

**HUBUNGAN MOTIVASI BELAJAR PENJASORKES DENGAN TINGKAT
KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR
NEGERI 08 KECAMATAN SUNGAI PAGU
KABUPATEN SOLOK SELATAN**

SKRIPSI

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



Oleh

**MASMON EKA PETRO
NIM. 89995**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

ABSTRAK

Masmon Eka Petro, 89995 : Hubungan Motivasi Belajar Penjasorkes Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 08 Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi yang penulis lakukan, ternyata tingkat kesegaran jasmani siswa masih rendah. Banyak faktor yang menyebabkan rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut diantaranya adalah motivasi belajar penjasorkes. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan motivasi belajar penjasorkes dengan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 08 Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan.

Jenis penelitian adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri 08 Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok yang berjumlah sebanyak 67 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 24 orang. Untuk memperoleh data tingkat kesegaran jasmani diperoleh dari hasil tes tingkat kesegaran jasmani Indonesia (TKJI). Sedangkan motivasi belajar penjasorkes diperoleh dari hasil penyebaran angket kepada sampel. Data dianalisis dengan menggunakan korelasi *product moment*.

Berdasarkan hasil analisis data bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ditolak yaitu tidak terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi belajar dengan kesegaran jasmani siswa SD Negeri 08 Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan karena diperoleh $r_{hitung} = 0,232 < r_{tabel} = 0,553$ dan siswa puteri diperoleh $r_{hitung} = 0,311 < r_{tabel} = 0,602$.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Motivasi Belajar penjasorkes Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 08 Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan”. Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dra. Erianti, M.Pd dan Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO selaku pembimbing I dan Pembimbing II, yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan serta saran yang sangat berarti sekali bagi penulis dan sehingga skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik.
4. Drs. H. Ediswal, M.Pd, Drs. Qalbi Amra, M.Pd dan Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.

5. Kedua orangtua ku yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil serta dukungan dan kesetiaan yang selalu mendampingi penulis, sehingga skripsi ini dapat di selesaikan.
6. Pihak Sekolah Dasar Negeri 08 Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, Desember 2011

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR | ii |
| DAFTAR ISI | iv |
| DAFTAR TABEL | vi |
| DAFTAR GAMBAR | vii |
| DAFTAR LAMPIRAN | viii |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 5 |
| C. Pembatasan Masalah | 5 |
| D. Rumusan Masalah | 5 |
| E. Tujuan Penelitian | 6 |
| F. Kegunaan Penelitian | 6 |
| BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN | |
| A. Kajian Teori | |
| 1. Motivasi Belajar Penjasorkes | 7 |
| 2. Tingkat Kesegaran Jasmani..... | 14 |
| B. Kerangka Konseptual..... | 22 |
| C. Hipotesis Penelitian..... | 23 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | |
| A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian..... | 24 |
| B. Populasi dan Sampel | 24 |
| C. Jenis dan Sumber Data..... | 25 |
| D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data..... | 26 |
| E. Teknik Analisa Data | 34 |

| | |
|---|-----------|
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Deskripsi Data..... | 36 |
| B. Uji Persyaratan Analisis | 43 |
| C. Uji Hipotesis | 44 |
| D. Pembahasan..... | 45 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | |
| A. Kesimpulan | 49 |
| B. Saran | 49 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 51 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|--|---------|
| 1. Populasi Penelitian | 25 |
| 2. Sampel Penelitian..... | 25 |
| 3. Distribusi Hasil Data Motivasi Belajar Penjasorkes Siswa Putera . | 36 |
| 4. Distribusi Hasil Data Motivasi Belajar Penjasorkes Siswa Puteri... | 38 |
| 5. Distribusi Hasil Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putera ... | 39 |
| 6. Distribusi Hasil Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Puteri | 42 |
| 7. Rangkuman Uji Normalitas Data | 44 |
| 8. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara Kesegaran dengan Tingkat Kesegaran Jasmani | 45 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|--|---------|
| 1. Kerangka Konseptual | 22 |
| 2. Posisi Star Lari 40 Meter | 29 |
| 3. Tes Gantung Siku Tekuk | 30 |
| 4. Tes Baring Duduk..... | 31 |
| 5. Tes Loncat Tegak..... | 33 |
| 6. Tes Star Lari 600 Meter | 34 |
| 7. Histogram Motivasi Belajar Penjasorkes Siswa Putera | 37 |
| 8. Histogram Motivasi Belajar Penjasorkes Siswa Puteri | 39 |
| 9. Histogram Tingkat Kesehgaran Jasmani Siswa Putera..... | 41 |
| 10. Histogram Tingkat Kesehgaran Jasmani Siswa Puteri | 43 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|---|---------|
| 1. Norma Nilai Tes Tingkat Kesegaran Jasmani | 53 |
| 2. Format Pengisian Angket..... | 54 |
| 3. Kisi-kisi Angket Penelitian | 55 |
| 4. Angket Penelitian..... | 56 |
| 5. Rekap Data Motivasi Belajar penjasorkes..... | 58 |
| 6. Rekap Data Tingkat Kesegaran Jasmani | 59 |
| 7. Uji Normalitas Data Motivasi Belajar Penjasorkes..... | 60 |
| 8. Uji Normalitas Data Tingkat Kesegaran Jasmani | 61 |
| 9. Uji Hipotesis XY Siswa Putera | 62 |
| 10. Uji Hipotesis XY Siswa Puteri | 63 |
| 11. Tabel Uji Lilliefors..... | 64 |
| 12. Tabel Nilai r Product Moment..... | 65 |
| 13. Tabel Nilai Distribusi t | 66 |
| 14. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan..... | 67 |
| 15. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari SD Negeri 08 Kec. Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan | 68 |
| 16. Dokumentasi Penelitian | 69 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Memasuki era globalisasi yang penuh tantangan, salah satu upaya yang dilakukan pemerintah adalah meningkatkan mutu pendidikan yang dirancang berdasarkan kebutuhan lapangan. Untuk kepentingan tersebut pemerintah memprogramkan kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP). Kurikulum menurut Mulyasa (2010:46) adalah “seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, kompetensi dasar, materi standar, dan hasil belajar, serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai kompetensi dasar dan tujuan pendidikan”.

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa kurikulum merupakan pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran di sekolah untuk mencapai kompetensi dasar dan tujuan pendidikan. Dalam struktur kurikulum SD/MI yang ditetapkan oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (2007:5) meliputi “substansi pembelajaran yang ditempuh dalam satu jenjang pendidikan selama enam tahun mulai kelas I sampai dengan kelas VI. Struktur kurikulum SD/MI disusun berdasarkan standar kompetensi lulusan dan standar kompetensi mata pelajaran dengan ketentuan memuat 8 mata pelajaran, muatan lokal dan pengembangan diri”. Diantara mata pelajaran pendidikan yang terdapat dalam kurikulum Sekolah Dasar tersebut adalah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, dan

diajarkan pada siswa mulai dari kelas I sampai kelas VI. Mata pelajaran ini merupakan mata pelajaran wajib diberikan oleh guru penjasorkes.

Dalam materi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tersebut terkandung nilai-nilai yang sangat berharga bagi pertumbuhan dan perkembangan kemampuan motorik , kreatifitas, kerja sama dan melatih diri untuk hidup sehat dalam perkembangan aspek kognitif, afektif, mental, moral dan emosional. Sri Sunarsih (2007) mengatakan bahwa:

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan program pengajaran yang sangat penting dalam pembentukan kebugaran para siswa. Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan ini diharapkan dapat mengarahkan siswa untuk dapat beraktivitas olahraga agar terciptanya generasi yang sehat dan kuat.

Berpedoman pada pendapat di atas, maka jelaslah bahwa pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan pada peserta didik merupakan programpengajaran yang sangat penting bagi siswa. Di samping itu melalui pembelajaran pendidikan jasmani memberikan pengalaman yang berarti seraya mempersiapkan anak untuk hidup dalam dunia yang kompleks. Kebutuhan tentang kesehatan, kegairahan hidup untuk melakukan berbagai aktivitas akan mampu meningkatkan perkembangan anak dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Berpedoman dari uraian di atas, maka betapa pentingnya pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk

meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Kesegaran jasmani menurut Nurhasan (2001:131) menjelaskan kesegaran jasmani ditinjau dari ilmu fa'al dapat diartikan "merupakan kemampuan organ tubuh untuk menyesuaikan fungsi fisiologisnya mengatasi keadaan lingkungan atau tugas, fisik memerlukan kerja otot secara efisien, tidak mengalami kelelahan yang berlebihan, memperoleh pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas-tugas pada hari berikutnya".

Dari uraian di atas, maka dapat diartikan bahwa seorang siswa yang memiliki kesegaran jasmani dengan tingkat baik, tentu dia mampu menyelesaikan tugas-tugas fisik secara baik dan organ-organ tubuhnya bekerja sesuai dengan fungsinya. Di samping itu tidak mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan dan masih mampu melakukan tugas dihari berikutnya dengan pemulihan yang sempurna. Dengan demikian bila dikaitkan dengan siswa SD Negeri 08 Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan, kesegaran jasmaninya baik maka dia akan mampu menyelesaikan tugas-tugas belajar, baik di sekolah maupun di rumah dan masih sanggup mengisi waktu luang dengan bermain dengan teman sebaya.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di lapangan terhadap siswa siswa SD Negeri 08 Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan, masih ada siswa yang kurang memiliki kesegaran jasmani yang baik. Hal ini terlihat dari penampilan fisik dan sikap mereka dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes, mereka sering cepat lelah, wajahnya kurang segar, bahkan sedikit pucat, ada

siswa yang bawaannya malas, emosinya tidak stabil, cepat tersinggung, mudah merasa lelah dengan pembebanan kerja fisik dalam mengisi waktu senggang dan sebagainya.

Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik, banyak faktor yang mempengaruhinya, diantaranya adalah status gizi, lingkungan yang bersih, aktivitas bermain, jenis kelamin dan usia, jenis pekerjaan, latihan fisik, dan bagi siswa di sekolah motivasi belajar penjasorkes merupakan salah satu usaha dalam meningkatkan kesegaran jasmani, karena dalam pembelajaran penjasorkes tersebut diberikan berbagai aktivitas jasmani dan olahraga dalam bentuk-bentuk permainan.

Dalam penelitian ini, penulis menduga bahwa motivasi belajar penjasorkes diduga salah satu faktor atau variabel yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa. Sardiman (2007:73) mengatakan motivasi berasal dari kata motif yang artinya adalah “sebagai daya penggerak dari dalam dan di dalam subjek untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu demi mencapai suatu tujuan”. Dengan adanya daya penggerak yang tinggi dalam diri siswa untuk melakukan aktivitas jasmani atau kegiatan olahraga permainan, tentunya hal ini akan dapat memperbaiki dan meningkatkan komponen-komponen kesegaran jasmani seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan dan koordinasi gerakan.

Dari uraian di atas, maka jelaslah bahwa motivasi belajar siswa dalam pembelajaran penjasorkes ada hubungannya dengan tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut. Benar atau tidaknya dugaan

tersebut, maka diperlukan suatu penelitian, dengan begitu judul penelitian ini adalah Hubungan motivasi belajar penjasorkes dengan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 08 Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan.

B. Identifikasi Masalah

Bertitik tolak dari latar belakang masalah maka dapat dikemukakan identifikasi masalah yakni sebagai berikut:

1. Motivasi belajar penjasorkes
2. Status gizi
3. Aktivitas bermain
4. Jenis kelamin
5. Latihan-latihan olahraga
6. Usia
7. Jenis pekerjaan
8. Lingkungan yang sehat

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, banyak sekali faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa dan karena keterbatasan yang penulis miliki, maka penulis membatasi atas satu faktor saja dianggap dominan yaitu: Motivasi belajar penjasorkes.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah diajukan yaitu adakah hubungan antara

motivasi belajar penjasorkes dengan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 08 Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang jelas dan untuk mengetahui:

1. Motivasi belajar penjasorkes siswa SD Negeri 08 Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan.
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 08 Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan.
3. Hubungan antara motivasi belajar penjasorkes dengan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 08 Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP Padang.
2. Guru mata pelajaran Penjasorkes dalam usaha meningkatkan motivasi belajar siswa.
3. Peneliti selanjutnya sebagai sumbangan pemikiran dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.
4. Mahasiswa sebagai bahan bacaan di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil analisis data bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ditolak yaitu tidak terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi belajar dengan kebugaran jasmani siswa SD Negeri 08 Kecamatan Sungai Pagu Kabupaten Solok Selatan karena diperoleh $r_{hitung} = 0,232 < r_{tabel} = 0,553$ dan siswa putri diperoleh $r_{hitung} = 0,311 < r_{tabel} = 0,602$. Dalam penelitian ini ditemukan juga kebugaran jasmani siswa banyak yang rendah.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Guru penjasorkes supaya lebih meningkatkan lagi proses pembelajaran penjasorkes, sehingga siswa termotivasi dalam berolahraga atau bermain karena hal ini dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
2. Siswa agar membiasakan untuk mengisi waktu luangnya setelah pulang sekolah dengan berbagai aktivitas bermain dan memilih jajanan yang sehat dan bergizi, serta menerapkan pola hidup sehat, sehingga kebugaran jasmani dapat ditingkatkan.
3. Kepala Sekolah, agar melengkapi sarana dan prasarana pembelajaran penjasorkes dan menciptakan lingkungan sekolah yang nyaman dan bersih, sehingga siswa termotivasi dalam beraktivitas

fisik seperti meningkatnya motivasi dalam pembelajaran penjasorkes.

4. Orang tua agar memberi asupan gizi yang cukup dan kebebasan anak terhadap bermain, karena hal ini salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil, (1999). Pembinaan Kondisi Fisik, FIK UNP, Padang.
- Arsil. (2009) Tes Pengukuran dan Evaluasi. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Badan Standar Nasional Pendidikan. (2007). Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). Jakarta : BNSP Depdiknas.
- Buku panduan penulisan tugas akhir/ skripsi Universitas Negeri Padang (2009). Padang UNP.
- Depdikbud. (1997). Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Armas Duta Jaya.
- Depdiknas, (2002). Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah, Direktorat Pendidikan SD, Jakarta.
- Depkes RI. (1993). Direktorat Bina Gizi Masyarakat. Jakarta. Depkes RI.
- Dimiyati, (2006). Belajar dan Pembelajaran, Jakarta : Rineke Cipta.
- Harsuki. (2003). Perkembangan Olahraga Terkini, Kajian Para Pakar. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Haryono. (2002). Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar di Kobogadung Jatibarang Brebes. Skripsi, Universitas Negeri Semarang.
- Hendri, (1985). Motivasi Dalam Mengajar Olahraga. Jakarta.
- Kurnia, Leni, (2004). Motif Peserta Kegiatan Senam Pagi di Universitas Negeri Padang. Skripsi. Padang : FIK UNP.
- Lutan Rusli. (1991). Manusia dan Olahraga. Bandung: ITB dan FPISK/IKIP Bandung.
- Moedjiono, (2006). Belajar dan Pembelajaran, Jakarta : Rineke Cipta.
- Mulyasa. (2010). Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mutohir, T.Cholik. (2004). Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak. Jakarta: PPKKO, Dirjen Olahraga, Depdiknas.