



**PENGARUH MINAT BELAJAR PENJAS SISWA TERHADAP  
TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS TINGGI  
KATEGORI PUTRA SD HJ. ISRIATI MOENADI  
KECAMATAN UNGARAN TIMUR KABUPATEN  
SEMARANG TAHUN PELAJARAN 2016/2017**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar**

**Sarjana Pendidikan**

**Oleh**

**Nama : Muhamad Salimin**

**NIM : 128.010.171**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
UNIVERSITAS WAHID HASYIM  
TAHUN 2017**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Pengaruh Minat Belajar Penjas Siswa Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Tinggi Kategori Putra SD Hj. Isriati Moenadi Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang Tahun Pelajaran 2016/2017” yang disusun oleh ;

Nama : Muhamad Salimin

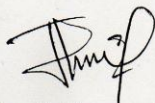
NIM : 128.010.171

Program Studi : PJKR

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing II untuk diajukan pada Sidang Dewan Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim.

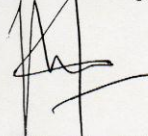
Semarang, 30 Januari 2017

Dosen Pembimbing I



NowoTri Purnomo, M.Pd.  
NPP. 10.12.1.0212

Dosen Pembimbing II



Galuh Hendityo Wicaksono, M.Pd.  
NPP. 10.14.1.0299

## PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Minat Belajar Penjas Siswa Terhadap Tingkat  
Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Tinggi Kategori Putra SD Hj. Isriati Moenadi  
Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang Tahun Pelajaran 2016/2017”  
yang disusun oleh ;

Nama : Muhamad Salimin

NIM : 128.010.171

Program Studi : PJKR

Telah dipertahankan dalam Ujian Skripsi di depan Dewan Penguji Skripsi,  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan  
dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim pada hari Jum`at, 10 Februari  
2017.

### Dewan Penguji Skripsi



Penguji II/Pembimbing I

Nowo Tri Purnomo, M.Pd  
NPP. 10.12.1.0212

Penguji I

Liska Sukiyandari, M.Pd  
NPP. 10.11.1.0208

Penguji III/Pembimbing II

Galuh Hendityo Wicaksono, M.Pd  
NPP. 10.14.1.0299

## PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjan Pendidikan, baik di Universitas Wahid Hasyim maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing dan masukan tim penguji.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dn ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Wahid Hasyim.

Semarang, 30 Januari 2017

Yang membuat pernyataan



Muhamad Salimin  
NIM.128.010.171

## MOTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

1. “Dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap” ( Qs. Al-Insyiroh : 8).
2. “ Menang tanpo ngasorake, nglurug tanpo bolo” ( Harseno).

The logo of Universitas Wahid Hasyim Semarang is a circular emblem with a scalloped border. It features a central globe with a book and a quill pen. The text "UNIVERSITAS WAHID HASYIM" is written along the top inner edge, and "SEMARANG" is written along the bottom inner edge. There are several yellow stars scattered around the globe.

### PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

1. Ayah dan Ibu serta mertuaku yang selalu memberikan nasehat.
2. Istri dan anakku tercinta
3. Almamater tercinta, FKIP PJKR Unwahas Semarang.

## ABSTRAK

Salimin, Muhamad, 2017, *Pengaruh Minat Belajar Penjas Siswa Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Tinggi Kategori Putra SD Hj. Isriati Moenadi Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang Tahun Pelajaran 2016/2017*, Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Wahid Hasyim. Pembimbing I: Nowo Tri Purnomo, M.Pd, Pembimbing II : Galuh Hendityo Wicaksono, M.Pd.

Kata Kunci: Minat, Belajar, Penjas, Kesegaran Jasmani

Pengembangan minat dan kebiasaan belajar penjas yang baik perlu ditumbuhkan dalam diri siswa sedini mungkin. Guru dengan pola pengajarannya yang baik dan menyenangkan akan membangkitkan minat belajar penjas siswa begitu pula sarana dan prasarana yang memadai akan menarik perhatian siswa untuk belajar lebih giat. Siswa yang memiliki minat yang tinggi terhadap pelajaran penjas maka dia akan semakin banyak melakukan aktivitas-aktivitas fisik.

Semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan siswa maka akan mendorong terciptanya kesegaran jasmani siswa. Siswa yang lebih sedikit melakukan aktivitas-aktivitas fisik tentu kurang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik. Hal tersebut menunjukkan bahwa besar kecilnya minat terhadap pelajaran penjas akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani setiap siswa, oleh karena besar kecilnya minat setiap siswa terhadap pembelajaran penjas berbeda-beda maka tingkat kesegaran jasmani setiap siswa juga berbeda.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1) apakah ada pengaruh minat belajar penjas siswa terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas tinggi kategori putra; 2) seberapa besar pengaruh minat belajar penjas siswa terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas tinggi kategori putra. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: 1) pengaruh minat belajar penjas siswa terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas tinggi kategori putra; 2) seberapa besar pengaruh minat belajar penjas siswa terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas tinggi kategori putra. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif.

Hasil yang diperoleh adalah bahwa 1)ada pengaruh minat belajar penjas siswa terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas tinggi kategori putra yang dibuktikan oleh hasil pengujian regresi dengan nilai F hitung sebesar 19,317 dengan signifikansi 0,000.; 2) besar pengaruh minat belajar penjas siswa terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas tinggi kategori putra ditunjukkan oleh nilai F hitung yang positif dan signifikan yang berarti semakin meningkat minat belajar penjas siswa maka akan semakin meningkat pula tingkat kesegaran jasmaninya.

## ABSTRACT

Salimin, Muhammad, 2017, Effect of Interest in Learning Penjas Student Against Physical Freshness Level High Grade Category Putra SD Hj. Isriati Moenadi Eastern District of Ungaran Semarang District Academic Year 2016/2017, Thesis, Department of Health Physical Education and Recreation, University of Wahid Hasyim. Supervisor I: Nowo Tri Purnomo, M.Pd, Supervisor II: Galu Henditiyo Wicaksono, M.Pd.

Keywords: Interest, Learning, Penjas, Physical Fitness

Development interests and habits in learning physical education in a good way need to be grown in students as early as possible. Teachers with good teaching patterns and fun will arouse interest in studying physical education students as well as adequate facilities and infrastructure will attract students to study harder. Students who have a high interest in physical education lessons then he will be doing a lot of physical activities.

The more physical activity, the students will encourage physical fitness of students. Students who do less physical activities would lack the physical fitness level is better. It shows that the size of the interest in the subject penjasakan affect the physical fitness level of each student, by Because of the size of the interest towards learning physical education each student is different then the physical fitness level of each student is different.

The problems of this research are: 1) Is there any influence students' interest in studying physical education students physical fitness level of high-class men's category; 2) How much influence the students 'interest in studying physical education students' physical fitness level of high-class men's category. The purpose of this study was to determine: 1) the effect of physical education learning interest of students towards physical fitness level of students' high class men's category; 2) how much influence students 'interest in studying physical education students' physical fitness level of high-class men's category. This study uses a quantitative method.

The results obtained are that 1) there is influence students 'interest in studying physical education students' physical fitness level of high class categories son evidenced by the results of the regression testing with calculated F value of 19.317 with a significance of 0.000.; 2) the influence of physical education learning interest of students towards physical fitness level of high-class men's category indicated by the calculated F value is positive and significant, which means increasing interest in studying physical education students will increase the level of physical freshness.

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, untuk itu dengan segala kerendahan hati perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Wahid Hasyim yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di FKIP PJKR UNWAHAS.
2. Dekan FKIP UNWAHAS yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Nowo Tri Purnomo, M.pd selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk hingga terselesainya skripsi ini.
4. Bapak Galuh Hendityo Wicaksono, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk hingga terselesainya skripsi ini.
5. Bapak dan ibu dosen serta semua staf tata usaha FKIP PJKR UNWAHAS yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan dan layanan serta informasi kepada penulis hingga skripsi ini dapat diselesaikan.
6. Kepala SD Hj. Isriati Moenadi yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian, sehingga tercapai kelancaran dalam menyelesaikan skripsi.



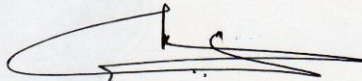
7. Teman-teman Mahasiswa FKIP PJKR UNWAHAS yang telah banyak membantu penulis.

8. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa pengetahuan yang penulis miliki masih sangat kurang, sehingga penulisan skripsi juga masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun dari pembaca sangat diharapkan demi sempurnanya skripsi ini.

Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Semarang, 30 Januari 2017



Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
PENGESAHAN KELULUSAN SKRIPSI.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN .....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	8
1.3 Pembatasan Masalah .....	9
1.4 Perumusan Masalah .....	9
1.5 Tujuan Penelitian .....	10
1.6 Manfaat Penelitian .....	10
BAB II. LANDASAN TEORI .....	12
2.1 Deskripsi Teoritik .....	12

2.1.1 Hakikat Minat Belajar Siswa .....	12
2.1.1.1 Pegertian Minat Belajar .....	12
2.1.1.2 Fungsi Minat dalam Belajar .....	15
2.1.1.3 Aspek-aspek Minat .....	17
2.1.1.4 Indikator-Indikator Minat .....	19
2.1.1.5 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Minat .....	22
2.1.2 Hakikat Pendidikan Jasmani .....	27
2.1.2.1 Pengertian Pendidikan Jasmani .....	27
2.1.2.2 Tujuan Pendidikan Jasmani .....	28
2.1.3 Pengertian Kesegaran Jasmani .....	31
2.1.4 Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani .....	32
2.1.5 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani..	41
2.1.6 Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Kategori Putra Anak Usia 10-12 Tahun .....	43
2.1.7 Perkembangan Motorik Anak Sekolah Dasar .....	46
2.2 Kajian Penelitian Yang Relevan .....	49
2.3 Kerangka Berfikir .....	51
2.4 Hipotesis Penelitian .....	53
<b>BAB III. METODE PENELITIAN.....</b>	<b>55</b>
3.1 Pendekatan Penelitian .....	55
3.2 Populasi dan Sampel.....	55
3.2.1 Populasi .....	55
3.2.2 Sampel .....	57

3.3 Variabel Penelitian .....	58
3.4 Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	58
3.4.1 Teknik Pengumpulan Data .....	58
3.4.2 Alat Pengumpulan Data .....	67
3.4.2.1 Instrumen Penelitian .....	67
3.4.2.2 Analisis Uji Coba Instrumen .....	67
3.5 Teknik Analisis Data .....	70
3.5.1 Analisis Deskriptif Persentase .....	70
3.5.2 Analisis Regresi .....	70
<b>BAB IV.HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>72</b>
4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	72
4.1.1 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Angket .....	72
4.1.1.1 Validitas Angket .....	72
4.1.1.2 Reliabilitas Angket .....	73
4.1.2 Deskripsi Variabel Minat Siswa Belajar penjas .....	73
4.1.3 Deskripsi Variabel Tingkat Kesegaran Jasmani .....	80
4.1.4 Uji Hipotesis .....	82
4.2 Pembahasan .....	85
4.2.1 Minat Belajar Penjas Siswa .....	85
4.2.2 Tingkat Kesegaran Jasmani .....	86
4.2.3 Pengaruh Minat Belajar Penjas Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa .....	87

BAB V. PENUTUP.....	89
5.1 Simpulan .....	89
5.2 Implikasi .....	89
5.2 Saran .....	90
DAFTAR PUSTAKA .....	91
LAMPIRAN .....	95



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Usia 10-12 Tahun Putra .....	45
2.2 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia .....	46
3.1 Jumlah Populasi Kelas Tinggi Siswa Putra SD Hj. Isriati Moenadi Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang Tahun Pelajaran 2016/2017.....	56
4.1 Hasil Perhitungan Validitas Angket .....	72
4.2 Kategori Penilaian Deskriptif Variabel Minat Belajar Penjas Siswa.....	74
4.3 Deskripsi Jawaban Variabel Minat Belajar Penjas Siswa.....	79
4.4 Deskripsi Tingkat Kesegaran Jasmani Responden .....	80
4.5 Hasil Perhitungan Regresi .....	83

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Berfikir.....	53
3.1 Lari 40 Meter dengan Start Jongkok .....	61
3.2 Gantung Siku Tekuk .....	62
3.3 Baring Duduk .....	64
3.4 Loncat tegak .....	65
3.5 Lari 600 Meter .....	67
4.1 Grafik Distribusi Frekuensi Indikator Rasa Tertarik Siswa pada Minat Belajar Penjas Siswa kelas tinggi kategori putra SD Hj. Isriati Moenadi Tahun Pelajaran 2016/2017 .....	75
4.2 Grafik Distribusi Frekuensi Indikator Perasaan Senang Siswa pada Minat Belajar Penjas Siswa kelas tinggi kategori putra SD Hj. Isriati Moenadi Tahun Pelajaran 2016/2017 .....	76
4.3 Grafik Distribusi Frekuensi Indikator Perhatian Siswa pada Minat Belajar Penjas Siswa kelas tinggi kategori putra SD Hj. Isriati Moenadi Tahun Pelajaran 2016/2017 .....	77
4.4 Grafik Distribusi Frekuensi Indikator Partisipasi Siswa pada Minat Belajar Penjas Siswa kelas tinggi kategori putra SD Hj. Isriati Moenadi Tahun Pelajaran 2016/2017 .....	78
4.5 Grafik Distribusi Frekuensi Indikator Keinginan/Kesadaran Siswa	

pada Minat Belajar Penjas Siswa kelas tinggi kategori putra SD Hj.  
Isriati Moenadi Tahun Pelajaran 2016/2017 ..... 79

4.6 Grafik Minat Belajar Penjas Siswa kelas tinggi kategori putra SD Hj.  
Isriati Moenadi Tahun Pelajaran 2016/2017 ..... 80

4.7 Grafik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas tinggi kategori putra  
SD Hj. Isriati Moenadi Tahun Pelajaran 2016/2017 ..... 82





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keputusan Pengangkatan Dosen Pembimbing .....	95
2. Pengesahan Proposal Skripsi .....	96
3. Surat Telah Melaksanakan Penelitian .....	97
4. Kisi-kisi Minat Siswa Pada Pelajaran penjas .....	98
5. Angket Minat Siswa Pada Pelajaran penjas .....	99
6. Data Uji Validitas Dan Reliabilitas Angket .....	101
7. Deskripsi Uji Validitas Dan Reliabilitas Angket .....	110
8. Penghitungan Validitas Angket Minat Siswa .....	113
9. Penghitungan Reliabilitas Angket Minat Siswa .....	116
10. Regresi .....	117
11. Hasil SPSS .....	119
12. Daftar Hasil Tes Kesegaran Jasmani .....	121
13. Daftar Nama Siswa .....	125
14. Daftar Nama Pelaksana Tes Kesegaran Jasmani .....	133
15. Foto-foto Kegiatan Penelitian .....	134