

**HUBUNGAN MOTIVASI SISWA DAN KEBUGARAN JASMANI SISWA
SESUDAH SENAM PAGI DI SMA NEGERI 7 SIJUNJUNG**

SKRIPSI

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



Oleh

**SAJID MUBARAQ
NIM 18086301**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Hubungan Motivasi Siswa dan Kebugaran Jasmani Siswa Sesudah Senam Pagi di SMA Negeri 7 Sijunjung

Nama : Sajid Mubaraq
NIM / BP : 18086301/ 2018
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

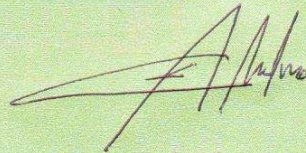
Padang, Juni 2022

Disetujui Oleh
a.n Kepala Departemen
Pendidikan olahraga
Sekretaris Jurusan



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

Pembimbing



Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd
NIP.19880616 201212 2 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Sajid Mubaraq
NIM : 18086301

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul**

**Hubungan Motivasi Siswa dan Kebugaran Jasmani Siswa Sesudah
Senam Pagi di SMA Negeri 7 Sijunjung**

Padang, Juni 2022

Tim Penguji

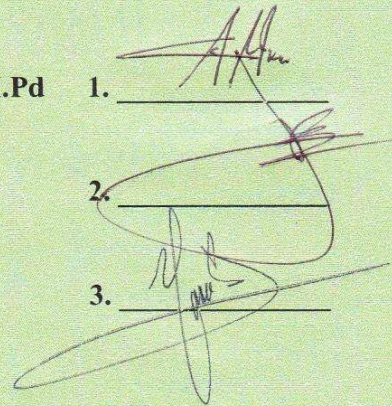
1. Ketua : Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd
2. Sekretaris : Dra. Pitnawati, M.Pd
3. Anggota : Zulbahri, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1. _____

2. _____

3. _____



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Hubungan Motivasi Siswa Dan Kebugaran Jasmani Siswa Sesudah Senam Pagi di SMA Negeri 7 Sijunjung**” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam 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 di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam 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, Juni 2022
Yang membuat pernyataan



Sajid Mubaraq
NIM. 18086301

ABSTRAK

Sajid Mubaraq. 2022. Hubungan Motivasi Siswa Dan Kebugaran Jasmani Siswa Sesudah Senam Pagi di SMA Negeri 7 Sijunjung

Permasalahan dalam penelitian ini adalah diduga belum terlaksana secara baik dan lancar kegiatan senam pagi di sekolah menengah atas negeri 7 sijunjung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan motivasi siswa terhadap kebugaran jasmani siswa setelah melakukan senam pagi di SMA Negeri 7 Sijunjung.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2022 di SMA Negeri 7 Sijunjung. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 7 Sijunjung yang berjumlah 61 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh, maka sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 61 orang siswa. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah: 1) motivasi siswa menggunakan kuesioner penelitian, dan kebugaran jasmani siswa di ukur dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi sederhana atau product moment.

Hasil penelitian ini adalah Terdapat hubungan motivasi siswa terhadap kebugaran Jasmani siswa setelah mengikuti senam pagi di SMA Negeri 7 Sijunjung dengan $r_{hit} = 0.275 > r_{tab} 0.254$ dan ditandai dengan uji signifikansi dengan perolehan $t_h = 7,99 > t_{tab} = 1,67$. Maka diterima kebenarannya secara empiris

Kata kunci: Motivasi Siswa, Kebugaran Jasmani, Senam

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulisan Skripsi dengan judul **“Hubungan Motivasi Siswa Dan Kebugaran Jasmani Siswa Sesudah Senam Pagi di SMA Negeri 7 Sijunjung”**, dapat terselesaikan dengan baik. Tujuan penulisan Skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Padang.

1. Kepada kedua orang tua tercinta Ibunda Des Niwati dan Ayahanda Armen (Alm) yang selalu memberikan dukungan moril dan materil yang tak terhingga sampai peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes, Ketua departemen Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Ibu Dr. Sri Gusti Handayani S.Pd, M.Pd selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan arahan dan bimbingan tanpa lelah dan penuh kesabaran dalam membimbing penulisan skripsi ini.
6. Ibu Dra. Pitnawati, M.Pd dan Bapak Zulbahri, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang dapat memberi masukan dan kritikan, saran yang sangat bermanfaat untuk kelanjutan penelitian dan penyelesaian proposal ini.

7. Seluruh dosen serta karyawan/ti Jurusan Pendidikan olahraga yang telah memberikan ilmu dan penyelesaian skripsi ini.
8. Kepala Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Sijunjung yang telah memberi izin dan membantu penulis mengumpulkan data di sekolah.
9. Teman-teman seperjuangan, Nurul Rahmadani Fitri, Frans Kurniawan, Rehan Akenza, Sultan Adi, Yanda yang selalu memberikan masukan dan semangat baik secara moril maupun spiritual kepada penulis dan terima kasih banyak kepada kakak Julidia Decamendes bersama Annisah Azzahra yang sangat berjasa dan memberikan dukungan bagi penulis.

Kepada semua pihak di atas, peneliti do'akan kepada Allah SWT semoga mendapat balasan di sisi-Nya. Aamiin. Peneliti telah berusaha sebaik mungkin dalam menyusun dan menulis skripsi ini. Namun, peneliti menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu, kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat peneliti harapkan. Akhir kata, peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Padang, 14 Juni 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABLE	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	7
1. Senam	7
a. Pengertian Senam	7
b. Jenis Senam	10
2. Kebugaran jasmani.....	11
a. Pengertian kebugaran jasmani.....	11
b. Komponen – komponen kebugaran jasmani	13
3. Motivasi	17
a. Motivasi Intrinsik	21
b. Latihan Ekstrinsik.....	25
B. Kerangka Konseptual	32
C. Hipotesis.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	34

C. Defenisi Operasional.....	34
D. Populasi dan Sampel.....	36
E. Jenis dan Sumber Data	37
F. Teknik Pengumpulan Data.....	38
G. Instrumen Penelitian	38
H. Teknik Analisis Data.....	52
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	55
B. Uji Normalitas	61
C. Uji Hipotesi.....	62
D. Pembahasan.....	63
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	66
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA.....	67
LAMPIRAN.....	70

DAFTAR TABEL

Table	Halaman
1. Populasi Penelitian	36
2. Sampel Penelitian	37
3. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Motivasi latihan Siswa dalam Kegiatan Senam Pagi	41
4. Nilai TKJI	50
5. Nilai TKJI	51
6. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	51
7. Distribusi Frekuensi Hasil Data Motivasi Intrinsik siswa SMA Negeri 7 Sijunjung	55
8. Distribusi Frekuensi Hasil Data Motivasi Ektrinsik siswa SMA Negeri 7 Sijunjung	57
9. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 7 Sijunjung	60
10. Uji Normalitas dengan Lilliefors	61
11. Hasil analisis uji korelasi dan uji determinasi	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	32
2. Histogram Frekuensi Hasil Data Motivasi Instrinsik siswa SMA Negeri 7 Sijunjung	57
3. Histogram Frekuensi Hasil Data Motivasi Instrinsik siswa SMA Negeri 7 Sijunjung	59
4. Histogram Frekuensi Hasil Data Kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 7 Sijunjung	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-Kisi Angket Motivasi	70
2. Angket Motivasi	71
3. Tabulasi data motivasi siswa	76
4. Data Kebugaran Jasmani Siswa	78
5. Uji Normalitas Data Motivasi Siswa (Y)	80
6. Uji Normalita Data Kebugaran Jasmani (Y)	82
7. Uji Hipotesis Penelitian	84
8. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	87
9. Tabel dari harga kritik dari <i>Product-Moment</i>	88
10. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z	89
11. Dokumentasi Penelitian	90

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sekolah merupakan jenjang Pendidikan formal yang berfungsi mengembangkan pengetahuan, sikap dan keterampilan peserta didik, dalam mengembangkan keterampilan peserta didik sekolah diharapkan dapat menerapkan perilaku hidup sehat. Perilaku hidup sehat begitu penting untuk dikembangkan dalam dunia Pendidikan. Irwandi,dkk (2016) menjelaskan bahwa dalam UU No 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional yang menyatakan bahwa tujuan pendidikan nasional untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya yang termasuk didalamnya mengembangkan kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang baik dan mandiri serta rasa tanggung jawab dalam kehidupan bermasyarakat dan berbangsa. Berdasarkan UU tersebut penulis simpulkan bahwa mengembangkan kesehatan jasmani dan rohani peserta didik sangat diperlukan di sekolah.

Dalam mengembangkan keterampilan peserta didik untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental sangat dibutuhkan pada jenjang sekolah dasar, karena peserta didik pada usia sekolah dasar sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang perlu menjadi perhatian dalam membentuk kepribadian yang sehat secara fisik dan mental yang salah satunya dapat dilakukan melalui pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah dasar. Berdasarkan Depdiknas (2003:3) dengan tujuan pendidikan jasmani di

sekolah dasar adalah untuk membantu siswa. Dalam mengembangkan dan meningkatkan: pengetahuan (*cognitive*), keterampilan, (*psychomotor*), sikap (*affective*) dan kebugaran jasmani (*physical fitness*) yang dalam proses belajarnya mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan pola hidup sehat.

Melalui pembelajaran Pendidikan jasmani untuk membiasakan anak hidup sehat sehingga tercapai tingkat kebugaran jasmani yang baik. Melalui Pendidikan jasmani salah satu aktifitas gerak yang menjadi program wajib disekolah dasar adalah senam pagi. Menurut Zuraida dkk (2016) Senam merupakan salah satu olahraga yang sangat bagus untuk tubuh dan kebugaran jasmani seseorang jika kita melakukan olahraga tersebut dengan benar serta dapat memacu jantung dan peredaran darah.

Senam berfungsi melatih otot-otot pada tubuh juga melatih gerakan motorik pada anak. Senam pagi merupakan aktifitas fisik yang sangat perlu diadakan secara rutin untuk menjaga kebugaran jasmani siswa dan salah satu aktifitas jasmani yang efektif untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan siswa.

Gerakan pada senam pagi selain melatih otot-otot pada tubuh juga melatih gerak motorik pada anak. Dengan gerakan motorik yang terlatih. diharapkan anak dapat lebih terampil dan kreatif dalam melakukan aktifitas di sekolah sehari-hari. Jadi terdapat beberapa macam senam pagi, seperti senam Ayo Bangkit, senam Indonesia Jaya, senam Indonesia Sehat, senam Kebugaran Jasmani.

Dengan melakukan aktifitas senam pagi secara rutin membuat badan menjadi segar, tubuh menjadi sehat, dan kesegaran jasmani peserta didik tercapai dengan baik, serta mereka akan lebih bersemangat terampil dan kreatif dalam melakukan aktivitas di sekolah sehari-hari. Misalkan jika siswa melakukan senam pagi dengan serius mereka akan merasa segar dan bersemangat mengikuti pelajaran selanjutnya, mengingat bahwa aktivitas belajar yang dilakukan siswa cukup lama yaitu lebih kurang 6 jam, maka dari itu siswa membutuhkan kesegaran jasmani yang baik agar ia biasa menggunakan daya ingat atau pemikirannya semaksimal mungkin dan akhirnya dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa tersebut. Supaya tercapai tujuan tersebut maka aktifitas senam disekolah sangat diperlukan dan dimotivasi oleh guru, terutama guru penjaskes di sekolah. Karena terlaksananya kegiatan senam pagi secara baik dan benar tergantung kepada guru penjas tersebut dalam memandu gerakan senam. Serta sarana dan prasarana yang lengkap dapat menambah motivasi siswa dalam melakukan kegiatan senam pagi dengan baik sesuai yang di harapkan, seperti: halaman sekolah yang luas sehingga masing-masing siswa mempunyai ruang cukup untuk bergerak, perlengkapan musik karena dengan musik yang keras dapat menambah semangat dan gairah anak dalam melakukan senam.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan, saat peserta didik melakukan Senam Pagi di Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Sijunjung bahwa penulis terlihat kegiatan senam belum terlaksana secara baik dan lancar sebagaimana semestinya. Tidak semua anak mengikuti senam pagi dengan

serius dan semangat, Hal tersebut dikarena kurangnya kemampaun keterampilan instruktur dalam memandu gerakan senam kepada siswa. Kurangnya dukungan kepala sekolah, kurangnya partisipasi dari guru non penjas, kurangnya sarana dan prasaran dan lingkungan sekitar yang kurang mendukung, kurangnya dukungan orang tua, kurangnya asupan gizi sehari-hari, kurangnya kebugaran jasmani siswa sehingga siswa tidak gerak saat senam pagi dan kebugaran siswa yang kurang baik sehingga kurangnya motivasi anak untuk melakukan senam pagi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan Latar Belakang masalah dapat diidentifikasi beberapa faktor yang mempengaruhi terhadap pelaksanaan senam pagi yaitu:

1. Keterampilan Instruktur
2. Sarana prasarana
3. Motivasi siswa
4. Dukungan orang tua
5. Dukungan guru
6. Kondidsi fisik
7. Asupan gizi sehari-hari
8. Dukungan kepala sekolah
9. Keterampilah gerak
10. Kebugaran jasmani

C. Batasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dikemukakan pada identifikasi masalah di atas oleh sebab itu karena berbagai keterbatasan baik waktu, sarana, biaya, dan kemampuan peneliti, Oleh sebab itu penelitian ini di batasi pada:

1. Motivasi (Variabel bebas)
2. Kebugaran jasmani (Variabel terikat)

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaiman hubungan Motivasi dan Kebugaran jasmani sesudah senam pagi di SMA Negeri 7 Sijunjung?’’

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan dan batasan masalah, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan motivasi dan kebugaran jasmani siswa sesudah senam pagi di SMA Negeri 7 Sijunjung.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Bagi peneliti, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi peserta didik, sebagai motivasi untuk melakukan kegiatan senam sesuai dengan yang diharapkan

3. Bagi Guru penjas, sebagai bahan acuan dan pedoman bahwa dalam pelaksanaan senam pagi di dukung oleh motivasi siswa.
4. Bagi kepala sekolah, sebagai mengarahkan dan memotivasi guru agar dapat membimbing kegiatan senam dengan baik.
5. Bagi pembaca, sebagai bahan masukan tambahan ilmu pengetahuan tentang senam pagi dan sebagai tambahan literatur bahan bacaan mahasiswa.