

**HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI
DAN MOTIVASI BELAJAR SISWA KELAS XI
SMA NEGERI 2 BENGKULU SELATAN**

SKRIPSI

**Diajukan kepada tem penguji untuk memenuhi sebagian
persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



**ZERY ATWI
NIM. 14086151**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi
Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan
Nama : Zery Atwi
NIM : 14086151
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2019

Disetujui:

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Pembimbing,



Dr. Kamal Firdaus, M.Kes.AIFO
NIP. 19211121987101001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Zery Atwi

NIM : 14086151

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan judul

Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas
XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan

Padang, Februari 2019

Tim Penguji

TandaTangan

1. Ketua : Dr. Kamal Firdaus, M.Kes. AIFO

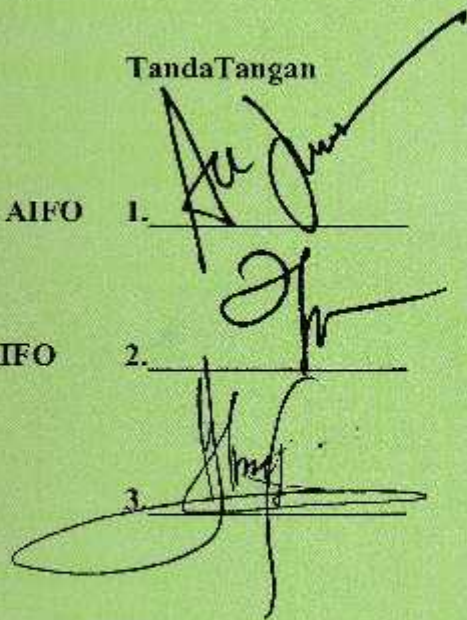
1.

2. Sekretaris : Dr. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO

2.

3. Anggota : Drs. Yaslindo, MS

3.



PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan " adalah hasil karya tulis saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan kecuali pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis di cantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah di peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2019

Yang Membuat Pernyataan



Zery Atwi

NIM.14086151

ABSTRAK

Zery Atwi. 2019. “Hubungan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan

Masalah penelitian ini adalah masih banyak siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah dan kurangnya motivasi saat mengikuti mata pelajaran Penjasorkes di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dengan motivasi belajar siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik analisis korelasional. Populasi dalam Penelitian ini adalah semua siswa SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *purposive sampling*. Teknik analisis data yaitu menggunakan uji korelasi. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan Motivasi belajar siswa putra kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan dimana $r_{hit} (0.928) > r_{tab} (0.532)$. Ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan motivasi belajar siswa putri kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan”**.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang
2. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
3. Bapak Drs. Zarwan M.Kes selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Kamal Firdaus, M.Kes.AIFO sebagai Pembimbing, dalam penulisan proposal ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian proposal ini.
5. Bapak Dr.Hendri Neldi, M. Kes. AIFO dan Bapak Drs, Yaslindo. MS selaku dosen penguji yang telah memberikan saran, masukan, arahan dan koreksi serta penyempurnaan dalam skripsi ini.

6. Kedua orang tua tercinta beserta adek dan kakak yang telah memberikan semangat, dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak dan ibu staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat.
8. Bapak dan Ibu staf administrasi, ibu yang berada di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang maksimal.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Februari 2019

Zery Atwi

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
ABSTRAK.....	i
KATAPENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
DAFTAR TABEL	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Kegunaan Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	6
1. Pengertian Kebugaran Jasmani	6
2. Komponen Kebugaran Jasmani.....	7
3. Fungsi Kebugaran Jasmani	11
4. Hakikat Motivasi.....	13
B. Kerangka Konseptual	16
C. Hipotesis.....	17
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	18
B. Waktu dan Tempat Penelitian	18
C. Populasi dan Sampel	18
D. Jenis dan Sumber Data.....	19
E. Instrumen Penelitian.....	20

F. Teknik dan Alat pengumpulan Data	22
G. Teknik Analisis Data.....	35

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	38
B. Uji Persyaratan Analisis	44
C. Pengujian Hipotesis Deskripsi Data.....	45
D. Pembahasan	46

BAB V.

A. Kesimpulan	50
B. Saran	50

DAFTAR PUSTAKA.....	51
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	52
----------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
GAMBAR	
A. Kerangka Konseptual	17
B. Posisi lari 60 meter.....	24
C. Palang tunggul.....	25
D. Sikap permulaan gantung angkat tubuh	26
E. Sikap dagu menyentuh melewati palang tunggul.....	27
F. Sikap permulaan gantung siku tekuk	28
G. Sikap gantung siku tekuk	29
H. Sikap permulaan baring duduk.....	30
I. Gerakan baring menju sikap duduk.....	30
J. Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha.....	31
K. Papan loncat tegak.....	32
L. Sikap menentukan raihan tegak.....	33
M. Sikap awalan loncat tegak.....	34
N. Meloncat setinggi mungkin.....	34
O. Posisi start lari 1000 m dan 1200 m.....	35
P. Pelari melintasi garis finish.....	36
Q. Histogram Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan.....	42
R. Histogram Distribusi Frekuensi Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Formolir TKJI.....	53
Lampiran 2. Kisi-kisi Angket Penelitian.....	54
Lampiran 3. Nama Testee	55
Lampiran 4. Data Mentah Hasil Tes Kebugaran Jasmani.....	56
Lampiran 5. Data Angket Siswa Putra.....	57
Lampiran 6. Data Angket Siswa Putri.....	58
Lampiran 7. Uji Normalitas Variabel Kebugaran Jasmani	60
Lampiran 8. Uji Normalitas Variabel Motivasi Belajar Putra	61
Lampiran 9. Uji Normalitas Variabel Motivasi Belajar Putri.....	62
Lampiran 10. Uji Korelasi	64
Lampiran 11. Pengujian Hepotesis	65
Lampiran 12. Harga Kritik dari <i>Product Moment</i>	66
Lampiran 13. Daftar Nilai keritis L untuk Uji <i>Lilliefors</i>	67
Lampiran 14. Daftar luas di bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke Z	68
Lampiran 15. Nilai Persentil untuk Distribusi t V=Bilangan daftar menyatakan t_p).....	69

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Nilai TKJI Putra (usia 16-17 tahun).....	22
Tabel 2. Nilai TKJI putri (usia 16-17 tahun).....	22
Tabel 3. Norma klasifikasi TKJI.....	23
Tabel 4. Distribusi frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan	38
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan.....	40
Tabel 6. Uji Normalitas dengan lilliefors.....	41
Tabel 7. Hasil Uji Korelasi Sederhana.....	41

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur pemerintah Indonesia melakukan pembangunan disegala bidang termasuk diantaranya pembangunan dibidang pendidikan dan olahraga. 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 pribadi yang terpuji sedangkan pembangunan dibidang olahraga bertujuan untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan jasmani, disiplin, sportivitas, prestasi dan lain sebagainya. Dalam UU No 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional (2005:6) bahwa:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan meningkatkan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin dan membinapersatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa.”

Berdasarkan kutipan di atas, kebugaran jasmani merupakan salah satu bagian penting dalam sistem keolahragaan nasional. Kebugaran jasmani erat hubungannya dalam kemampuan anak dalam motivasi untuk mengerjakan tugas sehari-hari karena secara tidak langsung anak akan memiliki motivasi belajar jika anak tersebut memiliki kebugaran jasmani yang baik. Selain itu kebugaran jasmani juga dibutuhkan oleh semua siswa untuk memperoleh

ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu cara meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan olahraga yang teratur yang bermanfaat untuk kesehatan. Dengan adanya bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah di harapkan siswa dapat mempunyaai kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani adalah aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh (*total fitness*) yang memberikan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada pembinaan fisik yang layak.

kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi serta sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik, kebugaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat di latih melalui program latihan kemampuan aerobik antara lain dapat diketahui melalui sistem kardiorespirasi untuk menyediakan kebutuhan oksegen sampai kedalam mitokondria, sedangkan kemampuan anaerobic yang di ukur melalui kemampuan ambangan aerobik dan kekuatan kontraksi otot.

motivasi didefinisikan sebagai kondisi internal yang membangkitkan kita untuk bertindak, mendorong kita mencapai tujuan tertentu, dan membuat kita tertarik dalam kegiatan tertentu. Motivasi dapat diartikan sebagai dorongan internal dan eksternal dalam diri seseorang yang diindikasikan dengan adanya penghargaan dan penghormatan.

Motivasi merupakan salah satu aspek psikis yang mendorong seseorang untuk mengkspresikan kemampuan suatu tindakan untuk mencapai tujuan

yang dikehendakinya. Dalam proses belajar mengajar faktor motivasi yang dimiliki guru maupun siswa merupakan hal yang sangat penting dalam menggerakkan dan mendorong aktivitas-aktivitas untuk mencapai tujuan pengajaran, motivasi tidak lepas dari adanya rangsangan, rangsangan dalam bentuk hadiah atau hukuman yang diberikan oleh guru di sekolah. Motivasi juga menyangkut kebiasaan yang telah dimiliki siswa, misalnya kebiasaan yang baik dapat memperkuat motivasi seperti kebiasaan menyelesaikan tugas atau pekerjaan sampai tuntas. sedangkan tujuan akhir dari pengajaran adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani terhadap motivasi belajar siswa.

Berdasarkan informasi guru penjasorkes dan observasi penulis terhadap siswa kelas XI sekolah SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan, masih banyak siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah dan kurangnya motivasi dalam belajar di sekolah.

Melihat kenyataan di atas penulis berkeinginan untuk melakukan suatu penelitian dengan maksud mendapatkan gambaran yang akurat dan terarah mengenai hubungan kebugaran jasmani terhadap motivasi belajar siswa.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada di atas maka ada beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penulisan skripsi ini antara lain :

1. Kebugaran jasmani siswa rendah.
2. Motivasi siswa untuk belajar kurang

3. Sarana dan prasara

4. Kurikulum

C. Pembatasan Masalah

Dari beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar siswa, mengingat waktu, dana kemampuan penulis maka dalam penelitian ini penulis hanya mengungkapkan:

1. kebugaran jasmani.
2. motivasi belajar siswa.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan.
2. Bagaimana motivasi belajar siswa kelas XI dalam pembelajaran SMA Negeri 2 Bengkulu selatan
3. Apakah ada hubungan kebugaran jasmani terhadap motivasi belajar siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang akan di teliti, sebagaimana yang telah dijelaskan di atas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui: Hubungan Tingkat Kebugaran jasmani terhadap motivasi belajar siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan.

F. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian, maka hasil penelitian diharapkan berguna sebagai :

1. Salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
2. Pedoman bagi SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan dalam rangka pelaksanaan mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa .
3. Bahan masukan bagi Depdikbud Kabupaten Bengkulu Selatan tentang pembinaan kegiatan tingkat kebugaran jasmani siswa.
4. Bahan masukan bagi Konida, pelatih, guru olahraga dan masyarakat dalam pembinaan tingkat kebugaran jasmani di Kabupaten Bengkulu Selatan.
5. Bahan masukan bagi para penelitian yang ingin meneliti permasalahan secara mendalam.
6. Sumbangan khasanah ilmu pengetahuan, pengembangan ilmu pengetahuan serta sebagai pengetahuan bagi pembaca.
7. Bahan masukan bagi jurusan pendidikan olahraga Olahraga Fakultas Ilmu keolahragaan

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan motivasi belajar siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan.

Uji korelasi antara kebugaran jasmani dengan motivasi belajar siswa putri kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan sebagaimana terlihat pada tabel di atas diperoleh hasil r hitung 0,763. Didapatkan r_{hitung} lebih besar dari pada r_{tabel} , atau $0,763 > 0.497$ maka H_0 ditolak, artinya ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan motivasi belajar siswa putri kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada guru olah raga disarankan untuk membuat program latihan olah raga yang dapat meningkatkan kebugaran siswa secara terprogram sehingga dapat meningkatkan kebugaran siswa dan dapat meningkatkan motivasi belajar siswa.
2. Kepada siswa, disarankan untuk menjalankan program latihan yang telah diprogramkan dengan serius dan penuh komitmen.

DAFTAR PUSTAKA

- Abizar. 2007. *Strategi Interuksional*. Padang: IKIP Padang Press
- A.M Sardiman (2001). *Interaksi Belajar-Mengajar*. PT RajaGrafindoPersada
- Arsil, 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmanidanolahraga*. sukabina: wineka media.
- Arsil, 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. FIK UNP
- Arsil, 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. FIK UNP
- Depdiknas. 2010. *Tes kebugaran Jasmani indonesia untuk Anak Umur 16-19 Tahun*,
Jakarta
: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Kementerian Pendidikan Nasional
- Gusril, 2004. *Perkembangan Motorik pada masa Anak-anak*. Dirjen Olahraga Depertemen Pendidikan Nasional.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. UNS Surakarta
- Jansen. 1884. *Training Lactate Pulse-Rate. Finland* : Polar Elektro
- Prayitno. Elda. 189. *Motivasi Dalam Belajar*, Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK.
- Riduwan. 2002. *Belajar Mudah Penelitian (Untuk guru, kariawandan peneliti Pemula)*. Bandung: Alfa Beta.
- Sardiman. 2010. *Interaksi Motivasi Belajar Dalam Mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers
- Setyobroto. 2002. *Pesikologi Olahraga*. Jakarta: Percetakan Universitas Negeri Jakarta
- Sugiyuno. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta
- 2013. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif*. Bandung. Alfabeta
- UNP. (2014). *Buku Panduan Tugas Akhir / Skripsi UNP*. Padang UNP Press