

**MOTIVASI SISWA MENGIKUTI SENAM KESEHATAN JASMANI
2008 DI SEKOLAH DASAR NEGERI 28 BATANG ANAI
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Satu Persyaratan Guna Menperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan (S1)*



Oleh:

**Mayang Sari
NIM. 06759**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

PERSETUJUAN SKRIPSI

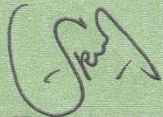
Judul : Motivasi Siswa Mengikuti Senam Kesegaran Jasmani 2008
di Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai Kabupaten Padang
Pariaman

Nama : Mayang Sari
NIM/BP : 06759/2008
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang , April 2012

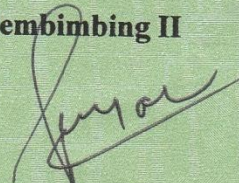
Disetujui Oleh

Pembimbing I



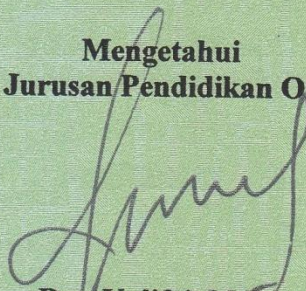
Dra. Erianti, M.Pd
NIP. 196207051987112001

Pembimbing II



Drs. Oalbi Amra, M.Pd
NIP. 196304221988031008

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan
dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Motivasi Siswa Mengikuti Senam Kesegaran Jasmani 2008
di Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai Kabupaten Padang
Pariaman

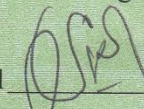
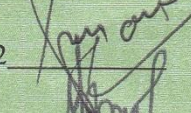
Nama : Mayang Sari
NIM/BP : 06759/2008
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang April 2012

Tim Penguji

	Nama
1. Ketua	: Dra. Erianti, M.Pd
2. Sekretaris	: Drs. Qalbi Amra, M.Pd
3. Anggota	: Drs. Yaslindo, MS
4. Anggota	: Drs. Ali Asmi, M.Pd
5. Anggota	: Atradinal, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1	
2	
3	
4	
5	

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Ya allah sesungguhnya kami memohon kepada-Mu
Akan keselamatan dalam agama, kesehatan dalam tubuh, bertambah dalam ilmu,
keberkahan dalam rezeki, taubat sebelum mati, rahmat ketika mati dan ampunan
seseudah mati.
Amin...

“Allah memberikan hikmah ilmu yang berguna kepada siapa yang dikehendaki-Nya. Dan barang siapa yang diberi hikmah, Sungguh telah diberi kebajikan yang banyak. Tak ada yang dapat mengambil pelajaran kecuali orang-orang yang berakal sehat”.
(QS. Albaqarah : 269)

“Barang siapa keluar untuk menuntut ilmu maka ia adalah orang-orang yang berjihad di jalan allah hingga ia pulang. Maha suci Allah tidak ada yang kami ketahui selain apa yang telah engkau anjurkan kepada kami...”.(QS. Albaqarah :32)

“Allah akan meninggikan orang-orang yang berilmu dan yang bertaqwa diantara kamu beberapa derajat”. (QS. Al Mujaadalah :11)

“Sesungguhnya para Nabi tidak mewariskan Dinar dan Dirham namun mereka mewariskan ilmu,Barang siapa yang mengambilnya maka ia mengambil bagian yang banyak sekali”. (H.R. Abu Daud dan At-Tirmizi)

*Jikalau duka akan menjadi masa lalu pada akhirnya ,
Maka mengapa mesti dijalani dengan pedihnya rasa,
Sedang ketegaran akan lebih indah dikenang nantinya.*

*Jika kesedihan akan menjadi masa lalu pada akhirnya,
Maka mengapa tidak dinikmati saja,
Sedang tangisan tak kan mengubah segalanya.*

*Jikalau luka dan kecewa akan menjadi masa lalu pada akhirnya ,
Maka mengapa mesti dibiarkan merobek jiwa,
Sedang kesabaran dan ketabahan adalah lebih utama*

*Jikalau kesalahan akan menjadi masa lalu pada akhirnya ,
Mengapa mesti terha nyut di dalamnya,
Sedang taubat itu lebih utama*

*Jikalau harta akan menjadi masa lalu pada akhirnya ,
Maka mengapa mesti ingin dikukuh sendiri,
Sedang kedermawanan akan melipatgandakannya.*

*Jikalau kepandaian akan menjadi masa lalu pada akhirnya ,
Maka mengapa mesti membusung dada dan merusak dunia,
Sedang dengannya manusia bisa menjaga dunia.*

*Jikalau cinta akan menjadi masa lalu pada akhirnya ,
Maka mengapa mesti ingin memiliki dan selalu bersama,
Sedangkan memberi akan lebih menuai arti.*

*Jikalau bahagia akan menjadi masa lalu pada akhirnya ,
Maka mengapa mesti dirasakan sendiri,
Sedangkan berbagi lebih berarti*

A Dreamy World

A man's dreams are an index to his greatness

*Jikalau hidup akan menjadi masa lalu pada akhirnya,
Maka mengapa mesti diisi dengan kesia-siaan belaka,
Sedangkan begitu banyak kebaikan bisa tercipta.
Atas ridho-Mu ya Allah*

*Sebagai wujud baktiku, ku persembahkan hasil karya ini kepada yang paling berharga
dalam hidupku, ayahanda tercinta (Zulkifli) dan ibunda tersayang (Yusnimar), kakak,
Abang dan adik-adik ku yang selalu menjadi semangat dalam menyelesaikan tugas akhir
ini, serta terima kasihku kepada orang-orang yang telah memberi arti dalam
kehidupanku, semoga mereka semua selalu dalam lindungan Allah SWT.*

*Makasih buat kk tya yang sllu memberikan dorongan dan semngt, mf kalau myg
duluan, tak tahu lgi apa yg harus myg katakan,,,,,*

*Makasih buat, kk lila, kk melan, kk ayem, kk dona, kk santi, kk ii, tiur dan khususnya
anak kos hawa yang tidak bisa di sebutkan nama nya satu persatu...*

Makasih

By



Mayang Sari

ABSTRAK

Mayang Sari,2012 : Motivasi Siswa Mengikuti Senam Kesegaran Jasmani 2008 Di Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya motivasi siswa mengikuti senam kesegaran jasmani 2008 di Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauhmana motivasi siswa yaitu motivasi dari dalam diri siswa (instrinsik) dan motivasi dari luar diri siswa (ekstrinsik).

Jenis penelitian ini adalah Deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai Kabupaten padang Pariaman, Mulai dari kelas I s/d kelas VI dengan jumlah siswa 114 siswa. Teknik pengambilan sampel adalah secara *purposive sampling*. Untuk memudahkan penelitian, maka kelas yang di ambil yaitu kelas IV dan kelas V dengan jumlah sampel 40 orang siswa. Alat penghimpunan data adalah angket dengan skala guttman dengan alternatif jawaban YA atau TIDAK. Data diolah dengan statistik deskriptif atau teknik distribusi frekuensi dalam bentuk persentase.

Dari hasil penelitian yang dilakukan diperoleh hasil bahwa motivasi instrinsik siswa dalam pelaksanaan senam kesegaran jasmani 2008 persentasenya **78.5%** dapat dikategorikan **Baik**, sedang untuk motivasi ekstrinsik siswa dalam pelaksanaan senam kesegaran jasmani 2008 dengan persentasenya **58,5 %** dapat dikategorikan **Cukup**. Maka dapat di simpulkan bahwa motivasi siswa mengikuti senam kesegaran jasmani 2008 di Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai Kabupaten Padang Periaman dari 40 orang responden dari 30 pertanyaan sudah terlaksana dengan **Baik** dimana tingat kecapaian dari 2 variabel adalah **68.5%**.

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran ALLAH SWT, karena berkat limpah rahmat dan hidayah-Nyalah penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul” Motivasi siswa mengikuti senam kesegaran jasmani 2008 di SD Negeri 28 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman” telah berhasil disusun.

Adapun tujuan penulisan skripsi ini yaitu dalam rangka menyelesaikan progam studi penjaskesrek dan untuk gelar serjana pendidikan olahraga dengan jenjang program Sata satu (S1) pada Falkutas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Dalam penulisan skripsi ini penulis telah berusaha sedemikian rupa dengan kemampuan yang ada untuk mendapatkan hasil yang terbaik, namun sebagai manusia biasa penulis menyadari tidak terlepas dari keterbatasan dan kekurangan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan penulisan dimasa-masa mendatang.

Layaknya sebagai peneliti pemula penulis banyak menemukan permasalahan mulai dari persiapan, pengambilan data, pengolahan dan sampai penyusunan laporan, berkat rahmat Allah SWT serta bantuan dari berbagai pihak, Allhamdulillah skripsi ini dapat teselesaikan. Untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd Dekan Falkutas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP) yang telah memberikan izin penelitian.
2. Drs. Yulifri, M.Pd, Drs. Zarwan, M.Kes, ketua jurusan dan sekretaris jurusan pendidikan olahraga yang telah banyak memberikan kemudahan dalam penyusunan skripsi.
3. Dra.Erianti, M.Pd. pembimbing I dan Drs.Qolbi Amra, M.Pd pembimbing II yang telah memberikan berbagai bimbingan dan penyusunan skripsi ini.
4. Drs. Yaslindo, MS, Drs. Ali Asmi M.Pd, dan Atradinal,S.Pd,M.Pd selaku dosen penguji yang telah banyak memberi saran, nasehat, dan ide-ide kreatif dan manfaat bagi kesempurnaan skripsi ini.
5. Bapak / Ibu Staf pengajar pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan dalam penulisan skripsi ini.
6. Kepala Dinas Pendidikan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman, Kepala Sekolah SD Negeri 28, Guru dan siswa di Sekolah Dasar Negeri 28 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman
7. Kepada kedua orang tua tercinta terutama ayah (Zulkifli), Ibu (Yusnimar) kakak yang telah memberikan dorongan dan doa sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
8. Serta teman-teman senasib dan seperjuangan yang tak bisa kusebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam penyusunan skripsi.

Akhirnya penulis do'akan semoga semua amal yang yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT, dan penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua Amin...

Padang, April 2012

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Kegunaan Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. KajianTeori.....	6
1. Motivasi	6
2. Pengertian senam kesegaran jasamani	16
B. Kerangka Konseptual.....	22
C. Pertanyaan Penelitian.....	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian, tempat, dan Waktu Penelitian	24
B. Populasi dan Sampel.....	24
C. Jenis dan Sumber Data.....	26
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	27
E. Teknik Analisis Data	27

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	29
B. Deskripsi Data	29
C. Pembahasan.....	34

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	39
B. Saran.....	40

DAFTAR PUSTAKA	41
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	42
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	25
2. Sampel Penelitian	26
3. Distribusi Jawaban Responden Tentang Motivasi Instrisik	30
4. Deskriptif Motivasi Intrinsik	31
5. Distribusi Jawaban Responden Tentang Motovasi Eksrinsik.....	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	22
2. Distribusi Motivasi Instrinsik	31
3. Distribusi Motivasi Ekstrinsik	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-kisi angket penelitian.....	42
2. Angket Penelitian.....	43
3. Data penelitian	45
4. Data siswa yang mengikuti senam kesegaran jasmani 2008	47
5. Dokumentasi pengisian angket	48
6. Dokumentasi Senam Kesegaran Jasmani 2008	50
7. Surat izin penelitian dari kampus.....	52
8. Surat izin penelitian dari UPT Pendidikan Batang Anai.....	53
9. Surat Izin penelitian dari SD Negeri 28 Batang Anai.....	54

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan mempunyai peranan yang sangat penting dalam upaya peningkatan kecerdasan kehidupan berbangsa dan bernegara serta untuk menciptakan kualitas manusia seutuhnya. Secara keseluruhan pendidikan bertujuan untuk menciptakan manusia Indonesia seutuhnya agar dapat berperan aktif pada masa yang akan datang.

Berbicara masalah pertumbuhan dan meningkatkan kebugaran jasmani, maka kita tidak lepas dari latihan olahraga, latihan yang dimaksud di sini adalah latihan jasmani yang dilakukan oleh seseorang dengan tujuan untuk membina dan mempertahankan status kesehatannya. Latihan jasmani ini di sebut pula olahraga oleh karena kegiatan utamanya adalah mengolah keadaan raga manusia agar pertumbuhan dan perkembangan jasmaninya berlangsung dengan baik dan dinamis.

Meningkatkan kesegaran jasmani adalah salah satu tujuan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah dasar. Kesegaran jasmani merupakan aspek penting yang harus dimiliki siswa agar mereka mampu mengikuti proses pembelajaran dengan baik. Sharkey (Dalam skripsi Zuriati, 2010:4) Mengatakan bahwa “Kesegaran jasmani atau kebugaran jasmani berkaitan dengan aktivitas seseorang sehari-hari. Kesegaran jasmani muncul apabila seseorang melakukan aktivitas fisik setiap harinya sesuai dengan yang ditentukan. Maka kebugaran jasmani akan terbentuk dengan

sendirinya sehingga dengan kebugaran tersebut seseorang dapat melakukan berbagai aktivitas atau pekerjaan sesuai dengan yang diharapkan”.

Berdasarkan kutipan yang telah dikemukakan di atas jelas bahwa kesegaran jasmani cepat diperoleh dari berbagai aktivitas fisik yang kita lakukan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan melakukan aktivitas fisik sesuai dengan yang ditentukan maka terbentuklah kebugaran jasmani. Seseorang yang memiliki kesegaran jasmaninya baik, maka dia akan mampu melakukan berbagai aktivitas atau pekerjaan sesuai dengan apa yang diinginkan.

Bagi siswa-siswa Sekolah Dasar dalam pembelajaran penjas dan olahraga dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Di samping itu melalui pendidikan jasmani juga dapat membiasakan anak hidup sehat sehingga mencapai tingkat kesegaran jasmani yang baik melalui aktivitas gerak jasmani. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan atau kesanggupan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dalam waktu yang relatif lama dan tanpa merasa kelelahan yang berlebihan. Menurut Soeparman (1995:57) Bidang studi pendidikan jasmani adalah “Status bagian pendidikan seluruh yang mengutamakan aktivitas jasmani pembina hidup yang sehat untuk pertumbuhan, perkembangan jasmani yang baik, mental, sosial dan emosional.

Salah satu upaya dan usaha yang dapat dilaksanakan di Sekolah Dasar untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa adalah dengan membiasakan siswa untuk bisa mengikuti Senam Kesegaran Jasmani. Secara teratur dengan melakukan gerakan yang benar dan berkeselimbangan.

Di tingkat SD salah satu senam yang secara rutin dan teratur di laksanakan adalah senam kesegaran jasmani. Senam kesegaran jasmani pada dasarnya adalah suatu kegiatan senam yang bertujuan untuk menjaga keseimbangan tubuh. begitu juga di SD Negeri 28 Batang Anai, melaksanakan kegiatan senam kesegaran jasmani setiap pagi sebelum pelajaran dimulai, semua siswa ikut serta mulai dari kelas I sampai kelas VI.

Pelaksanaan senam kesegaran jasmani ini akan berjalan dengan baik tentunya di dukung oleh banyak faktor, diantaranya adalah motivasi siswa untuk mengikutinya, sarana dan prasarana seperti halaman sekolah yang cukup baik, tipe, kaset dan alat pengeras suara sehingga semua siswa dapat bersemangat dalam melakukan gerakan karena diiringi dengan musik.

Berdasarkan pengamatan dan observasi penulis lakukan di lapangan, motivasi siswa mengikuti senam kesegaran jasmani di SD Negeri 28 Batang Anai belum berjalan dengan baik sebagaimana yang diharapkan, hal ini terlihat dari sikap siswa, banyak siswa dalam melakukan gerakan senam kesegaran jasmani tersebut kurang serius, banyak malas dalam melakukan gerakan dan minat siswa dalam melakukan Senam Kesegaran jasmani 2008 sangat kurang dimana instrukturnya adalah seorang siswa tersebut dan partisipasi guru non penjas juga sangat kurang dalam mengikuti senam kesegaran jasmani 2008 sehingga menyebabkan pelaksanaanya pun kurang teratur ini akan berdampak pada motivasi dan minat siswa dalam melaksanakan Senam Kesegaran jasmani.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Instruktur
2. Partisipasi guru non penjas
3. Pelaksanaan kurang teratur
4. Motivasi siswa
5. Minat
6. Tingkat Kesegaran Jasmani

C. Pembatasan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah serta identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas ternyata banyak sekali variabel-variabel berpengaruh terhadap permasalahan yang akan diteliti. Namun karena keterbatasan waktu, tenaga, dan biaya maka penelitian ini dibatasi atas dua variabel saja yaitu dalam mengikuti senam kesegaran jasmani 2008 di SD Negeri 28 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah diuraikan di atas maka dapat dikemukakan masalah yaitu:

1. Seberapa besar motivasi instrinsik siswa melaksanakan senam kesegaran jasmani 2008 di SD Negeri 28 Batang Anai?
2. Seberapa besar motivasi ekstrinsik siswa melaksanakan senam kesegaran jasmani 2008 di SD Negeri 28 Batang Anai?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui:

1. Motivasi instrinsik siswa mengikuti senam kesegaran jasmani 2008 di SD Negeri 28 Batang Anai
2. Motivasi ekstrinsik siswa mengikuti senam kesegaran jasmani 2008 di SD Negeri 28 Batang Anai.

F. Kegunaan Penelitian

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

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program strata satu pada jurusan pendidikan jasmani kesehatan rekreasi/konsentrasi PGSD, pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Siswa untuk dapat membiasakan melaksanakan senam kesegaran jasmani secara sungguh-sungguh.
3. Guru sebagai bahan acuan/pedoman untuk melakukan kegiatan senam kesegaran jasmani.
4. Sekolah merupakan bahan masukan untuk melaksanakan kegiatan senam kesegaran jasmani.
5. Sebagai bahan referensi bagi mahasiswa di pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Mahasiswa sebagai referensi atau bahan bacaan pengamat olahraga senam kesegaran jasmani.