



**MOTIVASI DAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA
ANGGOTA KLUB TONNIS AMONGRAGA
KABUPATEN KUDUS TAHUN 2018**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang**

Oleh :

Wuri Nur Khabibah

6101414112

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
TAHUN 2018**

ABSTRAK

Wuri Nur Khabibah. 2018. **Motivasi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Anggota Klub Tenis Amongraga Kabupaten Kudus Tahun 2018**. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing : Drs. Tri Nurharsono, M.Pd.

Kata Kunci :Motivasi, Tingkat Kebugaran, Klub, Tenis.

Latar belakang penelitian ini belum adanya data yang pasti berkaitan dengan motivasi dan tingkat kebugaran jasmani anggota klub Tenis Amongraga di Kabupaten Kudus. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana motivasi dan tingkat kebugaran jasmani pada anggota klub Tenis Amongraga Kabupaten Kudus tahun 2018. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui motivasi dan tingkat kebugaran jasmani pada anggota klub Tenis Amongraga Kabupaten Kudus tahun 2018.

Jenis dalam penelitian ini adalah penelitian survey menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian one-shoot. Variabel penelitian ini ada 2 yaitu variabel bebas adalah motivasi dan variabel terikat adalah tingkat kebugaran. Populasi dalam penelitian ini seluruh anggota klub tenis Amongraga Kabupaten Kudus tahun 2018 yaitu berjumlah 30 anggota. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 anggota dengan teknik penarikan sampel menggunakan *total sampling* dengan cara mengambil seluruh anggota populasi. Instrument dalam penelitian ini menggunakan tes jalan kaki 4,8 km. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah deskriptif prosentase.

Hasil penelitian, untuk tingkat kebugaran jasmani anggota klub tenis Amongraga :Baik sekali (0%), Baik (73,3%), Sedang (26,7%), Buruk (0%), Buruk sekali (0%). Untuk motivasi, diantaranya adalah sebagai berikut :Untuk menjaga kesehatan tubuh dan kebugaran, Memiliki banyak manfaat.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa motivasi anggota Klub Tenis Amongraga Kabupaten Kudus Tahun 2018 mengikuti bahkan memilih olahraga tenis sesuai dengan Teori Maslow, yaitu untuk kebutuhan fisiologis seperti menjaga kesehatan tubuh, menghindari penyakit, meningkatkan gaya hidup sehat dan menjaga kebugaran. Tingkat kebugaran jasmani baik laki-laki maupun perempuan memiliki kebugaran jasmani yang baik dengan prosentase 73,3%, sedangkan tingkat kebugaran jasmani yang sedang berada pada prosentase 26,7%.

Berdasarkan hasil penelitian, adapun saran yang peneliti ajukan bahwa Upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan menjaga kesehatan tubuh, meningkatkan gaya hidup sehat dan sebaiknya mencari pemain-pemain dengan usia muda yang masih produktif untuk membentuk Klub Tenis Amongraga menjadi klub tenis yang semakin tinggi prestasinya dengan anggota baru yang lebih siap kebugaran jasmaninya.

ABSTRAK

Wuri Nur Khabibah. 2018. **Motivation and Physical Fitness Level on members of Amongraga Tonnis Club In Kudus Regency 2018**. Final Project Department of Physical Education Faculty of Sport Science State University of Semarang. Advisor: Drs. Tri Nurharsono, M.Pd.

Keywords: Motivation, Fitness Level, Club, Tonnis.

Background motivation and level of physical fitness club members tonnis Amongraga in Kudus not have any data for certain level of physical fitness. Formulation of the problem of how the motivation and level of physical fitness in the members of the tonnage sports club in Kudus Regency in 2018. The purpose of this study was to determine the motivation and level of physical fitness for tonnis Amongraga club members in Kudus Regency in 2018.

This type of research uses a quantitative descriptive approach with one-shoot research design. The variable of this research is the dependent variable. The population in this study were all members of the tonnis Amongraga club in Kudus Regency in 2018, which was 30 members. Samples totaling 30 members with sampling techniques using total sampling by taking all members of the population. Instrument research uses a 4.8 km walk test. Techniques for analyzing percentage descriptive data. The results of the study, for the level of physical fitness tonnis club members Amongraga: Very good (0%), Good (73.3%), Moderate (26.7), Bad (0%), Poor (0%). For motivation, including the following: To maintain a healthy body and fitness, has many benefits.

Based on the results of the study it can be concluded that there are several motivations for members of the Kudus Regency Amongraga Club in 2018 to participate in even choosing tonnis according to Maslow's theory, namely for physiological needs such as maintaining a healthy body, avoiding disease, improving a healthy lifestyle and maintaining fitness. The level of physical fitness both men and women have good physical fitness with a percentage of 73.3%, while the level of physical fitness which is in the percentage of 26.7%.

Based on the conclusions, the suggestion that the researchers proposed was that efforts to improve physical fitness with a diet were nutritious, and should look for young players who were still productive to form the Amongraga Tonnis Club to become a tonnis club with higher achievements with new members. better prepared for physical fitness.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya :

Nama : Wuri Nur Khabibah

NIM : 6101414112

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Motivasi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Anggota
Tennis Amongraga Kabupaten Kudus.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang,

Yang menyatakan,



(Wuri Nur Khabibah)

NIM. 6101414112

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "Motivasi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Anggota Klub Tonnis Amongraga Kabupaten Kudus Tahun 2018", Telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Univrsitas Negeri Semarang pada :

Hari :

Tanggal :

Menyetujui,

Ketua Jurusan PJKR

Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd.

NIP. 196109031988031002

Pembimbing

Drs. Iri Nurharsono, M.Pd.

NIP. 196004291986011001

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama Wuri Nur Khabibah NIM 6101414112 Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi. Judul Motivasi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Anggota Klub Tenis Amongraga Kabupaten Kudus Tahun 2018 telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari selasa, 13 November 2018.

Panitia Penguji

Ketua



Prof. Dr. Tandyo Rahayu, M.Pd.
NIP.196103201984032001

Sekretaris



Andry Akhiruyanto, S.Pd, M.Pd.
NIP.198101292003121001

Dewan Penguji

1. Dr. Agung Wahyudi, S.Pd. M.Pd. (Penguji I)
NIP.197709082005011001
2. Mohamad Annas, S.Pd. M.Pd. (Penguji II)
NIP.197511052005011002
3. Drs. Tri Nurharsono, M.Pd. (Penguji III)
NIP. 196004291986011001



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

- Menangis tidak selalu berarti lemah. Menangis bisa berarti tanda syukur, juga rasa tulus dan lapang dada, bahwa dalam hidup ini, senantiasa ada yang Maha Kuat tempat mengadukan semua masalah. (Tere Liye)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Orang tua saya, Bapak Edy Supomo dan Ibu Sunarti.
2. Adek saya, Bagus Ardiansyah dan Nazarudin Latief.
3. Titis Hari Virgonanto.
4. Teman-teman PJKR 'C' 2014
5. Teman-teman PPL SMP 4 Kudus, dan
6. Teman-teman KKN Ds. Girimulyo.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “ Motivasi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Anggota Klub Tonnis Amongraga Kabupaten Kudus Tahun 2018.” Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Sehubungan dengan penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin penelitian dan arahan dalam penyusunan skripsi.
4. Dosen pembimbing, Bapak Drs. Tri Nurharsono, M.Pd yang telah sabar dalam memberikan bimbingan, arahan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Tenaga kependidikan FIK yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi.
6. Bapak Eko Admono, S.Pd selaku ketua Klub Tonnis Amongraga yang telah memberikan ijin untuk penelitian.

7. Anggota Klub Tenis Amongraga yang telah berkenan membantu penulis dalam pengambilan data penelitian.
8. Semua pihak yang telah memberikan bantuan baik do'a serta materi dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya. Dengan keterbatasan pengetahuan dan kemampuan, penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun sangat diharapkan untuk kesempurnaan skripsi ini.

Semarang,

Penulis

DAFTAR ISI

JUDUL	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN.....	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DATAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
Latar Belakang Masalah.....	1
1.1. Identifikasi Masalah.....	8
1.2. Pembatasan Masalah.....	8
1.3. Rumusan Masalah.....	8
1.4. Tujuan Penelitian.....	9
1.5. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Landasan Teori.....	10
2.1.1 Pendidikan Jasmani.....	10
2.1.2 Motivasi.....	11
2.1.2.1 Pengertian Motivasi.....	11
2.1.2.2 Definisi Motivasi.....	13
2.1.2.3 Macam-Macam Motivasi.....	13
2.1.2.4 Teori Motivasi	16
2.1.3 Kebugaran Jasmani	
2.1.3.1 Pengertian Kebugaran Jasmani.....	22
2.1.3.2 Tujuan Tes Kebugaran Jasmani.....	23
2.1.3.3 Komponen Kebugaran Jasmani.....	24
2.1.3.4 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	26
2.1.3.5 Manfaat Kebugaran Jasmani.....	28
2.1.3.6 Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani.....	30
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	33

3.2 Variabel Penelitian.....	33
3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	34
3.3.1 Populasi.....	34
3.3.2 Sampel.....	34
3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel.....	34
3.4 Instrumen Penelitian.....	35
3.4.1 Angket Motivasi	35
3.4.2 Tes Kebugaran Jasmani	37
3.5 Prosedur Penelitian.....	38
3.6 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Penelitian.....	38
3.6.1 Kondisi Kesehatan.....	38
3.6.2 Kesiapan Sampel.....	39
3.6.3 Waktu Tes.....	39
3.6.4 Tester atau Penguji.....	39
3.7 Teknik Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	41
4.1.1 Deskripsi Data	41
4.1.2 Hasil Uji Prasyarat Analisis	43
4.1.3 Hasil Analisis Data.....	44
4.2 Pembahasan	49
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan.....	53
5.2 Saran	54
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR TABEL

Tabel

1. Anggota KlubTennisTennis Amongraga berdasarkan klasifikasi umur	6
2. Anggota Klub Tennis Amograga berdasarkan keikutsertaan.....	7
3. Penilaian tes jalan kaki 4,8 km menurut Cooper	37
4. Karakteristik Responden berdasarkan jenis kelamin	41
5. Karakteristik Responden berdasarkan umur	42
6. Uji validitas kuesioner	43
7. Karakteristik jawaban responden tentang motivasi Anggota Klub Tennis Amongraga.....	44
8. Tingkat kebugaran jasmani Anggota KlubTennis Amongraga berdasarkan tes jalan kaki 4,8 km	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar

1.Macam-macam Motivasi	16
2.Desain penelitian model “one shoot”	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Persetujuan Judul Skripsi	57
2. Penetapan Dosen Pembimbing Skripsi	58
3. Permohonan Ijin Penelitian	59
4. Keterangan Telah Melakukan Penelitian	60
5. Daftar Anggota Klub Amongraga	61
6. Petunjuk Pelaksanaan Tes Jalan Kaki 4,8 Km	62
7. Formulir Angket Penelitian	63
8. Data Hasil Pelaksanaan Tes Jalan kaki 4,8 Km	66
9. Data Hasil Kuesioner Motivasi	67
10. Dokumentasi Kejuaraan yang pernahdi ikuti Klub Amongraga	68
11. Dokumentasi Pengambilan Data	69

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan. Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupan dalam melaksanakan pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak, sebenarnya kebugaran jasmani ini merupakan salah satu kebutuhan manusia karena kebugaran jasmani bersenyawa dengan tubuh manusia. Untuk mengembangkan dan memelihara kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan cara latihan jasmani.

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Terdapat berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani, antara lain latihan kekuatan, latihan kelenturan, latihan keseimbangan, dan latihan daya tahan. Kebugaran jasmani atau bisa juga disebut kesegaran jasmani menyangkut kemampuan penyesuaian tubuh seseorang terhadap perubahan faal tubuh yang disebabkan oleh kerja tertentu, dan menggambarkan derajat sehat seseorang untuk berbagi tingkat kegiatan fisik. Dengan demikian, pada kebugaran jasmani ada 3 (tiga) unsur pokok, yakni unsur sehat, unsur sesuai bagi tubuh, dan unsur kerja atau latihan.

Sesuai bagian tubuh artinya sebagai kemampuan tubuh untuk menyesuaikan diri atau mengadaptasi diri terhadap kerja, sehingga tidak lekas lelah dan dapat tetap giat melaksanakan tugasnya masing-masing. Kerja tau latihan pada hakikatnya merupakan peningkatan dari proses-proses faal biokimia sebagai jawaban terhadap meningkatnya tuntutan yang harus diberikan pada organ-organ tubuh dan seluruh sistem tubuh manusia.

Sehat dari faal adalah keadaan organ-organ tubuh dalam hubungannya dengan derajat formal proses-proses dari faali. Kebugaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Kebugaran jasmani mempunyai peran yang sangat penting dalam meningkatkan kemampuan kerja bagi siapa pun untuk bisa menjalankan rutinitas dan tugas-tugasnya secara optimal dan mendapatkan hasil yang baik.

Berkenaan dengan pembinaan kondisi fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmanai, kita perlu mengenal beberapa unsur-unsur kebugaran jasmani yang perlu dilatih. Unsur-unsur kebugaran jasmani tersebut antara lain, kekuatan, daya tahan otot jantung dan paru-paru, kelincahan, daya ledak (*power*) dan kelentukan.

Setiap individu memerlukan kesegaran jasmani yang cukup untuk dapat melaksanakan rutinitasnya agar lebih efektif dan efisien tanpa mengalami kendala dan masalah kelelahan yang berarti. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya adalah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas,

masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak.

Tennis adalah olahraga baru yang memadukan badminton dengan tenis lapangan. Permainan tonis dimainkan dengan cara dan peraturan yang hampir sama dengan tenis. Tonis merupakan jenis permainan yang menggunakan alat yaitu bola kecil (kurang lebih sebesar bola tenis tapi lebih lentur) dan menggunakan Bad / paddle (pemukul yang terbuat dari kayu). Permainan tonis dapat dilakukan dengan cara bermain tunggal maupun beregu bahkan tonnis dapat dijadikan dasar sebelum bermain tenis.

Tennis pertama kali dicetuskan oleh Sri Haryono dan Tri Nurharsono, dosen FIK Unnes. Tennis diperkenalkan dalam pameran olahraga di FIK Unnes, Desember 2005. Perkenalan sebatas dalam bentuk ekshibisi yang diperagakan kalangan mahasiswa FIK Unnes. Kemudian perkenalan dilanjutkan dalam bentuk kejuaraan yang diikuti guru-guru Olahraga Pendidikan Jasmani (Penjas) se-Jateng. Tennis diusulkan ke Dinas P dan K Jateng untuk dijadikan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan baik di Porseni SD maupun Popda Jateng. Dengan demikian, diharapkan dalam beberapa tahun mendatang tonnis sudah memasyarakat. Setelah itu, diperkenalkan di Pekan Olahraga Pelajar Nasional (Popnas) dalam bentuk ekshibisi bahkan dipertandingkan dalam Pekan Olahraga Nasional (PON).

Ukuran lapangan dan net yang digunakan sama dengan lapangan badminton. Bedanya, tonnis hanya butuh net setinggi 85 cm, hampir sama dengan tinggi jaring tenis lapangan. Satu lapangan hanya membutuhkan lahan dengan ukuran 13,40 meter dan lebar 6,10 meter. Raket terbuat dari kayu multiflex. Raket

tonnis yang diberi nama paddle tersebut terbuat dari kayu multiflex dengan ketebalan papan 8-12 mm, panjang 32 cm keseluruhan, dengan pemukul lebar 20 cm, panjang 8 cm dilengkapi dengan tali sebagai pengaman. Juga bisa diberi lubang-lubang kecil, untuk mengurangi tekanan angin. Bentuk bola yang digunakan sama dengan bola tenis lapangan. Namun, agak ringan dan lebih lentur sehingga kalau dipukul lajunya tidak terlalu kencang seperti bola tenis.

Aturan mainnya hampir sama dengan bulu tangkis. Pemenang pertandingan adalah yang lebih dahulu meraih angka 21. Ketika terjadi rubber set akan dilanjutkan pertandingan set ketiga. Jika terjadi deuce 20-20, dicari keunggulan dua angka untuk menentukan kemenangan. Namun kalau sampai terjadi persaingan angka yang ketat setelah terjadi deuce, 21-21, 22-22, 23-23, sampai 24 - 24, atlet yang dapat mengumpulkan angka 25 lebih dahulu yang berhak memenangi pertandingan. Untuk memimpin pertandingan, satu lapangan dijaga seorang wasit dibantu empat hakim garis. Aturan seperti itu berlaku untuk pertandingan nomor tunggal/ganda ataupun ganda campuran. Permainan tonnis dimainkan pada lapangan berbentuk segiempat dengan ukuran yang sama dengan lapangan bulu tangkis :

Panjang : 13.40 meter

Lebarnya : 6.10 meter

Tinggi net : 80 centimeter

Tinggi tiang net : 85 centimeter

Permukaan lapangan permainan tonnis dapat berupa : tanah liat, rumput, tegel ataupun cor semen. Batas batas lapangan atau garis selebar 5 centimeter.

Klub Tonis Amongraga merupakan salah satu klub tonnis yang ada diKabupaten Kudus yang berasal dari Kecamatan Dawe. Klub Tonis Amongraga didirikan oleh:

1. Eko Admono.
2. Lin Wilujeng.
3. Slamet.
4. Sukanto.

Dan klub Amongraga diketuai oleh Eko Admono. Mereka merupakan tenaga pendidik yaitu guru olahraga diKecamatan Dawe Kabupaten Kudus. Anggota yang tergabung dalam klub juga merupakan dari tenaga pendidik yaitu guru olahraga dari Kecamatan Dawe juga. Klub ini ada dua tim, yaitu tim putra dan tim putri. Klub ini juga sudah banyak mendapat prestasi yaitu sudah beberapakali menjuarai Kejuaraan Tingkat Kabupaten Kudus. Setiap ada kejuaraan tonis pasti mengikuti dan pasti mendapat juara. Maka dari situlah para anggota termotivasi untuk lebih giat latihan walaupun terkendala oleh faktor usia dan waktu yang padat.

Setiap individu yang memiliki motivasi berlatih akan memiliki komitmen untuk mencapai tingkat kesempurnaan dalam mencapai tujuan. Sama halnya dengan pelatih dan atlet, mereka akan berhasil ketika selalu belajar dan berlatih sehingga memiliki nilai-nilai inspirasi, perspirasi, dan dedikasi. Oleh karena itu motivasi

eksternal dan internal merupakan faktor yang menentukan untuk mencapai kemampuan terbaik dalam olahraga.

Dalam klub, rata-rata semua anggota memiliki umur yang sudah tidak muda lagi. Jadi tenaga para anggota tidak seperti pas masih muda dulu. Yang menimbulkan para anggota mudah kelelahan. Tetapi semangat yang dimiliki para anggota masih ada. Bahkan setiap 2x dalam seminggu para anggota rutin latihan pada hari jumat di sore, dan hari minggu di pagi . Padahal setiap pagi para anggota bekerja sebagai pengajar di Sekolah Dasar.

Dalam penelitian kebugaran jasmani ini tidak lepas dari karakteristik anggota klub atau responden. Ada empat macam karakteristik yang disorot pada penelitian kebugaran jasmani ini, yaitu: berdasarkan klasifikasi umur, berdasarkan frekuensi latihan selama seminggu, berdasarkan lamanya menjadi anggota klub dan berdasarkan jenis kelamin. Berdasarkan pendataan pada bulan maret 2018 anggota klub amongraga Kota Kudus adalah sebagai berikut:

Tabel 1.1. Anggota Klub Amongraga Kota Kudus
Berdasarkan Klasifikasi

Klasifikasi Umur	Banyaknya Anggota
41 - 49 tahun	9 Anggota
50 - 59 tahun	21 Anggota
60 – 69 tahun	-
Jumlah	30 Anggota

Sumber : Klub Amongraga

Tabel diatas menunjukkan bahwa anggota klub amongraga Kota Kudus usia rata-rata adalah usia paruh baya dan lanjut usia. Hal tersebut bisa dilihat dari prosentase setiap rentang umur. Menurut Afriwardi (2011:41) Tingkat kebugaran jasmani meningkat sampai usia 30 tahun dan setelah usia 30 tahun akan terjadi penurunan tingkat kebugaran secara perlahan. Untuk itu, menjadi hal yang menarik apabila dilaksanakan suatu test kebugaran pada klub amongraga yang setiap 2 kali seminggunya melaksanakan latihan olahraga dan anggotanya berusia lebih dari 41 tahun keatas.

Tabel 1.2. Anggota Klub Amongraga Kota Kudus

Berdasarkan keikutsertaan

o	Keikutsertaan Anggota	Banyaknya Anggota
	1 kali perminggu	25 Anggota
	2 kali perminggu	15 Anggota
	Jumlah	30 Anggota

Sumber : Klub Amongraga

Frekuensi latihan sangat berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari, karena semakin sedikit frekuensi latihan yang dilakukan seseorang maka semakin rentan untuk mengalami gangguan kesehatan. Tabel diatas menunjukkan keikutsertaan dengan latihan 1 kali seminggu lebih banyak dibandingkan dengan latihan kurang dari 2 kali dalam seminggu.

Dari penjabaran diatas dapat menarik perhatian peneliti untuk melakukan penelitian tentang Motivasi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Anggota Klub tonnis Amongraga Kabupaten Kudus Tahun 2018.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, penulis perlu merumuskan masalah dalam penelitian ini. Hal ini dilakukan agar dalam pembahasan tidak menyimpang dari tujuan penelitian itu sendiri. Permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini yaitu

“Bagaimana gambaran motivasi dan tingkat kebugaran jasmani pada anggota klub tonnis amongraga kabupaten kudus tahun 2018?”

1.3 Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya masalah yang akan diteliti, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi agar masalah tidak meluas. Peneliti hanya meneliti sebatas motivasi dan tingkat kebugaran jasmani pada anggota klub tonnis amongraga. Masalah motivasi dan tingkat kebugaran jasmani pada anggota klub tonnis amongraga Kabupaten Kudus tahun 2018.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, pembatasan masalah, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut “Bagaimana motivasi dan tingkat kebugaran jasmani pada anggota klub tonnis amongraga Kabupaten Kudus tahun 2018?”

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah penulis untuk mengetahui motivasi dan tingkat kebugaran jasmani pada anggota klub tonnis amongraga Kota kudu Tahun 2018.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat teoritis

Diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang motivasi dan tingkat kebugaran jasmani pada anggota klub tonnis amongraga Kota kudu Tahun 2018 dengan menggunakan metode *TesCooper*.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Landasan Teori

2.1.1 . Pendidikan Jasmani

Menurut Bucher dalam Freeman (1979) "Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari suatu proses pendidikan secara keseluruhan, adalah proses pendidikan melalui kegiatan fisik yang dipilih untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan organik, neuromuskuler, interperatif, sosial, dan emosional". Freeman (2001:5) "Pendidikan jasmani memusatkan diri pada semua bentuk kegiatan aktivitas jasmani yang mengaktifkan otot-otot besar (gross motorik), memusatkan diri pada gerak fisik dalam permainan, olahraga, dan fungsi dasar tubuh manusia". Barrow dalam Freeman (2001) "Pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai pendidikan tentang dan melalui gerak insani, ketika tujuan kependidikan dicapai melalui media aktivitas otot-otot, termasuk: olahraga (sport), permainan, senam, dan latihan jasmani (exercise). Hasil yang ingin dicapai adalah individu yang terdidik secara fisik". Nilai ini menjadi salah satu bagian nilai individu yang terdidik, dan bermakna hanya ketika berhubungan dengan sisi kehidupan individu. UNESCO lewat ICSPE. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani, dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani

pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak. Dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui kegiatan fisik yang memusatkan diri pada semua bentuk kegiatan aktivitas jasmani yang mengaktifkan otot-otot besar (gross motorik), memusatkan diri pada gerak fisik dalam permainan, olahraga, dan fungsi dasar tubuh manusia seseorang sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui kegiatan fisik yang memusatkan diri pada semua bentuk kegiatan aktivitas jasmani yang mengaktifkan otot-otot besar (gross motorik), memusatkan diri pada gerak fisik dalam permainan, olahraga, dan fungsi dasar tubuh manusia.

2.1.2 Motivasi

2.1.2.1 Pengertian Motivasi

Menurut Sardiman (2007: 73), menyebutkan motif dapat diartikan sebagai daya upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Menurut Azwar (2000: 15), motivasi adalah rangsangan, dorongan ataupun pembangkit tenaga yang dimiliki seseorang atau sekelompok masyarakat yang mau berbuat dan bekerjasama secara optimal dalam melaksanakan sesuatu yang telah direncanakan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Menurut Mc. Donald (1994;73), motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya “feeling” dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan. Dari

pengertian yang dikemukakan Mc. Donald ini mengandung tiga elemen penting,yaitu:

- a. Bahwa motivasi mengawali terjadinya perubahan energi pada diri setiap individu manusia. Perkembangan motivasi akan membawa beberapa perubahan energi di dalam "neurophysiological" yang ada pada organisme manusia. Karena menyangkut perubahan energy manusia (walaupun motivasi itu muncul dari dalam diri manusia), penampakannya akan menyangkut kegiatan fisik manusia.
- b. Motivasi ditandai dengan munculnya rasa/ "feeling" afeksi seseorang. Dalam hal ini motivasi relevan dengan persoalan-persoalan kejiwaan, afeksi dan emosi yang dapat menentukan tingkah-laku manusia.
- c. Motivasi akan dirangsangkarena adanya tujuan. Jadi motivasi dalam hal ini sebenarnya respon dari suatu aksi, yakni tujuan. Motivasi memang muncul dari dalam diri manusia, tetapi kemunculannya karena teransang/terdorong oleh adanya unsur lain, dalam hal ini adalah tujuan. Tujuan ini akan menyangkut soal kebutuhan.

Dengan ke tiga elemen di atas, maka dapat dikatakan bahwa motivasi itu sebagai sesuatu yang kompleks. Motivasi akan menyebabkan terjadinya suatu perubahan energi yang ada pada diri manusia., sehingga akan bergayut dengan persoalan gejala kejiwaan, perasaan dan juga emosi, untuk kemudian bertindak atau melakukan sesuatu. Semua ini didorong karena adanya tujuan, kebutuhan atau keinginan.

Motivasi dapat juga dikatakan serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi- kondisi tertentu, sehingga seseorang itu mau dan ingin melakukan sesuatu, dan bila ia tidak suka, maka akan berusaha untuk meniadakan atau mengelakkan perasaan tidak suka itu. Jadi motivasi itu dapat dirangsang oleh factor dari luar tetapi motivasi itu adalah tumbuh di dalam diri seseorang

2.1.2.2 Definisi Motivasi

Motivasi juga didefinisikan oleh beberapa ahli dengan pendapat masing-masing. Cropley (1985) Motivasi dapat dijelaskan sebagai “tujuan yang ingin dicapai melalui perilaku tertentu”. Wlodkowski (1985) menjelaskan motivasi sebagai suatu kondisi yang menyebabkan atau menimbulkan perilaku tertentu, dan yang memberi arah dan ketahanan (persistence) pada tingkah laku tersebut. Mitchell motivasi mewakili proses- proses psikologikal, yang menyebabkan timbulnya, diarahkannya, dan terjadinya persistensi kegiatan- kegiatan sukarela yang diarahkan ketujuan tertentu.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa motivasi mewakili proses- proses psikologikal sebagai suatu kondisi yang menyebabkan atau menimbulkan perilaku tertentu, dan yang memberi arah kepada tingkah laku tersebut.

2.1.2.3 Macam- Macam Motivasi

Berbicara tentang macam atau jenis motivasi ini dapat dilihat dari sudut pandang. Dengan demikian motivasi atau motif-motif yang aktif itu sangat bervariasi.

1) Motivasi dilihat dari dasar pembentukannya.

a) Motif- motif bawaan Yang dimaksud dengan motif bawaan motif yang dibawa sejak lahir, jadi motivasi itu ada tanpa dipejari. Sebagai contoh misalnya: dorongan untuk makan, dorongan untuk minum, dorongan untuk bekerja, untuk beristirahat, dorongan seksual. Motif-motif ini seringkali disebut motif-motif yang diisyaratkan secara biologis. Relevan dengan ini, maka Arden N. Frandsen (dalam buku Sardiman A.M 1994;86) memberi istilah jenis motif *Physiological drives*.

b) Motif-motif yang dipelajari

Maksudnya motif-motif yang timbul karena dipelajari. Sebagai contoh: dorongan untuk belajar suatu cabang ilmu pengetahuan, dorongan untuk mengajar sesuatu di dalam masyarakat. Moti-motif ini sering kali disebut dengan motif-motif yang diisyaratkan secara sosial. Sebab manusia hidup dalam lingkungan sosial dengan sesama manusia yang lain, sehingga motivasi terbentuk. Frandsen mengistilahkan dengan *affiliative needs*. Sebab jutru dengan kemampuan berhubungan, kerja sama di dalam masyarakat tercapailah suatu kepuasan diri. Sehingga manusia perlu mengembangkan sifat-sifat ramah, kooperatif, membina hubungan dengan baik dengan sesama, apalagi orang tua dan guru.

2) Motivasi jasmaniah dan rohaniah

Ada beberapa ahli yang menggolongkan jenis motivasi itu menjadi dua jenis yakni motivasi jasmaniah dan motivasi rohaniah. Yang termasuk dalam motivasi

jasmaniah seperti misalnya: refleks, instink otomatis, nafsu. Sedangkan yang termasuk motivasi rohaniah, yaitu kemauan (Sardiman A.M 1994;88).

Soal kemauan itu pada setiap dari manusia terbentuk melalui empat momen.

- a) Momen timbulnya alasan.
- b) Momen pilih.
- c) Momen putusan
- d) Momen terbentuknya kemauan

3) Motivasi instrinsik dan eksrsinik

a) Motivasi intrinsik

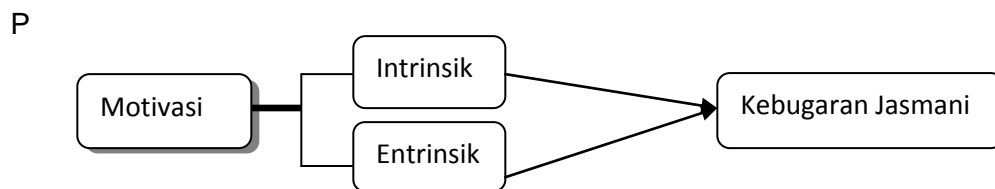
Yang dimaksud dengan motivasi intrinsik adalah motif- motif yang menjadi aktif atau berfungsinya tidak perlu dirangsang dari luar, karena dalam diri setiap individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu. Kemudian kalau dilihat dari segi tujuan kegiatan yang dilakukannya (misalnya kegiatan belajar), maka yang dimaksud dengan motivasi intrinsik ini adalah ingin mencapai tujuan yang terkandung di dalam perbuatan belajar itu sendiri. Dorongan yang menggerakkan itu bersumber pada suatu kebutuhan, kebutuhan yang berisikan keharusan untuk menjadi orang yang terdidik dan berpengetahuan. Jadi memang motivasi itu muncul dari kesadaran diri

sendiri dengan tujuan secara esensial, bukan sekedar simbol dan seremonial.

b) Motivasi ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah motif-motif yang aktif dan berfungsinya karena adanya perangsang dari luar. Jadi kalau dilihat dari segi tujuan kegiatan yang dilakukannya, tidak secara langsung bergayut dengan esensi apa yang dilakukannya itu. Oleh karena itu motivasi ekstrinsik dapat juga dikatakan sebagai bentuk motivasi yang di dalamnya aktivitas belajar dimulai dan diteruskan berdasarkan dorongan dari luar yang tidak secara mutlak berkaitan dengan aktivitas belajar.

Gambar 2.1 Macam- macam Motivasi



Motivasi Intrinsik motif yang tidak perlu dirangsang dari luar, motif timbul dari diri sendiri untuk memiliki kebugaran jasmani yang baik. Motivasi ekstrinsik timbul karena adanya perangsang dari luar, misalnya ajakan teman untuk berolahraga.

2.1.2.4 Teori Motivasi

Berikut ini berbagai teori motivasi menurut para pakarnya yaitu: *Maslow (teori hierarki kebutuhan)*, *McClelland (teori motivasi prestasi)*, *Mc Gregor (teori X dan Y)*, *teori motivasi Herzberg*, dan *Teori ERG Aldefer*. Berikut penjelasannya:

a. Teori Motivasi Maslow

Teori Maslow Maslow dalam Reksohadiprojo dan Handoko (1996), membagi kebutuhan manusia sebagai berikut:

1. Kebutuhan Fisiologis

Kebutuhan fisiologis merupakan hirarki kebutuhan manusia yang paling dasar yang merupakan kebutuhan untuk dapat hidup seperti makan, minum, perumahan, oksigen, tidur dan sebagainya.

2. Kebutuhan Rasa Aman

Apabila kebutuhan fisiologis relatif sudah terpuaskan, maka muncul kebutuhan yang kedua yaitu kebutuhan akan rasa aman. Kebutuhan akan rasa aman ini meliputi keamanan akan perlindungan dari bahaya kecelakaan kerja, jaminan akan kelangsungan pekerjaannya dan jaminan akan hari tuanya pada saat mereka tidak lagi bekerja.

3. Kebutuhan Sosial

Jika kebutuhan fisiologis dan rasa aman telah terpuaskan secara minimal, maka akan muncul kebutuhan sosial, yaitu kebutuhan untuk persahabatan, afiliasi dan interaksi yang lebih erat dengan orang lain. Dalam organisasi

akan berkaitan dengan kebutuhan akan adanya kelompok kerja yang kompak, supervisi yang baik, rekreasi bersama dan sebagainya.

4. Kebutuhan Penghargaan

Kebutuhan ini meliputi kebutuhan keinginan untuk dihormati, dihargai atas prestasi seseorang, pengakuan atas kemampuan dan keahlian seseorang serta efektifitas kerja seseorang.

5. Kebutuhan Aktualisasi diri

Aktualisasi diri merupakan hirarki kebutuhan dari Maslow yang paling tinggi. Aktualisasi diri berkaitan dengan proses pengembangan potensi yang sesungguhnya dari seseorang. Kebutuhan untuk menunjukkan kemampuan, keahlian dan potensi yang dimiliki seseorang. Malahan kebutuhan akan aktualisasi diri ada kecenderungan potensinya yang meningkat karena orang mengaktualisasikan perilakunya. Seseorang yang didominasi oleh kebutuhan akan aktualisasi diri senang akan tugas-tugas yang menantang kemampuan dan keahliannya.

Teori Maslow mengasumsikan bahwa orang berkuasa memenuhi kebutuhan yang lebih pokok (fisiologis) sebelum mengarahkan perilaku memenuhi kebutuhan yang lebih tinggi (perwujudan diri). Kebutuhan yang lebih rendah harus dipenuhi terlebih dahulu sebelum kebutuhan yang lebih tinggi seperti perwujudan diri mulai mengembalikan perilaku seseorang. Hal yang penting dalam pemikiran Maslow ini bahwa kebutuhan yang telah dipenuhi memberi motivasi. Apabila seseorang memutuskan bahwa ia menerima uang yang cukup untuk pekerjaan dari organisasi tempat ia bekerja, maka uang tidak mempunyai daya intensitasnya lagi. Jadi bila

suatu kebutuhan mencapai puncaknya, kebutuhan itu akan berhenti menjadi motivasi utama dari perilaku. Kemudian kebutuhan kedua mendominasi, tetapi walaupun kebutuhan telah terpuaskan, kebutuhan itu masih mempengaruhi perilaku hanya intensitasnya yang lebih kecil.

b. Teori Motivasi Prestasi dari Mc. Clelland

Konsep penting lain dari teori motivasi yang didasarkan dari kekuatan yang ada pada diri manusia adalah motivasi prestasi menurut Mc Clelland seseorang dianggap mempunyai apabila dia mempunyai keinginan berprestasi lebih baik daripada yang lain pada banyak situasi. Mc. Clelland menguatkan pada tiga kebutuhan menurut Reksomadiprojo dan Handoko (1996 : 85) yaitu :

1. Kebutuhan prestasi tercermin dari keinginan mengambil tugas yang dapat dipertanggung jawabkan secara pribadi atas perbuatan-perbuatannya. Ia menentukan tujuan yang wajar dapat memperhitungkan resiko dan ia berusaha melakukan sesuatu secara kreatif dan inovatif.
2. Kebutuhan afiliasi, kebutuhan ini ditujukan dengan adanya bersahabat.
3. Kebutuhan kekuasaan, kebutuhan ini tercermin pada seseorang yang ingin mempunyai pengaruh atas orang lain, dia peka terhadap struktur pengaruh antar pribadi dan ia mencoba menguasai orang lain dengan mengatur perilakunya dan membuat orang lain terkesan kepadanya, serta selalu menjaga reputasi dan kedudukannya.

c. Teori X dan Y dari Mc. Gregor

Teori motivasi yang menggabungkan teori internal dan teori eksternal yang dikembangkan oleh Mc. Gregor. Ia telah merumuskan dua perbedaan dasar mengenai perilaku manusia. Kedua teori tersebut disebut teori X dan Y. Teori tradisional mengenai kehidupan organisasi banyak diarahkan dan dikendalikan atas dasar teori X. Adapun anggapan yang mendasari teori-teori X menurut Reksohadiprojo dan Handoko (1996 : 87)

- a. Rata-rata pekerja itu malas, tidak suka bekerja dan kalau bisa akan menghindarinya.
- b. Karena pada dasarnya tidak suka bekerja maka harus dipaksa dan dikendalikan, diperlakukan dengan hukuman dan diarahkan untuk pencapaian tujuan organisasi.
- c. Rata-rata pekerja lebih senang dibimbing, berusaha menghindari tanggung jawab, mempunyai ambisi kecil, kemamuan dirinya diatas segalanya.

Teori ini masih banyak digunakan oleh organisasi karena para manajer bahwa anggapan-anggapan itu benar dan banyak sifat-sifat yang diamati perilaku manusia, sesuai dengan anggapan tersebut teori ini tidak dapat menjawab seluruh pertanyaan yang terjadi pada orgaisasi. Oleh karena itu, Mc. Gregor menjawab dengan teori yang berdasarkan pada kenyataannya.

Anggapan dasar teori Y adalah :

- a. Usaha fisik dan mental yang dilakukan oleh manusia sama halnya bermain atau istirahat.

- b. Rata-rata manusia bersedia belajar dalam kondisi yang layak, tidak hanya menerima tetapi mencari tanggung jawab.
- c. Ada kemampuan yang besar dalam kecedikan, kualitas dan daya imajinasi untuk memecahkan masalah-masalah organisasi yang secara luas tersebar pada seluruh pegawai.
- d. Pengendalian dari luar hukuman bukan satu-satunya cara untuk mengarahkan tercapainya tujuan organisasi.

d. Teori Motivasi dari Herzberg

Teori motivasi yang dikemukakan oleh Herzberg dan kelompoknya. Teori ini sering disebut dengan M – H atau teori dua faktor, bagaimana manajer dapat mengendalikan faktor-faktor yang dapat menghasilkan kepuasan kerja atau ketidakpuasan kerja. Berdasarkan penelitian telah dikemukakan dua kelompok faktor yang mempengaruhi seseorang dalam organisasi, yaitu "motivasi". Disebut bahwa motivasi yang sesungguhnya sebagai faktor sumber kepuasan kerja adalah prestasi, promosi, penghargaan dan tanggung jawab.

Kelompok faktor kedua adalah "iklim baik" dibuktikan bukan sebagai sumber kepuasan kerja justru sebagai sumber ketidakpuasan kerja. Faktor ini adalah kondisi kerja, hubungan antar pribadi, teknik pengawasan dan gaji. Perbaikan faktor ini akan mengurangi ketidakpuasan kerja, tetapi tidak akan menimbulkan dorongan kerja. Faktor "iklim baik" tidak akan menimbulkan motivasi, tetapi tidak adanya faktor ini akan menjadikan tidak berfungsinya faktor "motivasi".

e. Teori ERG Aldefer

Teori Aldefer merupakan teori motivasi yang mengatakan bahwa individu mempunyai kebutuhan tiga hirarki yaitu : ekstensi (E), keterkaitan (Relatedness) (R), dan pertumbuhan (Growth) (G).

Teori ERG juga mengungkapkan bahwa sebagai tambahan terhadap proses kemajuan pemuasan juga proses pengurangan keputusan. Yaitu, jika seseorang terus-menerus terhambat dalam usahanya untuk memenuhi kebutuhan menyebabkan individu tersebut mengarahkan pada upaya pengurangan karena menimbulkan usaha untuk memenuhi kebutuhan yang lebih rendah.

Penjelasan tentang teori ERG Aldefer menyediakan sarana yang penting bagi manajer tentang perilaku. Jika diketahui bahwa tingkat kebutuhan yang lebih tinggi dari seseorang bawahan misalnya, pertumbuhan nampak terkendali, mungkin karena kebijaksanaan perusahaan, maka hal ini harus menjadi perhatian utama manajer untuk mencoba mengarahkan kembali upaya bawahan yang bersangkutan memenuhi kebutuhan akan keterkaitan atau kebutuhan atau kebutuhan eksistensi. Teori ERG Aldefer mengisyaratkan bahwa individu akan termotivasi untuk melakukan sesuatu guna memenuhi salah satu dari ketiga perangkat kebutuhan.

2.1.3 Kebugaran Jasmani

2.1.3.1 Pengertian Kebugaran Jasmani

Menurut Sadoso Sumosardjuno dalam buku Suharjhana (2004:3) adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa

merasa lelah yang berlebihan serta mempunyai cadangan tenaga. Sedangkan menurut Dr. C. K. Giam (Suharjana 2004;11) kebugaran fisik adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan bertenaga dan penuh kesiagaan, tanpa mengalami kelelahan yang tidak semestinya dan dengan cukup energi sehingga tetap dapat menikmati waktu terulang dan menanggulangi keadaan-keadaan mendadak yang tidak diperkirakan. Ditinjau dari ilmu faal (fisiologi) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembenahan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan). Depdiknas (2003:1) memberikan penjelasan tentang kebugaran jasmani sebagai berikut kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti untuk dapat mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima, seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan menggunakan metode latihan yang benar.

Dari beberapa pengertian di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa kebugaran sangat diperlukan dalam kehidupan sehari-hari, karena dengan hidup bugar segala aktivitas yang akan dilakukan bisa terselesaikan dengan baik. Kebugaran dapat menggambarkan kehidupan seseorang secara harmonis, penuh semangat dan kreatif. Dengan kata lain orang yang bugar adalah orang yang berpandangan sehat, cerah terhadap kehidupannya baik untuk masa kini maupun masa depan, menjaga harga diri dan memiliki pergaulan dengan sesama manusia.

2.1.3.2 Tujuan Tes Kebugaran Jasmani

Adapun tujuan tes kebugaran jasmani, adalah sebagai berikut :

a) Klasifikasi, untuk menempatkan orang ke dalam grup yang homogen sehingga mereka yang memiliki skor tertinggi dapat memulai latihan dengan intensitas tinggi. Demikian pula bagi mereka yang memiliki skor rendah dapat memulai latihan dengan intensitas rendah.

b) Diagnosis, untuk mengetahui tingkat kekuatan, kesegaran dan daya tahan.

Data ini dapat dijadikan dasar untuk menyusun program individual.

c) Penampilan, untuk mengetahui pengaruh program latihan dengan melakukan tes sepanjang menjalankan program.

d) Motivasi, mendorong peserta untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmaninya.

e) Pengembangan norma, untuk mengembangkan skor rata-rata setiap item tes dalam kelompok besar, yang kemudian dijadikan norma local. Hasil tes seorang anak dibandingkan dengan anak lain dalam satu sekolah Depdiknas (2003:5).

2.1.3.3 Komponen Kebugaran Jasmani

Menurut Nurhasan (2011:13-15), Kebugaran jasmani meliputi beberapa komponen, yang dikelompokkan dalam dua aspek, sebagai berikut:

1. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, diantaranya adalah:

a. Kekuatan (Strength) Adalah besarnya tenaga yang digunakan oleh otot atau sekelompok otot saat melakukan kontraksi disebut dengan kekuatan (strength). Dalam hal ini Harsono (1988:176) menyebutkan bahwa :”Kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan atau force terhadap suatu tahanan.

b. Kelentukan (flexibility) Adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal, sesuai dengan kemungkinan geraknya (range of movement).

c. Komposisi tubuh Adalah komposisi relatif dari lemak tubuh dan massa tubuh. Dimana komposisi tubuh dinyatakan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) yakni berat badan dalam kilogram dibagi dengan tinggi badan kuadrat dalam meter. Selain itu, juga dinyatakan dalam prosentase lemak tubuh yakni perbandingan antara berat lemak tubuh dan berat badan yang diperoleh berdasarkan ketebalan lemak.

d. Daya tahan (endurance) Adalah kemampuan untuk melakukan suatu gerakan atau usaha melewati suatu periode waktu. Harsono (1988) dalam hal ini menyebutkan bahwa :” Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan aktifitas tersebut.

2. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan. Diantaranya adalah:

a. Kecepatan (speed) Merupakan kemampuan berpindah dengan cepat dari satu tempat ke tempat lain. Kecepatan merupakan ketrampilan yang diperlukan berbagai aktivitas. Terutama dalam aktifitas pendidikan jasmani atau olahraga. Berkenaan dengan hal ini Harsono (1988:216), menjelaskan bahwa : “Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat”

b. Daya (power) Merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan, atau pengerahan otot secara maksimum.

c. Kelincahan (agility) Adalah kemampuan bergerak dengan berubah-ubah arah secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan.

d. Keseimbangan (balance) Adalah kemampuan mempertahankan sikap dan tubuh pada bidang tumpuan pada saat berdiri (static balance) atau pada saat melakukan gerakan (dynamic static).

e. Koordinasi (coordination) Koordinasi menunjuk kepada terjadinya hubungan yang harmonis antara berbagai bagian yang mewujudkan suatu gerak yang lancar dan efisien.

f. Kecepatan reaksi (reaction speed) Yang berkaitan dengan waktu yang diperlukan, dari saat diterimanya stimulus atau rangsangan, sampai awal munculnya respon atau reaksi.

2.1.3.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani yang baik dicapai dengan latihan yang benar. Namun demikian kebugaran jasmani mempunyai faktor-faktor yang mempengaruhi sehingga tercapai kebugaran yang baik Depdiknas (2000;54) dalam Gregorio Rendra (2014;61). Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah: umur, jenis kelamin, somatotipe, atau bentuk badan, gizi, berat badan, tidur atau istirahat, dan kegiatan jasmaniah. Penjelasan secara singkat sebagai berikut:

a. Umur

Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan yang sendiri. Kebugaran jasmani dapat ditingkatkan pada hampir semua usia.

b. Jenis kelamin

Masing-masing jenis kelamin memiliki keuntungan yang berbeda. Secara hukum dasar wanita memiliki potensi tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi dari pria. Dalam keadaan normal mereka mampu menahan perubahan suhu yang jauh lebih besar. Kaum laki-laki cenderung memiliki potensi dalam kebugaran jasmani, dalam arti bahwa potensi mereka untuk tenaga dan kecepatan lebih tinggi.

c. Somato tipe atau bentuk tubuh

Kebugaran jasmani yang baik dapat dicapai dengan bentuk badan apapun sesuai dengan potensinya. Kebugaran jasmani tidak dapat dipertahankan jika kesehatan badan tidak baik atau sakit. Gizi Makanan sangat perlu, jika hendak mencapai dan mempertahankan kebugaran jasmani dan kesehatan badan. Makanan yang seimbang (12% protein, 50% karbohidrat, 38 % lemak) akan mengisi kebutuhan gizi tubuh.

d. Berat badan

Berat badan ideal dan berlebihan atau kurang akan dapat melakukan pekerjaan dengan mudah dan efisien. Untuk mengetahui Berat Badan ideal dapat menggunakan rumus Brocca sebagai berikut : **BB ideal = (TB-100) - 10% (TB - 100)**. Batas ambang yang diperbolehkan adalah +10%. Bila > 10% sudah kegemukan dan bila diatas 20% sudah terjadi obesitas. Untuk individu tertentu pengukuran diatas, belum dapat menggambarkan postur tubuh yang ideal, dan memerlukan pengukuran lain yang lebih spesifik. Pada atlet postur tubuh yang ideal berbeda, antara setiap jenis cabang olah raga. Misalnya postur tubuh yang ideal bagi atlet petinju atau binaraga, sangat berbeda pada atlet senam atau renang atau bila dibandingkan dengan orang biasa. Untuk kondisi ini selain pengukuran IMT, dilakukan pula pengukuran tebal lemak (Skin fold), untuk menilai apakah massa tubuh yang besar pada atlet tersebut terdiri dari otot atau lemak. Sejogyanya atlet tinju, binaraga membutuhkan otot dan tulang yang kuat untuk berlatih atau bertanding. Berbeda pada atlet senam atau

renang, yang membutuhkan massa tubuh yang tidak terlalu besar, tetapi tetap membutuhkan otot dan tulang yang kuat dan lentur.

e. Tidur dan Istirahat

Tubuh membutuhkan istirahat untuk membangun kembali otot-otot setelah latihan sebanyak kebutuhan latihan di dalam merangsang pertumbuhan otot. Istirahat yang cukup perlu bagi badan dan pikiran dengan makanan dan udara.

f. Kegiatan jasmaniah atau fisik.

Kegiatan jasmaniah atau fisik yang dilakukan sesuai dengan prinsip latihan, takaran latihan, dan metode latihan yang benar akan membuat hasil yang baik. Kegiatan jasmani mencegah karena musnahnya serabut otot. Pada dasarnya dapat terjadi baik secara fisiologi maupun patologi.

2.1.3.5 Manfaat Kebugaran Jasmani

Manfaat kebugaran jasmani bagi tubuh antara lain dapat mencegah berbagai penyakit seperti jantung, pembuluh darah, dan paru-paru sehingga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan menurut Dr. C. K. Giam dan Dr. K. C. Teh (Suharjana 2004; 27). Dengan jasmani yang bugar, hidup menjadi semangat dan menyenangkan. Kebugaran jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan, tetapi lebih merupakan cara mengukur individu melakukan kegiatannya sehari-hari.

Ada 3 hal penting dalam kebugaran jasmani, yaitu :

- a) Fisik, berkenaan dengan otot, tulang, dan bagian lemak.
- b) Fungsi Organ, berkenaan dengan efisiensi sistem jantung, pembuluh darah, dan pernapasan (paru - paru).
- c) Respon Otot, berkenaan dengan kelenturan, kekuatan, kecepatan, dan kelemahan.

Berdasarkan konsep kebugaran jasmani tersebut, maka kebugaran jasmani fisik yang dihadapinya. Contohnya, seorang kuli yang setiap hari bekerja memanggul barang-barang berat, maka ia harus memiliki kekuatan otot, anaerobic power, daya tahan, dan sebagainya yang lebih baik daripada seorang pekerja kantor. Pekerja kantor tidak banyak menguras tenaga, ia hanya membutuhkan buku-buku dari meja ke rak buku atau menekan tombol keyboard computer. Dengan demikian tingkat kebugaran jasmani yang mereka miliki dan mereka butuhkan sangat berbeda. Kerja fisik ataupun latihan dalam jangka pendek misalnya kurang dari 5 menit, belum mutlak memerlukan pembakaran dengan terus berlangsung melalui pembakaran dengan oksigen. Dengan demikian, jantung, peredaran darah, dan paru-paru (alat pernapasan) harus giat bekerja untuk menyalurkan oksigen ke bagian- bagian tubuh yang aktif bekerja. Jadi, gerak kerja ataupun latihan yang cukup lama sebenarnya mendorong kerja jantung, peredaran darah, dan paru-paru sehingga dapat menghasilkan perubahan ke arah yang lebih baik dari keadaan daya tahan tubuh, terutama jantung. Tujuan utama dari latihan kebugaran jasmani adalah untuk mempertahankan dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani

Unsur-unsur kebugaran jasmani yang berhubungan dengan konsep kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari terdiri dari kekuatan, kelenturan dan keseimbangan. Bentuk-bentuk latihan kekuatan, kelenturan, dan keseimbangan yang dapat dilakukan dengan cara yang mudah dan murah, namun menghasilkan kebugaran yang maksimal apabila dilakukan dengan benar, teratur, dan dalam jangka waktu yang lama.

2.1.3.6 Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani

Untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani tidak terlepas dari latihan jasmani yang membina keseimbangan unsur kebugaran jasmani. Untuk membina atau memelihara kebugaran jasmani, salah satu caranya adalah dengan melakukan latihan atau latihan jasmani. Suatu latihan yang dimaksudkan untuk meningkatkan kebugaran 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 anaerobic (latihan yang tidak membutuhkan oksigen) dan yang tergantung pada keterampilan. (Sadoso Sumardjuno, 1989:12) menyatakan bahwa untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani dengan baik, haruslah memenuhi tiga macam takaran, antara lain sebagai berikut:

- a) Intensitas latihan

Intensitas latihan kebugaran 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 126 permenit (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.

Terdapat keterkaitan antara motivasi dengan tingkat kebugaran jasmani. Menurut Ali (2011:121) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa motivasi merupakan salah satu kontribusi yang signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani. Dalam kegiatan berolahraga, motivasi berperan penting dalam keberhasilan seorang atlet dalam kegiatan atau pertandingannya. Motivasi dalam berolahraga akan menentukan tingkat kebugaran jasmani seseorang, karena

dengan adanya motivasi tersebut menjadi semangat untuk timbul disiplin dalam berolahraga. Kuatnya motivasi yang berasal dari intrinsik ataupun ekstrinsik akan mempengaruhi psikologi seseorang untuk mencapai kepuasan, apabila mengalami kegagalan maka bisa mengalami frustrasi. Hal tersebut tergantung dari motivasi dan dorongan dari dalam. Ginting (2016:54) dalam hasil penelitiannya juga berpendapat yang sama, bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dengan tingkat kebugaran jasmani. Motivasi tinggi yang dimiliki seseorang dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani menjadi lebih baik.

BAB V

PENUTUP

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan beberapa penjelasan yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat diambil kesimpulan pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Terdapat beberapa motivasi anggota Klub Tenis Amongraga Kabupaten Kudus Tahun 2018 mengikuti bahkan memilih olahraga tenis sesuai dengan Teori Maslow, yaitu untuk kebutuhan fisiologis seperti menjaga kesehatan tubuh, menghindari penyakit, meningkatkan gaya hidup sehat dan menjaga kebugaran. Kemudian untuk kebutuhan rasa aman yaitu untuk menyelamatkan diri agar terhindar dari penyakit, selanjutnya kebutuhan sosial seperti menjadi alternative rekreasi, mendapatkan banyak teman, dapat bekerjasama dalam suatu usaha, menambah wawasan dan pengetahuan, dan yang terakhir sebagai kebutuhan aktualisasi diri seperti supaya menjadi aktif dalam dunia olahraga dan mampu mencetak skor yang banyak sehingga menang dalam pertandingan.
2. Tingkat kebugaran jasmani baik laki-laki maupun perempuan memiliki kebugaran jasmani yang baik dengan prosentase 73,3%, sedangkan tingkat kebugaran jasmani yang sedang berada pada prosentase 26,7%.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan, adapun saran yang peneliti ajukan antara lain :

1. Bagi Anggota Klub Amongraga Kabupaten Kudus Tahun 2018

Upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan pola makan makanan yang bergizi, dan sebaiknya mencari pemain-pemain dengan usia muda yang masih produktif untuk membentuk Klub Tenis Amongraga menjadi klub tenis yang semakin tinggi prestasinya dengan anggota baru yang lebih siap kebugaran jasmaninya.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Perlu dilakukan penelitian lebih mendalam mengenai pengaruh umur dan jenis kelamin dengan kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisapoetra, s. (2008). *manfaat Aktivitas Fisik & Olahraga untuk Kesehatan*. Retrieved 12 2014, from iskandarmotivasisihat.files.wordpress.com: <https://iskandarmotivasisihat.files.wordpress.com/2014/12/manfaat-aktivitas-fisik-dan-olahraga-untuk-kesehatan-2.pdf>
- Ali, Muhammad. 2011. Kontribusi Status Gizi dan Motivasi Belajar terhadap Kesegaran Jasmani. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Voluem 1 Edisi 2. Universitas Negeri Semarang
- Depdiknas.2003.*Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai pustaka.
- Ginting, Efranisa. 2016. Hubungan Antara Minat Dan Motivasi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Smp Negeri 1 Lau Baleng Kabupaten Karo Provinsi Sumatera Utara. Skripsi. Universitas Lampung
- Hasan, Iqbal. 2010. Analisis Data Penelitian Dengan Statistik. Sinar Grafika Offset : Jakarta
- <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/1686/1202>
- H.,Yoga Anindya., Dyah dan Kusnandar. 2014. Hubungan Jenis Kelamin, Aktifitas Fisik Dan Status Gizi Dengan Kesegaran Jasmani Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kesmasindo Volume 7 Nomor 1*. Universitas Jenderal Soedirman : Purwokerto
- Retrieved from unila.ac.id: *Metode penelitian.* (n.d.). <http://digilib.unila.ac.id/10355/16/BABIII.pdf>
- Sardiman.AM.1994.*Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta:PTR Rajagrafindo Persada.
- Sadoso Sumardjuno.1993.*Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Satria, A. (2016, 06). *Olahraga Permainan Tennis Dan Materi Pembelajarannya Dalam PJOK* . Retrieved from materibelajar.id: <http://www.materibelajar.id/2016/06/olahraga-permainan-tennis-dan-materi.html>
- Sijai. (2018). *Kebugaran Jasmani | Pengertian, Fungsi, Bentuk, Faktor & Manfaat*. Retrieved from sijai.com: <https://sijai.com/kebugaran-jasmani/>

SK Dekan Nomor 1278/FIK/2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi*. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES

Slameto.2003.*BelajardanFaktor-FaktoryangMempengaruhinya*.Jakarta: PT.RinekaCipta.

Sugiyono.2014. *MetodePenelitianPendidikan*.Bandung:Alfabeta

Suharjana.2004.*KebugaranJasmani*.Yogyakarta:UNY

Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta

Suharsimi Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta

Waskito. (2016, 03 17). *Definisi Dan Teori Motivasi Maslow, McClelland, McGregor, Hezberg, ERG Aldefer*. Retrieved from wordpress.com: <https://waskitoo.wordpress.com/2016/03/17/definisi-dan-teori-motivasi-maslow-mcclelland-mcgregor-hezberg-erg-aldefer/>