ABSTRAK

Tinjauan Pelaksanaan Senam Pagi Di SDN 74/II Dusun Baru Pusat Jalo Kecamatan Muko-Muko Batin VII Kabupaten Bungo Provinsi Jambi

OLEH : Ali Ismail./ 2011:

Penelitian ini berawal dari kenyataan tentang senam pagi yang dilaksanakan rutin setiap pagi kecuali hari senin, karena hari senin pagi dilaksanan upacara bendera. Senam pagi dilakukan sebelum murid masuk ke dalam kelas. Disamping untuk menciptakan hidup sehat, baik fisik dan mental, senam pagi juga membuat hubungan antara sesama murid semakin erat dan akrab. Kegiatan ini didampingi oleh kepala sekolah, guru penjaskes, guru, bidang studi, bahkan guru kelas sekalipun. Semua guru berdiri di belakang siswa sambil mengawasi siswa yang sedang bersenam, bahkan tak urung pula guru juga ikut senam bersama siswa. Sehubungan dengan hal di atas, dari pengamatan penulis di SDN 74/II Dusun Baru Pusat Jalo Kecamatan Muko-Muko Batin VII Kabupaten Bungo Provinsi Jambi, ternyata pelaksanaan senam pagi tidak terlaksana menurut yang semestinya. Murid lebih banyak berdiri dan hanya mengamati gerakan senam yang ditampilkan daripada melakukan senam itu sendiri, walaupun mereka melakukan senam tetapi gerakan mereka hanya asal-asalan saja, sehingga sulit untuk mendapatkan tingkat kesegaran jasmani yang baik. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya ; siswa kurang mengerti bahkan kurang hafal dengan gerakan senam yang dilakukan, kurang mengerti tujuan gerakan, kurang mengerti manfaat gerakan senam, dan disamping itu mungkin gerakannya kurang menarik bagi mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pelaksanaan senam pagi di SDN 74/II Dusun Baru Pusat Jalo Kecamatan Muko-Muko Batin VII Kabupaten Bungo Provinsi Jambi ditinjau dari motivasi siswa. Penelitian ini tergolong kepada jenis penelitian deskriptif yaitu bertujuan untuk mengungkapkan tentang motivasi siswa terhadap pelaksanaan senam pagi di SDN 74/II Dusun Baru Pusat Jalo Kecamatan Muko-Muko Batin VII Kabupaten Bungo Provinsi Jambi. Pengambilan sampel penelitian ini dilakukan dengan teknik *Total Sampling. S*ampel penelitian ini sebanyak 40 orang.

Dari 40 orang responden maka dapat diperoleh kesimpulan mengenai tingkat motivasi dari dalam diri (intrinsik) siswa, diperoleh hasil rata-rata 32.6 (56.5%) responden termotivasi dari dalam diri untuk melaksanakan senam pagi, jadi motivasi dari dalam diri siswa dapat dikategorikan **Cukup**. Dan tingkat motivasi dari luar diri (ekstrinsik) siswa, diperoleh hasil rata-rata 25.5 (63.75%) responden termotivasi dari dalam diri untuk melaksanakan senam pagi, jadi motivasi dari dalam diri siswa dapat dikategorikan **Cukup**

DAFTAR ISI

ABSTRAK

DAFTAR ISI..... i

DAFTAR TABEL iii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Identifikasi Masalah..... 3

C. Pembatasan Masalah..... 3

D. Rumusan Masalah..... 4

E. Tujuan Penelitian 4

F. Kegunaan Penelitian 4

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori 6

1. Motivasi 6

2. Motivasi Seseorang Dalam Melaksanakan Kegaiatan..... 9

3. Senam Pagi..... 11

4. Manfaat Senam Pagi 12

5. Tujuan Senam Pagi 14

B. Kerangka Konseptual..... 16

C. Pertanyaan Penelitian..... 17

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Tempat, dan Waktu Penelitian 18

B. Populasi dan Sampel 18

C. Jenis dan Sumber Data 20

D. Instrumen Penelitian 20

E. Teknik Analisa Data 21

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data 22

1. Motivasi Dari Dalam Diri 22

2. Motivasi Dari Luar Diri 24

B. Pembahasan 25

1. Motivasi Dari Dalam Diri 25

2. Motivasi Dari Luar Diri 26

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan 29

B. Saran 29

DAFTAR KEPUSTAKAAN

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Populasi penelitian 19

2. Sampel penelitian 19

3. Motivasi dari dalam diri (intrinsik) siswa 22

4. Motivasi dari luar diri (ekstrinsik) siswa 24