

**MOTIVASI SISWA DALAM MENGIKUTI SENAM PAGI
DI SDN 01 BARINGIN ANAM BASO KECAMATAN
BASO KABUPATEN AGAM**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**DINDA AGUSTIN
NIM. 18086010**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN SKRIPSI

**MOTIVASI SISWA DALAM MENGIKUTI SENAM PAGI
DI SDN 01 BARINGIN ANAM BASO KECAMATAN
BASO KABUPATEN AGAM**

Nama : Dinda Agustin
Nim : 18086010
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

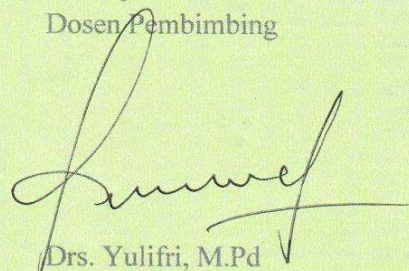
Padang, Mei 2022

Mengetahui,
Sekretaris Departemen Pendidikan Olahraga



Sepriadi, S.Si, M.Pd
NIP. 19890901 201404 1 002

Disetujui oleh,
Dosen Pembimbing



Drs. Yulifti, M.Pd
NIP. 19591121 198602 1 006

HALAMAN PENGESAHAN LULUS SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Senam Pagi di SDN 01
Baringin Anam Baso Kecamatan Baso Kabupaten Agam

Nama : Dinda Agustin

Nim : 18086010

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2022

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Yulifri, M.Pd

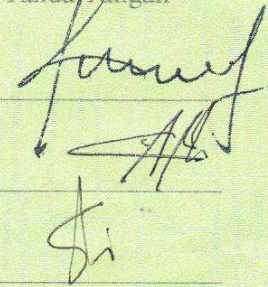
1.

2. Anggota : Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd

2.

3. Anggota : Sepriadi, S.Si, M.Pd

3.



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Senam Pagi Di SDN 01 Baringin Anam Baso Kecamatan Baso Kabupaten Agam” adalah karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, arahan dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, April 2022
Yang membuat pernyataan



Dinda Agustin

ABSTRAK

Dinda Agustin, (2022). Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Senam Pagi Di SDN 01 Baringin Anam Baso Kecamatan Baso Kabupaten Agam.

Masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana motivasi siswa mengikuti senam pagi di SDN 01 Baringin Anam Baso Kecamatan Baso Kabupaten Agam. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui motivasi intrinsik dan ekstrinsik siswa mengikuti senam pagidi SDN 01 Baringin Anam Baso Kecamatan Baso Kabupaten Agam.

Populasi dalam penelitian ini adalah SDN 01 Baringin Anam Baso Kecamatan Baso Kabupaten Agam yang berjumlah 138 siswa. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 36 siswa kelas V dan VI. Teknik sampel yang digunakan adalah *Purpose Sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan angket motivasi intrinsik dan ekstrinsik siswa dalam mengikuti senam pagi. Data dianalisis dengan teknik analisis perhitungan persentase.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa: Secara umum tingkat motivasi siswa SDN 01 Baringin Anam Baso Kecamatan Baso Kabupaten Agam berada pada kategori baik, dari 36 siswa SDN 01 Baringin Anam Baso Kecamatan Baso Kabupaten Agam diketahui bahwa tidak ada siswa yang memiliki motivasi dengan kategori kurang dan kurang sekali, kategori cukup yaitu 4 orang (11%), kategori baik ada 16 orang (44%), dan kategori baik sekali ada 16 orang (44%).

Kata kunci: Motivasi, Senam Pagi

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ungkapkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada peneliti. Sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Senam Pagi Di SDN 01 Baringin Anam Baso Kecamatan Baso Kabupaten Agam”. Shalawat beserta salam teruntuk Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah merubah peradapan manusia dari zaman Jahiliah kepada zaman yang berilmu pengetahuan pada saat sekarang ini. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat mencapai gelar sarjana (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penelitian skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara moril maupun materil, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Padang Bapak Prof. Ganefri, Ph.D
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Bapak Dr. Alnedral, M.Pd
3. Ketua Prodi Pendidikan Olahraga Bapak Drs. Zarwan, M.Kes
4. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku pembimbing yang telah memberikan masukan serta arahan dalam penulisan skripsi ini.
5. Ibuk Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd., M.Pd dan Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd yang telah memberikan masukan serta saran dalam penulisan skripsi ini.

6. Kepala Sekolah Dasar Negeri 01 Baringin Anam Baso Kecamatan Baso Kabupaten Agam dan guru PJOK yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
7. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan masukan dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini hingga selesai melaksanakan penelitian ini.

Terimakasih yang begitu khusus pada keluarga dan para sahabat yang selalu mendo'akan dan memberikan bantuan moral, moril dan materi sehingga penelitian ini dapat diselesaikan. Atas segala bantuan, bimbingan dan pengorbanan tersebut di atas, semoga mendapat berkah dari Allah SWT. Aamiin-Aamiin ya rabbal'alamiin.

Padang, April 2021

Dinda Agustin

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	8
1. Pengertian Senam	8
2. Macam-macam Senam	9
3. Pelaksanaan Senam Pagi	11
4. Motivasi.....	13
B. Kerangka Konseptual	21
C. Pertanyaan Penelitian	22
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Metode dan Pendekatan Penelitian	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel	24
D. Jenis dan Sumber Data	26
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	26

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	29
1. Motivasi Intrinsik	30
2. Motivasi Ekstrinsik	32
B. Pembahasan Hasil Penelitian	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	36
B. Saran.....	36
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual	22
Gambar 2. Histogram Motivasi Siswa Mengikuti Senam Pagi.....	30
Gambar 3. Histogram Motivasi Intrinsik	31
Gambar 4. Histogram Motivasi Ekstrinsik.....	33

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian.....	25
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	26
Tabel 3. Pertanyaan Alternatif Jawaban.....	27
Tabel 4. Klasifikasi Nilai	28
Tabel 5. Motivasi Siswa Mengikuti Senam Pagi	29
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Motivasi Mengikuti Senam Pagi	29
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Motivasi Intrinsik	31
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Motivasi Ekstrinsik.....	32

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan memiliki peranan penting dalam meningkatkan kecerdasan kehidupan berbangsa dan bernegara serta untuk menciptakan kualitas manusia seutuhnya. Secara keseluruhan pendidikan bertujuan untuk menciptakan manusia Indonesia seutuhnya agar berperan aktif pada masa yang akan datang. Sebagian mana dijelaskan Undang Pendidikan No.20 tahun 2003 tentang pendidikan Nasional pada pasal 1 ayat 1 bahwa:

“Pendidikan adalah usaha sadar yang bertujuan untuk menciptakan manusia yang cerdas, berkepribadian dan berakhlak mulia serta bermoral dan bertakwa kepada Tuhan Yang Esa. Dengan begitu usaha-usaha untuk mencerdaskan dan membentuk manusia seutuhnya dapat terlaksana”.

Dari kutipan diatas dijelaskan maka pendidikan sangat penting untuk mempersiapkan masa depan yang lebih baik, karena pendidikan merupakan pilar penentu dalam keberhasilan bangsa. Keberhasilan yang ingin dicapai sulit terlaksana apabila pendidikan masih terabaikan.

Karena begitu pentingnya pendidikan bagi, pemerintah berusaha memberikan kesempatan kepada seluruh warga Negara untuk mendapatkan pendidikan dan pembelajaran. Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia adalah melalui pembelajaran pendidikan jasmani. Untuk membiasakan anak hidup sehat sehingga tercapai tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Sesuai dengan pendapat Menurut U.Z.Mikdar dalam Syarifuddin (2012:2) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk

melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. 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 siswa. Secara logika, apabila seorang siswa sakit sulit untuk berkonsentrasi belajar.

Motivasi belajar yang tinggi dapat meningkatkan prestasi belajar. Uraian di atas menjelaskan bahwa kebugaran jasmani berkaitan dengan kondisi fisik seseorang untuk melakukan sesuatu. Apabila kondisi fisik seseorang siswa baik, maka siswa akan dapat belajar dengan baik sesuai dengan yang diharapkan. Apabila siswa mengalami kelelahan, maka akan dapat mempengaruhi motivasi belajar siswa sehingga siswa tidak akan dapat belajar dengan baik mengikuti pelajaran yang diberikan di sekolah. Kebugaran jasmani memegang peranan penting dalam kehidupan, dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik tentu akan memiliki produktivitas yang tinggi dan dapat bekerja secara efektif dan efisien. Dimana siswa memiliki kebugaran yang baik diyakini memiliki motivasi tubuh dan konsentrasi mengatasi beban belajar yang terus meningkat seiring dengan terus bertambahnya usia siswa.

Senam SKJ 2008 adalah senam kebugaran jasmani yang diciptakan oleh federasi olahraga masyarakat indonesia yang mencerminkan keinginan dan tekad untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran, sekaligus mencerminkan keinginan untuk melestarikan persatuan dan kesatuan Bangsa Indonesia melalui kegiatan olahraga. Senam SKJ 2008 mudah dilakukan kapan saja, senam SKJ ini diharapkan dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani para siswa.

Salah satu usaha untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak SD adalah dengan cara mengikuti senam pagi secara teratur, dengan melakukan gerakan yang benar dan berkesinambungan. Senam pagi ini tercangkupan dalam Senam Kesegaran Jasmani (SKJ). SKJ adalah serangkaian gerakan senam yang bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran jasmaniseseseorang.

Dengan senam pagi ini diharapkan siswa dapat memperoleh kebugaran jasmani seperti yang dijelaskan diatas. Disamping itu senam pagi juga berguna untuk meningkatkan daya tubuh siswa. Dengan melakukan gerakan-gerakan yang benar, baik dan teratur, maka kesegaran jasmani dapat tercapai dengan baik dan sesuai yang diharapkan.

Dalam garis besar program pengajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar, juga memuat pokok bahasan senam. Dengan adanya senam di sekolah dasar merupakan alat yang tepat untuk mewujudkan tujuan pendidikan jasmani di sekolah dasar. Hal ini dapat dilihat di sekolah dasar bukan sebagai materi pembelajaran yang disampaikan dalam mata pembelajaran pendidikan jasmani, tetapi mencantumkan program pendidikan yang dilakukan sebelum jam

pembelajaran di mulai seperti senam pagi, senam pagi bertujuan untuk melakukan keseimbangan tubuh. Dengan senam pagi siswa di harapkan untuk melakukan pembelajaran dengan kosentrasi serta dengan penuh semangat, kegiatan ini dapat dilakukan secara rutin yaitu satu kali dalam seminggu.

Dengan ini dalam melakukan senam pagi siswa dapat melakukan gerakan senam sesuai dengan gerakan yang ditentukan. Disamping itu siswa harus paham manfaat gerakan senam yang ia lakukan. Peran guru sangat diharapkan dalam mengawasi gerakan siswa dalam melakukakn senam pagi tersebut. Karena pelaksanaan senam pagi tidak bisa libatkan hanya kepada guru penjas saja, jika guru penjas terlambat/berhalangan hadir maka proses pelaksanaan senam pagi pun menjadi telambat dilakukan, bahkan kadang-kadang siswa jarang melakukan senam pagi. Hal ini mengakibatkan proses senam pagi yang dilakukan menjadi tidak teratur. Selain itu tidak adanya kenyamanan siswa dalam melakukan senam pagi juga menghambat motivasi siswa, dikarenakan kurangnya gerak siswa dalam melakukan senam pagi, yang disebabkan anak melakukan senam pagi hanya memakai seragam sekolah tidak memakai baju olahraga. Oleh karena itu kurangnya perhatian guru terhadap gerak anak dan serta juga kurangnya partisipasi dari guru-guru non penjas sangat di perlukan, dan perlu juga pengawasan dari kepala sekolah, sehingga seluruh gerakan siswa dapat diawasi dengan baik, di samping itu dapat menambah motivasi siswa dalam melakukan kegiatan senam pagi.

Berdasarkan pernyataan dapat dilihat dari SDN 01 Baringin Anam Baso Kecamatan Baso Kabupaten Agam, dimana pelaksanaan senam pagi belum berjalan dengan lancar sebagaimana mestinya. Hal ini dikarenakan kurang

menguasai gerakan, sehingga motivasi siswa kurang dalam pelaksanaannya. Kurang kemampuan instruktur senam dalam mencontohkan gerakan senam dan memberikan pemahaman akan penting manfaat melakukan senam pagi kepada siswa.

Kurangnya pengawasan dari kepala sekolah dan kurang partisipasi dari guru non penjas, Karena menurut mereka pelaksanaan senam pagi adalah tugas guru penjas bukan tugas mereka. Selain itu dukungan dari orangtua sangat berperan penting untuk meningkatkan motivasi siswa. Serta kurangnya sarana dan prasarana dan lingkungan sekitar yang kurang mendukung, sehingga pelaksanaan senam pagi di SDN 01 Baringin Anam Baso Kecamatan Baso Kabupaten Agam kurang terlaksana sebagaimana diharapkan.

Oleh dengan itu peneliti tertarik untuk mencoba serta mendalami sebagian permasalahan yang diuraikan di atas. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjawab permasalahan yang ada sehingga siswa termotivasi dalam mengikuti pelaksanaan senam pagi dapat berjalan dengan baik dan siswa memperoleh kesegaran jasmani yang baik pula.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang ditemukan sebelumnya, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Motivasi siswa dalam mengikuti senam pagi.
2. Kurangnya kemampuan Instruktur senam
3. Kurang sarana dan prasarana
4. Kurang pengawasan dari kepala sekolah.

5. Kurangnya kenyamanan siswa dalam melakukan senam pagi
6. Kurang partisipasi guru non penjas
7. Dukungan dari orangtua

C. Pembatasan Masalah

Mengingat terlalu luasnya masalah sebagaimana diidentifikasi di atas, maka penulis membatasi pada:

1. Motivasi instrinsik siswa dalam mengikuti senam pagi di SDN 01 Baringin Anam Baso Kecamatan Baso Kabupaten Agam.
2. Motivasi ekstrinsik siswa dalam mengikuti senam pagi di SDN 01 Baringin Anam Baso Kecamatan Baso Kabupaten Agam.
3. Motivasi siswa dalam mengikuti senam pagi di SDN 01 Baringin Anam Baso Kecamatan Baso Kabupaten Agam.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah dapat ditemukan:

1. Bagaimana motivasi instrinsik siswa dalam mengikuti senam pagi di SDN 01 Baringin Anam Baso Kecamatan Baso Kabupaten Agam?
2. Bagaimana motivasi ekstrinsik siswa dalam mengikuti senam pagi di SDN 01 Baringin Anam Baso Kecamatan Baso Kabupaten Agam?
3. Bagaimana motivasi siswa dalam mengikuti senam pagi di SDN 01 Baringin Anam Baso Kecamatan Baso Kabupaten Agam?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan:

1. Motivasi instrinsik siswa dalam mengikuti senam pagi di SDN 01 Baringin Anam Baso Kecamatan Baso Kabupaten Agam.
2. Motivasi ekstrinsik siswa dalam mengikuti senam pagi di SDN 01 Baringin Anam Baso Kecamatan Baso Kabupaten Agam.
3. Motivasi siswa dalam mengikuti senam pagi di SDN 01 Baringin Anam Baso Kecamatan Baso Kabupaten Agam.

F. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang ingin dicapai, maka penelitian ini diharapkan berguna bagi:

1. Bagi penulis, sebagai satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Bagi siswa untuk membiasakan melaksanakan senam pagi di sekolah dengan cara sungguh-sungguh
3. Bagi guru dan sekolah sebagai acuan/pedoman kedepannya dalam melakukan senam pagi
4. Sebagai penilaian dan perkembangan anak di sekolah bagi orangtua