

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN MOTIVASI BELAJAR SISWA
SEKOLAH DASAR NEGERI DI DESA BAYAT KECAMATAN
BELANTIKAN RAYA**

**SASTRO DESMIANTO GINTING
NIM. 1720129310004**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PENDIDIKAN JASMANI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
BANJARBARU
2022**

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN MOTIVASI BELAJAR SISWA
SEKOLAH DASAR NEGERI DI DESA BAYAT KECAMATAN
BELANTIKAN RAYA**

**SASTRO DESMIANTO GINTING
NIM. 1720129310004**

TESIS

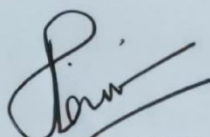
**Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar
MAGISTER PENDIDIKAN
Prodi S2 Pendidikan Jasmani**

**PROGRAM STUDI MAGISTER PENDIDIKAN JASMANI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
BANJARBARU
2022**

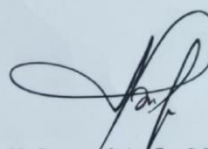
HALAMAN PENGESAHAN TESIS

Judul Tesis : Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri di Desa Bayat Kecamatan Belantikan Raya
Nama : Sastro Desmianto Ginting
NIM : 1720129310004

Disetujui,
Komisi Pembimbing



Dr. Herita Warni, M.Pd.
Pembimbing Utama



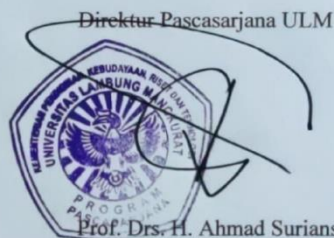
Dr. H. Syamsul Arfin, M.Pd.
Pembimbing Pendamping

Diketahui,



Koordinator Prodi S2
Pendidikan Jasmani PPs ULM

Dr. Herita Warni, M.Pd.
NIP. 19630515 199203 2 001



Direktur Pascasarjana ULM

Prof. Drs. H. Ahmad Suriansyah, M.Pd., Ph.D.
NIP. 19591225 198603 1 001

Tanggal Lulus:

Tanggal Wisuda:

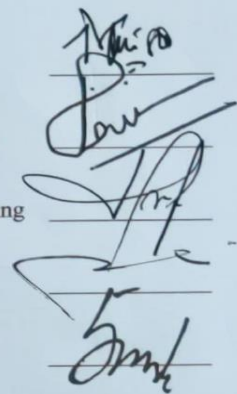
HALAMAN PERSETUJUAN TESIS

Judul Tesis : Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri di Desa Bayat Kecamatan Belantikan Raya
Nama : Sastro Desmianto Ginting
NIM : 1720129310004

Disetujui,

Komisi Penguji Tesis

- | | | |
|----|----------------------------------|-----------------------|
| 1. | Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd. | Ketua Penguji |
| 2. | Dr. Herita Warni, M.Pd. | Pembimbing Utama |
| 3. | Dr. H. Syamsul Arifin, M.Pd. | Pembimbing Pendamping |
| 4. | Dr. AR. Shadiqin, M.Kes. | Penguji Satu |
| 5. | Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes. | Penguji Dua |



Mengetahui,
Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani
PPs ULM



Dr. Herita Warni, M.Pd.
NIP. 19630515 199203 2 001



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
PROGRAM PASCASARJANA**

SERTIFIKAT BEBAS PLAGIASI

NOMOR : 424/UN8.4/SE/2022

Sertifikat ini diberikan kepada:

Sastro Desmianto Ginting

Dengan Judul Tesis:

Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri di Desa Bayat
Kecamatan Belantikan Raya

Telah dideteksi tingkat plagiasinya dengan kriteria toleransi $\leq 20\%$, dan
dinyatakan Bebas dari Plagiasi.

Banjarmasin, 11 September 2022

Direktur,

Prof. Drs. H. Ahmad Surliansyah, M.Pd., Ph.D.

NIP. 195912251986031001

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sastro Desmianto Ginting
NIM : 1720129310004
Program Studi : Magister Pendidikan Jasmani
Program : Pascasarjana
Universitas : Lambung Mangkurat

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya dan bukan merupakan hasil plagiasi.

Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa tesis ini hasil plagiasi baik sebagian atau seluruhnya maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai terhadap ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, 11 Juni 2022
Yang membuat pernyataan,



Sastro Desmianto Ginting
NIM. 1720129310004

RINGKASAN

Sastro Desmianto Ginting. 2022. Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri di Desa Bayat Kecamatan Belantikan Raya. Pembimbing: Dr. Herita Warni, M.Pd., Dr. H. Syamsul Arifin, M.Pd.

Penelitian ini dilatar belakangi proses pembelajaran pendidikan jasmani Siswa SD Negeri di Desa Bayat Kecamatan Belantikan Raya belum berjalan secara maksimal dikarenakan masih banyak siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah dan kurang bersungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sebaran tingkat kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa Sekolah Dasar Negeri di Desa Bayat Kecamatan Belantikan Raya. Metode penelitian ini *Ex-Post Facto* dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa putra dan putri yang duduk di kelas IV, V dan VI Sekolah Dasar Negeri di Desa Bayat Kecamatan Belantikan Raya yang berjumlah 122 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan jumlah sampel 93 orang. Instrumen pengambilan data kebugaran jasmani menggunakan TKJI untuk usia 10-12 tahun sedangkan data motivasi belajar diperoleh melalui kuesioner. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif bentuk persentase.

Hasil penelitian: 1) Sebaran tingkat kebugaran jasmani siswa SDN di desa Bayat kecamatan Belantikan Raya berada pada kategori kurang sebanyak 53 anak (56,99 %), kategori cukup sebanyak 38 anak (40,86 %) dan 2 anak berada pada kategori baik (2,15 %). 2) Tingkat Motivasi belajar siswa SDN di Desa Bayat Kecamatan Belantikan Raya kategori tinggi sebanyak 66 siswa atau (71%), kategori sedang 26 siswa atau (28%) dan kategori rendah sebanyak 1 siswa atau (1%).

SUMMARY

Sastro Desmianto Ginting. 2022. Level Of Physical Fitness and Learning Motivation Of State Elementary School Students in Bayat Village, Belantikan Raya District. *Supervisor*: Dr. Herita Warni, M.Pd., Dr. H. Syamsul Arifin, M.Pd.

This research is motivated by the learning process of physical education for State Elementary School students in Bayat Village, Belantikan Raya District, which has not run optimally because there are still many students who have low physical fitness and are less serious in participating in learning. The purpose of this study was to determine the distribution of the level of physical fitness and learning motivation of State Elementary School students in Bayat Village, Belantikan Raya District. This research method is Ex-Post Facto with a quantitative descriptive approach. The population in this study were all male and female students who were in grades IV, V and VI of the State Elementary School in Bayat Village, Belantikan Raya District, amounting to 122 people. The sampling technique used purposive sampling, with a total sample of 93 people. The physical fitness data collection instrument uses TKJI for ages 10-12 years, while learning motivation data is obtained through a questionnaire. The data analysis technique used descriptive quantitative analysis in the form of percentages.

The results of the study: 1) The distribution of physical fitness levels of elementary school students in Bayat village, Belantikan Raya sub-district was in the less category as many as 53 children (56.99%), enough category as many as 38 children (40.86%) and 2 children were in the good category (2.15 %). 2) The level of learning motivation of SDN students in Bayat Village, Belantikan Raya District, in the high category of 66 students or (71%), the medium category of 26 students or (28%) and the low category of 1 student or (1%).



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
Jalan Brigjen H. Hasan Basry Kotak Pos 219 Banjarmasin 70123
Telepon/Fax. : (0511) 3308140-0895 3897 50807
Laman: uptbahasa@ulm.ac.id

SURAT KETERANGAN
NO: 121/UNS.16/BS/2022

Bersama ini kami menerangkan bahwa Abstrak bahasa Inggris dari judul Thesis:
"Fitness level of Students' Learning Physical and Motivation of Elementary School in Bayat Village of Belantikan Raya District" yang disusun oleh:

Nama Mahasiswa : Sastro Desmianto Ginting
Nim : 1720129310004
Jurusan/Fakultas : Pendidikan Jasmani
Program : Pascasarjana

telah diverifikasi bahasa Inggris yang digunakan sesuai dengan makna dari abstrak asli yang ditulis oleh mahasiswa tersebut di atas. (Abstrak terlampir) Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 6 Desember 2022
Kepala,



Prof. Dr. Fatchul Mu'in, M. Hum.
NIP 196103041989031003

RIWAYAT HIDUP PENULIS

Sastro Desmianto Ginting, lahir di Silalahi tanggal 15 Desember 1991. Jenjang pendidikan di SDN 030342 Silalahi (tahun 1997-2003) dan jenjang menengah yaitu di SMPN 3 Sumbul (tahun 2003-2006) dan di SMAN 1 Silahisabungan (tahun 2006-2009). Kemudian melanjutkan kuliah di Universitas Palangka Raya (tahun 2011-2015) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi.

Ditengah upaya perkembangan kemajuan pendidikan sekarang, penulis mendapat kesempatan menempuh kuliah strata dua (S2) di Universitas Lambung Mangkurat dari (tahun 2017-2022) pada Program Studi Magister Pendidikan Jasmani Program Pascasarjana Universitas Lambung Mangkurat dengan nilai akreditasi adalah “B” dari BAN-PT. Selama pendidikan di jenjang inilah saya merasakan mendapatkan pengalaman baru, ilmu pengetahuan, relasi yang dapat saya implementasikan dalam kehidupan saya dan peserta didik ataupun kepada seluruh elemen masyarakat. Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa dengan limpahan berkatNya juga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri Di Desa Bayat Kecamatan Belantikan Raya”.

Penulis menyadari bahwa dalam penyelesaian penulisan tesis ini tidak lepas dari bimbingan, arahan, dan masukan dari para dosen Program studi Magister Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Lambung Mangkurat. Pada kesempatan ini penulis mengharapkan masukan dan saran dari semua pihak untuk perbaikan tesis ini. Semoga ibadah kita semua mendapat balasan dari Tuhan Yang Maha Esa. Amin

PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan berkat kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan penulisan tesis yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri di Desa Bayat Kecamatan Belantikan Raya”.

Tesis ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Magister pada Program Studi Magister Pendidikan Jasmani Program Pascasarjana Universitas Lambung Mangkurat di Banjarmasin. Ucapan terimakasih yang tak terhingga penulis disampaikan kepada:

1. Prof. Dr. H. Sutarto Hadi, M.Si., M.Sc. selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat.
2. Prof. Drs. Ahmad Suriansyah, M.Pd., Ph.D. selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Lambung Mangkurat.
3. Dr. Herita Warni, M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani PPs ULM sekaligus menjadi pembimbing utama dalam penulisan tesis ini yang telah banyak membantu dan memberikan bimbingan dalam penyelesaian tesis ini.
4. Dr. H. Syamsul Arifin, M.Pd. selaku pembimbing pendamping yang telah membantu dan memberikan bimbingan dalam penyelesaian tesis ini.
5. Dewan Guru di SDN di Desa Bayat Kecamatan Belantikan Raya yang telah membantu memberikan masukan dan saran dalam penyelesaian tesis ini.
6. Istri tercinta yang selalu setia memberikan dukungan moril dan materi dalam penyelesaian tesis ini.

7. Keluarga tercinta yang berada di Medan dan Pangkalan Bun yang selalu memberikan motivasi dan dukungan moril dalam penyelesaian tesis ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan dorongan, masukan dan semangat dalam penyelesaian tesis ini. Sehingga beberapa kesulitan dan hambatan dapat terselesaikan.

Akhir kata penulis panjatkan doa semoga dukungan dan pengorbanan mereka mendapat kebaikan dan berkat dari Tuhan Yang Maha Esa. Amin. Terima Kasih.

Bayat, 11 Juni 2022

Penulis

DAFTAR ISI

I. PENDAHULUAN

1.1	Latar belakang	1
1.2	Identifikasi Masalah	5
1.3	Batasan Masalah.....	6
1.4	Rumusan Masalah	6
1.5	Tujuan Penelitian.....	6
1.6	Manfaat Penelitian.....	6

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1	Hakikat Kebugaran Jasmani	8
2.1.1	Pengertian kebugaran jasmani	8
2.1.2	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	9
2.1.3	Komponen Kebugaran Jasmani	12
2.1.4	Manfaat Kebugaran Jasmani.....	13
2.2	Hakikat motivasi.....	14
2.2.1	Pengertian Motivasi	14
2.2.2	Teori Tentang Motivasi	17
2.2.3	Fungsi Motivasi	19
2.2.4	Peran Motivasi	19
2.2.5	Bentuk-bentuk motivasi	20
2.2.6	Sumber Motivasi.....	22
2.3	Karakteristik siswa usia 10-12 tahun.....	26
2.4	Penelitian Yang Relevan	29

2.5	Kerangka Teoritik.....	31
III. METODOLOGI PENELITIAN		
3.1	Variabel Penelitian	34
3.2	Defenisi Konseptual dan Defenisi Operasional.....	34
3.3	Tempat dan Waktu Penelitian	35
3.4	Jenis dan Metode Penelitian	35
3.5	Populasi dan Sampel.....	35
3.6	Instrumen Penelitian.....	36
3.7	Teknik Pengumpulan Data	39
3.8	Rancangan Analisi Data	44
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil Penelitian.....	45
4.1.1	Deskripsi Data.....	45
4.1.2	Hasil Penelitian.....	45
4.1.3	Pembahasan	56
V. PENUTUP		
5.1	Kesimpulan.....	64
5.2	Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA.....		66

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1.	Populasi penelitian siswa kelas IV, V, VI Sekolah Dasar Negeri di Desa Bayat Kecamatan Belantikan Raya Tahun Ajaran 2020/2021	36
Tabel 3.2.	Nilai TKJI (Untuk Putra Usia 10 -12 Tahun)	38
Tabel 3.3.	Nilai TKJI (Untuk Putri Usia 10 -12 Tahun).....	38
Tabel 3.4.	Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) (Untuk Putra dan Putri)	38
Tabel 4.1.	Hasil tes lari 40 meter per-kategori.....	46
Tabel 4.2.	Hasil tes gantung tekuk siku	47
Tabel 4.3.	Hasil tes baring duduk 30 detik	48
Tabel 4.4.	Hasil tes loncat tegak	49
Tabel 4.5.	Hasil tes lari 600 meter	50
Tabel 4.6.	Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani	51
Tabel 4.7.	Deskripsi statistik Motivasi Belajar	52
Tabel 4.8.	Distribusi frekuensi Motivasi Belajar	53
Tabel 4.9.	Hasil penelitian Motivasi Belajar	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kebutuhan Pokok Manusia Menurut Maslow	17
Gambar 2.2. Alur Kerangka Berpikir	33
Gambar 4.1. Diagram hasil tes lari 40 meter	46
Gambar 4.2. Diagram tes gantung tekuk siku.....	47
Gambar 4.3. Hasil tes baring duduk 30 detik	48
Gambar 4.4. Diagram tes loncat tegak.....	49
Gambar 4.5. Diagram tes lari 600 meter.....	50
Gambar 4.6. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani.....	51
Gambar 4.7. Diagram Motivasi Belajar.....	54
Gambar 4.8. Data Motivasi Siswa	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	69
Lampiran 2. Formulir Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	74
Lampiran 3. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Motivasi Belajar Siswa	75
Lampiran 4. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	80
Lampiran 5. Hasil kasar tes Kebugaran Jasmani.....	81
Lampiran 6. Hasil Uji Kebugaran Jasmani setelah dikonversikan.....	85
Lampiran 7. Hasil Data Motivasi	89
Lampiran 8. Data Peserta Didik	94
Lampiran 9. Foto Penelitian	100
Lampiran 10. Kartu bimbingan.....	108