

**HUBUNGAN MOTIVASI BEROLAHRAGA DENGAN TINGKAT  
KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS  
KARTIKA 1-5 PADANG**

**JURNAL**



**Oleh:**

**MUSLIM WAHYUDI  
02973/08**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2014**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**HUBUNGAN MOTIVASI BEROLAHRAGA DENGAN TINGKAT  
KESEGERAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS  
KARTIKA 1-5 PADANG**

**MUSLIM WAHYUDI**

**Artikel ini disusun berdasarkan skripsi**

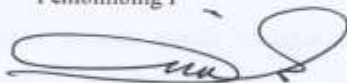
**MUSLIM WAHYUDI**

**untuk**

**persyaratan wisuda periode maret 2015 dan setelah diperiksa / disetujui oleh  
kedua pembimbing**

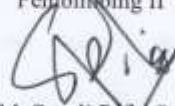
**Padang,      januari 2015**

Pembimbing I



**Drs. Hanif Badri M.Pd  
NIP. 195805021984031006**

Pembimbing II



**M. Sazeli Rifa S.Si, M.Pd  
NIP. 197907042009121004**

**HUBUNGAN MOTIVASI BEROLAHRAGA DENGAN TINGKAT KESEHATAN  
JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS  
KARTIKA 1-5 PADANG**

**MUSLIM WAHYUDI  
02973**

**UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**Muslim Wahyudi. 2015.** "Relationships Motivation Exercising With Level Physical Freshness High School Students Kartika 1-5 Padang"

Based on the observations of researchers in the field is seen that the high school students Kartika 1-5 Padang, physical fitness level is still low, and there are still many students who do not have a good motivation, but it is not the right learning process and not maximized. The purpose of this study was to determine the level of physical fitness SMA Kartika 1-5 Padang.

This type of research can be said correlation study. With the intent of this study connects the possibility of causation by finding back the causes, then the data collected after the incident took place. For processing data using correlation analysis technique used to find the relationship of two variables. This study was conducted in SMA Kartika 1-5 Padang.

Based on the analysis that has been made known that physical fitness tingkat high school students Kartika at least once a category with a percentage of 48.65%. Then to students' motivation in the category of less agrees with the percentage of 89.19%. In this study, both factors that motivation to exercise and physical fitness level has a significant relationship to the physical fitness of students. It is evident from the correlation coefficient of 0.63. By using  $\alpha = 0.05$  and  $df = n-2$ , the obtained value table = 2.015, ie from  $1-\alpha$  or 0.95 as dk numerator and  $n-2$  (35) as the denominator dk. Therefore thitung (8.803) > t table (2.015), then  $H_0$  is rejected and  $H_a$  accepted. It can be concluded that there is a significant relationship between the independent variable X and dependent variable Y. In other words there is a significant relationship between learning motivation and level of physical fitness.

**Keyword : Motivation Exercising, Level Physical Freshness High School Student**

**PENDAHULUAN**

Suatu konsep untuk peningkatan kesegaran jasmani adalah bagian dari pengembangan peningkatan kondisi fisik tubuh manusia. Jasmani merupakan faktor

penting dalam menjaga kesehatan hidup. Terjadinya kekuatan dan daya tahan dalam tubuh manusia disebabkan karena adanya pengolahan Jasmani yang baik. Dalam pengolahan jasmani sangat

dibutuhkan gerak untuk melakukan pembakaran dalam tubuh. Semua rangkaian gerak yang dilakukan oleh tubuh, dapat menunjang kemampuan jasmani manusia untuk mencapai kebugaran tubuh. Meningkatkan motivasi belajar penjas siswa dapat dilakukan dengan cara mendekatkan siswa kearah permainan. Dapat dikatakan bahwa masa anak- anak adalah masa bermain dan berkreatifitas. Dari permainan yang dilakukan oleh siswa di sekolah, maka siswa tersebut akan mengalami aktifitas gerak atau berolahraga. Adanya aktifitas gerak yang dilakukan siswa dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa disekolah. Adanya peningkatan dari kesegaran jasmani siswa hendaknya akan berdampak positif pada nilai pejasorkes siswa di sekolah.

Hasil observasi yang peneliti lakukan di sekolah, kendala yang terjadi terhadap siswa adalah motivasi siswa sangat rendah untuk melakukan aktiviatas gerak atau

berolahraga dalam materi olahraga di sekolah. Hal tersebut dapat dilihat ketika siswa mengikuti pelajaran penjas, siswa lebih banyak duduk-duduk dari pada melakukan aktifitas olahraga. Banyaknya faktor yang mempengaruhi rendahnya motivasi siswa dalam mengikuti materi penjasorkes di sekolah diantaranya karena guru penjasorkes itu sendiri yang tidak dapat memotivasi siswanya. Materi pelajaran yang diberikan guru penjasorkes kurang menarik bagi siswa. Seringnya absennya Guru Penjasorkes dalam mengajar disekolah tersebut juga dapat dijadikan alasan mininya motivasi siswa untuk megikuti pembelajaran penjas disekolah.

## **KESEGERAN JASMANI**

Kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. Dan hal ini yang penting untuk meningkatkan

kesegaran jasmani adalah latihan dan olahraga yang teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi, tubuh tidak menyimpan oksigen. Oksigen harus diambil dan disalurkan keorgan-organ tubuh dan jaringan yang membutuhkan energi. Kemampuan tubuh untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung dari tingkat kesegaran jasmani masing-masing individu. Bagi orang yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen yang dibutuhkan tubuh. Bagi orang yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah, hal ini merupakan suatu kesulitan yang berarti dengan kata lain orang yang banyak melakukan aktifitas dan olahraga yang teratur maka tingkat jasmaninya relatif baik dibanding dengan orang yang melakukan sedikit aktifitas jasmaninya.

Tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat membantu seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan

tidak menimbulkan kelelahan, kerana semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kesanggupan dan kemampuannya. Bagi siswa siswi Sekolah Menengah Atas yang sedang tumbuh, peranan kesegaran jasmani bukan saja untuk sekedar dapat melakukan tugas tetapi untuk dapat meningkatkan kemampuan belajar dengan baik.

### **FUNGSI KESEGARAN JASMANI**

Fungsi umum kesegaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan detiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara. Sedangkan fungsi khususnya bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan. Bagi siswa siswi Sekolah Menengah Atas juga berfungsi untnk meningkatkan prestasi belajar.

Kesegaran jasmani adalah modal dasar bagi seseorang untuk dapat melakukan

kegiatan sehari-hari, sebab dengan kesegaran jasmani yang baik dapat membantu seseorang meringankan beban kerjanya tanpa kelelahan. Dengan demikian kesegaran jasmani memiliki fungsi yang sangat penting bagi tubuh manusia sebagaimana yang dinyatakan oleh Gusril (1994:125) “fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja”. Dengan demikian seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan dapat memerlukan suatu kegiatan dengan maksimal sehingga memperoleh hasil yang lebih baik.

## **HAKEKAT MOTIVASI**

Menurut Setyobroto (2001:24) “Motivasi pada hakekatnya keinginan, hasrat, kemauan, dan pendorong untuk dapat unggul, yaitu mengungguli prestasi yang pernah dipercayai sendiri atau prestasi orang lain”. Dari kutipan tersebut dapat dilihat

bahwa motivasi merupakan keinginan, hasrat, kemauan dan pendorong seseorang untuk unggul dalam mencapai prestasi yang pernah dipercayai sendiri maupun prestasi orang lain. Jadi siswa yang mempunyai motivasi tinggi pada umumnya lebih cepat dalam menangkap suatu materi latihan dibandingkan dengan mereka yang memiliki motivasi rendah.

Memotivasi siswa merupakan salah satu langkah awal yang harus dilakukan guru dalam mengajar. Jika guru telah berhasil membangun motivasi siswa dalam belajar, tidak berlebihan untuk mengatakan bahwa guru itu telah berhasil dalam mengajar. Memotivasi siswa tidak hanya mengerakkan siswa untuk aktif dalam belajar, tetapi juga mengarahkan serta menjadikan siswa terdorong untuk kesehatan di sekolah. Motivasi merupakan suatu dorongan yang diperlukan seseorang dalam proses pembelajaran. Dengan adanya motivasi, semangat dan kegairahan

seseorang dalam proses kesehatan akan menjadi baik. Motivasi merupakan suatu usaha yang disadari untuk menggerakkan, mengarahkan dan menjaga tingkah laku dalam melakukan sesuatu, sehingga mencapai hasil atau tujuan tertentu.

### **MOTIVASI BEROLAHRAGA**

Penampilan seorang siswa tidak bisa dilepaskan dari daya dorong yang dia miliki. Sederhananya, semakin besar daya dorong yang dimiliki, maka penampilan akan semakin optimal, tentu saja jika ditunjang dengan kemampuan teknis dan kemampuan fisik yang memadai. Daya dorong itulah yang biasa disebut dengan motivasi, sedangkan motivasi adalah motif yang tampak dalam perilaku. Motif yang memberi dorongan seseorang dalam melakukan suatu aktivitas. Hampir semua aktivitas manusia didorong oleh motif-motif tertentu yang bersifat sangat individualis.

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang

memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Pada kenyataannya, pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas, titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, penjas berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya: hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti pendidikan jasmani yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia.

## **HIPOTESIS**

Berdasarkan masalah dan perumusan masalah yang telah diajukan, maka sebagai hipotesis dalam penelitian ini adalah Terdapat Hubungan Motivasi Berolahraga dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa di SMA Kartika 1-5 Padang.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Jenis penelitian ini dapat dikatakan penelitian Korelasi. Dengan maksud penelitian ini menghubungkan kemungkinan sebab akibat dengan cara mencari kembali faktor penyebab, kemudian data dikumpulkan setelah kejadian berlangsung. Untuk pengolahan data menggunakan teknik analisis korelasi yang dipakai untuk mencari hubungan dari kedua variabel tersebut. Penelitian ini dilangsungkan di SMA Kartika 1-5 Padang. Sedangkan waktu pengambilan data dilakukan pada tanggal 18 November- 31 Desember 2013.

Populasi dalam penelitian ini jumlah keseluruhan siswa tahun ajaran 2013/2014

adalah 694 orang yang tersebar pada kelas X sebanyak 213 orang, XI sebanyak 215 orang, XII sebanyak 266 orang. Sampel merupakan bagian dari populasi yang telah ditetapkan dan diharapkan dengan mencerminkan generalisasi dan penelitian yang dilakukan. Penelitian ini dilakukan kepada hasil belajar seluruh populasi yang ada. Teknik penarikan sampel dilakukandalam penelitian ini dengan cara *Pourposive Sampling*. Dimana dari jumlah populasi yang ada ditunjuk beberapa kelas untuk dijadikan sampel. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X.VI sehingga diharapkan dapat memperoleh gambaran yang komprehensif. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 37 orang.

## **HASIL PENELITIAN**

### **1. Tingkat Kesegaran Jasmani**

Tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Kartika I-5 Padang berada pada rentang 10-13 dengan frekuensi sebesar 32,43%. Hal tersebut jelas terlihat kalau



tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Kartika I-5 Padang dikategorikan pada tingkat kurang.

## **2. Motivasi Berolahraga**

Siswa SMA Kartika setuju untuk mengikuti pembelajaran olahraga di sekolah. Hal tersebut jelas sekitar 89,19 % memberikan pernyataan setuju dalam pelaksanaan pembelajaran olahraga di sekolah. Berarti, seluruh siswa SMA Kartika I-5 termotivasi untuk melaksanakan pembelajaran di SMA Kartika I-5 Padang.

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan analisa yang telah dilakukan, kedua faktor yakni motivasi berolahraga dan tingkat kesegaran jasmani memiliki hubungan yang signifikan terhadap kesegaran jasmani siswa. Hal ini terbukti dari koefisien korelasi yakni sebesar 0,83. Oleh karena itu, disarankan kepada seluruh guru penjas untuk melakukan umpan balik terhadap siswa dalam meningkatkan motivasi berolahraga siswa, sehingga

kesegaran jasmani siswa dapat menjadi lebih baik.

Dari hasil penelitian diatas maka jelas terlihat bahwa motivasi merupakan pendorong manusia untuk melakukan sesuatu dan juga memberikan arah bagi seseorang untuk dapat menyelesaikan tugas ataupun pekerjaanya. Seorang siswa yang mempunyai motivasi yang kuat akan diikuti dengan munculnya disiplin diri, dimana disiplin tersebut merupakan sesuatu yang berkenaan dengan pengendalian diri seseorang terhadap bentuk-bentuk aturan dan berusaha melakukan yang terbaik, memiliki kepercayaan terhadap kemampuan untuk berlatih dan memiliki sikap yang optimis. Pada dasarnya motivasi menentukan tingkat berhasil atau gagalnya kegiatan berlatih siswa.

Maka dapat dilihat bahwa suatu motivasi yang kuat harus diarahkan dan dikontrol dengan baik sehingga dengan hal tersebut seseorang tidak mengabaikan nilai-

nilai yang terkandung dalam olahraga itu sendiri. dengan hal tersebut terlihat bahwa adanya motivasi berdampak positif bagi siswa yaitu dia akan memperlihatkan suatu penampilan gigih agar mencapai suatu hasil yang memang memungkinkan baginya untuk mencapainya. Namun sebaliknya, motivasi juga ada yang berdampak negatif bagi atlet tersebut baik secara langsung maupun tidak langsung.

Dalam pembahasan ini dapat dijelaskan bahwa dengan adanya motivasi maka suatu perbuatan atau kelakuan akan berjalan dengan baik dan juga dapat menentukan cepat atau lambatnya suatu pergerakan seseorang. Sehingga dengan penggerakkan dan perbuatan tersebut dapat tercapainya suatu tujuan. Dengan demikian motivasi berolahraga sangat memiliki hubungan erat dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Siswa yang memiliki motivasi berolahraga yang tinggi

maka tingkat kesegaran jasmaninya akan baik.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan analisa statistik korelasi. Maka dapat disimpulkan bahwa, motivasi berolahraga dan tingkat kesegaran jasmani memiliki hubungan yang signifikan terhadap kesegaran jasmani siswa. Hal ini terbukti dari koefisien korelasi yakni sebesar 0,63, Oleh karena itu, disarankan kepada seluruh guru penjas untuk melakukan umpan balik terhadap siswa dalam meningkatkan motivasi berolahraga siswa, sehingga kesegaran jasmani siswa dapat menjadi lebih baik.

## **SARAN**

1. Kepada seluruh siswa siswa, agar memiliki motivasi diri dalam menjalani pembelajaran penjas di sekolah. Sehingga bisa meningkatkan hasil belajar penjas.

- Selain itu juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani masing-masing.
2. Kepada guru-guru penjas, agar bisa memancing motivasi siswa dalam belajar penjas dan juga membuat pembelajaran penjas dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani siswa siswa.
  3. Pihak sekolah, agar memiliki sarana dan prasarana olahraga yang bisa menumbuhkembangkan motivasi belajar penjas siswa siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahady, Muctar, Hairry, Junusul. (1982). *Kebugaran Jasmani*, Padang FPOK IKIP Padang.
- Arsil, (1990). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : DIP UNP
- Arsil, (2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang :FIK UNP
- Atmojo, Moelyono Byakto dkk (1997). *Evaluasi Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Departemen P dan K
- Depdikbud. (1986). *Tes Kebugaran Jasmani untuk SMA*, Jakarta : Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi Departemen P dan K. (1971). *Hasil Seminar Kebugaran Jasmani Nasional I*, Jakarta : Depdikbud.
- Efwilza, (2002). *Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani SMA No 16 di Kawasan Tambang Batu Bara Ombilin dengan SMA No 12 di Luar Kawasan Tambang Batu Bara Ombilin*. Skripsi : FIK UNP
- GBHN, (1993). *Sistim Pendidikan Nasional*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.
- Gusril, (1994). *Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani antara Murid SMA Igaras dengan Murid SMA Negeri 04 Kodya Padang*, Padang : FPOKIKIP Padang.
- Ichsan, M (1988). *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta :
- Lutan, Rusli dkk (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional
- MPR-RI, (1999). *Rancangan Undang-undang Tentang Sistim Keolahragaan Nasional*. Jakarta.
- Napitupulu. Dr, W.P. (1977). *Penilaian Kebugaran Jasmani dengan Test A.C.S.P.F.T*, Jakarta : Pusat Kebugaran Jasmani dan Reaksi

Nurhasan. (1986). ***Tes Pengukuran dalam Olahraga***, Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani dan Reaksi

Syafruddin.(1999). ***Dasar-dasar kepelatihan olahraga***. Padang: Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas negeri Padang.

Setyobroto, Sudiby. (2001). ***Mental Training***. Jakarta: Percetakan Solo

-----, Sudiby.(2002). ***Psikologi Olahraga***. Jakarta: Universitas negeri Jakarta

Sudjana.(1992). ***Metode Statistik***. Bandung.

Suharno, HP (1986). ***Ilmu Pelatihan Olahraga Yayasan STO***, Yokyakarta.

Sukardjo. S, Nurhasan. (1992). ***Evaluasi Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan***, Jakarta : Depdikbud.

Sutarman.(1975). ***Pengertian Kesegaran Jasmani dan Test Kardiorespirasi***. Jakarta : KONI.

Sutrisno. (1987). ***Tinjauan Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani antara Murid SMA Impres Laimau Abung Kec. Palembang dengan Murid SMA Negeri Ex PPSP IKIP Padang***, Padang : FPOK IKIP Padang.