

**SURVEI MINAT BELAJAR PENJAS DAN TINGKAT KESEGERAN
JASMANI PADA SISWA SMPN 33 MAKASSAR**

¹ NURSALAM SYARIFUDDIN
² 1531042056

ABSTRAK

NURSALAM SYARIFUDDIN 2019. *Survei Minat Belajar Penjas Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa SMPN 33 Makassar.* Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar “di bimbing oleh Pembimbing I Imam Suyudi, Pembimbing II Masjumi Nur”.

Penelitian ini bertujuan (1) Untuk mengetahui hasil dari survei minat belajar penjas pada siswa SMPN 33 Makassar.(2) Untuk mengetahui hasil survei dari tingkat kesegaran jasmani penjas pada siswa SMPN 33 Makassar. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah semua siswa SMPN 33 Makassar. Sampel penelitian terdiri dari 30 orang siswa putra siswa SMPN 33 Makassar. Teknik pengumpulan data menggunakan angket dan tes. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif menggunakan fasilitas komputer melalui program SPSS. Berdasarkan analisis data diperoleh hasil : (1) Minat belajar penjas siswa SMPN 33 Makassar dalam kategori sedang 12 siswa (40%). (2) Tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 33 Makassar dapat dikategorikan sedang 25 siswa (83.3%)

kata kunci : Minat belajar, Tingkat kesegaran jasmani

ABSTRACT

NURSALAM SYARIFUDDIN 2019. *Survey of Physical Learning Interest and Physical Freshness Level in Students of SMPN 33 Makassar.* Thesis. Faculty of Sports Science, Makassar State University. Advisor I Imam Suyudi, Advisor II Masjumi Nur.

This study aims (1) To find out the results of the Physical Education Interest Study Survey for SMPN 33 Makassar students (2) To find out the survey results of the physical fitness level of Physical Education for SMPN 33 Makassar students. This type of research is descriptive research. The study population was all students of SMPN 33 Makassar. The research sample consisted of 30 male students of SMPN 33 Makassar. Data collection techniques using questionnaires and tests. The data analysis technique used is descriptive statistics using computer facilities through the SPSS program. Based on the analysis of the data obtained the results: (1) Interest in learning Physical Education students at SMPN 33 Makassar in the category of being 12 students (40%). (2) The level of physical fitness of students at SMPN 33 Makassar can be categorized while 25 students (83.3%)

keywords: Interest in learning, physical fitness level

PENDAHULUAN

Pengertian atau defenisi pendidikan jasmani (Penjas), Olahraga,dan Bermain ialah Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari sitem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus di arahkan pada pencapaian tujuan pendidikan tersebut. Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasman, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang di ajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara otomatis.

Tujuan pendidikan jasmani bukan aktivitas jasmani itu sendiri ,tetapi untuk mengembangkan minat siswa melalui aktivitas jasmani. Persepsi yang sempit dan keliru terhadap pendidikan jasmani akan mengakibatkan nilai-nilai luhur dan tujuan pendidikan yang terkandung di dalamnya tidak akan pernah tercapai. Orientasi pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan siswa, isi dan urusan materi serta cara penyampaian harus disesuaikan sehingga menarik dan menyenangkan, sasaran pembelajaran ditujukanbukan hanya mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi

perkembangan pribadi anak seutuhnya. Konsep dasar pendidikan jasmani dan model pengajaran pendidikan jasmani yang efektif perlu dipahami bagi orang yang hendak mengajar pendidikan jasmani.

Untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani tidak terlepas dari latihan jasmani yang membina keseimbangan unsur kesegaran jasmani. Untuk membina atau memelihara kesegaran jasmani, salah satu caranya adalah dengan melakukan latihan fisik atau latihan jasmani. Suatu latihan yang dimaksudkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, harus dilakukan menurut aturan atau cara tertentu. Hal ini berkaitan pula dengan jenis kegiatan jasmani yang terbagi dalam beberapa jenis, yaitu kegiatan yang bersifat aerobik (Latihan yang membutuhkan oksigen) dan kegiatan yang bersifat anaerobik (latihan yang tidak membutuhkan oksigen), dan yang tergantung pada keterampilan. Dan untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani dapat di penuhi yaitu antara lain ialah intensitas latihan, lamanya latihan, dan takalaran latihan. Dan untuk mengukur atau melakukan tes tingkat kesegaran jasmani mempunyai 3 tingkat yang digunakan untk anak-anak siswa dari usia Sekolah Dasar,Sekolah Menengah Pertama, dan Sekolah Menengah Atas. Adapun beberapa macam bentuk pelatihan olahraga sebagai sarana untuk pembinaan dan pemeliharaan kesegaran jasmani, yaitu antara lain : jogging, jalan, bersepeda, berenang dan bentuk-bentuk pelatihan fisik lain yag penting ada penekanan pada unsur aerobik.

TINJAUAN PUSTAKA

Pengertian Minat dan Tingkat Kesegaran

a. Minat

Minat merupakan dorongan atau keinginan dalam diri seorang pada objek tertentu. Misalnya, minat terhadap pelajaran, olahraga atau hoby. Minat bersifat individu (pribadi), yang artinya setiap orang memiliki minat yang bisa saja berbeda dengan minat orang lain. Minat berkaitan dengan motivasi seseorang, sesuatu yang di pelajari serta dapat berubah-ubah tergantung pada kebutuhan, pengalaman, dan metode yang sedang trend, bukan bawaan sejak lahir. Faktor yang mempengaruhi munculnya minat seseorang tergantung pada kebutuhan fisik, sosial, emosi, dan pengalaman. Minat diawali oleh perasaan senang dan sikap positif. Jadi, kegiatan yang diminati seseorang akan diperhatikan terus-menerus disertai dengan rasa senang. Berbeda dengan perhatian karena perhatian sifatnya sementara dan belum tentu diikuti dengan perasaan seorang.

1. Fungsi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Kebugaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Dari hasil seminar kebugaran jasmani nasional pertama yang dilaksanakan di Jakarta pada tahun 1971 dijelaskan bahwa fungsi kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, dan kesanggupan daya kreasi serta daya tahan dari setiap

manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara.

2. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani

Untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani tidak terlepas dari latihan jasmani yang membina keseimbangan unsur kesegaran jasmani. Untuk membina atau memelihara kesegaran jasmani. Salah satu caranya adalah dengan melakukan latihan fisik atau latihan jasmani. Suatu latihan yang dimaksudkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, harus dilakukan menurut aturan atau cara tertentu. Hal ini berkaitan pula dengan jenis kegiatan jasmani yang terbagi dalam beberapa jenis, yaitu kegiatan yang bersifat aerobic (latihan yang membutuhkan oksigen) dan kegiatan yang bersifat anaerobic (latihan yang tidak membutuhkan oksigen), dan yang tergantung pada keterampilan. (Sadoso Sumardjuno, 1989:12) menyatakan bahwa untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani dengan baik, haruslah memenuhi tiga macam takaran, antara lain sebagai berikut:

a. Intensitas latihan

Intensitas latihan kesegaran jasmani berkisar antara 72 % - 87 % dari denyut nadi maksimal . artinya bagi seseorang yang umurnya 45 tahun, bila melakukan latihan, maka intensitas latihan yang dilakukan haruslah sampai denyut nadi mencapai paling sedikit 126 per menit (72% dari denyut nadi maksimal) dan paling tinggi 152 denyut permenit (87% dari denyut nadi maksimal).

b. Lamanya Latihan

Lama latihan yang baik dan tidak berbahaya harus berlatih mencapai zone latihan (*training zone*) dan berada dalam zone latihan 15-25 menit.

c. Takaran latihan

Jika intensitas latihan lebih tinggi, maka waktu latihan dapat lebih pendek. Sebaliknya jika intensitas latihannya lebih kecil, maka waktu latihan harus lebih lama. Takaran lamanya latihan untuk olahraga kesehatan antara 20-30 menit dalam zone latihan, lebih lama lebih baik. Latihan-latihan tidak akan efisien atau kurang membuahkan hasil, kalau kurang dari takaran tersebut. Jenis-jenis dan takaran pelatihan olahraga untuk meningkatkan kesegaran jasmani: Macam-macam Tes Kesegaran Jasmani

Menurut Junusul (2008) ada beberapa tes untuk mengevaluasi komponen-komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan:

- a. Tes kebugaran kardiovaskuler yang meliputi: *Kasch Pulse Recovery Test*, *Harvard step test*, Tes Jalan Cepat 4800 m.
- b. Tes Kekuatan dan Daya Tahan Otot.

Ada 6 macam untuk melakukan tes ini yaitu: (1) Gantung siku tekuk. (2) Bangun duduk. (3) Lari pendek(Sprint). (4) Loncat tegak(Vertical). (5) Lari menengahTKJI untuk umur 6-9 tahun terdiri dari: lari 30m, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. TKJI untuk umur 10-12 tahun terdiri atas lari 40m, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600m. TKJI untuk umur 13-15 tahun terdiri atas lari 50m, gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak,

dan lari 800m. TKJI untuk umur 16-19 tahun meliputi: lari 60m, gantung angkat badan selama 60 detik, baring duduk selama 60 detik, loncat tegak, lari 1200m untuk putra dan 1000m untuk putri.

3. Bentuk Latihan Kesegaran Jasmani

Untuk dapat meningkatkan kesegaran jasmani kita harus latihan dengan rutin sesuai dengan prosedur. Berbagai macam bentuk latihan yang dikemukakan para ahli dapat menjadi acuan latihan kesegaran jasmani. Menurut Djoko Pekik Irianto (2006:26) ada tiga macam bentuk gerak dasar dalam latihan kesegaran jasmani, yaitu :

a. *Move* (gerak teratur)

Move yaitu rangkaian gerakan dinamis yang di ulang-ulang dalam jangka waktu tertentu, misal: jogging, renang dan lain-lain.

b. *Lift* (gerak kemampuan)

Lift yaitu rangkain gerakan melawan beban, meliputi: mengangkat, mendorong, dan menarik.

c. *Stretch* (gerak kekuatan)

Stretch merupakan rangkaian gerak mengulur otot dan meregangkan persendian. Jenis latihan ini berguna untuk meningkatkan kelentukan persendian dan kelunturan otot. Menurut Muhajir (2007: 56-58) berkenaan dengan kondisi fisik untuk meningkatkan kesegaran jasmani dapat berlatih dengan beberapa model latihan, antara lain jogging, sirkuit tranning, internal tranning, dan aerobik. Bentuk atau jenis latihan untuk mengembangkan dan meningkatkan kesegaran jasmani seseorang meliputi: latihan kekuatan (*push up, sit up, back up, vertical jump*), latihan

kecepatan (lari sprint, lari akselerasi, lari naik turun bukit), latihan daya tahan paru jantung (lari jarak jauh, lari marathon, lari *multy stage*, renang), latihan kelenturan (kelenturan otot leher, kelenturan sendi pergelangan tangan, kelenturan lutut), latihan keseimbangan (keseimbangan tumpuan satu kaki, keseimbangan tumpuan pundak, keseimbangan tumpuan tangan).

4. Manfaat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani mempunyai banyak manfaat terutama untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Tubuh yang mempunyai tingkat kesegaran yang baik tidak akan mudah lelah sehingga aktivitas dapat dilakukan dengan baik tanpa ada hambatan.

METODE PENELITIAN

A. Variabel dan Desain Penelitian

1. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2010:60), mengemukakan bahwa variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.

Dalam penelitian ini variable yang dimaksud adalah survei minat belajar penjas siswa SMPN 33 Makassar dan tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 33 Makassar.

2. Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan survei yaitu jenis penelitian yang dilakukan terhadap sekumpulan obyek yang biasanya cukup banyak dalam jangka waktu tertentu (Soekidjo 1993:137). Deskriptif adalah suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk

membuat gambaran atau deskriptif tentang sesuatu keadaan secara obyektif (Soekidjo 1993:135).

B. Defenisi Operasional Variabel

Defenisi operasional adalah cara yang digunakan untuk mendefinisikan semua variabel yang akan di teliti. Agar lebih terarah dalam pengumpulan data dalam pelaksanaan yang akan diteliti yakni sebagai berikut:

1. Tingkat Kesegaran Jasmani

a. Lari jarak pendek (*sprint*) 50 Meter.

Sprint atau lari cepat 50 meter bertujuan untuk mengukur kecepatan. Kategori jarak yang harus ditempuh oleh masing-masing kelompok umur berbeda.

b. Gantung angkat tubuh (*pull up*).

Pull up bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu. Untuk *pull up* atau gantung angkat tubuh untuk usia 13-15 tahun di lakukan dengan semampunya.

c. Baring duduk (*sit up*) selama 60 detik.

Sit up bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Untuk *sit up* pada penelitian ini dilakukan selama 60 detik untuk usia 13-15 tahun.

d. Loncat tegak (*vertical*).

Tes ini bertujuan untuk mengukur data ledak otot tungkai. Cara melakukannya yaitu, pertama berdiri menyamping papan sekala dengan mengangkat tangan keatas ukur tinggi yang didapat, kemudian lakukan lompatan setinggi mungkin sebanyak 3 kali, tiap lompatan dicatat tinggi yang diperoleh kemudian ambil yang tertinggi, selisih antara raihan tertinggi dengan pengukuran yang pertama saat tidak melompat hasil *vertical jump*.

e. Larik jarak 1000 Meter

Lari jarak sedang atau 1000 meter dilakukan untuk mengukur daya tahan paru,jantung,dan pembuluh darah, jarak yang ditempuh bergantung pada kelompok umur masing-masing,pada penelitian ini jarak yang akan ditempuh yaitu jarak 1000 Meter pada usia 13-15 tahun.

2. Survei minat belajar penjas

- a. Minat adalah fungsi kejiwaan atau sambutan yang digunakan untuk tertarik terhadap suatu objek baik berupa benda atau kegiatan dalam bidang-bidang tertentu.
- b. Olahraga adalah semua aktivitas fisik menurut cara dan aturan tertentu dengan tujuan meningkatkan efesiensi tubuh yang hasil akhirnya adalah meningkatkan kesegaran jasmani dan berpengaruh pula pada peningkatan prestasi pada cabang olahraga yang diikuti.
- c. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani,kesehatan dan kesegaran jasmani,kemampuan dan keterampilan,kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas:obyek/subyek

yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010:117).

Populasi adalah semua nilai baik hasil perhitungan maupun pengukuran baik kuantitatif maupun kualitatif, dari karakteristik tertentu mengenai sekelompok objek yang lengkap dan jelas (Husaini, 2006:181). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 33 Makassar.

2. Sampel

Sugiyono (2008:118) menjelaskan bahwasanya sampel memiliki arti suatu bagian dari keseluruhan serta karakteristik yang dimiliki oleh sebuah populasi. Jika populasi tersebut besar, sehingga para peneliti tentunya tidak memungkinkan untuk mempelajari keseluruhan yang terdapat pada populasi tersebut beberapa kendala yang akan di hadapkan di antaranya seperti keterbatasan dana, tenaga dan waktu maka dalam hal ini perlunya menggunakan sampel yang di ambil dari populasi itu. Sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut karena jumlah populasi dalam penelitian relative banyak, maka penelitian membatasi dengan melakukan penelitian secara acak dengan menggunakan teknik purposive “dimana peneliti menentukan pengampilan sampel” sehingga sampel yang digunakan sebanyak 30 orang siswa SMPN 33 Makassar serta penelitian tingkat kesegaran jasmani menggunakan teknik pengumpulan data TKJI.

D. Teknik Pengumpulan Data

1. Survei minat belajar penjas

Teknik yang digunakan adalah dengan menggunakan kuisisioner atau angket dan dokumentasi. Angket penelitian ini berupa pertanyaan-pertanyaan yang berurusan dengan satu topik tunggal atau topik yang saling berkaitan, yang harus dijawab oleh subjek. Angket dimaksud adalah berisi pertanyaan-pertanyaan yang menyangkut tentang minat, khususnya tentang minat belajar penjas di Sekolah Menengah Pertama (SMP). Angket tersebut diisi oleh siswa di sekolah yang menjadi objek penelitian dan diketahui oleh kepala sekolah yang bersangkutan.

Angket juga memiliki keuntungan dan kelemahan sebagai alat penumpulan data dalam suatu penelitian. Keuntungan dan kelemahan adalah tidak memperlukannya kehadiran peneliti dapat di bagikan secara serentak kepada responden, dapat dijawab responden menurut kecepatannya masing-masing, menurut waktu senggang mereka, dapat dibuat anonym sehingga responden tidak malu-malu menjawab dan dapat dibuat

sehingga semua responden dapat diberi pertanyaan yang benar-benar sama.

Sedangkan kelemahan angket adalah responden sering tidak diteliti dalam menjawab bsehingga ada pertanyaan yang terlewat tidak dijawab sering sukar dicari validitasnya, walau anonym kadang-kadang responden dengan sengaja memberikan yang tidak jujur. Menurut Suroyo Anwar (2009:168) angket atau kuisisioner merupakan sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis tentang data faktual atau opini yang berkaitan yang berkaitan dengan diri responden, yang dianggap fakta atau kebenaran yang diketahui dan perlu dijawab oleh responden.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Analisis deskriptif dilakukan terhadap minat siswa pada pembelajaran penjas siswa SMPN 33 Makassar. Hal ini dimaksudkan untuk memberi makna pada hasil analisis yang telah dilakukan. Hasil analisis deskriptif data tersebut dapat dilihat pada tabel 4.1.

Tabel 4.1 Rangkuman hasil analisis deskriptif data minat belajar penjas dan TKJI siswa SMPN 33 Makassar.

Nilai Statistik	Minat Belajar Penjas	TKJI
N	30	30
Rata-Rata	122.50	15
SD	8.989	14.14
Varians	80.810	2.00
Range	31	5
Maksimum	137	18
Minimum	106	13

Tabel 4.1 diatas merupakan gambaran data minat belajar penjas dan

tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMPN 33 Makassar. Untuk lebih jelasnya diuraikan sebagai berikut :

- a. Data minat belajar penjas, diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar (122.50 skor), simpangan baku (standard deviasi) sebesar 8.989 skor, nilai terendah (minimum) sebesar 106 skor, dan nilai tertinggi (maksimum) sebesar 137 skor.
- b. Data tingkat kesegaran jasmani, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 15 skor, simpangan baku (*standar deviasi*) sebesar 1,414 skor, nilai terendah (*minimum*) sebesar 13 skor, dan nilai tertinggi (*maksimum*) sebesar 18 skor.

B. Pembahasan

1. Minat Belajar Penjas Siswa SMPN 33 Makassar

Secara umum minat belajar penjas siswa rata-rata 122.50 berada pada interval 120-126 dalam kategori sedang. Berdasarkan tabel deskripsi minat belajar siswa juga diperoleh hasil kategori sangat tinggi yaitu mencapai 20 %. terdapat 6.6% dalam kategori tinggi, 40% dalam kategori sedang, dalam kategori rendah sebesar 16.7% dan dalam kategori sangat rendah sebesar 16.7%. Berdasarkan hasil analisis diatas, menunjukkan minat siswa lebih didasarkan pada fasilitas yaitu jika ada fasilitas olahraga di sekolah, mereka akan rutin berlatih dengan semangat, hobi mereka akan tersalurkan dengan adanya fasilitas pendidikan jasmani. Dalam latihan olahraga mereka menambah jam latihan diluar sekolah agar presentasi mereka meningkat, mereka memerlukan latihan yang teratur supaya mendapatkan juara atau prestasi, ada kegiatan olahraga diluar jam pelajaran (ekstrakurikuler), mereka mengikuti ekstrakurikuler olahraga, dan dengan mengikuti ekstrakurikuler olahraga

maka dapat meningkatkan prestasi mereka. Sedangkan minat murid ditinjau dari keinginan untuk mengerjakan sesuatu yaitu karena mereka mengikuti pendidikan jasmani karena terpaksa, mereka merasa cukup dengan latihan olahraga yang ada di sekolah, dan keinginan ekstrakurikuler di sekolah perlu diadakan terus, ditinjau dari fisiologi termasuk dalam kategori baik yaitu berkaitan dengan melakukan pendidikan jasmani kesehatan badan mereka akan meningkat dan mereka memerlukan penenangan untuk mengakhiri latihan. Sedangkan jika ditinjau dari minat sesuatu, murid dalam kategori sangat tinggi.

Dengan minat yang tinggi, murid akan terdorong untuk bekerja mencapai sasaran dan tujuannya karena yakin dan sadar akan kebaikan, kepentingan, dan manfaatnya. Bagi murid, minat ini sangat penting karena dapat mengerakkan perilaku murid kearah yang positif sehingga mampu menghadapi nsegala tuntutan, kesulitan serta menanggung resiko dalam studinya. Minat dapat menentukan baik tidaknya dalam mencapai tujuan sehingga semakin besar minat dan motivasinya akan semakin besar kesuksesan belajarnya. Minat sebagai faktor batik berfungsi menimbulkan, mendasari, dan mengarahkan perbuatan belajar. Seorang yang besar minatnya akan giat berusaha, tampak gigih, tidak mau menyerah, serta giat membaca untuk meningkatkan prestasi serta memecahkan masalah yang dihadapinya. Sebaliknya mereka yang minatnya rendah, tampak acuh tak acuh, mudah putus asa, perhatian tidak tertuju pada mata pelajaran yang akhirnya murid akan mengalami kesulitan

belajar. Minat mengerakkan organisme mengarahkan tindakan serta memiliki tujuan belajar yang dirasakan paling berguna bagi kehidupan berguna bagi kehidupan individu.

2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMPN 33 Makassar

Hasil uji hipotesis yaitu tingkat kesegaran jasmani siswaSiswa SMPN 33 Makassar termasuk dalam kategori sedang. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka berpikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu, bahwa tingkat kesegaran jasmani yang baik, dimana hasil penelitian tes tingkat kesegaran jasmani yang diperoleh: Tingkat kesegaran jasmani siswa Siswa SMPN 33 Makassar, diketahui bahwa dari 30 sampel siswa ternyata tidak ada siswa yang memiliki klasifikasi baik sekali, yang memiliki klasifikasikan baik sebanyak 2 siswa (6.7%), klasifikasi sedang sebanyak 25 siswa (83.3%), klasifikasi kurang sebanyak 3 siswa (10%), dan kurang sekali sebanyak 0 siswa (0%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMPN 33 Makassar dapat dikategorikan sedang dengan hasil rata-rata nilai 15.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya, maka dapat diambil suatu simpulan sebagai berikut:

1. Minat belajar penjas siswa SMPN 33 Makassar dalam katergori sedang.
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 33 Makassar dapat

dikategorikan sedang.

B. Saran

1. Untuk meningkatkan minat belajar dapat dilakukan dengan memantapkan tujuan belajar sebagai salah satu faktor penunjang kesuksesan.
2. Untuk guru penjas supaya lebih kreatif dan inovatif dalam mengajar agar murid lebih maju dan dapat berprestasi dan pengajaran penjas haruslah disesuaikan dengan kurikulum dan sarana dprasarana dalam pencapaian tingkat kesegaran jasmani siswa secara maksimal, terus memberikan informasi tentang bagaimana memelihara kesegaran tubuh dan kesehatan diri dan lingkungan dengan baik.
3. Bagi guru pendidikan jasmani dan siswa diharapkan dapat memahami pentingnya menjaga dan meningkatkan tingkat kesegaran jasmani dalam mendukung aktifitas dalam kegiatannya sehari-hari dengan rutin melakukan olahraga.
4. Diharapkan pada penelitian yang akan datang, khususnya penelitian yang relevan dengan penelitian ini disarankan melibatkan lebih banyak lagi teknik dasar lainnya dan menggunakan sampel yang lebih besar agar hasil yang dicapai lebih sempurna lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi.1992. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

- David, Nieman. 2004. *Kebugaran dan Kesehatan Anda alih bahasa Syahrastani, M.Kes.* Universitas Negeri Padang.
- Depdiknas. 1998. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.* Jakarta: Depdiknas
- , 1999. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.* Jakarta: Depdiknas
- , 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.* Jakarta: Depdiknas.
- Giam, C.K., & The, K.C. 1992. *Ilmu Kedokteran Olahraga* (Terjemahan oleh Hartono Satmoko). Jakarta: FIK UNY.
- Hairy, Junusul. 2008. *Dasar-dasar Kesehatan Olahraga.* Jakarta: Universitas terbuka.
- Ichsan. 1998. *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga.* Jakarta: Erlangga.
- Irianto, Djoko Pekik. 2006. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan.* Yogyakarta: FIK UNY.
- Lutan, Rusli. 2002. *Menuju Sehat dan Bugar.* Jakarta: Depdiknas.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jilid 1.* Jakarta: Erlangga.
- Mukholid, Agus. 2004. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga.* Jakarta: Yudistira.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya.* Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Slameto. 1995, *Belajar dan Faktor Yang Mempengaruhi,* Jakarta: Rineka Cipta
- Sumosardjuno, Sadoso. 1988. *Kesehatan Olahraga.* Jakarta: PT. Gramedia
- Sumosardjuno, Sadoso. 1989. *Pengetahuan Praktis Kesehatan dan Olahraga.* Jakarta: Galamedia
- Sugiyono. 2008. *Statistik untuk Penelitian.* Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta.
- Suratman.1975. 1989. *KebugaranJasmani.* Yogyakarta: FIK UNY.
- Surya, Mohamad. 2004. *Psikologi Pembelajaran dan Pengajaran.* Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- Surya, Mohamad. 1999. *Dalam Proses Belajar Mengajar.* Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Sukardi. 2003. *Bimbingan dan Penyuluhan Belajar di Sekolah.* Bandung: Usaha Nasional.
- Suroyo Anwar. 2009. *Pemahaman Individu, Observasi, Checklist, Interview, Kuesioner dan Sosiometri.* Yogyakarta: PustakaPelajar.

Syaiful Bahri Djamarah. 2008. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Usman, Husaini & Setiady, Purnomo. 2006. *Metodologi Penelitian Sosial*. Jakarta: Bumi Aksara.