

**MINAT PESERTA DIDIK DALAM MENGIKUTI SKJ 2012 KELAS XI DI
SMK NEGERI 1 SALAM MAGELANG**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan



Oleh :
Ayu Anida Widaningrum
NIM. 17601241071

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2021**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

MINAT PESERTA DIDIK DALAM MENGIKUTI SKJ 2012 KELAS XI DI SMK NEGERI 1 SALAM MAGELANG

Disusun Oleh :

Ayu Anida Widaningrum

NIM. 17601241071

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 30 Maret 2021

Mengetahui,

Koordinator Program Studi

Disetujui,

Dosen Pembimbing



Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO
NIP. 19610731 199001 1 001



Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes.
NIP. 19630714 198812 2 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ayu Anida Widaningrum
NIM : 17601241071
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TAS : Minat Peserta Didik dalam Mengikuti SKJ 2012
Kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 30 Maret 2021

Yang Menyatakan,



Ayu Anida Widaningrum
NIM. 17601241071

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

MINAT PESERTA DIDIK DALAM MENGIKUTI SKJ 2012 KELAS XI DI SMK NEGERI 1 SALAM MAGELANG

Disusun Oleh:

Ayu Anida Widaningrum
NIM. 17601241071

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 9 April 2021

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes.
Ketua Penguji/Pembimbing

Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd.
Sekretaris Penguji

Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd.
Penguji 1 (Utama)

Tanda Tangan



Tanggal

22/4 - 2021

29/4 - 2021

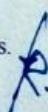
19/4 - 2021

Yogyakarta, 23 April 2021
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

pl. Dekan



Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP. 198208152005011002



MOTTO

1. Ketahuilah bahwa kemenangan bersama kesabaran, kelapangan bersama kesempitan, dan kesulitan bersama kemudahan. (HR. Tirmidzi)
2. Berbuatlah baik kepada siapapun maka kebaikanpun akan datang kepada kamu. (Ayu Anida Widaningrum)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua saya, Bapak Ruhwiyanto dan Ibu Wiwik Cermawati yang selalu mendukung saya dalam hal apapun, yang selalu menyayangi dan mencintai saya. Terimakasih atas semua yang telah kalian korbankan untuk saya, baik dari materi ataupun tenaga, dan tentunya do'a yang selalu dipanjatkan untuk saya, sehingga saya dapat sampai ke jenjang pendidikan seperti sekarang ini.
2. Kepada kakak saya Galih Adi Prasetya, Almarhum Nurani Dewi Sekararum, dan adik-adik saya Sheila Putri Utami, Bagas Santosa dan Muhammad Jordan yang telah memberikan semangat dan motivasi hingga skripsi ini selesai.

**MINAT PESERTA DIDIK DALAM MENGIKUTI SKJ 2012 KELAS XI DI
SMK NEGERI 1 SALAM MAGELANG**

Oleh :

Ayu Anida Widaningrum
NIM. 17601241071

TUGAS AKHIR SKRIPSI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurangnya pengetahuan peserta didik mengenai tujuan dari dilaksanakannya SKJ 2012 dan masih terlihat beberapa peserta didik yang malas mengikuti gerakan SKJ 2012. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang dengan jumlah total 466 peserta didik kemudian diambil sampel menggunakan teknik *random class* sebanyak 142 peserta didik. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen angket berupa kuesioner *online* menggunakan *google form* yang berisi 28 pernyataan. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis kuantitatif deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa minat peserta didik dalam SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang pada kategori “sangat tinggi” sebanyak 14 peserta didik (9,86%), kategori “tinggi” sebanyak 29 peserta didik (20,42%), kategori “sedang” sebanyak 54 peserta didik (38,02%), kategori “rendah” sebanyak 40 peserta didik (28,17%) dan kategori “sangat rendah” sebanyak 5 peserta didik (3,53%).

Kata Kunci: Minat, Peserta Didik, SKJ 2012.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya. Sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Minat Peserta Didik dalam Mengikuti Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) 2012 Kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang” ini dapat berjalan dengan lancar dan terselesaikan sebagaimana mestinya.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan beberapa pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu memberikan bimbingan dengan penuh kesabaran dan ketelitian, serta selalu memberikan dorongan dan motivasi dalam penyusunan tugas akhir skripsi ini.
2. Ibu Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes., Bapak Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd., dan Bapak Prof. Dr. Pamuji Sukoco, selaku Ketua Penguji, Sekretaris dan Penguji 1 yang telah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
3. Bapak Jaka Sunardi, M. Kes., AIFO selaku Ketua Jurusan dan Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staff yang telah memberikan bantuan serta fasilitas selama proses penyusunan TAS ini.
4. Bapak Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes., selaku plt Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pada pelaksanaan TAS.
5. Bapak Dr. Guntur, M.Pd., selaku penasihat akademik yang telah memberikan bimbingan selama masa studi.
6. Kepala Sekolah Menengah Kejuruan 1 Salam Magelang yang telah memberikan izin dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Kedua orang tuaku tercinta, Bapak Ruhwiyanto dan Ibu Wiwik Cermawati yang selalu memberikan do'a, semangat dan dukungan secara moril dan materil.
8. Seluruh anggota keluarga Kossan *Squad*, PJKR B 2017 dan sahabat-sahabatku yang telah memberikan dukungan dan semangat yang sangat luar biasa.

9. Peserta didik kelas XI SMK Negeri 1 Salam yang telah mendukung dan meluangkan waktu untuk mengisi angket dalam penyusunan skripsi.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bentuk dukungan dan bantuan yang diberikan oleh semua pihak di atas menjadi amalan baik dan diberikan balasan oleh Allah SWT dan semoga Tugas Akhir Skripsi ini memberikan manfaat bagi pembacanya.

Yogyakarta, 30 Maret 2021
Yang Menyatakan,

Ayu Anida Widaningrum
NIM. 17601241071

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5

BAB II KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori	6
1. Hakikat Minat	6
2. Hakikat SKJ 2012.....	16
3. Hakikat Kebugaran Jasmani	27
4. Karakteristik Peserta Didik SMK.....	34
B. Penelitian yang Relevan	38
C. Kerangka Berpikir.....	39

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	41
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	41
C. Deskripsi Waktu, Tempat dan Subjek Penelitian.....	42

D. Populasi dan Sampel Penelitian	42
E. Metode Pengumpulan Data	43
F. Instrumen Penelitian.....	44
G. Uji Coba Instrumen.....	47
1. Uji Validitas.....	47
2. Uji Reliabilitas.....	48
H. Teknik Analisis Data.....	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	51
B. Pembahasan.....	67
C. Keterbatasan Penelitian.....	71
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	73
B. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN.....	78

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi dan Sampel	43
Tabel 2. Skala Likert, Skor Penilaian pada Alternatif Jawaban.....	45
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen.....	46
Tabel 4. Interpretasi Koefisien Korelasi (r)	49
Tabel 5. Rumus Pengategorian	50
Tabel 6. Deskripsi Statistik Minat.....	51
Tabel 7. Kategorisasi Minat	52
Tabel 8. Deskripsi Statistik Minat Berdasarkan Faktor Intrinsik.....	54
Tabel 9. Kategorisasi Minat Berdasarkan Faktor Intrinsik	54
Tabel 10. Deskripsi Statistik Minat Berdasarkan Indikator Perhatian	56
Tabel 11. Kategorisasi Minat Berdasarkan Indikator Perhatian	56
Tabel 12. Deskripsi Statistik Minat Berdasarkan Indikator Rasa	58
Tabel 13. Kategorisasi Minat Berdasarkan Indikator Rasa.....	58
Tabel 14. Deskripsi Statistik Minat Berdasarkan Indikator Aktivitas	60
Tabel 15. Kategorisasi Minat Berdasarkan Indikator Aktivitas.....	60
Tabel 16. Deskripsi Statistik Statistik Minat Berdasarkan Faktor Ekstrinsik	62
Tabel 17. Kategorisasi Minat Berdasarkan Faktor Eksternal.....	62
Tabel 18. Deskripsi Statistik Minat Berdasarkan Indikator Peran Guru.....	64
Tabel 19. Kategorisasi Minat Berdasarkan Indikator Peran Guru	64
Tabel 18. Deskripsi Statistik Minat Berdasarkan Indikator Fasilitas.....	66
Tabel 19. Kategorisasi Minat Berdasarkan Indikator Fasilitas	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram Batang Minat	53
Gambar 2. Diagram Batang Minat Berdasarkan Faktor Intrinsik	55
Gambar 3. Diagram Batang Minat Berdasarkan Indikator Perhatian	57
Gambar 4. Diagram Batang Minat Berdasarkan Indikator Rasa.....	59
Gambar 5. Diagram Batang Minat Berdasarkan Indikator Aktivitas.....	61
Gambar 6. Diagram Batang Minat Berdasarkan Faktor Ekstrinsik	63
Gambar 7. Diagram Batang Minat Berdasarkan Indikator Peran Guru	65
Gambar 8. Diagram Batang Minat Berdasarkan Indikator Fasilitas	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Bimbingan.....	79
Lampiran 2. Kartu Bimbingan	80
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	81
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian	82
Lampiran 5. Instrumen Penelitian	83
Lampiran 6. Tabel Validasi Uji Instrumen Penelitian	87
Lampiran 7. Reliabilitas Uji Coba Instrumen Penelitian	88
Lampiran 8. Tabel Skor Uji Coba Instrumen.....	90
Lampiran 9. Tabel Skor Data Hasil Penelitian.....	92
Lampiran 10. Statistics Data Penelitian	98

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam dunia pendidikan kebugaran jasmani merupakan aspek penting yang harus dimiliki oleh setiap peserta didik karena selain mempunyai tubuh yang sehat kebugaran jasmani yang baik akan berpengaruh terhadap hasil belajar. Menurut Suharjana (2004: 5) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari sesuai pekerjaan tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan menghasilkan konsentrasi yang lebih lama dan akan memiliki rasa percaya diri karena tidak mudah merasakan lelah, sehingga peserta didik akan mampu menerima dan menyerap pembelajaran yang diajarkan oleh guru. Selain itu, peserta didik akan mampu menyelesaikan tugas-tugas belajarnya dengan baik sehingga akan berpengaruh terhadap prestasi akademiknya.

Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik di sekolah yaitu melalui mata pelajaran PJOK maupun kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler yang memaksimalkan gerakan fisik. Adapun kegiatan lain yang bisa didapat peserta didik selain dari PJOK ataupun kegiatan ekstrakurikuler di sekolah yaitu melalui SKJ.

SKJ merupakan senam massal yang diwajibkan oleh pemerintah Indonesia. SKJ mulai populer pada tahun 1980 an. SKJ selalu mengalami beberapa penyempurnaan dari tahun ke tahun mulai dari SKJ 1984, SKJ 1988, SKJ 2012 hingga SKJ 2018. SKJ ini diiringi oleh musik dari berbagai provinsi yang

diaransemen ulang oleh beberapa kelompok. SKJ mempunyai gerakan yang sederhana sehingga mudah untuk dilakukan, gerakannya terdiri dari pemanasan, inti dan pendinginan. Seperti yang di terapkan di SMK Negeri 1 Salam yaitu melakukan SKJ setiap satu kali dalam seminggu di pagi hari yaitu pada hari jum'at dengan mengambil 1 jam mata pelajaran di hari tersebut. SKJ yang dilaksanakan di SMK Negeri 1 Salam adalah SKJ 2012. Direktorat keolahragaan departemen pendidikan dan kebudayaan (1985: 18) menyatakan manfaat SKJ 2012 ini secara keseluruhan dan dengan dosis atau takaran tertentu, sudah dapat dipastikan bahwa kesehatan dan kebugaran jasmani pelakunya akan lebih meningkat.

SMK Negeri 1 Salam Magelang beralamat di Jl Krupyak, Seloboro, Kecamatan Salam, Kabupaten Magelang ini sebagian peserta didik ada yang tertarik dan ada yang kurang tertarik untuk mengikuti SKJ. Mereka yang kurang tertarik tetap datang ke lapangan mengikuti SKJ karena ini merupakan kegiatan wajib yang harus diikuti oleh semua peserta didik. Peserta didik yang tertarik dengan SKJ akan terlihat bersemangat mengikuti gerakan yang dipimpin oleh teman-teman dari Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS). Tujuan dari dilaksanakan SKJ rutin satu minggu sekali adalah untuk memberikan *refreshing* karena selama satu minggu mereka telah belajar dan dengan mengumpulkan semua peserta didik dilapangan mereka akan saling bertemu dan bercengkrama, namun tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara peneliti selama melaksanakan Praktik Kependidikan (PK) di SMK Negeri 1 Salam dengan guru dan beberapa peserta didik, bahwa masih kurangnya kesadaran peserta didik mengenai tujuan dari

dilaksanakannya SKJ 2012. Terlihat dari guru yang masih menghampiri dan menyuruh peserta didik dari kelas ke kelas untuk datang ke lapangan mengikuti kegiatan SKJ 2012. Beberapa peserta didik masih enggan dan terlihat malas mengikuti gerakan senam tersebut tetapi mereka tetap datang ke lapangan karena kegiatan tersebut wajib untuk diikuti seluruh peserta didik sehingga, peserta didik mau tidak mau tetap mengikuti kegiatan SKJ 2012. Namun, masih terlihat beberapa peserta didik yang rajin dan bersemangat datang ke lapangan untuk mengikuti SKJ 2012 dengan alasan kegiatan senam tersebut merupakan salah satu kegiatan rutin sekolah yang asik dan juga sebagai kegiatan olahraga selain pada saat pembelajaran PJOK, karena sebagian peserta didik jarang melakukan olahraga terutama peserta didik perempuan yang kebanyakan hobinya bukan dibidang olahraga.

SMK Negeri 1 Salam Magelang mempunyai 4 bidang keahlian yaitu APHP (Agribisnis Pengolahan Hasil Pertanian), ATU (Agribisnis Ternak Unggas), APAT (Agribisnis Perikanan Air Tawar), dan ATPH (Agribisnis Tanaman Pangan dan Hortikultura). Kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang berjumlah 13 kelas, setiap kelas mempunyai karakteristik yang sama sehingga dalam penelitian ini akan diambil 4 kelas dengan 1 kelas masing-masing bidang keahlian. Di SMK Negeri 1 Salam Magelang belum diketahui tingkat minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012. Minat sangat berpengaruh terhadap diri peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 yang diselenggarakan oleh sekolah. Peserta didik yang mempunyai minat tinggi terhadap SKJ 2012 maka akan lebih mudah untuk tercapai tujuannya. Minat merupakan rasa ingin tahu tentang sesuatu hal yang membuat tertarik dan suka.

Menurut Djaali (2007: 121) Minat adalah rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktifitas, tanpa ada yang menyuruh.

Berdasarkan permasalahan, fenomena, kondisi, dan keadaan sekolah, faktor yang mempengaruhi minat siswa dalam mengikuti SKJ 2012 terdapat dua yaitu intrinsik dan ekstrinsik. Maka dari itu peneliti bermaksud melakukan sebuah penelitian terhadap minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang. Karena peserta didik yang tertarik mengikuti SKJ 2012, akan terlihat bersemangat mengikuti gerakan senam sehingga tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik dapat tercapai.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka identifikasi masalah adalah sebagai berikut :

1. Belum diketahui minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang.
2. Sebagian peserta didik di SMK Negeri 1 Salam Magelang masih terlihat malas dalam mengikuti SKJ 2012 sehingga perlu diketahui faktor yang akan mempengaruhi munculnya minat pada peserta didik.
3. Sebagian besar peserta didik di SMK Negeri 1 Salam Magelang kurang mengetahui tujuan dilaksanakannya kegiatan SKJ 2012.

C. Batasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan dalam penelitian dan keterbatasan dari peneliti, maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah, maka perlu perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu seberapa tinggi minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

- a. Untuk mengetahui minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang.
- b. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bagi peneliti berikutnya, dan diharapkan dapat dipakai sebagai bahan kajian dalam mengembangkan dan meningkatkan pendidikan jasmani di sekolah khususnya dalam upaya meningkatkan minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

2. Secara Praktis

Hasil penelitian dapat dijadikan pertimbangan sekolah untuk mengetahui minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 di SMK Negeri 1 Salam Magelang.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. KAJIAN TEORI

1. Hakikat Minat

a. Pengertian Minat

Minat merupakan rasa tertarik terhadap sesuatu hal yang membuat seseorang menjadi penasaran dan ingin melakukannya. Slameto (2013: 57) minat adalah kecenderungan seseorang untuk memperhatikan dan mengenang beberapa aktivitas atau kegiatan yang dilakukan seseorang, hal ini muncul dikarenakan oleh adanya respon atau rangsangan untuk melakukan suatu aktivitas tersebut. Menurut Purwanto yang dikutip Rusmiyati (2017: 25) mengatakan secara bahasa minat berarti kecenderungan hati yang tinggi terhadap sesuatu. Sedangkan menurut pendapat Suryabrata (2002: 68) menyatakan minat adalah suatu rasa suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas tanpa ada yang mendorongnya berbuat. Lain halnya menurut Djamarah (2011: 166) minat pada dasarnya ialah penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan sesuatu hal di luar dirinya. Semakin besar atau dekat hubungan tersebut semakin kuat minatnya. Hurlock (2004: 114) berpendapat bahwa minat merupakan sumber motivasi yang mendorong orang untuk melakukan sesuatu yang mereka inginkan bila mereka bebas memilih.

Dalam Kamus Besar bahasa Indonesia (2006: 583), minat atau keinginan adalah kecenderungan hati yang tinggi terhadap sesuatu. Suryabrata (2002: 68) menyatakan minat adalah suatu rasa suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas tanpa ada yang mendorongnya berbuat. Sedangkan menurut Semiawan dalam Susilowati (2010:29), minat adalah suatu keadaan mental yang

menghasilkan respon terarahkan kepada suatu situasi atau obyek tertentu yang menyenangkan dan memberi kepuasan kepadanya (*satisfiers*).

Berdasarkan pendapat Khodijah (2014: 59) minat terhadap objek yang dipelajari akan mendorong orang untuk mempelajari sesuatu dan mencapai hasil belajar yang maksimal. Karena minat merupakan komponen psikis yang berperan mendorong seseorang untuk meraih tujuan yang diinginkan. Dengan adanya minat seseorang akan berkorban lebih untuk mendapatkan apa yang disenanginya. Menurut pendapat Subekti (2005: 110) dalam jurnalnya mengungkapkan bahwa minat siswa merupakan hal yang perlu diperhatikan dalam menetapkan kegiatan yang akan dilaksanakan di sekolah, karena mereka telah berpendirian yang jelas dan kritis. Minat adalah sumber motivasi yang mendorong orang untuk melakukan suatu yang diinginkan ketika bebas memilih. Ketika seseorang menilai bahwa sesuatu akan bermanfaat, maka ia menjadi berminat. Menurut Djaali (2013: 122) minat adalah perasaan ingin tahu, mempelajari, mengagumi, atau memiliki sesuatu. disamping itu, minat merupakan bagian dari ranah afeksi, mulai dari kesadaran sampai pada pilihan nilai. Minat seseorang muncul melalui perhatian dan keinginan dalam diri sendiri hal ini sesuai dengan Gunarsa (2004: 131), mengatakan bahwa munculnya minat yaitu dalam bentuk perhatian dan keinginan.

Dari beberapa pendapat para ahli tersebut maka dapat disimpulkan bahwa minat adalah suatu perasaan suka atau tertarik yang terbangun karena adanya hubungan dari dalam diri dan rangsangan dari luar sehingga mendorong individu untuk memberi perhatian yang lebih terhadap sesuatu hal. Minat juga mempunyai peran yang penting dalam suatu kegiatan karena akan berpengaruh terhadap rasa

senang, perhatian dan keinginan untuk terlibat langsung mengikuti dan bergabung sehingga akan mempermudah mencapai tujuan dari dilaksanakannya kegiatan tersebut.

b. Unsur-unsur Minat

Menurut Adityaromantika (2010: 12), Seseorang dikatakan berminat terhadap sesuatu bila individu itu memiliki beberapa unsur antara lain :

1) Perhatian

Seseorang dikatakan berminat apabila seseorang disertai adanya perhatian, yaitu kreativitas jiwa yang tinggi yang semata-mata tertuju pada suatu objek, jadi seseorang yang berminat terhadap sesuatu objek pasti perhatiannya akan memusat terhadap sesuatu objek tersebut.

2) Kesenangan

Perasaan senang terhadap sesuatu objek baik orang atau benda akan menimbulkan minat pada diri seseorang, seseorang merasatertarik kemudian pada saatnya timbul keinginan yang dikehendaki agar objek tersebut menjadi miliknya. Dengan demikian maka individu yang bersangkutan berusaha untuk mempertahankan objek tersebut.

3) Kemauan

Kemauan yang dimaksud adalah dorongan yang terarah pada suatu tujuan yang dikehendaki oleh akal pikiran. Dorongan ini akan melahirkan timbulnya suatu perhatian terhadap suatu objek. Sehingga dengan demikian akan muncul minat seseorang yang bersangkutan.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Minat

Faktor-faktor yang mempengaruhi minat adalah faktor-faktor yang mendorong timbulnya rasa minat pada diri seseorang. Besar kecilnya minat seorang peserta didik dapat dipengaruhi oleh beberapa hal seperti peserta didik itu sendiri, guru, teman, serta lingkungan yang mendukung. Menurut Purwanto (2007: 8) minat dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu faktor dari dalam (instrinsik) dan faktor dari luar (ekstrinsik) yang dijelaskan sebagai berikut :

- 1) Faktor dari dalam (instrinsik) merupakan suatu perbuatan yang memang diinginkan karena seseorang senang melakukannya. Dalam hal ini minat datang dari diri orang itu sendiri. Orang akan melakukan perbuatan itu dengan senang demi perbuatan itu sendiri. Seperti: rasa senang, mempunyai perhatian yang lebih, semangat, motivasi, emosi.
- 2) Faktor dari luar (ekstrinsik) merupakan suatu perbuatan yang dilakukan atas dorongan atau pelaksanaan dari luar. Orang akan melakukan suatu perbuatan atas dasar dorongan/paksaan dari luar. Seperti: orangtua (keluarga), lingkungan, dan guru.

Menurut Saifudin Djamarah (2002: 133), bahwa minat ada yang timbul dari dalam individu tetapi ada juga yang harus mendapatkan dorongan dari luar individu. Dalam melaksanakan proses pembelajaran diperlukan adanya minat dari diri peserta didik, menurut Slameto (2003: 54-72), faktor-faktor yang mempengaruhi minat sebagai berikut:

- 1) Faktor internal Meliputi: jasmaniah (kesehatan, cacat tubuh), psikologis (intelektual, perhatian, kemauan, perilaku minat, bakat, motif, kesenangan, kematangan, kesiapan, kelelahan).

- 2) Faktor eksternal Meliputi: Keluarga (Cara orang tua mendidik, relasi antar anggota keluarga, suasana rumah, keadaan, ekonomi keluarga, pengertian orang tua, latar belakang kebudayaan), sekolah (metode mengajar, kurikulum, relasi guru, relasi siswa dengan siswa, disiplin sekolah, sarana pelajaran, waktu sekolah, standar pengajaran di atas ukuran, keadaan gedung, metode belajar, tugas rumah), masyarakat (kegiatan siswa dalam masyarakat, media massa, teman bergaul, kesempatan kerja dalam masyarakat, bentuk kehidupan masyarakat).

Minat seseorang tidak timbul secara tiba-tiba, namun minat timbul karena ada pengaruh dari beberapa faktor. Menurut Adityaromantika (2010: 12), faktor-faktor yang mempengaruhi minat seseorang, antara lain:

- 1) Faktor dari dalam

Faktor internal adalah sesuatu yang membuat seseorang berminat yang datangnya dari dalam diri. Menurut Reber dalam Syah (2005: 151) faktor internal tersebut adalah pemasukan perhatian, keingintahuan, motivasi, dan kebutuhan.

- 2) Faktor dari luar

Faktor eksternal adalah sesuatu yang membuat siswa berminat yang datangnya dari luar diri, seperti: dorongan dari orang tua, dorongan dari guru, rekan, tersedianya prasarana dan sarana atau fasilitas, dan keadaan lingkungan.

Menurut Sri Rumini yang dikutip Widiyatmoko (2010: 14), bahwa minat dapat dipengaruhi oleh faktor pekerjaan, sosial, ekonomi, bakat, umur, jenis kelamin, pengalaman kepribadian dan lingkungan. Sedangkan menurut B.

Hurlock dalam Widiyatmoko (2010: 14), bahwa semua minat mempunyai dua aspek yaitu :

- 1) Aspek Kognitif didasarkan atas konsep yang dikembangkan anak melalui bidang yang berkaitan dengan minat.
 - 2) Aspek Afektif atau bobot emosional, konsep yang membangun aspek kognitif yang dinyatakan dalam sikap terhadap kegiatan yang ditimbulkan minat.
- d. Pentingnya Minat

Dalam suatu kegiatan dalam hal ini kegiatan olahraga minat sangat penting pengaruhnya karena minat dapat mempengaruhi besarnya perhatian peserta didik terhadap kegiatan yang dilaksanakan baik dalam bidang olahraga seperti permainan tenis meja. Namun pada kenyataannya peserta didik memiliki minat yang berbeda beda, hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain seperti: lingkungan, keluarga, teman sebaya, dan faktor lainnya. Minat mempunyai peranan yang sangat penting pada setiap diri seseorang karena pada nantinya minat akan mempunyai dampak yang besar dalam kehidupan terutama pada sikap dan perilaku seseorang. Menurut Careca (2013: 13) seseorang yang mempunyai minat yang tinggi terhadap permainan atau suatu aktivitas tertentu maka dia akan berusaha keras untuk belajar dan aktif dalam aktivitas tersebut dibandingkan dengan orang yang memiliki minat yang rendah terhadap aktivitas atau kegiatan.

Pada semua usia minat memainkan peran penting dalam kehidupan seseorang dan mempunyai dampak yang besar atas perilaku dan sikap. Minat akan mempengaruhi bentuk intensitas aspirasi anak, ketika anak mulai berfikir tentang pekerjaan mereka menentukan apa yang harus dilakukan bila mereka dewasa.

Hurlock (2004: 114) berpendapat bahwa minat merupakan sumber motivasi yang mendorong orang untuk melakukan sesuatu yang mereka inginkan bila mereka bebas memilih. Bila mereka melihat bahwa sesuatu menguntungkan, mereka merasa berminat. Ini kemudian mendatangkan kepuasan. Bila kepuasan berkurang, minat pun berkurang.

Jadi minat merupakan faktor yang penting dalam suatu kegiatan atau aktifitas, karena dengan adanya minat peserta didik akan termotivasi untuk mengikuti suatu kegiatan dan akan merasa senang serta tertarik untuk mengikutinya. Peserta didik yang memiliki minat terhadap sesuatu tentu akan lebih bersemangat dalam mengikutinya karena jika peserta didik tidak memiliki minat maka akan terlihat tidak bersemangat dalam mengikuti suatu kegiatan sehingga akan menghambat dan akan lebih susah untuk mencapai tujuan kegiatan tersebut dengan maksimal, maka peserta didik harus mempunyai minat dalam mengikuti senam kesegaran jasmani agar lebih mudah tercapainya tujuan yaitu untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

e. Minat Peserta Didik terhadap SKJ 2012

Minat sama artinya dengan ketertarikan, perhatian, dan daya gabung. Pengertian serta definisi ketertarikan menurut kamus bahasa Indonesia (KBBI) yang dikutip oleh Yustika (2016: 5) maknanya adalah Nomina (kata benda) hal, keadaan, atau peristiwa tertarik. Menurut Ahmadi yang dikutip oleh Nugroho (2009: 15), ketertarikan adalah suatu proses yang dengan mudah dialami oleh setiap individu tetapi sukar untuk diterangkan. Menurut Chaplin yang dikutip oleh Nugroho (2009: 15) ketertarikan atau daya tarik adalah sesuatu yang memiliki kualitas-kualitas yang bisa mendatangkan tingkah laku yang menyebabkan

kecenderungan mendekati sumber perangsang. Menurut Baron dan Byrne yang dikutip oleh Nugroho (2009: 15) ketertarikan adalah sikap yang didasarkan pada arah dan kekuatan penilaian individu.

Dalam forum Musyawarah Olahraga Nasional ke 4 pada 19 Januari 1981, Soeharto menekankan bahwa olahraga adalah jalan membangun manusia Indonesia yang utuh kemudian merumuskan strategi untuk mempopulerkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Soeharto menginstruksikan bahwa olahraga harus dimulai dari jenjang sekolah dasar. Jadi, sedini mungkin anak-anak Indonesia harus ditumbuhkan kegemarannya dalam berolahraga. Salah satu olahraga yang mudah diperkenalkan oleh anak jenjang sekolah dasar adalah senam yang dilakukan secara bersama-sama, seperti senam kesegaran jasmani.

Manfaat yang didapatkan dalam mengikuti SKJ 2012 adalah meningkatkan kebugaran jasmani. Selain itu SKJ 2012 dapat meningkatkan prestasi akademik peserta didik. Dengan melakukan SKJ 2012, peserta didik akan memiliki tubuh yang sehat sehingga akan berpengaruh terhadap pola pikir yang jernih dan akan menumbuhkan tingkat kreativitas peserta didik pada saat mengikuti pembelajaran di dalam kelas. Selain itu kebugaran jasmani yang baik akan menghasilkan tingkat konsentrasi yang lebih lama dan mereka akan memiliki rasa percaya diri karena tidak mudah merasakan lelah, sehingga peserta didik akan mampu menerima dan menyerap pembelajaran yang diajarkan oleh guru. Direktorat keolahragaan departemen pendidikan dan kebudayaan (1985 :18) menyatakan manfaat SKJ 2012 ini secara keseluruhan dan dengan dosis atau takaran tertentu, sudah dapat

dipastikan bahwa kesehatan dan kebugaran jasmani pelakunya akan lebih meningkat.

Jadi dari beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa hakikat minat dalam mengikuti SKJ 2012 adalah suatu keinginan dari dalam diri peserta didik secara sadar yang menyebabkan kecenderungan peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 yang diselenggarakan oleh sekolah setiap hari jum'at pagi yang diikuti oleh seluruh warga sekolah. Dengan melaksanakan SKJ 2012 yang baik akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani peserta didik dan akan berpengaruh terhadap hasil belajar.

Seseorang mempunyai minat dari pembawaannya dan mendapatkan perhatian dan berinteraksi dengan lingkungannya sehingga minat akan tumbuh dan berkembang. Dari kajian teori diatas dapat disimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 adalah sebagai berikut :

1) Perhatian

Menurut Sugihartono dkk (2008: 79) perhatian dapat muncul karena didorong oleh rasa ingin tahu. Menurut Albert Bandura dalam Sugihartono dkk (2008: 101), perhatian mencakup peristiwa peniruan (adanya kejelasan, keterlibatan perasaan, tingkat kerumitan, kelaziman, nilai fungsi) dan karakteristik pengamat (kemampuan indera, persepsi, penguatan sebelumnya). Sedangkan menurut Slameto (2002: 105) perhatian adalah kegiatan yang dilakukan seseorang dalam hubungannya dengan pemilihan rangsangan yang datang dari lingkungannya.

Perhatian ini mucul dalam diri peserta didik pada saat melihat kegiatan SKJ 2012 yang menarik sehingga perhatian tersebut tertuju pada kegiatan tersebut.

2) Rasa

Menurut Suryabrata (2007: 66), perasaan didefinisikan sebagai suatu gejala psikis yang bersifat suatu subjektif yang umumnya berhubungan dengan gejala-gejala menganal dan dialami dalam kualitas senang atau tidak senang dalam berbagai taraf. Sedangkan menurut Sugono (2008: 1406), tertarik adalah keadaan atau peristiwa tertarik. Rasa akan muncul dalam diri peserta didik ketika melihat kegiatan senam kesegaran jasmani yang menarik perhatian dan akan merasakan senang atau tidak senang yang membuat rasa tertarik muncul dalam diri peserta didik.

3) Aktivitas

Menurut Suryabrata (2007: 97), aktivitas adalah banyak sedikitnya orang menyatakan diri, menjelaskan perasaan-perasaan dan pikiran-pikirannya dalam tindakan yang spontan. Sedangkan menurut Sugono (2008: 31), aktivitas adalah keaktifan, kegiatan kerja/salah satu kegiatan kerja yang dilakukan dalam tiap bagian di dalam perusahaan. Aktifitas peserta didik dalam melakukan kegiatan senam kesegaran jasmani yang membuat mereka akan mempunyai rasa senang atau tidak sehingga akan menimbulkan ketertarikan dalam kegiatan senam tersebut.

4) Peran Guru

Guru mempunyai peran penting dalam pembelajaran maupun kegiatan yang dilaksanakan di sekolah. Menurut Habel (2015: 15) Peran merupakan aspek dinamis dari kedudukan atau status. Apabila seseorang menjalankan hak dan

kewajibannya sesuai dengan kedudukannya, maka ia telah menjalankan suatu peran. Peran guru sangat berpengaruh terhadap terlaksananya senam kesegaran jasmani, peserta didik akan lebih termotivasi ketika guru ikut serta dalam kegiatan tersebut dan melakukannya dengan penuh semangat.

5) Fasilitas

Fasilitas menurut Sugono (2008: 389), merupakan sarana untuk memperlancar fungsi. Fasilitas yang mendukung menyebabkan seseorang berkeinginan untuk lebih memanfaatkan keadaan tersebut sebagai sarana untuk mendukung minatnya. Fasilitas merupakan alat bantu untuk memperlancar berlangsungnya kegiatan senam kesegaran jasmani.

2. Hakikat SKJ 2012

a. Pengertian Senam

Senam merupakan gerakan yang memiliki irama serta memiliki seni yang dapat dikembangkan. Senam berasal dari bahasa Yunani, yaitu *gymnos* yang artinya telanjang 16 atau *gymnasion* yang artinya tempat latihan senam. Menurut Ahmad (2002: 1) senam adalah bermacam-macam gerakan yang dilakukan oleh atlet dalam keadaan telanjang. Sedangkan menurut Mahendra (2000: 7), senam dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *Gymnastics*. Muhajir (2006: 70) mengartikan bahwa senam adalah terjemahan dari kata “*Gymnastiek*” dalam (bahasa Indonesia), “*Gymnastic*” dalam (bahasa Inggris) “*Gymnastiek*” berasal dari kata “*Gymnos*” (bahasa Yunani).

Sedangkan Mahendra (2000: 9) mendefinisikan senam sebagai latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan ketrampilan dan menanamkan nilai-nilai keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Selain itu, Mahendra (2004: 14) mengemukakan bahwa senam ialah kegiatan utama yang paling bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (*motorability*).

Senam juga merupakan kegiatan fisik yang mengandung salah satu atau gabungan dari ketiga unsur, sebagaimana yang dikemukakan oleh Hidayat dikutip oleh Mahendra (2000: 3) menyebutkan ada tiga unsur yang dapat dikelompokkan sebagai latihan senam diantaranya kalestenik, tumbling, dan akrobatik. Unsur senam yang pertama kalestenik menurut Mahendra (2001: 4) kalestenik bisa kita artikan sebagai kegiatan atau latihan fisik untuk memelihara atau menjaga kesegaran jasmani (senam pagi), meningkatkan kelentukan, dan keluwesan (senam wanita, misalnya), serta memelihara teknik dasar dan keterampilan. Unsur senam yang kedua yaitu tumbling, menurut Mahendra (2001: 4) tumbling adalah gerakan yang cepat dan *eksplosif*, dan merupakan gerak yang pada umumnya dirangkaikan pada suatu garis lurus. Contoh dari tumbling yaitu *handspring* dan salto, dan unsur senam yang terakhir yaitu *akrobatik*, menurut Mahendra (2001: 5) mengatakan *akrobatik* bisa diartikan sebagai keterampilan yang pada umumnya menonjolkan *fleksibilitas* gerak dan *balancing* (keseimbangan) dan gerakan yang agak lambat. Contoh dari akrobatik ini misalnya *chestroll*, *walkover*, dsb.

Mengingat begitu luasnya cakupan arti senam, Hidayat dikutip oleh Mahendra (2000: 9) memberikan pedoman untuk memperjelas pengertian senam :

- 1) *Calesthenic* berasal dari kata Yunani (Greka), yaitu Kalos yang berarti indah dan Stenos yang berarti kekuatan. Dengan begitu dapat diartikan memperindah tubuh melalui latihan kekuatan.
- 2) *Tumbling* berasal dari kata tombolon (bahasa Italia), tommelen (bahasa Belanda), tomber (bahasa Perancis) yang artinya melompat disertai melenting dan berjungkir balik secara berirama
- 3) *Akrobatik* diartikan sebagai ketrampilan yang pada umumnya menonjolkan fleksibilitas gerak dan balansing (keseimbangan) dengan gerakan yang agak lambat.

b. SKJ 2012

SKJ adalah senam masal yang diwajibkan oleh pemerintah Indonesia. SKJ diiringi oleh musik dari berbagai provinsi yang diaransemen ulang oleh beberapa kelompok. SKJ biasa dilaksanakan di tempat-tempat umum pada hari tertentu dan dilaksanakan pada pagi hari. SKJ 2012 mempunyai gerakan yang sederhana sehingga mudah untuk dilakukan, gerakannya terdiri dari pemanasan, inti dan pendinginan. SKJ mulai populer pada tahun 1980 an. SKJ selalu mengalami beberapa penyempurnaan dari tahun ke tahun mulai dari SKJ 1984, SKJ 1988, SKJ 2012 hingga SKJ 2018.

SKJ sudah dilaksanakan di sekolah-sekolah mulai dari tingkat sekolah dasar, sekolah menengah pertama sampai sekolah menengah atas atau sekolah menengah kejuruan. SKJ bukan hanya dianjurkan untuk sekolah namun juga dianjurkan untuk

seluruh lapisan masyarakat. Di sekolah, SKJ biasa dilaksanakan di pagi hari sebelum memulai pembelajaran dan biasa dilaksanakan seminggu sekali yaitu pada hari jumat senam ini dilaksanakan bersama-sama oleh seluruh peserta didik, guru dan karyawan sekolah.

SKJ merupakan senam *aerobic low impact* atau senam dengan hentakan atau gerakan ringan. Menurut Cooper dalam Dwijayanti (2013: 62) mengatakan bahwa senam *aerobik low impact* adalah suatu bentuk senam yang pertama kali diperkenalkan untuk para pemula. Irama dalam senam ini agak lambat dan bertahap dari ketukan yang lambat sampai ketukan yang agak cepat. Gerakannya menggunakan langkah yang pendek, seperti gerakan kaki menggeser ke samping, melangkah ke depan, menyilang dan jalan di tempat. Latihan ini sangat cocok untuk peningkatan daya tahan karena intensitasnya rendah sampai sedang sehingga dapat dilakukan dalam durasi yang lebih panjang. Senam *aerobik low impact* sangat berpengaruh terhadap sistem kardiovaskular. Menurut Kusmana (2000: 9) menyatakan lama latihan antara 20-30 menit cukup memberikan kenaikan kemampuan sebanyak 35%, bila dilakukan 3 kali perminggu dalam jangka waktu 1,5 bulan. Sedangkan menurut Brick (2001: 31-35) Senam *aerobik Low Impact* (benturan ringan) yaitu latihan senam aerobik yang dilakukan dengan benturan ringan dimana salah satu kaki masih bertumpu dilantai setiap waktu, dan tanpa tekanan tinggi pada sendi – sendi anda. Beberapa contoh garakan senam aerobik Low Impact antara lain: cha – cha, grapevine, mambo, dan lain – lain.

Menurut Abiyoga (2014: 14) dalam SKJ 2012 terdiri dalam beberapa tahap gerakan yaitu pemanasan, peralihan, gerakan inti, dan pendinginan. Berikut merupakan rincian tahapan gerakan dalam SKJ 2012 :

1) Pemanasan

Pemanasan bertujuan agar otot-otot dalam tubuh sudah beradaptasi dengan gerakan sehingga dapat mencegah terjadinya cedera pada otot dan siap untuk melaksanakan olahraga. Ihsani (2013: 35) mendefinisikan bahwa latihan pemanasan pada senam memiliki beberapa tujuan, diantaranya pelemasan dan penguluran otot-otot, menyiapkan suhu badan anak agar siap menerima latihan berikutnya, membawa jiwa dan raga anak kepada suatu pelajaran pendidikan jasmani, memenuhi hasrat anak untuk bergerak. Gerakan pemanasan dalam SKJ 2012 terdiri dari 12 latihan dengan durasi waktu 4 menit 40 detik. Berikut merupakan gerakan pemanasan dalam SKJ 2012 :

- a) Berdiri tegak, tumit rapat, kaki dibuka selebar bahu.
- b) Pandangan lurus ke depan.
- c) Kedua lengan lurus disamping badan, jari-jari rapat dan siap untuk berolahraga.
- d) Latihan I, gerakan kedua tangan keatas kemudian kembali lurus kebawah dilakukan 1x8 ketukan.
- e) Latihan II, gerakan kedua tangan lurus kesamping menuju keatas kemudian menyatuh ke depan dilakukan 1x8 ketukan
- f) Latihan III, gerakan jalan di tempat dilakukan 1x8 ketukan
- g) Latihan IV, gerakan tangan I dilakukan 1x8 ketukan
- h) Latihan V, gerakan kepala dan leher I dilakukan 4x8 ketukan

- i) Latihan VI, gerakan bahu dilakukan 4x8 ketukan
 - j) Latihan VII, gerakan tangan II dilakukan 4x8 ketukan
 - k) Latihan VIII, gerakan kombinasi tangan dan kaki I dilakukan 4x8 ketukan
 - l) Latihan IX, gerakan kombinasi tangan dan kaki II dilakukan 4x8 ketukan.
 - m) Latihan X, gerakan statis dinamis tangan dan kaki dilakukan 4x8 ketukan
 - n) Latihan XI, gerakan statis tangan dan kaki I dilakukan 4x8 ketukan
 - o) Latihan XII, gerakan statis tangan dan kaki II dilakukan 4x8 ketukan
- 2) Gerakan Peralihan

Gerakan peralihan merupakan gerakan persiapan dari gerakan satu ke gerakan selanjutnya. Bertujuan untuk penyesuaian ke gerakan selanjutnya dan pengaturan napas. Pada tahap ini semua otot tubuh bagian atas dan semua otot tubuh bagian bawah dirilekskan untuk persiapan gerakan selanjutnya (Pomatahu, 2015: 13). Gerakan peralihan dalam SKJ 2012 dilakukan pada saat peralihan dari pendinginan ke latihan inti. Pada latihan inti juga terdapat gerakan peralihan yaitu sesudah kombinasi latihan satu dan dua begitu juga selanjutnya. Selanjutnya gerakan peralihan dilakukan pada saat pergantian gerakan dari latihan inti ke pendinginan. Jumlah gerakan peralihan dalam SKJ 2012 adalah enam kali dengan 2x8 ketukan. Berikut merupakan gerakan peralihan dalam SKJ 2012 :

- a) Gerakan maju kedepan dengan mengayun kedua tangan kemudian hitungan ke tiga, kedua kaki dibuka dan teriak “haahh” kemudian kembali kebelakang hitungan ke enam kedua kaki dibuka dan teriak “haahh” dilakukan 2x8 ketukan
- 3) Latihan Inti

Sesudah pemanasan, seseorang dapat diberikan latihan inti. Tujuan dari melakukan latihan inti adalah melatih kerja jantung, paru-paru dan seluruh faal tubuh serta otot-otot sesuai dengan kemampuan untuk mendapatkan hasil yang optimal. Aspek yang dilakukan pada tahap latihan inti antara lain; penguluran, keseimbangan, penguatan dan ketangkasan, jalan dan lari serta lompat dan loncat Fajri (2012: 17). Gerakan latihan inti dalam SKJ 2012 berjumlah 15 latihan dan 6 kali gerakan peralihan dengan durasi waktu 7 menit 20 detik. Berikut merupakan latihan inti dalam SKJ 2012 :

- a) Gerakan Peralihan I, yaitu gerakan maju kedepan dengan mengayun kedua tangan kemudian hitungan ke tiga, kedua kaki dibuka dan teriak “haahh” kemudian kembali kebelakang hitungan ke enam kedua kaki dibuka dan teriak “haahh” dilakukan 2x8 ketukan.
- b) Latihan I, gerakan mengayun tangan kearah depan secara bergantian, gerakan kaki yaitu pola langkah dua, dilakukan 2x8 ketukan.
- c) Latihan II, gerakan kedua tangan lurus kedepan dan kaki ditekuk kebelakang secara bergantian dilakukan 2x8 ketukan
- d) Latihan III, kombinasi latihan I dan II dilakukan 6x8 ketukan dengan masing-masing latihan 1x8 ketukan.
- e) Gerakan Peralihan II, yaitu gerakan maju kedepan dengan mengayun kedua tangan kemudian hitungan ke tiga, kedua kaki dibuka dan teriak “haahh” kemudian kembali kebelakang hitungan ke enam kedua kaki dibuka dan teriak “haahh” dilakukan 2x8 ketukan.

- f) Latihan IV, gerakan kedua tangan buka tutup didepan muka dan posisi badan serong ke kanan pada hitungan ke lima badan serong kekiri dengan gerakan tangan yang sama, gerakan kaki buka tutup ke depan dan ke belakang dilakukan 2x8 ketukan.
- g) Latihan V, gerakan kedua tangan tekuk dan lurus ke belakang, gerakan kaki tekuk dan lurus ke belakang secara bergantian, dilakukan 2x8 ketukan.
- h) Latihan VI, kombinasi latihan I dan II dilakukan 6x8 ketukan dengan masing-masing latihan 1x8 ketukan.
- i) Gerakan Peralihan III, yaitu gerakan maju kedepan dengan mengayun kedua tangan kemudian hitungan ke tiga, kedua kaki dibuka dan teriak “haahh” kemudian kembali kebelakang hitungan ke enam kedua kaki dibuka dan teriak “haahh” dilakukan 2x8 ketukan.
- j) Latihan VII, gerakan tangan kanan lurus memutar 360° hitungan ke tiga bergantian dengan tangan kiri, kemudian hitungan ke lima dilakukan dengan kedua tangan, gerakan kaki menggunakan pola langkah dua ke samping, dilakukan 2x8 ketukan.
- k) Latihan VIII, gerakan kedua tangan lurus kedepan, gerakan kaki lurus kedepan secara bergantian. Gerakan ini bisa dilakukan dengan *high impact* atau *low impact* dilakukan dengan 2x8 ketukan.
- l) Latihan IX, kombinasi latihan VII dan VIII dilakukan 6x8 ketukan dengan masing-masing latihan 1x8 ketukan.
- m) Gerakan Peralihan III, yaitu gerakan maju kedepan dengan mengayun kedua tangan kemudian hitungan ke tiga, kedua kaki dibuka dan teriak “haahh”

kemudian kembali kebelakang hitungan ke enam kedua kaki dibuka dan teriak “haahh” dilakukan 2x8 ketukan.

- n) Latihan X, gerakan zig-zag dengan gerakan kombinasi gerakan tangan membentuk huruf V ke atas kemudian kembali ke depan dilakukan 2x8 ketukan.
- o) Latihan XI, gerakan tangan lurus kebawah dan ditekuk ke arah atas, gerakan kaki ditekuk ke arah depan dengan hitungan 2x8 ketukan.
- p) Latihan XII, kombinasi latihan X dan XI dilakukan 6x8 ketukan dengan masing-masing latihan 1x8 ketukan.
- q) Gerakan Peralihan III, yaitu gerakan maju kedepan dengan mengayun kedua tangan kemudian hitungan ke tiga, kedua kaki dibuka dan teriak “haahh” kemudian kembali kebelakang hitungan ke enam kedua kaki dibuka dan teriak “haahh” dilakukan 2x8 ketukan.
- r) Latihan XIII, gerakan zig-zag dengan gerakan tangan ditekuk dibuka samping kanan dan kiri dilakukan 2x8 ketukan.
- s) Latihan XIV, gerakan tangan bergantian lurus kebawah dengan arah berlawanan dan gerakan kaki bergantian lurus ke depan dengan arah berlawanan, dilakukan 2x8 ketukan.
- t) Latihan XV, kombinasi latihan X dan XI dilakukan 6x8 ketukan dengan masing-masing latihan 1x8 ketukan.
- u) Gerakan Peralihan III, yaitu gerakan maju kedepan dengan mengayun kedua tangan kemudian hitungan ke tiga, kedua kaki dibuka dan teriak “haahh”

kemudian kembali kebelakang hitungan ke enam kedua kaki dibuka dan teriak “haahh” dilakukan 2x8 ketukan.

4) Pendinginan

Pada pendinginan akan terjadi penurunan denyut nadi dan tekanan darah yang berangsur-angsur turun kembali seperti biasanya. Tujuannya adalah untuk mengembalikan fungsi fisik pada keadaan semula secara bertahap yang ditandai dengan penurunan suhu, berkurangnya keringat dan frekuensi detak jantung kembali normal Fajri (2012: 17). Gerakan pendinginan dalam SKJ 2012 berjumlah 5 latihan dengan durasi waktu 2 menit 30 detik. Berikut merupakan gerakan pendinginan dalam SKJ 2012:

- a) Latihan I, gerakan peregangan dinamis dan statis I dilakukan 4x8 ketukan.
- b) Latihan II, gerakan peregangan dinamis dan statis II dilakukan 4x8 ketukan.
- c) Latihan III, gerakan peregangan dinamis dan statis III dilakukan 4x8 ketukan.
- d) Latihan IV, gerakan statis dilakukan 2x8 ketukan.
- e) Latihan V, gerakan statis atau olah nafas dilakukan 3x8 ketukan.
- c. Manfaat Melakukan SKJ 2012

Adapun manfaat melakukan senam menurut Margono (2009: 21) yaitu :

- 1) Untuk dapat memberikan ransangan yang diperlukan bagi pertumbuhan badan.
- 2) Untuk mengembangkan cara bersikap dan bergerak dengan sewajarnya.
- 3) Untuk memperbaiki dan mencegah pengaruh buruk di sekolah misalnya duduk dibangku terlalu lama.
- 4) Untuk mempertebal rasa kebanggaan (dalam perlombaan-perlombaan antar bangsa).

- 5) memupuk keberanian dan kepercayaan diri.
- 6) meningkatkan rasa tanggung jawab terhadap kesehatan diri dan lingkungan.
- 7) Memupuk kesanggupan untuk bekerjasama, misalnya dalam melakukan latihan harus saling membantu.

Adapun manfaat yang fisik dan sosial yang bisa didapatkan apabila melakukan senam kesegaran jasmani sesuai dengan yang dikemukakan oleh Mahendra (2002: 12) manfaat melakukan senam terdiri dari dua bagian yaitu :

- 1) Manfaat Fisik

Senam adalah kegiatan utama yang paling bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (motor ability). Melalui kegiatan anak yang terlibat dalam senam akan berkembang daya tahan ototnya, kekuatannya, powernya, kelentukan, koordinasinya, kelincahannya, serta keseimbangannya. Apalagi jika ditekankan pada kegiatan yang menuntut sistem kerja jantung dan paru (*cardiovaskuler system*), program senam akan menyumbang bagi perkembangan fisik yang seimbang.

- 2) Manfaat Mental dan Sosial

Ketika mengikuti program senam, siswa dituntut untuk berpikir sendiri tentang perkembangan keterampilannya. Untuk itu siswa harus mampu menggunakan kemampuan berpikirnya secara kreatif melalui pemecahan masalah gerak. Dengan demikian, siswa akan berkembang kemampuan mentalnya.

SKJ 2012 merupakan senam *low impact aerobic* atau merupakan senam dengan gerakan ringan. Senam ini dapat memberikan hasil yang diinginkan apabila

dilakukan dengan takaran yang cukup. Jadi, Senam kesegaran jasmani 2012 sangat efektif bagi peserta didik untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Dengan melakukan SKJ 2012 yang termasuk senam *low impact aerobic* akan memberikan keuntungan bagi tubuh terutama bagi jantung dan paru-paru. Otot jantung menjadi lebih kuat sehingga dapat memompa darah ke seluruh tubuh lebih baik. Paru-paru akan bertambah kapasitasnya karena kekuatan otot dalam pernafasan meningkat sehingga rongga dada akan meningkat.

3. Hakikat Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebih. Syahara (2011: 62) mengatakan bahwa kebugaran jasmani adalah sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan fisik maupun psikologis tanpa menderita kelelahan yang luar biasa dan masih memiliki tenaga untuk kegiatan fisik lainnya dalam mengisi waktu yang masih luang. Selanjutnya menurut Widiastuti (2011: 13) kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan keletihan yang berarti. Serta pendapat tersebut dipertegas lagi oleh Arsil (2000: 9) kebugaran jasmani adalah suatu aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembinaan fisik (*physical stress*).

Menurut Syafruddin (2011: 11) kebugaran jasmani merupakan prasyarat untuk mencapai suatu prestasi olahraga tertentu, terutama pada olahraga yang menuntut untuk kerja fisik. Selain itu menurut Tarigan dalam Budi Sukarno (2013) Kebugaran jasmani adalah kesanggupan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat dan penuh kesadaran, yang dilakukan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta dapat terhindar dari penyakit kurang gerak (*hypokinetik*) sehingga dapat menikmati kehidupan dengan baik dan bersahaja, selanjutnya kembali dijelaskan oleh Budi Sukarno (2013) Kebugaran anak-anak usia sekolah juga sangat penting terutama kebugaran dalam mendukung motivasi belajar peserta didik. Secara logika, apabila seorang peserta didik sakit maka sulit untuk berkonsentrasi untuk belajar, motivasi belajar yang tinggi dapat meningkatkan prestasi akademik peserta didik.

Dari pendapat para ahli tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan atau kondisi tubuh dari seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari tanpa menimbulkan rasa kelelahan yang berlebih. Kebugaran jasmani merupakan aspek penting yang harus dimiliki oleh peserta didik karena dapat meningkatkan prestasi akademik maupun non akademik.

b. Komponen Kebugaran Jasmani

Menurut pendapat Irianto (2004: 4), bahwa kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar yaitu meliputi :

- 1) Daya tahan paru jantung, kemampuan paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu yang lama.
- 2) Kekuatan dan daya tahan otot :

- a) Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk melawan beban dalam satu usaha.
 - b) Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.
- 3) Kelentukan adalah kemampuan persendian secara leluasa.
- 4) Komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh.

Menurut Surtiyo Utomo dan Suwandi (2008: 60) bahwa dalam kebugaran jasmani terdapat komponen yang dibagi dalam dua kelompok yaitu :

- 1) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, yaitu daya tahan kardiovaskuler (*cardiovascular endurance*), kekuatan otot (*muscle endurance*), daya tahan otot (*muscle strength*), fleksibilitas (*flexibility*), dan komposisi tubuh (*body composition*).
- 2) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan adapun kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan, yaitu kecepatan (*speed*), kecepatan reaksi (*reaction speed*), daya ledak (*Power*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), dan koordinasi (*coordination*).

Menurut Muhajir (2006:79) bahwa berkenaan dengan pembinaan kondisi fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kita perlu mengenal beberapa unsur-unsur kebugaran jasmani yang perlu dilatih. Menurut Arsil (2000: 14) unsur-unsur kebugaran jasmani yaitu:

- 1) Daya tahan *Cardiovascular-respiratory*
- 2) Kekuatan otot (*muscle strength*)

- 3) Daya otot (*muscle explosive power*)
- 4) Kelentukan (*flexibility*)
- 5) Kecepatan (*speed*)
- 6) Kelincahan (*agility*)
- 7) Keseimbangan (*balance*)
- 8) Koordinasi (*coordination*)
- 9) Ketepatan (*accuracy*)

Dari pendapat ahli tersebut dapat diuraikan sebagai berikut :

- 1) Daya tahan *Cardiovascular-respiratory*

Menurut Syafruddin (2011: 66) “Dengan adanya ketahanan jantung dalam bekerja, maka pompaan darah akan lebih lancar sehingga sel-sel memerlukan aliran darah dapat dipenuhi sesuai dengan keperluan”.

- 2) Kekuatan otot (*muscle strength*)

Pengertian kekuatan menurut Syafruddin (2011: 66) adalah “Aktivitas otot (adaptasi alat gerak aktif terhadap beban atau tahanan (*resistance*)”. Sedangkan menurut Lumintuarno (2013: 55) kekuatan adalah kemampuan untuk melawan tahapan/resistan atau beban latihan fisik baik dari luar maupun dari badannya sendiri.

- 3) Daya otot (*muscle explosive power*)

Menurut Debdikbud (1997: 5) daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kelompok ototnya untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu yang relatif cukup lama, dengan beban tertentu. Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan gerak secara maksimum selama periode waktu tertentu (Rusli Lutan, 2002: 63).

- 4) Kelentukan (*flexibility*)

Pengertian kelentukan (*flexibility*) menurut Tangkudung (2006:67) menjelaskan bahwa keluasan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang luas. Sedangkan menurut Syafruddin (2011: 111) kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerakan yang besar dan luas.

5) Kecepatan (*speed*)

Pengertian kecepatan menurut Tangkudung, (2006: 67) kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan berlari dan bergerak dengan sangat cepat. Pengembangan kecepatan berarti juga meliputi pengembangan skill, sehingga teknik itu dilakukan dengan kecepatan tinggi. Sejalan dengan kutipan di atas Syafruddin (2011: 86) kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat.

6) Kelincahan (*agility*)

Pengertian kelincahan menurut Widiastuti (2011:17) kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Sedangkan menurut Arsil (2000: 138) kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas.

7) Keseimbangan (*balance*)

Pengertian keseimbangan menurut Ismaryati (2008: 48) terdapat dua macam keseimbangan yaitu keseimbangan statis dan dinamis, keseimbangan statis adalah kemampuan untuk mempertahankan seimbang dalam keadaan diam, sedangkan

keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak misalnya, belari, berjalan, melambung dan sebagainya.

8) Koordinasi (*coordination*)

Pengertian koordinasi (*Coordination*) menurut Syafruddin (2011: 119) Koordinasi adalah kerja sama sistem pernapasan pusat sebagai sistem yang telah diselaraskan oleh proses rangsangan dan hambatan serta otot rangka pada waktu jalannya suatu gerakan secara terarah. Sedangkan menurut Lutan dkk (2000: 77) mengatakan bahwa koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesungkaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketetapan.

9) Ketepatan (*accuracy*)

Pengertian ketepatan (*accuracy*) menurut Budiwanto (2012: 9) ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak kesesuaian sasaran sesuai dengan tujuan. Sedangkan menurut Kent dalam Budiwanto (2012:43) ketepatan adalah melakukan gerakan tanpa membuat kesalahan.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, antara lain :

1) Umur

Daya tahan kardiorespiratori akan semakin menurun sejalan dengan bertambahnya umur, namun penurunan ini dapat berkurang, bila seseorang berolahraga teratur sejak dulu (Moeloek, 1984 dalam Ruhayati dan Fatmawati, 2011).

2) Jenis Kelamin

Terdapat perbedaan antara perempuan dan laki-laki yang berkaitan dengan kekuatan otot yang berhubungan dengan komposisi tubuh, hormon, luas permukaan tubuh dan sebagainya. Hal ini dikarenakan perempuan memiliki jaringan lemak yang lebih banyak, adanya perbedaan hormone testosterone dan estrogen, dan kadar hemoglobin yang lebih rendah (Ruhayati dan Fatmah, 2011).

3) Aktivitas Fisik

Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani, latihan fisik yang bersifat aerobik dilakukan secara teratur akan mempengaruhi atau meningkatkan daya tahan kardiovaskular dan dapat mengurangi lemak tubuh (Depkes, 1994 dalam Ruhayati dan Fatmah, 2011)

4) Genetik

Genetik atau keturunan adalah sifat spesifik yang dimiliki oleh tubuh seseorang sejak lahir. Sifat genetik juga berpengaruh terhadap fungsi pergerakan anggota tubuh dan kontraksi otot. Hal ini berhubungan dengan perbedaan jenis serabut otot seseorang, dimana serabut otot skeletal memperlihatkan beberapa struktural, histokimiawi, dan sifat karakteristik yang berbeda-beda (Ruhayati dan Fatmah, 2011)

Menurut Irianto (2004: 7-10), faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani terdiri dari 3 faktor, yaitu faktor makan, faktor istirahat, dan faktor olahraga. Ketiga faktor tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut :

1) Faktor Makan

Untuk mempertahankan kondisi tubuh, manusia memerlukan makanan yang cukup yang memenuhi syarat makanan yang berimbang. Irianto (2004: 7) menjelaskan syarat makanan sehat berimbang adalah makanan yang terdapat unsur-unsur seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air di dalamnya.

2) Faktor Istirahat

Seseorang yang banyak melakukan aktivitas fisik dalam sehari-hari akan menimbulkan kelelahan. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh (Irianto, 2004: 8). Istirahat diperlukan oleh tubuh untuk mengembalikan tenaga dan siap untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

3) Faktor Olahraga

Olahraga adalah salah satu cara yang dapat dilakukan seseorang untuk meningkatkan kebugaran jasmani sebab olahraga mempunyai manfaat untuk tubuh. Berolahraga merupakan salah satu cara paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran jasmani (Irianto, 2004: 9). Adapun menurut Perry (dalam Astrianto, 2011: 22-23), faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain faktor umur, faktor jenis kelamin, faktor bentuk tubuh, faktor keadaan kesehatan, faktor asupan gizi, faktor berat badan, faktor tidur dan istirahat, dan faktor aktivitas fisik.

4. Karakteristik Peserta Didik SMK

Usia anak SMK rata-rata adalah 15 sampai 18 tahun. Usia ini merupakan usia yang rawan karena anak beranjak dewasa atau yang disebut dengan masa remaja. Menurut Piaget yang dikutip oleh Yusuf (2012: 9) secara psikologis, remaja

adalah suatu usia dimana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia dimana anak tidak merasa bahwa dirinya berada dibawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama atau paling tidak sejajar. Menurut Yusuf (2004: 26), masa remaja merupakan masa yang banyak menarik perhatian kerena sifat-sifat khasnya dan peranannya yang menentukan dalam kehidupan individu dalam masyarakat orang dewasa. Masa ini dapat diperinci lagi menjadi beberapa masa sebagai berikut:

a. Masa Praremaja (remaja awal)

Usia praremaja adalah 14-14 tahun. Masa praremaja biasanya berlangsung hanya dalam waktu relatif singkat. Remaja di masa ini akan mencoba berbagai hal baru seperti menguji kemandirian dan kepercayaan diri sehingga mereka akan antusias dengan apa yang dilakukan. Masa ini ditandai oleh sifat-sifat negatif sehingga sering kali masa ini disebut masa negatif dengan gejala seperti tidak tenang, kurang suka bekerja, dan pesimistik.

b. Masa Remaja (remaja madya)

Masa remaja madya atau masa remaja pertengahan ini usia 15-17 tahun. Pada masa ini mulai tumbuh dalam diri remaja dorongan untuk hidup, kebutuhan akan datang teman yang dapat memahami dan menolongnya, teman yang dapat turut merasakan apa yang dialami saat ini. Pada masa ini, sebagai masa mencari sesuatu yang dapat dipandang bernilai. Selain itu, sebagian remaja akan mulai membentuk beberapa rencana mengenai masa depan dan mempunyai rencana lebih banyak dari aktivitas yang dilakukan saat ini.

c. Masa Remaja Akhir

Masa remaja akhir berusia 18-20 tahun. Setelah seorang remaja dapat menentukan pendirian hidupnya, pada dasarnya dia telah mencapai masa remaja akhir. Maka dari itu, telah terpenuhilah tugas-tugas perkembangan masa remaja yaitu menemukan pendirian hidup dan masuklah individu ke dalam masa dewasa.

Menurut Jahja (2011: 226) ada sejumlah kesulitan yang sering dialami kaum remaja yang betapapun menjemukan bagi mereka dan orang tua mereka, dan merupakan bagian yang normal dari perkembangan ini. Beberapa kesulitan atau bahaya yang mungkin dialami kaum remaja antara lain :

- a. Variasi kondisi kejiwaan, suatu saat mungkin dia akan terlihat pendiam, cemberut, dan mengasingkan diri tetapi pada saat yang lain ia terlihat sebaliknya periang, berseri-seri dan yakin.
- b. Rasa ingin tahu seksual dan ingin coba-coba, hal ini normal dan sehat. Rasa ingin tahu seksual dan bangkitnya birahi ialah normal dan sehat.
- c. Membolos, tidak ada gairah atau malas kesekolah sehingga ia lebih suka membolos masuk sekolah.
- d. Perilaku antisosial, seperti suka mengganggu, berbohong, kejam, dan agresif.
- e. Penyalahgunaan obat bius
- f. Psikosis, bentuk psikosis yang paling banyak dikenal orang adalah skizoferni.

Adapun Aspek-aspek perkembangan pada masa remaja yaitu :

- a. Perkembangan Fisik

Menurut papila dan ods yang dikutip oleh Jahja (2011: 231) perkembangan fisik adalah perubahan-perubahan pada tubuh, otak, kapasitas sensoris dan keterampilan motorik.

b. Perkembangan Kognitif

Menurut piaget yang dikutip Jahja (2011: 231), seorang remaja termotivasi untuk memahami dunia karena perilaku adaptasi secara biologis mereka. Menurut piaget yang dikutip Jahja (2011: 232) pada tahap ini, remaja juga telah mulai mampu berspekulasi tentang sesuatu, dimana mereka telah mulai membayangkan sesuatu yang diinginkan dimasa depan.

c. Perkembangan Kepribadian dan Sosial

Menurut jahja (2011: 234) perkembangan kepribadian adalah perubahan cara individu berhubungan dengan dunia dan menyatakan emosi secara unik, sedangkan perkembangan sosial berarti perubahan dalam berhubungan dengan orang lain.

Selain itu, Jahja (2011: 236) berpendapat bahwa ada beberapa perubahan yang terjadi pada masa remaja yaitu :

- a. Peningkatan emosional yang terjadi secara cepat yang terjadi pada masa remaja awal yang dikenal sebagai masa stres dan stress.
- b. Perubahan yang cepat secara fisik yang juga disertai kematangan seksual.
- c. Perubahan dalam hal yang menarik bagi dirinya dan hubungan dengan orang lain.
- d. Perubahan nilai, dimana apa yang mereka anggap penting pada masa kanak-kanak menjadi kurang penting karena telah mendekati dewasa.

- e. Kebanyakan remaja bersikap ambivalen dalam menghadapi perubahan yang terjadi.

Samani (2012: 43) mengungkapkan bahwa karakter dapat dimaknai sebagai nilai dasar yang membangun pribadi seseorang, terbentuk baik karena pengaruh hereditas maupun pengaruh lingkungan, yang membedakannya dengan orang lain, serta diwujudkan dalam sikap dan perilakunya dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Makmum (2009: 130) karakteristik remaja pada usia Sekolah Menengah Kejuruan adalah sudah mulai masuk pada hubungan teman sebaya, dalam arti remaja harus sudah mengembangkan interaksi sosial yang lebih luas dengan teman sebaya. Menurut Vygotsky dalam kutipan Yusuf (2009: 7) menyatakan bahwa pada masa remaja berkembang *“social cognition”*, yaitu kemampuan memahami orang lain. Kemampuan memahami orang lain mendorong remaja untuk menjalin hubungan sosial dengan teman sejawat.

Dari beberapa pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa peserta didik SMK merupakan peserta didik yang memasuki usia remaja. Di usia remaja ini banyak terjadi perubahan baik itu dari fisik, sikap maupun sosial. Pada masa ini pengaruh teman lebih besar dari pada orang tua. Karena anak akan lebih banyak menghabiskan waktu diluar bersama dengan teman-temannya. Perubahan tersebut merupakan hal yang normal bagi anak usia remaja, yang paling penting adalah pengawasan dari orang tua agar anak tidak terjerumus kedalam perubahan yang salah.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Sri Rohati (2015) yang berjudul "Minat Siswa Kelas VII SMP NEGERI 23 Purworejo Tahun Pelajaran 2015/2016 Dalam Mengikuti Pembaajaran Senam Irama" Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 23 Purworejo yang berjumlah 96 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa minat siswa kelas VII SMP Negeri 23 Purworejo dalam mengikuti pembelajaran senam irama berada pada kategori "sangat rendah" sebesar 6,25% (6 siswa), kategori "rendah" 28,125% (27 siswa), kategori "sedang" 33,33% (32 siswa), kategori "tinggi" 26,04% (25 siswa), "sangat tinggi" 6,25% (6 siswa).
2. Bayu Setiawan (2019) yang berjudul "Tingkat Ketertarikan Peserta Didik Dalam Mengikuti Pembelajaran Senam Irama Kelas XI SMK N 1 Depok Sleman" Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat ketertarikan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran senam irama kelas XI di SMK N 1 Depok Sleman adalah tinggi dengan pertimbangan frekuensi terbanyak yaitu 121 peserta didik atau 83,4%. Sedangkan untuk presentase hasil pengkategorian tingkat ketertarikan peserta didik dalam mengikuti senam irama yaitu sangat tinggi 3,4% tinggi 83,4% rendah 13,1% dan sangat rendah 0%.

C. Kerangka Berfikir

SKJ 2012 merupakan senam masal yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan senam ini merupakan senam yang diwajibkan oleh pemerintah. Ada banyak faktor yang mendukung berjalannya SKJ 2012 baik itu

faktor dari peserta didik itu sendiri, faktor dari pendidik atau guru, faktor dari lingkungan atau teman yang mendukung berjalannya SKJ 2012.

Dalam penelitian ini permasalahan yang terjadi terdapat pada tingkat minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 sehingga permasalahan yang harus dipecahkan dalam penelitian ini adalah mengurangi rasa malas peserta didik pada saat mengikuti SKJ 2012. Peserta didik yang tertarik dengan SKJ 2012 akan terlihat bersemangat mengikuti gerakan senam sehingga lebih mudah tercapai tujuannya yaitu meningkatkan kebugaran jasmani. Sehingga untuk menyelesaikan permasalahan ini yaitu untuk meningkatkan minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012.

Agar dapat mengetahui tingkat minat peserta didik maka dilakukan penelitian untuk mengetahui tingkat minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI SMK Negeri 1 Salam Magelang. Untuk mengetahui minat peserta didik dapat dilihat dari beberapa faktor yang mempengaruhi minat yaitu perhatian dan ingin tahu, kemudian dari dua faktor tersebut di susun pernyataan-pernyataan menjadi sebuah angket yang diisi oleh peserta didik SMK N 1 Salam. Sehingga dari mengisi angket tersebut dapat di analisis dan ditemukan solusi untuk menyelesaikan permasalahan yang terjadi di SMK N 1 Salam dalam mengikuti SKJ 2012 yang diselenggarakan oleh sekolah.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei yang artinya penelitian yang bertujuan memberi gambaran umum tentang kondisi yang sebenarnya dalam suatu populasi. Menurut Arikunto (2013: 312), metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung. Teknik pengumpulan data ini menggunakan instrumen berupa angket.

Tujuan penelitian ini adalah menggambarkan suatu keadaan atau kondisi tentang minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang. Dengan demikian penelitian ini menggambarkan seberapa tinggi minat peserta didik dalam SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Berdasarkan Arikunto (2013: 118) variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Sedangkan menurut Sugiyono (2009: 2), variabel adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal, yaitu minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang. Keterlaksanaan SKJ 2012 terdiri atas dua faktor

yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor intinsik meliputi perhatian, rasa dan aktifitas. Faktor ekstrinsik meliputi peran guru dan fasilitas. Variabel dalam penelitian ini akan diukur dengan menggunakan angket berupa kuesioner *online*.

Kuesioner *online* yang disediakan terdapat 4 opsi pilihan jawabannya, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Angket penelitian dengan jumlah pernyataan sebanyak 28 butir pernyataan yang analisis datanya secara deskriptif kuantitatif dalam bentuk persentase dalam 5 kategori penilaian, yaitu Sangat Tinggi, Tinggi, Sedang, Rendah, dan Sangat Rendah.

C. Deskripsi Waktu, Tempat dan Subjek Penelitian

Penelitian akan dilaksanakan di SMK N 1 Salam Magelang yang beralamat di Jl.Krapyak, Seloboro, Kec.Salam, Kab.Magelang. Penelitian akan dilaksanakan di bulan Februari 2021.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi menurut Prasetyo dan Jamal (2012: 119) adalah keseluruhan gejala/satuan yang ingin diteliti, sementara itu sampel merupakan bagian dari populasi yang ingin diteliti. Berdasarkan pendapat tersebut yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *random class*. Penelitian ini mengambil 1 kelas dari setiap program keahlian. Program keahlian yang ada di SMK Negeri 1 Salam Magelang ada 4 program keahlian yaitu APHP (Agribisnis Pengolahan Hasil Pertanian), ATU (Agribisnis Ternak Unggas), APAT (Agribisnis Perikanan Air Tawar), dan ATPH (Agribisnis Tanaman Pangan

dan Hortikultura). Sampel yang digunakan dari setiap kelas program keahlian yaitu 4 kelas sebanyak 142 peserta didik, dengan rincian sebagai berikut :

Tabel 1. Populasi dan Sampel

No	Populasi		Sampel
	Kelas	Jumlah Peserta Didik	Jumlah Peserta Didik
1	XI APHP 1	36	36
2	XI APHP 2	36	
3	XI APHP 3	36	
4	XI APHP 4	36	
5	XI ATU 1	35	35
6	XI ATU 2	36	
7	XI ATU 3	36	
8	XI APAT 1	35	35
9	XI APAT 2	36	
10	XI APAT 3	36	
11	XI ATPH 1	36	36
12	XI ATPH 2	36	
13	XI ATPH 3	36	
Jumlah		466	142

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah suatu usaha untuk memperoleh data yang hendak diteliti dengan metode yang ditentukan peneliti, metode yang digunakan dalam mengumpulkan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen berupa angket atau kuesioner diberikan kepada peserta didik kelas XI SMK Negeri 1 Salam Magelang yang menjadi subjek penelitian. Adapun mekanismenya sebagai berikut :

1. Peneliti datang ke sekolah yang sudah ditentukan dengan membawa surat ijin penelitian dari kampus dan meminta izin ke kepala sekolah.

2. Peneliti mencari data peserta didik kelas XI SMK Negeri 1 Salam ke kepala sekolah.
3. Peneliti menentukan jumlah peserta didik yang akan dijadikan subjek penelitian.
4. Peneliti mengirim link kuesioner dari google form ke grub masing-masing kelas yang terpilih untuk menjadi responden.
5. Selanjutnya proses pengelolaan data dan analisis data dengan bantuan software program Microsoft Excel 2013 dan SPSS 16.
6. Setelah memperoleh data penelitian, peneliti mengolah data dan mengambil kesimpulan serta saran.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah fasilitas yang digunakan untuk memperoleh data yang diharapkan agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi, 2013: 160). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket atau kuesioner. Menurut Arikunto (2002: 128) menyatakan, angket atau kuesioner adalah sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui. Angket dalam penelitian ini isinya berupa pernyataan – pernyataan yang isinya ingin mengungkapkan seberapa tinggi minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang.

Berdasarkan Syaodih (2013: 219) angket merupakan teknik atau cara pengumpulan data secara tidak langsung (peneliti tidak langsung bertanya jawab

dengan responden). Alternatif jawaban dalam angket ini menggunakan *Skala Likert*. *Skala Likert* merupakan jenis skala yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian. *Skala Likert* dinyatakan dalam bentuk pernyataan untuk dinilai oleh responden. Pernyataan dalam instrumen ini terdapat dua kategori yaitu pernyataan positif dan pernyataan negatif. Pernyataan-pernyataan tersebut dinilai subyek "Sangat Setuju" (SS), "Setuju" (S), "Tidak Setuju" (TS), "Sangat Tidak Setuju" (STS). Jawaban dari responden diberikan dengan memberikan tanda centang (✓) pada kolom yang telah disediakan. Keempat alternatif jawaban tersebut memiliki skor, sebagai berikut :

Tabel 2. Skala Likert, Skor Penilaian pada Alternatif Jawaban

Alternatif Jawaban	Skor Alternatif Jawaban	
	Positif	Negatif
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

(Sumber: Sugiyono, 2015: 135)

Dalam menyusun angket dibutuhkan langkah-langkah yang harus ditempuh. Menurut Hadi (1991: 7) dalam menyusun suatu instrumen penelitian diperlukan langkah-langkah seperti berikut:

a. Mendefinisikan Konstrak (*Construct Definition*)

Mendefinisikan konstrak adalah membuat batasan-batasan mengenai ubahan variabel atau menjelaskan variabel yang akan diukur dalam penelitian. Dengan demikian nantinya tidak akan terjadi penyimpangan terhadap tujuan yang akan dicapai dalam penelitian. Variabel yang akan diukur dalam penelitian ini adalah

minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang.

b. Menentukan Faktor-faktor pada Variabel Penelitian

Tahapan yang bertujuan untuk menentukan faktor-faktor yang akan diteliti. Faktor yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang. Adapun faktor-faktornya yaitu faktor intrinsik yang meliputi perhatian, rasa, aktivitas. Dan faktor ekstrinsik yang meliputi peran guru, dan fasilitas.

c. Menyusun Butir-butir Instrumen.

Butir instrumen dalam penelitian ini disusun berdasarkan faktor yang mempengaruhi minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI SMK di Negeri 1 Salam Magelang. Faktor-faktor tersebut kemudian disusun pernyataan yang dapat menggambarkan mengenai keadaan faktor tersebut. Adapun kisi-kisi angket penelitiannya adalah sebagai berikut :

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen

Judul TA	Faktor	Indikator	Item	
			Positif	Negatif
Minat peserta didik dalam mengikuti senam kesegaran jasmani kelas 11 di SMK Negeri 1 Salam Magelang.	Intrinsik	Perhatian	1,2,3,4	5
		Rasa	6,7,8,9,10	11
		Aktivitas	12,13,14,15,16, 17,18,19	
	Ekstrinsik	Peran guru	20,21,23	22
		Fasilitas	24,25,26,27,28	
Jumlah			25	3

G. Uji Coba Instrumen

Sebelum angket diberikan kepada responden yang sebenarnya maka terlebih dahulu diadakan uji validitas dan reliabilitas instrumen. Pengujian dilakukan terhadap sejumlah responden yang memiliki karakteristik yang sama dengan responden yang sebenarnya yaitu peserta didik kelas XI ATPH 3 di SMK Negeri 1 Salam yang berjumlah 36 peserta didik.

1. Uji Validitas

Menurut Arikunto (2012: 211) validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument. Suatu instrument yang valid mempunyai validitas yang tinggi, sebaliknya apabila instrument yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah. Dalam penelitian ini cara pengujian validitas instrument menggunakan rumus korelasi *product moment* sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{Nx \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{N \sum X^2 - (\sum X)^2} \{ N \sum Y^2 - (\sum Y)^2 \}}$$

Keterangan :

r_{xy} : Koefisien korelasi antara skor butir dengan skor total

N : Jumlah responden

X : Skor butir

Y : Skor total

(Sumber : Sugiyono, 2015:255)

Setelah butir-butir instrumen dikonsultasikan, langkah selanjutnya yaitu menguji cobakan kepada responden atau peserta didik. Tujuan dari uji coba instrumen ini adalah untuk menghindari pernyataan yang kurang jelas

maksudnya, menghilangkan kata yang sulit dijawab, serta mempertimbangkan penambahan atau pengurangan butir-butir instrumen. Butir soal dinyatakan valid apabila koefisien r hitung $>$ r tabel. Butir pernyataan dinyatakan valid apabila mempunyai korelasi yang lebih besar dari r tabel dengan taraf signifikan tertentu. Apabila hasil korelasi lebih kecil dari r tabel maka pernyataan tersebut gugur atau tidak valid. Dari hasil uji coba yang dilakukan oleh 36 peserta didik kelas XI ATPH 3 di SMK Negeri 1 Salam Magelang, dari 28 butir pernyataan dinyatakan bahwa semua butir pernyataan valid karena r hitung ≥ 0.329 .

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrument cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Hasil penelitian yang reliabel, bila terdapat kesamaan data dalam waktu yang berbeda (Sugiyono 2011: 121). Jika, pengujian reliabilitas kuesioner dilakukan secara manual maka dihitung menggunakan rumus *Alpha Cronbach* yaitu :

$$r_{11} = \left(\frac{k}{(k-1)} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_t^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan :

- r_{11} : Reliabilitas Instrumen
 - k : banyaknya butir pertanyaan
 - σ_b^2 : Jumlah varians butir
 - σ_t^2 : Varians total
- (Sumber : Suharsimi, 2009: 109)

Untuk menginterpretasikan koefisien reliabilitas digunakan kategori menurut Sugiyono (2015: 184) sebagai berikut :

Tabel 4. Interpretasi Koefisien Korelasi (r)

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
00,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Suatu instrumen dapat dikatakan reliabel apabila nilai *Cronbach's Alpha* lebih dari 0,600. Apabila kurang dari 0,600 maka instrumen tersebut tidak reliabel. Hasil analisis yang diperoleh dengan Koefisien Alpha Cronbach's diperoleh reliabilitas sebesar 0,943, sehingga instrumen penelitian tersebut dianggap sangat kuat.

H. Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2012: 244) analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan, lapangan dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data dalam kategori menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari dan membuat kesimpulan sehingga mudah difahami oleh diri sendiri maupun orang lain.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Teknik perhitungannya untuk masing-masing butir dalam angket menggunakan presentase. Tujuan dari analisis deskriptif untuk mengetahui

seberapa besar Minat Peserta Didik dalam Mengikuti Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) 2012 Kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang.

Untuk memperjelas proses analisis data maka dilakukan pengkategorian menggunakan rumus interval. Rumus interval berdasarkan Sudijono (2009: 174) pengkategorian yang berpacu pada skor *Mean* dan *Std. Deviation* sebagai berikut :

Tabel 5. Rumus Pengkategorian

No	Rumus Interval	Kategori
1	$X > (M + 1,5 SD)$	Sangat tinggi
2	$(M + 0,5 SD) < X < (M + 1,5 SD)$	Tinggi
3	$(M - 0,5 SD) < X < (M + 0,5 SD)$	Sedang
4	$(M - 1,5 SD) < X < (M - 0,5 SD)$	Rendah
5	$X < (M - 1,5 SD)$	Sangat rendah

Keterangan :

X : Skor

M : Mean Hitung

SD : Standar Deviasi Hitung

Setelah data dikelompokkan dalam setiap kategori, kemudian mencari persentase masing-masing data dengan rumus persentase sesuai dengan rumus dari Sudijono (2011: 43) sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{N} \times 100 \text{ \%}$$

Keterangan :

P : Persentase

F : Frekuensi

N : *Number of Cases* (jumlah frekuensi/banyaknya individu)

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian tentang minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang. Penelitian ini dilakukan pada Jum'at, 26 Februari 2021 sampai Selasa, 2 Maret 2021 menggunakan google formulir yang dikirim melalui grub WhatsApp masing-masing kelas yang telah terpilih untuk menjadi responden. Diperoleh responden sebanyak 142 peserta didik. Dari jumlah data yang di dapat, di deskripsikan sebagai berikut :

1. Deskripsi Minat Peserta Didik dalam Mengikuti SKJ 2012 Kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang

Berdasarkan analisis data yang terkumpul maka diperoleh data yang dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 6. Deskripsi Statistik Minat

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	88,19
<i>Median</i>	86
<i>Mode</i>	83
<i>Std. Deviation</i>	9,67
<i>Range</i>	45
<i>Minimum</i>	67
<i>Maximum</i>	112

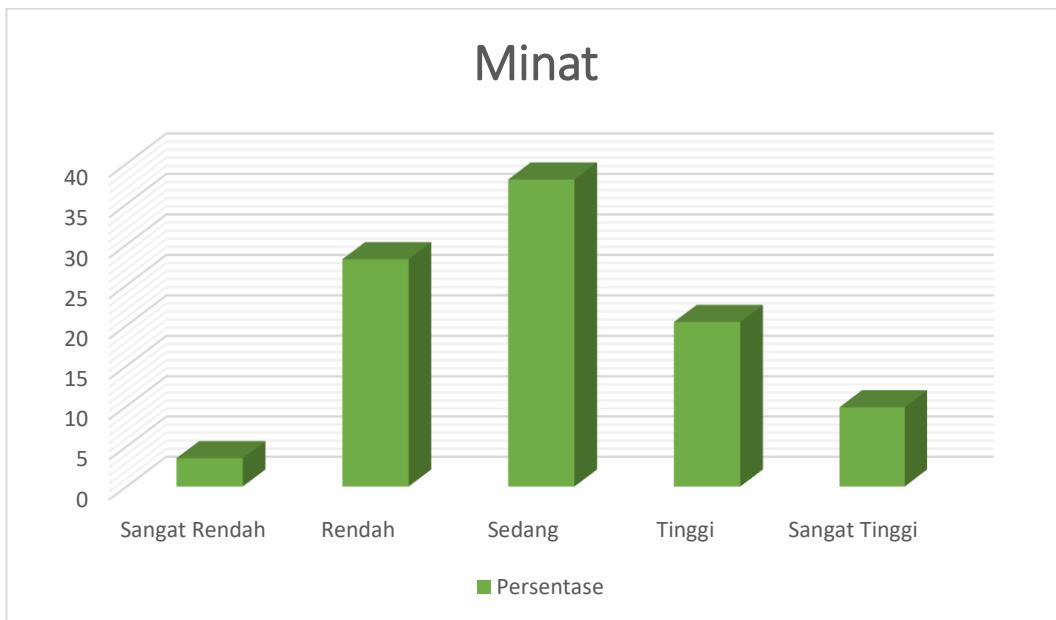
Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang dengan rerata sebesar 88,19, nilai tengah sebesar 86, nilai sering muncul 83, dan simpangan baku sebesar 9,67. Sedangkan skor terendah sebesar 67 dan skor tertinggi sebesar 112.

Dari hasil tes maka dapat dikategorikan minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang. Perhitungan tersebut disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 7. Kategorisasi Minat

No	Interval	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
1	$102,69 < X$	14	9,86	Sangat Tinggi
2	$93,02 < X \leq 102,69$	29	20,42	Tinggi
3	$83,35 < X \leq 93,02$	54	38,02	Sedang
4	$73,68 < X \leq 83,35$	40	28,17	Rendah
5	$X \leq 73,68$	5	3,53	Sangat Rendah
Jumlah		142	100,0	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang berkategori sangat tinggi 14 peserta didik atau 9,86%, tinggi 29 peserta didik atau 20,42%, sedang 54 peserta didik atau 38,02%, rendah 40 peserta didik atau 28,17% dan sangat rendah 5 peserta didik atau 3,53%. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa distribusi frekuensi minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang berada dikategori sedang. Berikut adalah grafik minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang :



Gambar 1. Diagram Batang Minat

Faktor minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang terdiri dari dua faktor, yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Adapun hasilnya yaitu sebagai berikut :

a. Deskripsi Minat Peserta Didik dalam Mengikuti SKJ 2012 Kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang Berdasarkan Faktor Intrinsik

Faktor intrinsik merupakan faktor pertama dalam variabel terhadap minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang. Dalam faktor ini dikembangkan menjadi 19 butir pernyataan.

Berdasarkan analisis data yang terkumpul maka diperoleh data yang dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 8. Deskripsi Statistik Minat Berdasarkan Faktor Intrinsik

Statistik	Skor
Mean	62,77
Median	61,50
Mode	58
Std. Deviation	7,28
Range	35
Minimum	45
Maximum	80

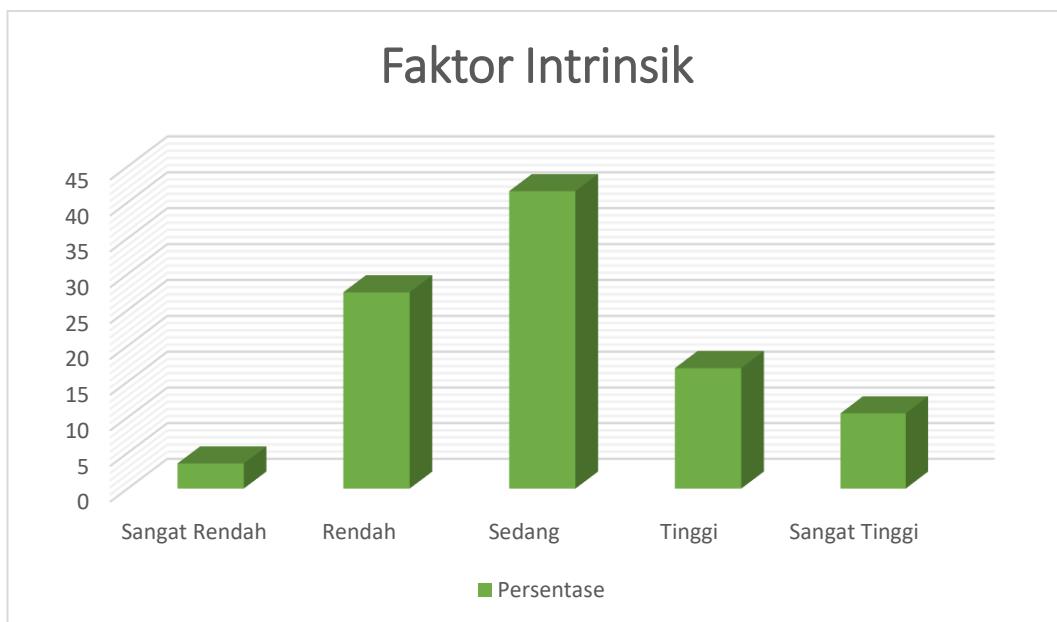
Dari data di atas dapat dideskripsikan faktor intrinsik terhadap minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang dengan rerata sebesar 62,77, nilai tengah sebesar 61,50, nilai sering muncul 58, dan simpangan baku sebesar 7,28 sedangkan skor terendah sebesar 45 dan skor tertinggi sebesar 80. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang. Perhitungan tersebut disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 9. Kategorisasi Minat Berdasarkan Faktor Intrinsik

No	Interval	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
1	$73,69 < X$	15	10,56	Sangat Tinggi
2	$66,41 < X \leq 73,69$	24	16,90	Tinggi
3	$59,13 < X \leq 66,41$	59	41,55	Sedang
4	$51,85 < X \leq 59,13$	39	27,46	Rendah
5	$X \leq 51,85$	5	3,53	Sangat Rendah
Jumlah		142	100,0	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa faktor intrinsik terhadap minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang berkategori sangat tinggi 15 peserta didik atau 10,56%, tinggi 24 peserta didik atau 16,90%, sedang 59 peserta didik atau 41,55%, rendah 39 peserta didik atau 27,46% dan sangat rendah 5 peserta didik atau 3,53%. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa distribusi frekuensi faktor intrinsik terhadap minat peserta didik

dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang berada dikategori sedang. Berikut adalah grafik minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang berdasarkan faktor intrinsik :



Gambar 2. Diagram Batang Minat Berdasarkan Faktor Intrinsik

1) Deskripsi Minat Peserta Didik dalam Mengikuti SKJ 2012 Kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang Berdasarkan Indikator Perhatian

Indikator perhatian merupakan indikator pertama dalam faktor intrinsik variabel terhadap minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang. Dalam faktor ini terdapat 5 (lima) butir pernyataan.

Berdasarkan analisis data yang terkumpul maka diperoleh data yang dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 10. Deskripsi Statistik Minat Berdasarkan Indikator Perhatian

Statistik	Skor
Mean	15,46
Median	15
Mode	15
Std. Deviation	2,05
Range	9
Minimum	11
Maximum	20

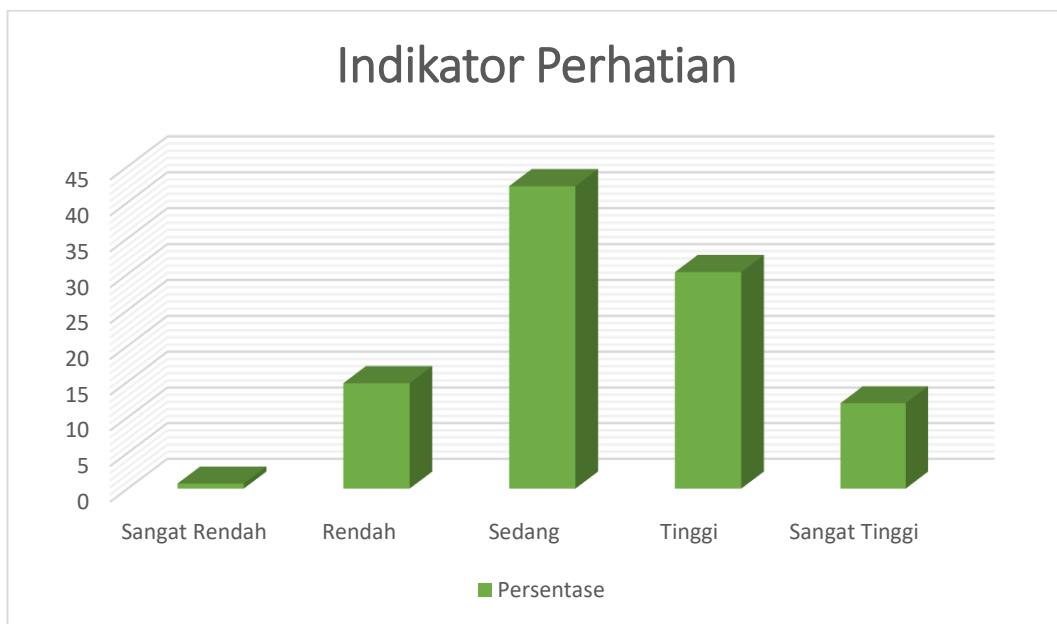
Dari data di atas dapat dideskripsikan indikator perhatian terhadap minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang dengan rerata sebesar 15,46, nilai tengah sebesar 15, nilai sering muncul 15, dan simpangan baku sebesar 2,05 sedangkan skor terendah sebesar 11 dan skor tertinggi sebesar 20. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang. Perhitungan tersebut disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 11. Kategorisasi Minat Berdasarkan Indikator Perhatian

No	Interval	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
1	$18,53 < X$	17	11,98	Sangat Tinggi
2	$16,47 < X \leq 18,53$	43	30,28	Tinggi
3	$14,43 < X \leq 16,47$	60	42,25	Sedang
4	$12,42 < X \leq 14,43$	21	14,79	Rendah
5	$X \leq 12,42$	1	0,70	Sangat Rendah
Jumlah		142	100,0	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa indikator perhatian terhadap minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang berkategori sangat tinggi 17 peserta didik atau 11,98%, tinggi 43 peserta didik atau 30,28%, sedang 60 peserta didik atau 42,25%, rendah 21 peserta didik atau 14,79% dan sangat rendah 1 peserta didik atau 0,70%. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa distribusi frekuensi faktor intrinsik terhadap minat peserta didik

dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang berada dikategori sedang. Berikut adalah grafik minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang berdasarkan Indikator Perhatian :



Gambar 3. Diagram Batang Minat Berdasarkan Indikator Perhatian

2) Deskripsi Minat Peserta Didik dalam Mengikuti Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) 2012 Kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang Berdasarkan Indikator Rasa

Indikator rasa merupakan indikator kedua dalam faktor intrinsik variabel terhadap minat peserta didik dalam mengikuti senam kesegaran jasmani (SKJ) 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang. Dalam faktor ini terdapat 6 (enam) butir pernyataan.

Berdasarkan analisis data yang terkumpul maka diperoleh data yang dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 12. Deskripsi Statistik Minat Berdasarkan Indikator Rasa

Statistik	Skor
Mean	18,88
Median	18
Mode	18
Std. Deviation	2,36
Range	12
Minimum	12
Maximum	24

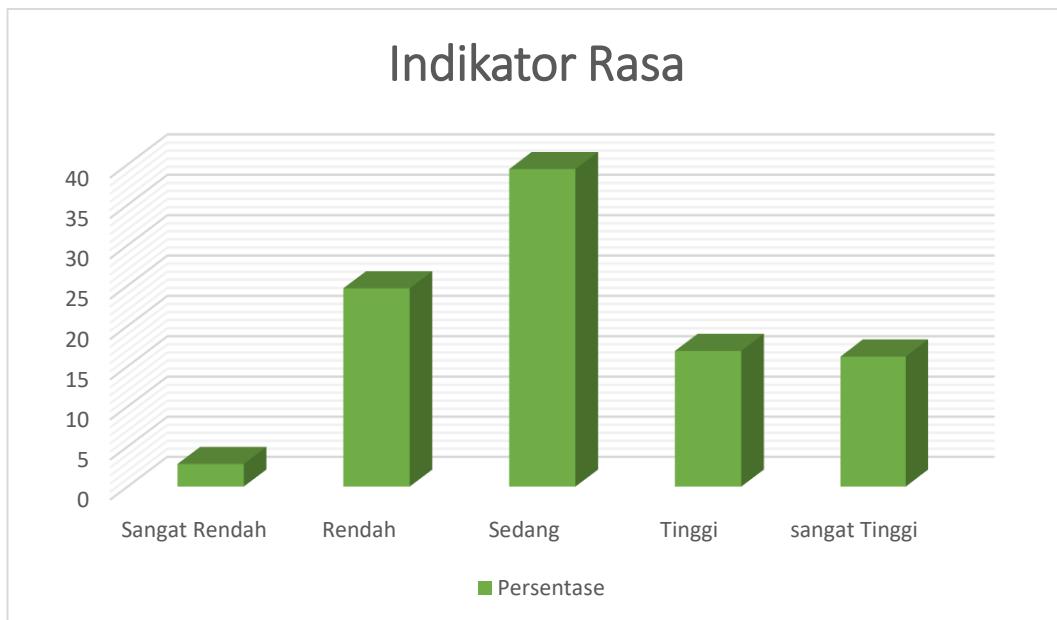
Dari data di atas dapat dideskripsikan indikator rasa terhadap minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang dengan rerata sebesar 18,88, nilai tengah sebesar 18, nilai sering muncul 18, dan simpangan baku sebesar 2,36 sedangkan skor terendah sebesar 12 dan skor tertinggi sebesar 24. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang. Perhitungan tersebut disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 13. Kategorisasi Minat Berdasarkan Indikator Rasa

No	Interval	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
1	$22,42 < X$	23	16,20	Sangat Tinggi
2	$20,06 < X \leq 22,42$	24	16,90	Tinggi
3	$17,7 < X \leq 20,06$	56	39,43	Sedang
4	$15,43 < X \leq 17,7$	35	24,65	Rendah
5	$X \leq 15,43$	4	2,82	Sangat Rendah
Jumlah		142	100,0	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa indikator rasa terhadap minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang berkategori sangat tinggi 23 peserta didik atau 16,20%, tinggi 24 peserta didik atau 16,90%, sedang 56 peserta didik atau 39,43%, rendah 35 peserta didik atau 24,65% dan sangat rendah 4 peserta didik atau 2,82%. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa distribusi frekuensi indikator rasa terhadap minat peserta didik

dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang berada dikategori sedang. Berikut adalah grafik minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang berdasarkan Indikator Rasa :



Gambar 4. Diagram Batang Minat Berdasarkan Indikator Rasa

3) Deskripsi Minat Peserta Didik dalam Mengikuti SKJ 2012 Kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang Berdasarkan Indikator Aktivitas

Indikator aktivitas merupakan indikator ketiga dalam faktor intrinsik variabel terhadap minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang. Dalam faktor ini terdapat 8 (delapan) butir pernyataan.

Berdasarkan analisis data yang terkumpul maka diperoleh data yang dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 14. Deskripsi Statistik Minat Berdasarkan Indikator Aktivitas

Statistik	Skor
Mean	25,38
Median	25
Mode	24
Std. Deviation	3,11
Range	14
Minimum	18
Maximum	32

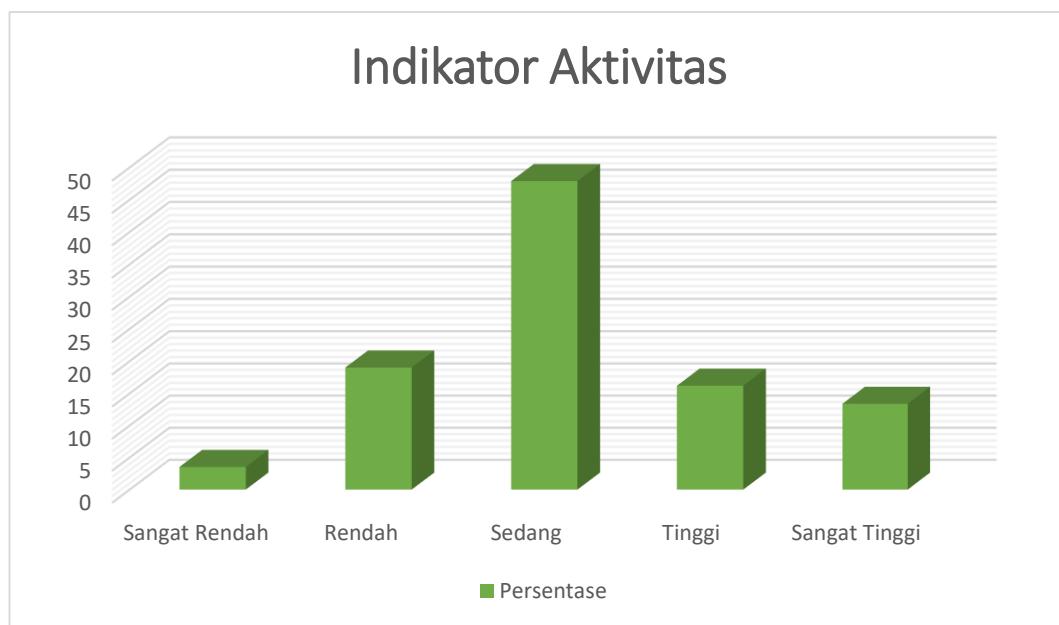
Dari data di atas dapat dideskripsikan indikator aktivitas terhadap minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang dengan rerata sebesar 25,38, nilai tengah sebesar 25, nilai sering muncul 24, dan simpangan baku sebesar 3,11 sedangkan skor terendah sebesar 18 dan skor tertinggi sebesar 32. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang. Perhitungan tersebut disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 13. Kategorisasi Minat Berdasarkan Indikator Aktivitas

No	Interval	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
1	$30,04 < X$	19	13,38	Sangat Tinggi
2	$26,56 < X \leq 30,04$	23	16,20	Tinggi
3	$23,82 < X \leq 26,56$	68	47,88	Sedang
4	$20,71 < X \leq 23,82$	27	19,01	Rendah
5	$X \leq 20,71$	5	3,53	Sangat Rendah
Jumlah		142	100,0	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa indikator aktivitas terhadap minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang berkategori sangat tinggi 19 peserta didik atau 13,38%, tinggi 23 peserta didik atau 16,20%, sedang 68 peserta didik atau 47,88%, rendah 27 peserta didik atau 19,01% dan sangat rendah 5 peserta didik atau 3,53%. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa distribusi frekuensi indikator aktivitas terhadap minat peserta

didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang berada dikategori sedang. Berikut adalah grafik minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang berdasarkan Indikator Aktivitas :



Gambar 5. Diagram Batang Minat Berdasarkan Indikator Aktivitas

b. Deskripsi Minat Peserta Didik dalam Mengikuti SKJ 2012 Kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang Berdasarkan Faktor Ekstrinsik

Faktor ekstrinsik merupakan faktor kedua dalam variabel terhadap minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang. Dalam faktor ini dikembangkan menjadi 9 (sembilan) butir pernyataan.

Berdasarkan analisis data yang terkumpul maka diperoleh data yang dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 16. Deskripsi Statistik Minat Berdasarkan Faktor Ekstrinsik

Statistik	Skor
Mean	25,41
Median	25
Mode	24
Std. Deviation	2,84
Range	14
Minimum	18
Maximum	32

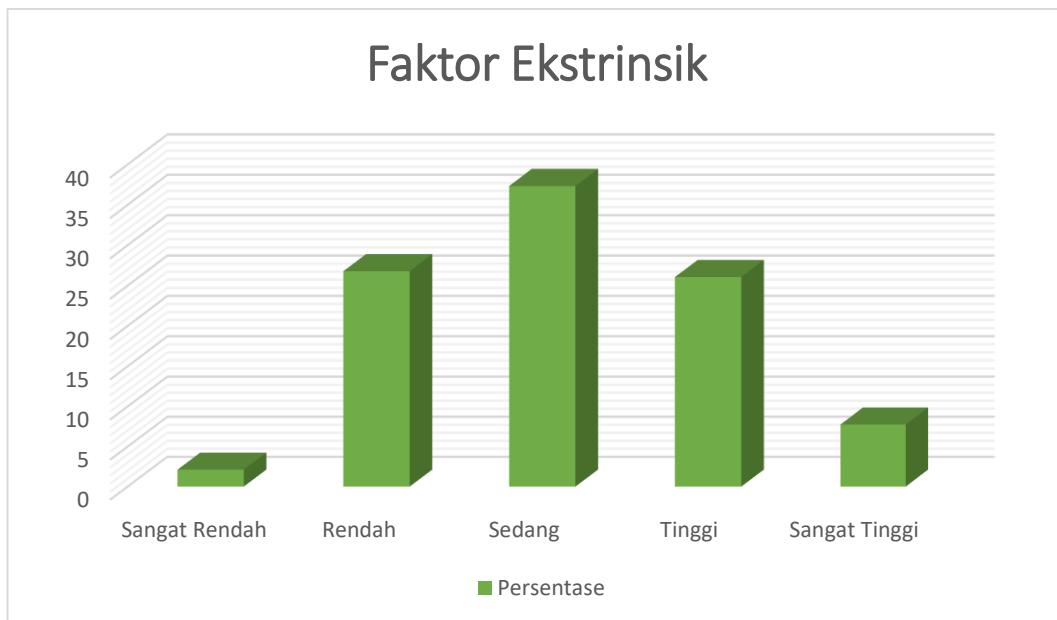
Dari data di atas dapat dideskripsikan faktor ekstrinsik terhadap minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang dengan rerata sebesar 25,41, nilai tengah sebesar 25, nilai sering muncul 24, dan simpangan baku sebesar 2,84 sedangkan skor terendah sebesar 18 dan skor tertinggi sebesar 32. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang. Perhitungan tersebut disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 15. Kategorisasi Minat Berdasarkan Faktor Ekstrinsik

No	Interval	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
1	$29,68 < X$	11	7,74	Sangat Tinggi
2	$26,83 < X \leq 29,68$	37	26,05	Tinggi
3	$23,99 < X \leq 26,83$	53	37,33	Sedang
4	$21,14 < X \leq 23,99$	38	26,77	Rendah
5	$X \leq 21,14$	3	2,11	Sangat Rendah
Jumlah		142	100,0	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa faktor ekstrinsik terhadap minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang berkategori sangat tinggi 11 peserta didik atau 7,74%, tinggi 37 peserta didik atau 26,05%, sedang 53 peserta didik atau 37,33%, rendah 38 peserta didik atau 26,77% dan sangat rendah 3 peserta didik atau 2,11%. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa distribusi frekuensi faktor intrinsik terhadap minat peserta didik

dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang berada dikategori sedang. Berikut adalah grafik minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang berdasarkan Faktor Ekstrinsik :



Gambar 6. Diagram Batang Minat Magelang Berdasarkan Faktor Ekstrinsik

1) Deskripsi Minat Peserta Didik dalam Mengikuti SKJ 2012 Kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang Berdasarkan Indikator Peran Guru

Indikator peran guru merupakan indikator pertama dalam faktor ekstrinsik variabel terhadap minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang. Dalam faktor ini terdapat 4 (empat) butir pernyataan.

Berdasarkan analisis data yang terkumpul maka diperoleh data yang dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 16. Deskripsi Statistik Minat Berdasarkan Indikator Peran Guru

Statistik	Skor
Mean	11,44
Median	12
Mode	12
Std. Deviation	1,81
Range	11
Minimum	5
Maximum	16

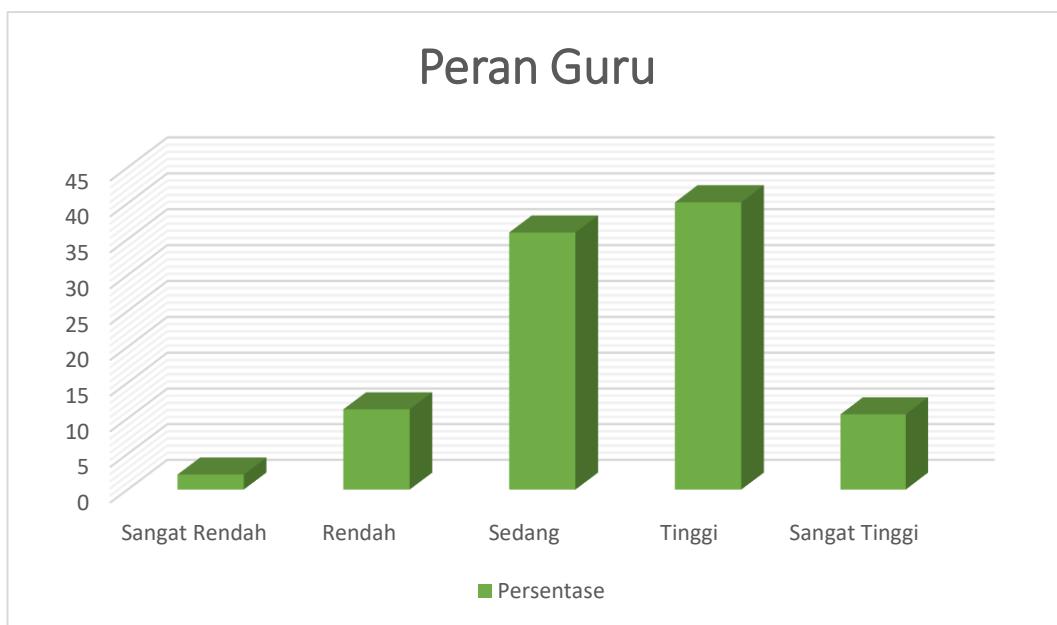
Dari data di atas dapat dideskripsikan indikator peran guru terhadap minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang dengan rerata sebesar 11,44, nilai tengah sebesar 12, nilai sering muncul 12, dan simpangan baku sebesar 1,81 sedangkan skor terendah sebesar 5 dan skor tertinggi sebesar 16. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang. Perhitungan tersebut disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 15. Kategorisasi Minat Berdasarkan Indikator Peran Guru

No	Interval	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
1	$14,15 < X$	15	10,56	Sangat Tinggi
2	$12,34 < X \leq 14,15$	57	40,14	Tinggi
3	$10,54 < X \leq 12,34$	51	35,92	Sedang
4	$8,73 < X \leq 10,54$	16	11,27	Rendah
5	$X \leq 8,73$	3	2,11	Sangat Rendah
Jumlah		142	100,0	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa indikator peran guru terhadap minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang berkategori sangat tinggi 15 peserta didik atau 10,56%, tinggi 57 peserta didik atau 40,14%, sedang 51 peserta didik atau 35,92%, rendah 16 peserta didik atau 11,27% dan sangat rendah 3 peserta didik atau 2,11%. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa distribusi frekuensi indikator peran guru terhadap minat

peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang berada dikategori tinggi. Berikut adalah grafik minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang berdasarkan Indikator Peran Guru :



Gambar 7. Diagram Batang Minat Berdasarkan Indikator Peran Guru

2) Deskripsi Minat Peserta Didik dalam Mengikuti SKJ 2012 Kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang Berdasarkan Indikator Fasilitas

Indikator fasilitas merupakan indikator kedua dalam faktor ekstrinsik variabel terhadap minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang. Dalam faktor ini terdapat 5 (lima) butir pernyataan.

Berdasarkan analisis data yang terkumpul maka diperoleh data yang dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 16. Deskripsi Statistik Minat Berdasarkan Indikator Fasilitas

Statistik	Skor
Mean	17,02
Median	17
Mode	15
Std. Deviation	2.07
Range	9
Minimum	11
Maximum	20

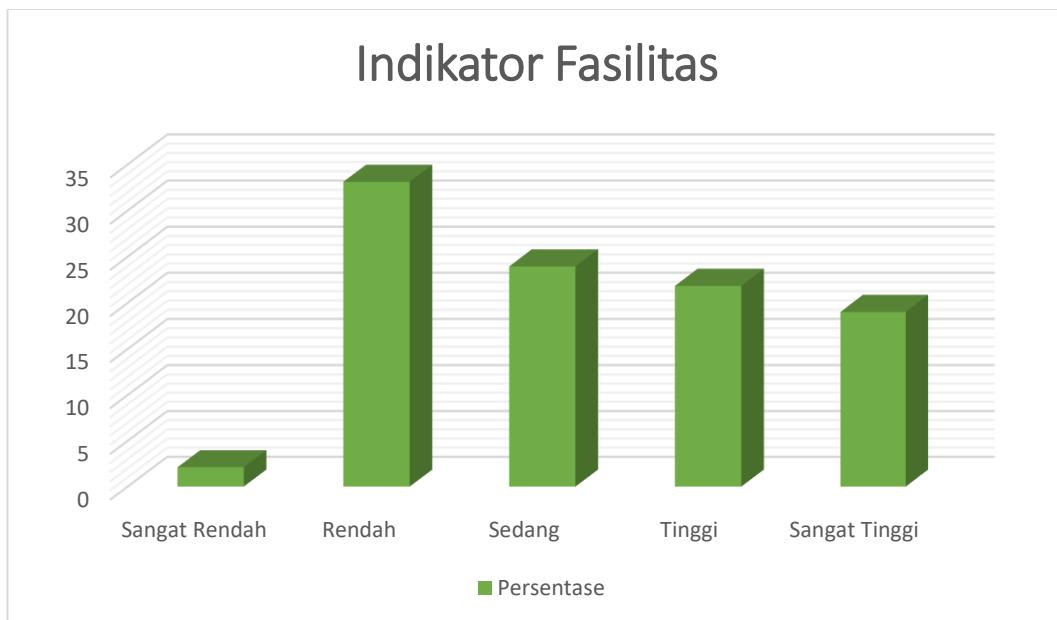
Dari data di atas dapat dideskripsikan indikator fasilitas terhadap minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang dengan rerata sebesar 17,02, nilai tengah sebesar 17, nilai sering muncul 15, dan simpangan baku sebesar 2,07 sedangkan skor terendah sebesar 11 dan skor tertinggi sebesar 20. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang. Perhitungan tersebut disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 15. Kategorisasi Minat Berdasarkan Indikator Fasilitas

No	Interval	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
1	$20,12 < X$	27	19,01	Sangat Tinggi
2	$18,05 < X \leq 20,12$	31	21,84	Tinggi
3	$15,99 < X \leq 18,05$	34	23,94	Sedang
4	$13,92 < X \leq 15,99$	47	33,10	Rendah
5	$X \leq 13,92$	3	2,11	Sangat Rendah
Jumlah		142	100,0	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa indikator fasilitas terhadap minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang berkategori sangat tinggi 27 peserta didik atau 19,01%, tinggi 31 peserta didik atau 21,84%, sedang 34 peserta didik atau 23,94%, rendah 47 peserta didik atau 33,10% dan sangat rendah 3 peserta didik atau 2,11%. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa distribusi frekuensi indikator peran guru terhadap minat peserta

didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang berada dikategori rendah. Berikut adalah grafik minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang berdasarkan Indikator Fasilitas :



Gambar 8. Diagram Batang Minat Berdasarkan Indikator Fasilitas

B. Pembahasan

Dari deskripsi hasil penelitian yang dilakukan yaitu minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang diperoleh hasil secara keseluruhan bahwa tingkat minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang adalah sedang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak pada kategori sedang yaitu 54 peserta didik dengan persentase 38,02%. Tingkat minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang yang berkategori sangat tinggi 14 peserta didik dengan persentase 9,86%, tinggi 29 peserta didik dengan persentase 20,42%, sedang 54

peserta didik dengan persentase 38,02%, rendah 40 peserta didik dengan persentase 28,17%, dan sangat rendah 5 peserta didik dengan persentase 3,53%.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 masih berada pada kategori sedang cenderung rendah. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berbeda-beda dari peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012. Peserta didik yang memiliki minat yang tinggi terhadap SKJ 2012 dapat dipengaruhi oleh dirinya sendiri yang menyukai gerakan yang diiringi dengan musik atau dapat dipengaruhi oleh keinginan peserta didik untuk melakukan aktifitas yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Selain itu, pengaruh dari luar diri peserta didik juga berpengaruh terhadap minat dalam mengikuti SKJ 2012, seperti keikutsertaan guru dalam mengikuti kegiatan SKJ 2012 ini. Guru memiliki peranan penting terhadap peserta didik seperti yang dikemukakan oleh Suparlan (2006: 29) guru memiliki satu kesatuan peran dan fungsi yang tidak terpisahkan, antara kemampuan mendidik, membimbing, mengajar, dan melatih. Seimbangnya tingkat minat peserta didik yang tinggi dan rendah ini menjadi faktor minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 yang berada pada kategori sedang.

Menurut Susilowati (2010: 29), minat adalah suatu keadaan mental yang menghasilkan respon terarahkan kepada suatu situasi atau obyek tertentu yang menyenangkan dan memberi kepuasan kepadanya (*satisfiers*). Sejalan dengan pendapat tersebut menunjukkan bahwa kegiatan SKJ 2012 di SMK Negeri 1 Salam Magelang mampu menarik minat peserta didik sehingga secara keseluruhan minat peserta didik berada pada kategori sedang. Tingkat minat peserta didik ini

dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Kedua faktor tersebut memiliki sumbangan yang sama-sama dalam kategori sedang. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil respon peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 yang menyatakan dalam faktor intrinsik yaitu sangat tinggi 10,56%, tinggi 16,90%, sedang 41,55%, rendah 27,46% dan sangat rendah 3,53%. Sedangkan untuk faktor ekstrinsik yaitu sangat tinggi 7,74%, tinggi 26,05%, sedang 37,33%, rendah 26,77% dan sangat rendah 2,11%. Keadaan ini menunjukkan bahwa peserta didik dipengaruhi oleh faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik yang sama-sama kuat. Faktor yang terlebih dahulu mempengaruhi peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 berasal dari dalam diri peserta didik diantaranya yaitu perhatian peserta didik, rasa senang peserta didik dan tingkat aktifitas peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012.

Pengaruh dari dalam peserta didik yaitu perhatian, rasa dan aktifitas memiliki kategori yang sama yaitu pada kategori sedang. Terdapat 2 butir pernyataan dalam faktor intrinsik yang memiliki jumlah skor terbanyak yaitu pada nomor 6 dan 10 dengan pernyataan (6) Saya senang mengikuti SKJ yang dilaksanakan bersama-sama dengan teman dan guru, (10) Saya merasa gerakan yang diiringi dengan musik, membangkitkan semangat untuk mengikuti SKJ 2012. Hal ini dapat terjadi karena suatu kegiatan sekolah yaitu SKJ 2012 yang dilaksanakan secara bersama-sama merupakan salah satu kegiatan untuk melepas kejemuhan selama melaksanakan pembelajaran di dalam kelas. Teman sebaya merupakan salah satu hal utama yang mempengaruhi minat dalam mengikuti SKJ 2012 karena pada hakikatnya manusia merupakan makhluk sosial yang dituntut untuk saling berhubungan dalam kehidupannya. Individu dalam kelompok sebaya merasakan

adanya kesamaan antara usia, tujuan seperti yang dikemukakan oleh Slavin (2009: 98) lingkungan teman sebaya adalah suatu interaksi dengan orang-orang yang mempunyai kesamaan dalam usia dan status. Akan tetapi terdapat pengaruh dari faktor ekstrinsik yaitu peran guru yang berada pada kategori tinggi.

Peran guru memiliki peran yang tinggi dalam mempengaruhi minat peserta didik untuk mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam. Dukungan dan motivasi dari guru kepada peserta didiknya untuk mengikuti senam kesegaran jasmani berpengaruh besar terhadap minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012. Guru yang ikut melaksanakan kegiatan senam juga akan meningkatkan minat dan semangat peserta didik dalam mengikuti senam kesegaran jasmani. Persiapan kegiatan senam kesegaran jasmani dengan fasilitas yang baik akan sangat mendukung kegiatan senam kesegaran jasmani berjalan dengan lancar. Seperti penggunaan *sound* yang bagus, lingkungan yang bersih dan dengan adanya instruktur senam.

Beberapa permasalahan yang terjadi pada minat peserta didik dalam mengikuti senam kesegaran jasmani ini adalah sulit memadukan gerakan dan tidak percaya diri seperti pada butir pernyataan nomor 5 dan 11 yang memiliki skor lebih rendah dibandingkan dengan pernyataan lainnya dengan pernyataan (5) Saya tidak begitu perhatian dengan SKJ karena sulit memadukan gerakan, (11) Saya tidak begitu senang mengikuti SKJ karena merasa tidak percaya diri. Kurangnya percaya diri ini dapat terjadi karena pada masa remaja sedang mengalami beberapa perubahan seperti yang dijelaskan oleh Jahja (2011: 236) ada beberapa perubahan yang terjadi pada masa remaja diantaranya peningkatan emosional yang

terjadi secara cepat yang terjadi pada masa remaja awal yang dikenal sebagai masa storm dan stress, perubahan dalam hal yang menarik bagi dirinya dan hubungan dengan orang lain.

Sebagian besar peserta didik di SMK Negeri 1 Salam Magelang adalah perempuan yang identik dengan feminim, lemah gemulai dan memperhatikan penampilan diri, namun tidak menutup kemungkinan sulit untuk memadukan gerakan karena gerakan dalam SKJ 2012 membutuhkan konsentrasi dalam berganti gerakan satu dengan gerakan selanjutnya. Permasalahan ini dapat dipecahkan dengan peran serta guru dan teman sebaya dalam memberikan motivasi dan dukungan untuk lebih percaya diri mengikuti gerakan senam kesegaran jasmani karena dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Peserta didik di SMK Negeri 1 Salam yang sebagian besar adalah perempuan dan bersifat homogen sehingga lebih mudah untuk menyebarluaskan pengaruh. Seperti pendapat yang ditulis oleh Jahja (2011: 234) perkembangan sosial pada masa remaja lebih banyak dipengaruhi oleh kelompok teman sebaya dari pada teman sebaya. Senam kesegaran jasmani yang dilaksanakan rutin seperti satu minggu sekali dengan berjalannya waktu peserta didik akan hafal dengan gerakan SKJ 2012 tersebut.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan sebaik-baiknya, akan tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya :

1. Keterbatasan peneliti yang tidak dapat mengontrol kesungguhan responden dalam mengisi kuesioner yang telah disediakan oleh peneliti karena dalam masa pandemi *covid 19*.

2. Penelitian yang dilaksanakan tidak menyeluruh hanya terbatas pada kelas XI saja.
3. Peneliti mengakui adanya keterbatasan dalam hal waktu, biaya, maupun kemampuan berfikir dan bekerja. Namun, besar harapan semoga penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Menjawab permasalahan yang muncul dari latar belakang agar peserta didik tertarik untuk mengikuti SKJ 2012 maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa, pertama tingkat minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 kelas XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang berada dalam kategori sedang cenderung rendah dengan hasil pada kategori sangat tinggi 14 peserta didik dengan persentase 9,86%, tinggi 29 peserta didik dengan persentase 20,42%, sedang 54 peserta didik dengan persentase 38,02%, rendah 40 peserta didik dengan persentase 28,17%, dan sangat rendah 5 peserta didik dengan persentase 3,53%. Kedua, faktor yang mempengaruhi munculnya minat pada peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012 adalah peran guru. Guru ikut melaksanakan SKJ 2012 dan juga memberikan motivasi serta dorongan mempunyai peran yang tinggi dalam menumbuhkan minat peserta didik dalam mengikuti SKJ 2012. Ketiga, guru hendaknya lebih memberikan pengarahan kepada peserta didik bahwa tujuan dari dilaksanakan SKJ 2012 adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

B. Saran

Hasil dari penelitian dan kesimpulan di atas, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi SMK Negeri 1 Salam Magelang

Sekolah hendaknya lebih memfasilitasi kegiatan SKJ 2012 seperti menggunakan sound yang lebih bagus dan memperhatikan kebersihan lingkungan

sekitar agar peserta didik semakin berminat dan bersemangat mengikuti kegiatan SKJ 2012.

2. Bagi Peserta Didik

Peserta didik hendaknya menjaga rasa berminat mereka terhadap SKJ 2012 agar tetap tinggi atau bisa menjadi sangat berminat sehingga tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani melalui SKJ 2012 dapat tercapai.

Daftar Pustaka

- Budiwanto. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: FIK UNM.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman Dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatihan Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Desy Yunita, E. S. (2019). Hubungan minat olahraga dan psychological well-being terhadap prokrastinasi peserta didik di sekolah menengah atas. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(2), 41-49.
- Djaali. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Djamarah, S. B. (2002). *Psikologi Belajar*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Djamarah, S. B. (2011). *Psikologi Belajar*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Fauziah, N. (2010). *Fisiologi Olahraga*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Hardiansyah. (2018). Pengaruh metode interval training terhadap peningkatan kesegaran jasmani mahasiswa jurusan pendidikan olahraga. *Jurnal Penjakora*, 4(2), 83-92.
- Hurlock, E. (2004). *Psikologi Perkembangan(Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan)*. Erlangga.
- Irianto. (2004). *Bugar dan Sehat dengan Olahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Irianto, K. (2004). *Struktur dan Fungsi Tubuh Manusia untuk Paramedis*. Bandung: Yrama Widya.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Komarudin. (2004). Upaya Guru Pendidikan Jasmani untuk Meningkatkan Minat Siswa Putri dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMU. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1 (1), 34-43.
- Kravitz, L. (2001). *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: Raja Grafindo persada.
- Kristiawan, M. M. (2019). Membangun karakter peserta didik melalui green school di SMK Negeri 2 Muara Enim . *JMKSP (Jurnal Manajemen, Kepemimpinan, Dan Supervisi Pendidikan)*, 4(2), 210-217.
- Lutan. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi Pembinaan Disepanjang Hayat*. Jakarta: CV. Berdua satu tujuan.
- Lutan, R. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.

- Mahendra, A. (2000). *Senam*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen Depdiknas.
- Mahendra, A. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.
- Mahendra, A. (2004). *Model Pendidikan Gerak*. Bandung: FPOK UPI.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*. Bandung: Yudisthira.
- Nurharsono, T. (2006). *Tes Pengukuran Pendidikan Jasmani dan Tes Kesegaran Jasmani Atlet*. Semarang: PJKR FIK UNNES.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Nurhasan. (2005). *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Rohati, S. (2015). "Minat siswa kelas VII SMP Negeri 23 Purworejo tahun pelajaran 2015/2016 dalam mengikuti pembelajaran senam irama". Skripsi. FIK. UNY.
- Setiadi, L. R. (2017). "Minat siswa kelas VIII dalam mengikuti pembelajaran PJOK di SMP Negeri 2 Godean Kab. Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta". Skripsi. FIK. UNY.
- Setiawan, B. (2019). "Tingkat Ketertarikan Peserta Didik Dalam Mengikuti Pembelajaran Senam Irama Kelas XI SMK N 1 Depok Sleman". Skripsi. FIK. UNY.
- Sharkey. (2003). *Fitness and Health. Alih Bahasa Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sharkey. (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Slameto. (2003). *Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soemowardoyo, S. (2002). *Cara Praktis Membuat Anak Sehat*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sudijono. (2009). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja.
- Sudijono. (2011). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D* . Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2006). Profil Kebugaran Fisik Pelajar Sma Di Kabupaten Kulon Progo Yogyakarta. *Universitas Negeri Yogyakarta*.

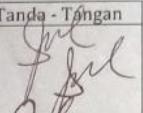
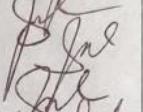
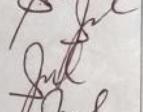
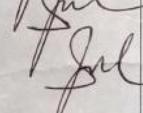
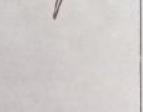
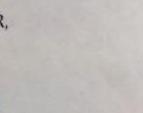
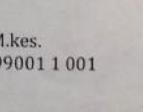
- Suharjana. (2008). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suharsimi. (2012). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suryabrata, S. (2002). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT. Grafindo Perkasa.
- Sutrisno, H. (1991). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Syaodih, N. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Wahjoedi. (2000). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Yulianti, M. I. (2017). Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tahun Akademik 2017/2018 Universitas Islam Riau. *Journal Sport Area*, 3(1), 55-69.

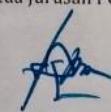
LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Bimbingan

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341
<hr/>	
Nomor : 3/POR/I/2021	5 Januari 2020
Lamp. : 1 benda	
Hal : Pembimbing Proposal TAS	
 Yth. Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes. Jurusan POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta	
 Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :	
 Nama : AYU ANIDA WIDANINGRUM NIM : 17601241071 Judul Skripsi : MINAT PESERTA DIDIK DALAM MENGIKUTI SENAM KESEGERAN JASMANI KELAS 11 DI SMK NEGERI 1 SALAM MAGELANG	
 Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.	
 Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.	
 Ketua Jurusan POR,  Dr. Jaka Sunardi, M.Kes. NIP. 19610731 199001 1 001	
 <hr/>  	

Lampiran 2. Kartu Bimbingan

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	7 Jan 2021	Konfirmasi	
2.	19 Jan 2021	Bab I	
3.	29 Jan 2021	Bab II & III	
4.	10 - 2 - 2021	Bab IV [Instrumen]	
5.	17 - 2 - 2021	Instrument	
6.	8 - 3 - 2021	Bab IV	
7.	15 - 3 - 2021	Bab V	
8.	23 - 3 - 2021	Bab V	
9.	29 - 3 - 2021	Keseluruhan + Siap ujian	

Ketua Jurusan POR,

Dr. Jaka Sunardi, M.kes.
NIP. 19610731 199001 1 001

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian

 **KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**
Alamat: Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 509/UN34.16/PT.01.04/2021 19 Februari 2021
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

**Yth. Kepala SMK NEGERI I SALAM
Jl. Krapyak, Seloboro, Kec. Salam, Kab. Magelang**

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	:	Ayu Anida Widaningrum
NIM	:	17601241071
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan	:	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	:	MINAT PESERTA DIDIK DALAM MENGIKUTI SENAM KESEGERAN JASMANI (SKJ) 2012 KELAS XI DI SMK NEGERI I SALAM MAGELANG
Waktu Penelitian	:	22 Februari - 15 Maret 2021

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

Tembusan :
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1
SALAM

Jalan Krapyak, Seloboro, Salam, Kabupaten Magelang Kode Pos 56484 HP. 082324918880
Faksimile 0293 - 586574 Surat Elektronik smkn1salam@gmail.com
website : http://www.smkn1-salam.sch.id

Salam, 5 Maret 2021

Nomor : 423.4/184
Lampiran : -
Hal : Surat balasan melakukan penelitian

Kepada
Yth. Wakil Dekan Bidang Akademik
Fakultas Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
di Yogyakarta

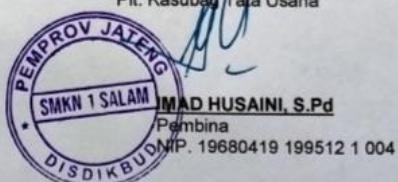
Menindaklanjuti surat dari Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta nomor : 509/UN34.16/PT.01.04/2021 tanggal 19 Februari
2021 Perihal Izin Penelitian, maka dengan ini kami sampaikan bahwa mahasiswa :

Nama : Ayu Anida Widaningrum
NIM : 17601241071
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi – S1

dijinkan melakukan penelitian dengan judul :
" Minat Peserta Didik Dalam Mengikuti Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) 2012 Kelas
XI di SMK Negeri 1 Salam Magelang ". mulai tanggal 22 Februari s.d. 15 Maret 2021.

Demikian surat ijin ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

a.n. Pt. KEPALA SMK NEGERI 1 SALAM
Pt. Kasubag Tala Usaha



Lampiran 5. Instrumen Penelitian

MINAT PESERTA DIDIK DALAM MENGIKUTI SKJ 2012 KELAS XI DI SMK NEGERI 1 SALAM MAGELANG

Petunjuk Pengisian:

1. Bacalah pernyataan dengan baik dan teliti.
2. Pilihlah salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan peserta didik yang sebenarnya pada jawaban yang tersedia.
3. Semua pernyataan yang ada pada angket ini tidak bermaksud menilai peserta didik dalam keadaan apapun.
4. Jawaban yang peserta didik berikan sangat berarti bagi peneliti, dengan demikian peneliti ucapkan terimakasih.
5. Jawablah pernyataan berikut dengan cara memilih pada salah satu alternatif jawaban yang tersedia :
SS : Sangat Setuju
S : Setuju
TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju

Identitas Diri

Nama :

Kelas :

NO	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
A.	Perhatian				
1.	Saya berminat terhadap SKJ.				
2.	Saya ingin tahu gerakan dalam SKJ.				

3.	Saya sering melihat kegiatan SKJ maka saya tertarik dengan SKJ.				
4.	Saya merasa gerakan dalam SKJ membutuhkan konsentrasi.				
5.	Saya tidak begitu perhatian dengan SKJ, * karena sulit memadukan gerakan.				
B.	Rasa				
6.	Saya senang mengikuti SKJ yang dilaksanakan bersama-sama dengan teman dan guru.				
7.	Saya merasa senang dengan senam irama sehingga saya tertarik mengikuti SKJ.				
8.	Saya senang terhadap SKJ sehingga saya mempunyai gairah mengikuti gerakan SKJ.				
9.	Saya senang mengikuti senam SKJ, sehingga saya bersemangat mengikuti gerakan sesuai irama.				
10.	Saya merasa gerakan senam yang diiringi musik, membangkitkan semangat untuk mengikuti SKJ.				
11.	Saya tidak begitu senang mengikuti SKJ * karena merasa tidak percaya diri.				
C.	Aktifitas				
12.	Saya datang tepat waktu ke lapangan saat akan dilaksanakan SKJ.				
13.	Saya mudah melakukan gerakan SKJ 2012 karena gerakannya tidak sulit.				
14.	Saya mengikuti SKJ karena dapat meningkatkan kebugaran jasmani.				

15.	Saya bersemangat mengikuti SKJ karena menyenangkan.				
16.	Saya akan mengikuti gerakan SKJ sesuai dengan gerakan yang dicontohkan oleh instruktur senam.				
17.	Saya merasa gerakan SKJ yang mengandung unsur keluwesan dan kelentukan akan mempengaruhi aktifitas sehari-hari.				
18.	Saya setelah melaksanakan SKJ tubuh menjadi lebih bersemangat untuk mengikuti pembelajaran selanjutnya.				
19.	Saya senang mengikuti SKJ karena gerakannya diiringi dengan musik.				
D.	Peran Guru				
20.	Saya lebih bersemangat mengikuti SKJ karena guru ikut melaksanakan senam tersebut.				
21.	Saya termotivasi oleh guru dalam mengikuti SKJ.				
22.	Saya mengikuti SKJ hanya karena suruhan * dari guru.				
23.	Saya mengikuti SKJ karena dukungan dari guru.				
24.	Saya merasa lebih bersemangat ketika guru ikut SKJ di dalam barisan peserta didik.				
E.	Fasilitas				
25.	Saya merasa musik yang mengiringi senam terdengar jelas akan berpengaruh terhadap semangat dalam mengikuti gerakan SKJ.				

26.	Saya merasa lapangan yang bersih akan mendukung kegiatan SKJ berjalan dengan lancar.				
27.	Saya merasa fasilitas yang lengkap akan mendukung berjalannya kegiatan SKJ.				
28.	Saya merasa lebih mudah mengikuti gerakan SKJ karena ada instruktur senam.				

Lampiran 6. Tabel Validasi Uji Instrumen Penelitian

- Jika nilai rhitung > rtabel = valid
- Jika nilai r hitung < rtabel = tidak valid. Cara mencari nilai r tabel dengan N=60 pada signifikansi 5% pada distribusi nilai rtabel statistic. Maka di peroleh rtabel sebesar 0. 329

Tabel rangkuman hasil uji validitas angket

No Butir	R hitung	Keterangan	Intepretasi
1	0.520	≥ 0.329	Valid
2	0.659	≥ 0.329	Valid
3	0.673	≥ 0.329	Valid
4	0.578	≥ 0.329	Valid
5	0.585	≥ 0.329	Valid
6	0.689	≥ 0.329	Valid
7	0.739	≥ 0.329	Valid
8	0.743	≥ 0.329	Valid
9	0.639	≥ 0.329	Valid
10	0.585	≥ 0.329	Valid
11	0.556	≥ 0.329	Valid
12	0.662	≥ 0.329	Valid
13	0.560	≥ 0.329	Valid
14	0.664	≥ 0.329	Valid
15	0.803	≥ 0.329	Valid
16	0.718	≥ 0.329	Valid
17	0.539	≥ 0.329	Valid
18	0.564	≥ 0.329	Valid
19	0.669	≥ 0.329	Valid
20	0.689	≥ 0.329	Valid
21	0.562	≥ 0.329	Valid
22	0.679	≥ 0.329	Valid
23	0.593	≥ 0.329	Valid
24	0.715	≥ 0.329	Valid
25	0.568	≥ 0.329	Valid
26	0.639	≥ 0.329	Valid
27	0.692	≥ 0.329	Valid
28	0.507	≥ 0.329	Valid

Lampiran 7. Reliabilitas Uji Coba Instrumen Penelitian

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,943	28

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Nomor 1	85,64	101,380	,484	,942
Nomor 2	85,72	99,863	,630	,941
Nomor 3	85,97	98,485	,639	,941
Nomor 4	85,53	99,285	,534	,942
Nomor 5	86,08	98,879	,540	,942
Nomor 6	85,44	98,883	,659	,941
Nomor 7	85,72	97,578	,710	,940
Nomor 8	85,97	98,313	,717	,940
Nomor 9	85,81	100,904	,613	,941
Nomor 10	85,61	98,530	,537	,942
Nomor 11	85,92	98,593	,504	,943
Nomor 12	85,78	97,321	,621	,941
Nomor 13	85,89	99,587	,516	,942
Nomor 14	85,44	99,854	,635	,941
Nomor 15	85,72	97,521	,783	,939
Nomor 16	85,58	99,793	,695	,941

Nomor 17	85,81	101,190	,503	,942	
Nomor 18	85,86	100,866	,529	,942	
Nomor 19	85,50	99,914	,642	,941	
Nomor 20	85,75	98,421	,657	,941	
Nomor 21	86,08	98,764	,513	,942	
Nomor 22	85,97	97,285	,640	,941	
Nomor 23	85,94	99,711	,554	,942	
Nomor 24	85,58	97,679	,683	,940	
Nomor 25	85,47	100,313	,530	,942	
Nomor 26	85,44	99,454	,606	,941	
Nomor 27	85,42	98,821	,662	,941	
Nomor 28	85,33	101,486	,469	,943	

Lampiran 8. Tabel Skor Uji Coba Instrumen

No	Item																												Total				
	Intrinsik														Ekstrinsik																		
	Perhatian					Rasa				Aktifitas									Peran Guru				Fasilitas										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28					
1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	81			
2	3	4	3	4	2	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	2	3	4	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	97			
3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	74			
4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	84			
5	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	85			
6	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	4	4	3	4	3	89			
7	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	2	4	3	3	3	4	4	4	4	91			
8	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	82			
9	3	3	2	3	2	4	3	2	2	4	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	81			
10	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	96			
11	3	4	3	3	2	4	2	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	84			
12	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	3	92			
13	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	102			
14	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	89			
15	2	2	2	1	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	1	3	3	3	4	4	4	4	4	75			
16	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	91			
17	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	91			
18	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	83			
19	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	79				
20	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	83			

21	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	86	
22	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	78	
23	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	4	4	3	94	
24	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	87	
25	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	1	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	4	83
26	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	104	
27	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	87	
28	3	4	2	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	4	3	2	3	4	4	90	
29	4	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	69
30	3	3	2	3	3	4	2	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	85	
31	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	4	2	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	93	
32	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	81	
33	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	98	
34	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	112	
35	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	112	
36	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	112	

Lampiran 9. Tabel Skor Data Hasil Penelitian

No	Item																												TOTAL			
	Intrinsik															Ekstrinsik																
	Perhatian					Rasa					Aktifitas					Peran Guru				Fasilitas												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28				
1	3	2	2	3	2	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	2	4	4	4	4	4	83			
2	3	2	3	1	2	3	3	2	2	3	3	1	1	3	3	3	3	2	3	2	1	1	2	3	3	3	3	3	67			
3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	4	4	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	87			
4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	83			
5	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	4	2	2	3	2	3	3	4	4	4	85			
6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	82			
7	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	79			
8	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	75			
9	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	2	2	4	4	4	4	98			
10	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	85			
11	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	90				
12	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	79			
13	4	4	4	3	1	4	4	4	4	4	1	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	1	4	4	3	3	4	4	95			
14	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	83				
15	4	3	2	1	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	79			
16	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	107			
17	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	2	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	3	87			
18	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	80			
19	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	67			
20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	82			
21	4	3	1	4	3	2	2	2	2	2	3	2	4	3	2	4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	69			

49	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	4	91
50	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	80
51	3	3	3	4	1	4	3	2	1	4	1	2	1	3	3	3	4	2	3	3	1	1	2	4	4	3	4	4	76
52	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	89
53	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	88	
54	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	104	
55	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	100	
56	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	2	4	3	4	4	3	94
57	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	88
58	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	75	
59	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	83
60	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	93	
61	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	75	
62	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	2	4	4	4	93	
63	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	4	4	4	4	4	107	
64	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	80	
65	3	4	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	1	4	4	4	4	95	
66	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	81	
67	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	103	
68	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	101	
69	3	3	2	2	2	4	3	3	3	4	2	2	1	3	3	3	4	2	4	1	1	2	1	4	4	4	4	78	
70	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	2	3	4	2	3	3	4	4	4	4	4	99	
71	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	3	4	4	4	3	104	
72	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	4	3	3	2	3	4	4	3	3	85	
73	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2	4	3	4	4	3	103	
74	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	78	
75	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	85	

76	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	84
77	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	2	4	4	4	4	4	102
78	3	3	3	3	1	3	3	3	2	4	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	77
79	2	2	3	4	2	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	1	4	3	4	4	2	3	86	
80	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	112	
81	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	82
82	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3	4	4	4	4	3	93		
83	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	2	3	2	3	3	4	3	4	97	
84	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	77	
85	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	79	
86	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	4	4	3	82
87	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	86	
88	3	3	3	3	2	4	3	1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	4	3	82	
89	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	96	
90	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	93		
91	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	4	4	4	79	
92	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	90	
93	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	83	
94	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	81	
95	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	81	
96	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	88	
97	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	102	
98	3	3	3	4	4	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	2	4	4	4	4	98		
99	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	111	
100	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	105	
101	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	92	
102	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	90	

103	3	3	4	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	92
104	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	107	
105	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	85	
106	4	4	4	4	1	4	4	3	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	3	4	4	2	99		
107	2	3	2	2	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	77		
108	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	82			
109	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	2	2	1	3	3	3	4	4	3	78		
110	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	89			
111	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	89			
112	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	92			
113	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	81			
114	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	84			
115	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	81			
116	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	83			
117	3	3	3	4	2	4	2	2	3	4	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	80			
118	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	88			
119	2	3	2	3	3	3	3	2	3	4	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	4	3	4	78			
120	<u>4</u>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	1	3	3	3	3	4	3	4	3	3	97				
121	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	112				
122	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	81				
123	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	2	4	3	4	4	4	4	94					
124	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	84					
125	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	1	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	71				
126	4	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	2	1	3	3	3	4	2	83				
127	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	82					
128	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	81					
129	3	3	3	4	3	4	3	2	4	4	1	3	3	3	4	4	3	2	4	3	4	2	1	3	4	3	3	86				

130	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	81	
131	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	98	
132	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	85
133	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	4	2	2	3	2	4	4	3	4	4	89	
134	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	2	3	2	4	4	3	4	4	90	
135	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	2	4	2	2	3	2	4	4	3	4	4	90	
136	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	105	
137	4	3	4	4	2	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	2	2	3	1	2	4	3	4	4	4	4	4	92	
138	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	2	3	4	4	4	4	95	
139	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	75	
140	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	76	
141	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	102	
142	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	108	

Lampiran 10. Statistics Data Penelitian

Minat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	67	2	1,4	1,4	1,4
	69	2	1,4	1,4	2,8
	71	1	,7	,7	3,5
	75	4	2,8	2,8	6,3
	76	2	1,4	1,4	7,7
	77	3	2,1	2,1	9,9
	78	4	2,8	2,8	12,7
	79	5	3,5	3,5	16,2
	80	4	2,8	2,8	19,0
	81	9	6,3	6,3	25,4
	82	9	6,3	6,3	31,7
	83	10	7,0	7,0	38,7
	84	6	4,2	4,2	43,0
	85	6	4,2	4,2	47,2
	86	5	3,5	3,5	50,7
	87	2	1,4	1,4	52,1
	88	6	4,2	4,2	56,3
	89	4	2,8	2,8	59,2
	90	5	3,5	3,5	62,7
	91	2	1,4	1,4	64,1
	92	9	6,3	6,3	70,4
	93	4	2,8	2,8	73,2
	94	4	2,8	2,8	76,1
	95	3	2,1	2,1	78,2
	96	2	1,4	1,4	79,6
	97	2	1,4	1,4	81,0
	98	3	2,1	2,1	83,1
	99	2	1,4	1,4	84,5
	100	3	2,1	2,1	86,6
	101	1	,7	,7	87,3
	102	4	2,8	2,8	90,1
	103	3	2,1	2,1	92,3
	104	2	1,4	1,4	93,7
	105	2	1,4	1,4	95,1
	107	3	2,1	2,1	97,2
	108	1	,7	,7	97,9
	111	1	,7	,7	98,6
	112	2	1,4	1,4	100,0
	Total	142	100,0	100,0	

Intrinsik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	45	1	,7	,7	,7
	48	2	1,4	1,4	2,1
	49	1	,7	,7	2,8
	51	1	,7	,7	3,5
	53	4	2,8	2,8	6,3
	54	5	3,5	3,5	9,9
	55	4	2,8	2,8	12,7
	56	7	4,9	4,9	17,6
	57	4	2,8	2,8	20,4
	58	15	10,6	10,6	31,0
	59	8	5,6	5,6	36,6
	60	12	8,5	8,5	45,1
	61	7	4,9	4,9	50,0
	62	7	4,9	4,9	54,9
	63	6	4,2	4,2	59,2
	64	12	8,5	8,5	67,6
	65	7	4,9	4,9	72,5
	66	3	2,1	2,1	74,6
	67	2	1,4	1,4	76,1
	68	3	2,1	2,1	78,2
	69	2	1,4	1,4	79,6
	70	4	2,8	2,8	82,4
	71	2	1,4	1,4	83,8
	72	3	2,1	2,1	85,9
	73	5	3,5	3,5	89,4
	74	3	2,1	2,1	91,5
	75	2	1,4	1,4	93,0
	76	3	2,1	2,1	95,1
	77	2	1,4	1,4	96,5
	78	1	,7	,7	97,2
	79	2	1,4	1,4	98,6
	80	2	1,4	1,4	100,0
	Total	142	100,0	100,0	

Ekstrinsik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18,00	1	,7	,7	,7
	19,00	1	,7	,7	1,4
	20,00	1	,7	,7	2,1
	21,00	5	3,5	3,5	5,6
	22,00	9	6,3	6,3	12,0
	23,00	23	16,2	16,2	28,2
	24,00	26	18,3	18,3	46,5
	25,00	10	7,0	7,0	53,5
	26,00	18	12,7	12,7	66,2
	27,00	11	7,7	7,7	73,9
	28,00	13	9,2	9,2	83,1
	29,00	13	9,2	9,2	92,3
	30,00	4	2,8	2,8	95,1
	31,00	4	2,8	2,8	97,9
	32,00	3	2,1	2,1	100,0
	Total	142	100,0	100,0	

Perhatian

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11	1	,7	,7	,7
	12	7	4,9	4,9	5,6
	13	14	9,9	9,9	15,5
	14	23	16,2	16,2	31,7
	15	37	26,1	26,1	57,7
	16	25	17,6	17,6	75,4
	17	13	9,2	9,2	84,5
	18	5	3,5	3,5	88,0
	19	9	6,3	6,3	94,4
	20	8	5,6	5,6	100,0
	Total	142	100,0	100,0	

Rasa

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12	1	,7	,7	,7
	13	2	1,4	1,4	2,1
	14	1	,7	,7	2,8
	15	2	1,4	1,4	4,2
	16	8	5,6	5,6	9,9
	17	25	17,6	17,6	27,5
	18	33	23,2	23,2	50,7
	19	23	16,2	16,2	66,9
	20	16	11,3	11,3	78,2
	21	8	5,6	5,6	83,8
	22	5	3,5	3,5	87,3
	23	15	10,6	10,6	97,9
	24	3	2,1	2,1	100,0
	Total	142	100,0	100,0	

Aktivitas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	1	,7	,7	,7
	19	1	,7	,7	1,4
	20	4	2,8	2,8	4,2
	21	5	3,5	3,5	7,7
	22	11	7,7	7,7	15,5
	23	11	7,7	7,7	23,2
	24	35	24,6	24,6	47,9
	25	18	12,7	12,7	60,6
	26	14	9,9	9,9	70,4
	27	9	6,3	6,3	76,8
	28	6	4,2	4,2	81,0
	29	8	5,6	5,6	86,6
	30	6	4,2	4,2	90,8
	31	6	4,2	4,2	95,1
	32	7	4,9	4,9	100,0
	Total	142	100,0	100,0	

Peran Guru

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	1	,7	,7	,7
	6	1	,7	,7	1,4
	7	1	,7	,7	2,1
	8	2	1,4	1,4	3,5
	9	14	9,9	9,9	13,4
	10	14	9,9	9,9	23,2
	11	37	26,1	26,1	49,3
	12	46	32,4	32,4	81,7
	13	11	7,7	7,7	89,4
	14	7	4,9	4,9	94,4
	15	3	2,1	2,1	96,5
	16	5	3,5	3,5	100,0
	Total	142	100,0	100,0	

Fasilitas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11	1	,7	,7	,7
	13	2	1,4	1,4	2,1
	14	2	1,4	1,4	3,5
	15	45	31,7	31,7	35,2
	16	16	11,3	11,3	46,5
	17	18	12,7	12,7	59,2
	18	14	9,9	9,9	69,0
	19	17	12,0	12,0	81,0
	20	27	19,0	19,0	100,0
	Total	142	100,0	100,0	