus	34
3: Histogram Motivasi Sebelum Siklus.....	54
4: Histogram Kesegaran Jasmani Sebelum Siklus	55
5: Histogram Motivasi Belajar Siklus I.....	57
6: Histogram Kesegaran Jasmani Siklus I.....	58
7: Histogram Motivasi Siklus II.....	60
8: Histogram Kesegaran Jasmani Siklus II	62

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	Halaman
1: Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	72
2: Dokumentasi Latihan Sirkuit	89
3: Dokumentasi Kesegaran Jasmani	91
4: Hasil Output SPSS V. 16	92
5: Jadwal Penelitian.....	113
5: Hasil Uji Coba Instrumen Motivasi Belajar.....	114
6: Data Mentah Motivasi Belajar	117
7: Data Mentah Kesegaran Jasmani	126
8: Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian.....	129
9: Surat Permohonan Izin Penelitian	131

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan manusia Indonesia pada hakikatnya suatu upaya yang dilakukan secara sadar, berencana dan berkesinambungan menuju suatu perubahan dan kemajuan sumber daya manusia. Upaya tersebut memiliki peranan strategis dalam kerangka pembangunan bangsa Indonesia secara keseluruhan, karena menyangkut usaha penyiapan Sumber Daya Manusia (SDM) sebagai pelaksana pembangunan di masa yang datang. Hal ini sejalan dengan tuntutan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (UUSPN) No. 20 Tahun 2003 yang berbunyi sebagai berikut:

“Pendidikan merupakan kegiatan fundamental untuk memajukan masyarakat dan para warganya. Pendidikan berfungsi untuk membentuk watak dan peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan peserta didik menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Melalui peningkatan mutu pendidikan diupayakan tercapainya profil pembentukan manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik dan rohani demi menghadapi masa depan.

Pendidikan merupakan usaha sadar yang dilakukan secara terencana, kemudian pendidikan dapat diperoleh masyarakat melalui jalur formal,

informal dan non formal pendidikan formal dilaksanakan secara teratur, sistematis mempunyai jenjang dan dibagi dalam waktu-waktu tertentu yang berlangsung dari taman kanak-kanak sampai perguruan tinggi, begitu juga pada siswa SMK. Di SMK Negeri 6 Padang, pendidikan olahraga berlangsung secara sistematis, yakni satu kali seminggu selama dua jam pelajaran.

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan juga dilaksanakan secara berjenjang. Pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes di sekolah dapat mencapai tujuan yang diinginkan seperti yang tercantum dalam kurikulum yang disempurnakan atau Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) dalam Mulyasa (2006:1) yaitu:

“(1) mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kesegaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas dan olahraga yang terpilih; (2) meningkatkan pertumbuhan dan pengembangan psikis yang lebih baik; (3) meningkatkan kemampuan gerak dasar; (4) meletakkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar; (5) meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui intelegensi nilai-nilai yang terkandung di dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan; (6) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan; dan (7) memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik sempurna, pola hidup sehat dan kesegaran, keterampilan serta memiliki sikap yang positif”.

Dari tujuan pembelajaran Penjasorkes di atas dapat dikemukakan bahwa seharusnya pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes di sekolah-sekolah dapat terlaksana dengan baik. Karena melalui Penjasorkes dapat mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kesegaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas dan olahraga yang terpilih, meningkatkan pertumbuhan dan pengembangan psikis

yang lebih baik, meningkatkan kemampuan gerak dasar, meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui intelegensi nilai-nilai yang terkandung di dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan dan memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, keterampilan serta memiliki sikap yang positif.

Sehubungan dengan hal di atas pemerintah mengeluarkan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 tahun 2005 yaitu:

“Pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kesegaran, peningkatan prestasi, dan manajemen keolahragaan yang menghadapi tantangan-tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem pembinaan olahraga untuk mencapai prestasi.”

Berdasarkan kutipan di atas menunjukkan bahwa dalam pembangunan nasional sangat berintegrasi dengan pembangunan kebudayaan bangsa, yang dapat membawa ke arah kesatuan dan persatuan dalam mencapai tujuan pembangunan yakni masyarakat aman, adil dan makmur serta sehat jasmani dan rohani.

Untuk mencapai tujuan di atas, maka perlu ditingkatkan usaha-usaha seperti mengadakan latihan secara berkelanjutan, bahkan perlombaan olahraga yang dapat diikuti oleh seluruh lapisan masyarakat. Hal ini diharapkan dapat menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani karena pelaksanaannya lebih terarah dan teratur. Pembinaan kesehatan melalui salah satu aspek, khususnya

melalui kegiatan jasmani atau olahraga juga berpengaruh terhadap aspek lainnya. Sebagaimana dijelaskan oleh Frost dalam Arma Abdullah dan Agusmunaji (1994:38) mengemukakan “bahwa kesegaran dalam konteks luas hampir sinonim dengan sehat, kesegaran jasmani adalah kesejahteraan tingkat tinggi dan mencakup tanpa ada sesuatu yang merugikan atau merintangi dan penyakit yang dapat disembuhkan, serta berfungsinya secara optimal semua sistem tubuh dan semangat-semangat tinggi untuk bekerja maupun bermain. Dari kutipan di atas jelas bahwa kesegaran jasmani sangat dibutuhkan dalam aktivitas sehari-hari. Baik itu yang bersifat aktifitas maupun yang bersifat berpikir, ini semua harus ada kaitannya dengan kesegaran jasmani. Kemudian agar tubuh kita terhindar dari penyakit, maka kita harus meningkatkan kesegaran jasmani yang bersifat fisik, sehingga sangat dibutuhkan kesegaran jasmani yang tinggi dalam beraktifitas.

Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, keterampilan berpikir kritis, stabilitas, emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktifitas jasmani dan olahraga. Selain itu juga, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental emosional, spiritual dan sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Selama ini telah terjadi salah arti dalam memberikan makna mutu Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terabaikannya aspek moral, akhlak, budi pekerti, seni, psikomotor serta *life skill*. Hal ini selaras dengan Undang-Undang No. 3 tahun 2005 pasal 21 alinea 3 yang berbunyi: “Pembinaan dan perkembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi”.

Salah satu faktor penentu dalam tercapainya keinginan untuk mengangkat prestasi olahraga adalah kesegaran jasmani. Latihan terorganisir, terencana dan berkesinambungan dapat meningkatkan kesegaran. Kesegaran jasmani merupakan hal terpenting yang harus dimiliki oleh setiap orang. Hanya saja tingkat kesegaran jasmani yang dibutuhkan setiap orang (atlet dan non atlet) berbeda-beda. Dalam kehidupan sehari-hari, setiap orang memiliki tugas gerak yang berbeda-beda agar dapat menjalankan tugas dengan baik, diperlukan kualitas kemampuan fungsi organ tubuh sesuai dengan tuntutan tugas gerak yang dijalannya.

Alokasi waktu yang tersedia dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) yang dilakukan seminggu sekali di sekolah belum memberi kontribusi dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa.. Oleh karena itu, perlu disediakan aktifitas jasmani di luar jam pelajaran yang diprogram dengan mempertimbangkan bentuk aturan dan pelaksanaannya. Salah satu kegiatan yang menarik dan dapat dilakukan oleh

siswa adalah permainan futsal, bola volley, takraw dan bulutangkis yang bisa dilaksanakan di lingkungan tempat tinggal.

Olahraga ini sebagai program peningkatan kesegaran jasmani siswa mempunyai keunggulan jika dibandingkan dengan kegiatan olahraga lain. Selain murah dan mudah sangat menarik dan menyenangkan kemudian beban latihannya sangat memberi kontribusi bagi peningkatan daya tahan, kekuatan, kecepatan, Di samping aktifitas tersebut tidak mengakibatkan kelelahan yang berarti, karena dilakukan siswa dengan perasaan senang.

Namun pada kenyataan di lapangan berdasarkan observasi yang dilakukan bahwa masih terlihat berbagai kendala yang terjadi di lapangan yang menyebabkan pembelajaran Penjasorkes tidak dapat mencapai tujuan pembelajaran yang optimal. Gejala-gejalanya dimana masih terlihat siswa yang kurang termotivasi mengikuti pelajaran yang diberikan. Menurut Purwanto (1990:71) “Motivasi adalah pendorong suatu usaha yang disadari untuk mempengaruhi tingkah laku seseorang agar ia tergerak hatinya untuk bergerak melakukan sesuatu sehingga mencapai tujuan tertentu”.

Rendahnya motivasi dan kesegaran jasmani diduga dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: (1) Lingkungan; (2) Makanan; (3) Sarana dan prasarana; (4) Jenis kelamin; (5) minat; (6) Perencanaan pengajaran; (7) Pelaksanaan pembelajaran; (8) Dukungan orang tua dan keluarga yang diharapkan dapat membantu siswa dan menimbulkan motivasi yang tinggi dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes. Hal ini penting agar anak didik dapat bergerak dan memperoleh kesegaran jasmani yang baik.

Aktifitas fisik di sekolah dapat meningkatkan kesegaran siswa yang dilakukan secara teratur dan terukur. Pentingnya kesegaran jasmani bagi siswa antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial, emosional, sportifitas dan semangat kompetisi. Peningkatan kesegaran jasmani bagi siswa penting untuk memacu pertumbuhan dan perkembangan. Dengan demikian, perlu diadakan tes kesegaran jasmani bagi siswa yang dapat dilakukan paling tidak satu kali dalam satu semester, hal ini sangat berguna untuk memantau tingkat kesegaran jasmani siswa.

Di SMK Negeri 6 Padang, penulis menemukan masalah tentang kesegaran jasmani siswa tersebut, Menurut hasil tes yang pernah penulis lakukan terhadap siswa SMK Negeri 6 Padang pada semester Januari-Juli tahun 2013 diperoleh data bahwa dari 30 orang responden menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani rendah seperti terlihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Data Empiris Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa

No	DN ke 1	DN ke 2	DN ke 3	Nilai Kes Jas
1	59	56	52	54
2	61	57	47	55
3	62	57	54	52
4	43	42	40	72
5	59	55	49	55
6	54	43	41	65
7	55	47	45	61
8	41	38	37	78
9	57	55	53	55
10	50	47	43	64
11	43	40	37	75
12	59	58	56	52
13	52	51	50	59
14	50	42	39	69
15	60	56	51	54
16	60	57	55	52

17	58	56	55	53
18	49	47	46	63
19	59	58	56	52
20	60	57	54	53
21	58	55	52	55
22	62	57	54	52
23	55	54	53	56
24	57	56	54	54
25	53	49	47	60
26	47	43	42	68
27	57	54	50	56
28	54	54	40	61
29	58	55	53	54
30	48	46	43	66

Dari data di atas dapat dilihat bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa rata-rata kurang dari 60 atau masih rendah. Seharusnya siswa SMK Negeri 6 Padang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik, karena sekolah kejuruan merupakan sekolah yang melakukan teori dan praktek. Setelah melakukan teori, siswa dituntut langsung melakukan praktek pelajaran yang dipelajarinya pada saat itu. Oleh sebab itu, siswa SMK Negeri 6 Padang harus mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik.

Faktor penyebab dari masalah di atas adalah kurangnya motivasi untuk melakukan olahraga, terutama siswa putri. Alasannya bermacam-macam mulai dari sakit perut, belum makan, capek, bahkan menstruasi. Rendahnya motivasi belajar siswa (banyak siswa datang terlambat). Rendahnya motivasi siswa untuk berolahraga membuat rendahnya tingkat kesegaran jasmaninya. Ini terlihat dari kurang semangatnya mereka menjalankan proses belajar mengajar bahkan ada juga yang tidur pada saat belajar. Maka dari itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian terhadap siswa ini.

Sirkuit training merupakan salah satu metode latihan fisik yang pelaksanaannya berdasarkan pos/stasiun yang telah disusun sebelumnya. Rasch dalam Sajoto (1988:161) menyatakan bahwa sirkuit terdiri dari sejumlah stasiun latihan, dimana latihan-latihan dilaksanakan. Beban latihan dalam sirkuit kira-kira setengah beban maksimal yang biasa dilakukan. Satu latihan sirkuit dinyatakan selesai, apabila seseorang telah menyelesaikan latihan semua stasiun sesuai dengan dosis serta waktu yang diterapkan.

Pendapat di atas menjelaskan bahwa latihan sirkuit mampu meningkatkan berbagai komponen kondisi fisik termasuk kecepatan dan daya tahan. Latihan sirkuit memberikan kemudahan kepada atlet untuk mengontrol dan menilai kemajuan latihan yang telah dilakukan. Dalam berlatih atlet bisa merasakan kemampuan dirinya agar tidak mengalami kelebihan latihan (*over training*). Oleh karena itu, program latihan sirkuit sangat baik untuk meningkatkan motivasi dan kesegaran jasmani siswa di SMK Negeri 6 Padang.

Berdasarkan uraian di atas, hasil tes kesegaran jasmani tersebut menunjukkan bahwa kurangnya aktifitas olahraga dan motivasi yang dilakukan oleh siswa SMK Negeri 6 Padang. Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk mengungkapkan tingkat motivasi dan kesegaran jasmani siswa SMK Negeri 6 Padang. Sebagai media untuk meningkatkan motivasi dan kesegaran jasmani siswa dilakukan dengan metode latihan sirkuit, kemudian mendeskripsikan penelitian ini dengan judul **“Upaya Meningkatkan Motivasi dan Kesegaran Jasmani Melalui Latihan Sirkuit Siswa kelas XII Busana 4 di SMK Negeri 6 Padang”**.

Penelitian ini sangat penting dilakukan untuk mengetahui motivasi dan tingkat kesegaran jasmani Siswa SMK Negeri 6 Padang agar siswa bisa melakukan kegiatannya dengan senang hati tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan permasalahan yang terdapat dalam latar belakang masalah, maka penulis perlu mengidentifikasi beberapa masalah untuk meningkatkan motivasi dan kesegaran jasmani melalui metode latihan sirkuit. Beberapa faktor yang diduga mempengaruhi rendahnya motivasi dalam belajar Penjasorkes diantaranya: 1) Faktor diri sendiri, yaitu tidak punya cita-cita yang jelas. Tanpa cita-cita, tak akan ada mimpi yang ingin diwujudkan. Cita-cita adalah target yang harus dicapai dan arah yang harus dituju. Untuk apa belajar jika tak ada cita yang didamba. Itulah yang sering dialami sebagian orang. Selanjutnya, tidak percaya diri. Orang yang merasa dirinya tidak pintar, telat mikir, dan sejenisnya akan segan ketika harus belajar. Mereka tidak percaya diri dengan potensi yang dimiliki. Apalagi ketika mereka membanding-bandingkan dengan kemampuan teman-temannya yang dianggap lebih pintar. Perasaan minder itu akan semakin berkembang dan membuat mereka semakin malas belajar. 2) Faktor lingkungan, yaitu pergaulan yang tidak mendukung. Dengan siapa kita bergaul menentukan akan menjadi apa diri kita nanti. Jika kita bergaul dengan orang yang lebih suka menghabiskan waktu untuk nongkrong, bermain-main, hura-hura dan sebagainya maka kita akan terbawa. Belajar akan menjadi hal terakhir yang akan dilakukan. 3) Faktor keluarga, yaitu keluarga yang tidak

harmonis akan mengganggu konsentrasi belajar. Permasalahan keluarga akan “merusak suasana” dan membuat kondisi tidak nyaman. Dukungan dan bimbingan yang diharapkan dari keluarga pun tak ada. Mereka lebih sibuk memikirkan permasalahannya sendiri. Selanjutnya, harapan orang tua yang terlalu tinggi atau rendah. Setiap orang tua pasti punya harapan kepada anak-anaknya. Bila harapan orang tua terlalu tinggi maka akan menjadi beban berat untuk anaknya. Akhirnya si anak akan merasa terbebani dengan target dari orang tuanya. Ada juga orang tua yang terlalu rendah membuat harapan untuk anaknya. Hal ini akan mengakibatkan si anak kurang termotivasi untuk belajar giat karena tak punya target yang tinggi. Mungkin targetnya hanya sekedar lulus sekolah saja, entah nilainya berapa atau dengan cara apa dia lulus tak begitu diperhatikan.

Beberapa faktor yang diduga mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani adalah makanan yang merupakan hal terpenting dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Pola hidup yang tidak teratur merupakan penyebab rendahnya tingkat kesegaran jasmani. Jenis kelamin laki-laki dan perempuan merupakan pembeda sehat yang dimiliki siswa akan meningkatkan motivasi berolahraga, sehingga dia tidak akan terlambat datang ke sekolah mengikuti pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes).

C. Batasan Masalah

Dari berbagai faktor yang dapat mempengaruhi motivasi dan kesegaran jasmani siswa SMK Negeri 6 Padang, penelitian ini dibatasi dengan hanya meneliti latihan sirkuit sebagai variabel bebas, motivasi sebagai variabel antara/penyela dan kesegaran jasmani sebagai variabel terikat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah proses metode latihan sirkuit dapat meningkatkan motivasi siswa kelas XII Busana 4 di SMK Negeri 6 Padang dalam pembelajaran Penjasorkes di sekolah?
2. Apakah proses metode latihan sirkuit dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa kelas XII Busana 4 di SMK Negeri 6 Padang dalam pembelajaran Penjasorkes di sekolah?
3. Faktor apa saja yang menyebabkan rendahnya motivasi dan kesegaran jasmani siswa kelas XII Busana 4 di SMK Negeri 6 Padang dalam pembelajaran Penjasorkes di sekolah?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk menganalisis:

- a. Proses metode latihan sirkuit dapat meningkatkan motivasi belajar siswa kelas XII Busana 4 di SMK Negeri 6 Padang dalam pembelajaran Penjasorkes di sekolah.
- b. Proses metode latihan sirkuit dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa kelas XII Busana 4 di SMK Negeri 6 Padang dalam pembelajaran Penjasorkes di sekolah.
- c. Faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya motivasi dan kesegaran jasmani siswa kelas XII Busana 4 di SMK Negeri 6 Padang dalam pembelajaran Penjasorkes di sekolah.

F. Manfaat Penelitian

Bertitik tolak dari tujuan penelitian, maka penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Secara teoritis

Penelitian diharapkan memperkaya khasanah ilmu pengetahuan khususnya pada kesegaran jasmani dalam rangka membuat peserta didik mempunyai kesegaran jasmani yang baik dalam berolahraga.

2. Secara praktik

- a. Peneliti, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh dan memenuhi gelar Magister Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Padang.
- b. Guru Penjasorkes sebagai pembina olahraga di sekolah menjadi bahan masukan untuk meningkatkan motivasi dan kesegaran jasmani siswa.

- c. Pembina olahraga, sebagai bahan penambahan wawasan terkait dengan motivasi dan kesegaran jasmani siswa.
- d. Musyawarah guru mata pelajaran (MGMP) atau KKG guru Penjasorkes SMK Kota Padang, adalah sebagai bahan masukan untuk meningkatkan motivasi dan kesegaran jasmani siswa.
- e. Peneliti yang lain, sebagai referensi dan bahan pertimbangan untuk melakukan penelitian lanjutan tentang variabel-variabel yang berhubungan dengan motivasi dan kesegaran jasmani siswa.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu maka akan dapat dikemukakan beberapa kesimpulan:

1. Terjadi peningkatan motivasi siswa kelas XII Busana 4 di SMK Negeri 6 Padang setelah mengikuti pembelajaran menggunakan metode latihan sirkuit selama dua siklus walaupun belum ada siswa yang berhasil memperoleh kategori baik sekali, tapi sebagian besar siswa sudah mencapai kategori baik.
2. Terjadi peningkatan kesegaran jasmani siswa kelas XII Busana 4 di SMK Negeri 6 Padang setelah mengikuti pembelajaran menggunakan metode latihan sirkuit selama dua siklus, walaupun belum ada siswa yang berhasil memperoleh kategori baik sekali, tapi sebagian besar siswa sudah mencapai kategori baik.
3. Faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya motivasi siswa diantaranya;
 - 1) Faktor diri sendiri, yaitu tidak punya **cita-cita** yang jelas. Selanjutnya, tidak **percaya diri**.
 - 2) Faktor lingkungan, yaitu **pergaulan** yang tidak mendukung.
 - 3) Faktor keluarga, yaitu **keluarga** yang tidak harmonis akan mengganggu konsentrasi belajar. Selanjutnya, harapan orang tua yang terlalu tinggi atau rendah. Beberapa faktor yang diduga mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani adalah makanan yang merupakan hal terpenting dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Pola hidup yang tidak

teratur dan jenis kelamin laki-laki dan perempuan merupakan pembeda sehat yang dimiliki siswa.

B. Implikasi

Temuan-temuan penelitian sebagaimana diungkapkan pada kesimpulan di atas menunjukkan bahwa metode latihan sirkuit dapat meningkatkan motivasi dan kesegaran jasmani siswa SMK Negeri 6 Padang. Berdasarkan temuan tersebut implikasi dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk dapat meningkatkan motivasi belajar siswa dapat dilakukan dengan latihan sirkuit yang terarah pada tujuan. Hal ini dikarenakan melalui latihan sirkuit siswa dapat menerima bentuk latihan yang bervariasi dan terarah pada yang diharapkan.
2. Berdasarkan hasil penelitian ini, ditemukan hasil akhir menunjukkan bahwa metode latihan sirkuit memberikan peningkatan yang lebih besar terhadap motivasi dan kesegaran jasmani secara menyeluruh terhadap siswa kelas XII Busana 4 di SMK Negeri 6 Padang.

Hasil penelitian ini sebagaimana dijelaskan sebelumnya tentu saja berimplikasi positif terhadap pengembangan motivasi dan kesegaran jasmani baik dalam bentuk penggunaan materi latihan, metode latihan sirkuit yang digunakan dalam pembinaan olahraga dalam mencapai motivasi dan kesegaran jasmani yang baik, sehingga siswa mempunyai motivasi belajar yang tinggi dan tingkat kesegaran jasmani yang baik.

C. Saran

Setelah diadakan penelitian tindakan kelas tentang upaya meningkatkan motivasi dan kebugaran jasmani siswa, terbukti bahwa latihan sirkuit yang diberikan pada siswa kelas XII Busana 4 di SMK Negeri Padang berupa model siklus yang terdiri dari dua siklus dapat meningkatkan motivasi belajar siswa dan kebugaran jasmani siswa. Selanjutnya peneliti menyampaikan saran sebagai berikut:

1. Guru pendidikan jasmani pada awal semester disarankan melaksanakan tes kebugaran jasmani guna mengetahui dan memantau kebugaran jasmani siswa sehingga tidak ada lagi siswa yang cepat merasa lelah dalam melakukan kegiatan berolahraga.
2. Latihan sirkuit dapat diterapkan dalam pendidikan jasmani untuk semua jenjang dan juga dapat memberikan penyegaran dalam belajar sehingga siswa tidak bosan dengan pelajaran yang selama ini dirasa monoton. Siswa jadi termotivasi untuk mengikuti proses pembelajaran Penajisorkes.

Demikianlah kesimpulan dan saran yang dapat dikemukakan oleh peneliti setelah melihat hasil dari motivasi belajar siswa dan tes akhir kebugaran jasmani, semoga penelitian ini dapat berguna bagi siapa saja yang membaca tesis ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Arma, Abdullah dan Agusmunaji. 1994. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Dirjen Pendidikan Tinggi Depdikbud.
- Aqib, Zainal. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas untuk Guru SD, SLB, TK*. Bandung: Yrama Widya.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.
- Bompa, Tudor. 1994. *Power Trining For Sport: Plyometrics For Maximum Power Development*. Canada : Coaching Associati on of Canada Publishing.
- Darwin 1992. *Daya Tahan*.
- Depdiknas. 2002. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Proyek Pendidikan Jasmani Luar Biasa.
- Dimiyati. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Katin, Kahar. 1988. *Kumpulan Kuliah Manajemen*. Padang: UNAND.
- Hairy, Jurnursul. 2007. *Dasar-Dasar Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Depdiknas.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Depdiknas.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
-2007. *Penilaian Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Pekik, Djoko. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi.
- Prayitno, Elida. 1989. *Motivasi Dalam Belajar*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK.
- 1973. *Motivasi Dalam Belajar*. Padang: FKIP-IKIP.
- Pyke, Franks. 1991. *Better Coaching: Advanced Coach's Manual*. Australia: Australian Coaching Council Incorporated.