UPAYA MENINGKATKANMOTIVASI SISWA DALAM MENGIKUTI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER TAEKWONDO DI SMP NEGERI 25 PADANG

(CLASSROOM ACTION RESEARCH)

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan KesehatandanRekreasi Sebagai Salah satu Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana Sains

Oleh :

TESA ALFINA
1104811/2011

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2015

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul	:	**Upaya Meningkatkan Motivasi Siswa dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Taekwondo di SMP Negeri 25 Padang *(Classroom Action Research)***
Nama	:	Tesa Alfina
BP/Nim	:	2011/1104811
Program Studi	:	Ilmu Keolahragaan
Jurusan	:	Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas	:	Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2015

Disetujui oleh :

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr. H. Bafirman, HB., M.Kes., AIFO	dr. Levi Diana
NIP. 19591104 198510 1 001	NIP. 196509151998022001

Ketua Jurusan

Drs. Didin Tohidin, M.Kes., AIFO
NIP. 19581018 198003 1 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

UPAYA MENINGKATKAN MOTIVASI SISWA DALAM MENGIKUTI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER TAEKWONDO DI SMP NEGERI 25 PADANG
(CLASSROOM ACTION RESEARCH)

Nama	: Tesa Alfina
BP/Nim	: 2011/1104811
Program Studi	: Ilmu Keolahragaan
Jurusan	: Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2015

Tim Penguji:

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr . Bafirman, M.Kes, AIFO.	1.
2. Sekretaris	: dr. Levi Diana	2.
3. Anggota	: Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO.	3.
4. Anggota	: Anton Komaini, S.Si, M.Pd.	4.
5. Anggota	: Hastria Efendi, M.Farm, Apt.	5.

ABSTRAK

Tesa Alfina (2015): Upaya Meningkatkan Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Taekwondo di SMP Negeri 25 Padang.

Masalah dalam penelitian ini dilatarbelakangi karena terlihat rendahnya motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler taekwondo dengan indikator: perhatian, aktivitas, perasaan senang, ketertarikan siswa pada lawan jenis. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler taekwondo di SMP Negeri 25 Padang.

Jenis penelian ini tergolong ke dalam jenis penelitian tindakan kelas. Penelitian tindakan kelas ini adalah untuk membantu meningkatkan motivasi siswa yang tergolong rendah dan dapat mengupayakan perbaikan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga taekwondo oleh sekelompok guru atau pelatih dengan melakukan tindakan-tindakan dalam pembelajaran agar mencapai suatu tujuan. Penelitian ini terdiri atas tiga siklus.

Hasil analisis data menunjukan bahwa: (1) dengan diadakan metode bimbingan konseling pada siklus I dikategorikan baik sedikit lebih meningkat 28,12% dibandingkan kondisi awal. (2) pada siklus II diadakan latihan gabungan, maka peningkatan yang terjadi pada kategori baik adalah 53,12% lebih meningkat dibandingkan pada kondisi awal. (3) pada siklus III diadakan *games tournament* (uji coba) terjadi peningkatan hingga 62,50% dibandingkan pada kondisi awal. Pada siklus ini kategori cukup menjadi berkurang, sedangkan kategori sangat baik menjadi meningkat sebanyak 12,50% dibanding pada kondisi awal.

Berdasarkan penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa dengan diadakannya bimbingan konseling, latihan gabungan dan games tournament dapat meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga taekwondo di SMP Negeri 25 Padang.

Kata Kunci *: Motivasi Siswa, Kegiatan Ekstrakurikuler Taekwondo.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Peningkatan Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Taekwondo di SMP Negeri 25 Padang". Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sains pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Sebagai peneliti pemula, penulis menyadari banyak terdapat kesalahan dan kekhilafan dalam penulisan skripsi ini. Oleh sebab itu saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan sekali demi kesempurnaan skripsi ini dimasa yang akan datang. Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Bafirman, M.Kes, AIFO sebagai pembimbing I dan Ibu dr. Levi Diana selaku Pembimbing II yang penuh ketulusan dan kesabaran meluangkan waktu ditengah-tengah kesibukan untuk membimbing dan memberi arahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

5. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes., AIFO, Anton Komaini, S.Si, M.Pd, Hastria Efendi, M.Farm, Apt selaku dosen penguji yang telah membantu dalam kesempurnaan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kepala Sekolah, Guru, Pelatih, dan Siswa-siswi SMP N 25 Padang yang telah berpartisipasi memberi bantuan selama proses penelitian.

Pada kesempatan ini penulis juga mengucapkan terima kasih kepada teman sejawat dan teman-teman angkatan 2011 yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu pada kesempatan ini. Semoga bantuan dan dukungan yang telah diberikan menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Akhirnya pada semua pembaca, penulis harapkan semoga hasil penulisan ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2015

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK i
KATA PENGANTAR ii
DAFTAR ISI iv
DAFTAR TABEL vi
DAFTAR GAMBAR vii
DAFTAR LAMPIRAN viii

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1
B. Identifikasi Masalah 5
C. Pembatasan Masalah 6
D. Perumusan Masalah 6
E. Tujuan Penelitian 6
F. Manfaat Penelitian 7

BAB II. PEMBBAHASAN

A. Kajian Teori 8
   1. Hakikat Motivasi 8
   2. Faktor yang Mempengaruhi Motivasi 13
   3. Hakikat Pengembangan Diri 16
   4. Partisipasi Kepala Sekolah di SMP Negeri 25 Padang 19
   5. Hakikat Taekwondo 21
   6. Upaya Meningkatkan Motivasi 26
B. Kerangka Konseptual 27
C. Hipotesis 28

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Setting Penelitian 30
B. Subjek dan Objek Penelitian 30
C. Tempat dan Waktu Penelitian 31
D. Desain Penelitian 31
E. Instrumen Penelitian 34
F. Pelaksanaan Penelitian 37
G. Analisis Data 38

BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian 40
B. Analisis Data 49
C. Pembahasan 52

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 63
B. Saran 63

DAFTAR PUSTAKA 65

DAFTAR TABEL

Tabel **Halaman**

1. Kisi-kisi Lembar Observasi Motivasi Siswa 35
2. Daftar Skor Jawaban Pernyataan Berdasarkan Sifat 36
3. Daftar Persentase Skor 39
4. Motivasi siswa Kondisi Awal 40
5. Motivasi Siswa Siklus I 44
6. Motivasi Siswa Siklus II 46
7. Motivasi Siswa Siklus III 49
8. Peningkatan Motivasi Siswa untuk Indikator Perhatian Siswa 54
9. Nilai rata-rata Motivasi Siswa untuk Indikator Perhatian Siswa 54
10. Peningkatan Motivasi Siswa untuk Indikator Aktivitas Siswa 56
11. Nilai rata-rata Motivasi Siswa untuk Indikator Aktivitas Siswa 56
12. Peningkatan Motivasi Siswa untuk Indikator Perasaan Senang Siswa 58
13. Nilai rata-rata Motivasi Siswa untuk Indikator Perasaan Senang Siswa 58
14. Nilai rata-rata Motivasi Siswa untuk Indikator Ketertarikan Siswa Pada Lawan Jenis 59
15. Peningkatan Motivasi Siswa untuk Indikator Ketertarikan Siswa Pada Lawan Jenis 60

DAFTAR GAMBAR

Gambar **Halaman**

1. Komponen Penelitian Tindakan Kelas..... 32
2. Motivasi pada Kondisi Awal..... 41
3. Perbandingan Motivasi siswa antara Kondisi Awal dengan Siklus I..... 50
4. Perbandingan Motivasi Siswa antara Siklus I dengan Siklus II..... 51
5. Perbandingan Motivasi Siswa antara Siklus II dengan Siklus III..... 52
6. Perbandingan Nilai Rata-rata Motivasi siswa untuk Indikator Perhatian Siswa 55
7. Perbandingan Nilai Rata-rata Motivasi siswa untuk Indikator Aktivitas Siswa 57
8. Perbandingan Nilai Rata-rata Motivasi siswa untuk Indikator Perasaan Senang Siswa 59
9. Perbandingan Nilai Rata-rata Motivasi siswa untuk Indikator Ketertarikan Siswa Pada Lawan Jenis..... 60
10. Perbandingan Motivasi Siswa Tiap Siklus..... 61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran **Halaman**

1. Rencana Pelaksanaan Layanan 67
2. Laporan Pelaksanan Program Bimbingan Konseling 70
3. Rencana Program Layanan Konseling Kelompok 72
4. Kisi-kisi Lembar Observasi 75
5. Lembar Observasi 76
6. Lembar Observasi Motivasi Siswa 78
7. Hasil Observasi Peningkatan Motivasi Siswa..... 98
8. Catatan Lapangan..... 102
9. Daftar Hadir Siswa..... 105
10. Dokumentasi Pelaksanaan Ekstrakurikuler Taekwondo..... 106

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan nasional bertujuan untuk membantu pencapaian perkembangan optimal bagi setiap individu dengan potensi pada dirinya sendiri, sehingga menghasilkan manusia yang berkualitas seperti yang tercantum pada UU Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional sebagai berikut:

> "Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak dan peradaban bangsa dan martabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab".

Tujuan pendidikan ini, salah satunya melalui pendidikan jasmani di sekolah, pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah telah dituangkan dalam kurikulum dengan bentuk kegiatan intrakurikuler, kurikuler dan ekstrakurikuler.

Kegiatan intrakurikuler adalah kegiatan yang rutin dilakukan oleh siswa pada jam sekolah dengan alokasi waktu yang telah ditentukan. Kegiatan kurikuler adalah kegiatan mempelajari bahan pengajaran yang diberikan diluar jam pelajaran tatap muka sebagai tugas atau pekerjaan rumah untuk menunjang bahan pengajaran yang diberikan dalam tatap muka. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran tatap muka.

Melalui kegiatan ekstrakurikuler taekwondo, juga dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa, serta dapat meraih prestasi dalam olahraga taekwondo. Agar siswa dapat meraih prestasi pada cabang olahraga taekwondo maka siswa harus mengasah kemampuan dan potensi serta tekun mengikuti kegiatan ekstrakurikuler taekwondo. Selain itu siswa juga dapat menambah jam latihan dirumah atau bergabung latihan di *dojang* terdekat, demi meningkatkan teknik dalam olahraga taekwondo.

Tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler yang dikemukakan oleh Lutan (1986:72) adalah untuk membentuk, mengembangkan dan meningkatkan kreatifitas serta prestasi dari peserta didik. Tujuan dari pembinaan ekstrakurikuler menurut lutan (1986:72) adalah:

> "Upaya-upaya untuk mengembangkan potensi anak didik sehingga berkembang mencapai tahap maksimal, bukan saja memahami kegiatan intrakurikuler tetapi juga didukung oleh kegiatan ekstrakurikuler itu dapat memberikan sumbangan yang lebih banyak dari pada kegiatan intrakurikuler apabila dikelola sebaik-baiknya dalam rangka menyalurkan dan memupuk bakat seseorang".

Dari kutipan diatas jelas bahwa agar siswa dapat mencapai prestasi dalam olahraga, salah satunya adalah olahraga taekwondo, seseorang terlebih dahulu mempunyai bakat dan potensi dibidangnya sehingga mudah diarahkan kepada proses pembinaan dan pengembangan secara terencana dan terprogram.

SMP N 25 Padang adalah salah satu sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler taekwondo. Pelaksanaan ekstrakurikuler taekwondo diikuti oleh siswa kelas VII, dan kelas VIII yang minat dan bakatnya di cabang olahraga taekwondo tahun ajaran 2014-2015. Dalam pelaksanaan di lapangan

kegiatan ekstrakurikuler taekwondo dilaksanakan pada hari jum’at dan sabtu jam 16.00 setelah jam pelajaran disekolah selesai.

Ditinjau dari proses pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler taekwondo di SMP N 25 Padang, seharusnya bisa berjalan dengan baik karena taekwondo adalah cabang olahraga yang menarik, melalui kegiatan ekstrakurikuler taekwondo, juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa, serta dapat meningkatkan prestasi dalam olahraga seperti; siswa dapat mengikuti kejuaraan antar pelajar dan kejuaraan daerah.

Dalam pembinaan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler taekwondo di SMP N 25 Padang sudah terlihat usaha yang dilakukan pihak sekolah untuk membimbing siswa agar bisa mengenal, memahami, serta dapat meraih prestasi dalam cabang olahraga taekwondo. Dengan diadakannya kelompok kegiatan olahraga yang dilaksanakan diluar jam pelajaran tatap muka yang dinamakan kegiatan ekstrakurikuler taekwondo. Siswa diharapkan dapat bersungguh-sungguh latihan taekwondo agar bisa meraih prestasi dalam olahraga.

Para siswa SMP N 25 Padang sangat berpotensi untuk mengikuti olahraga taekwondo karena melihat kebanyakan postur tubuh siswa sangat menunjang untuk siswa mengikuti latihan taekwondo. Dimana kepala sekolah sangat mendukung pelaksnaan kegiatan ekstrakurikuler taekwondo. Hal ini terlihat ketika kepala sekolah membuktikan partisipasinya dalam pendanaan serta memberikan dukungan apabila ada kejuaraan yang diikuti oleh para siswa SMP N 25 Padang seperti: kepala sekolah bersedia memberikan

pendanaan ketika siswa mengikuti pertandingan olahraga antar pelajar daerah (POPDA). Dimana para siswa mewakili nama sekolah untuk mengikuti pertandingan olahraga antar pelajar. Rayhan adalah siswa SMP N 25 Padang yang dapat meraih prestasi olahraga taekwondo yaitu dapat meraih medali emas pada pekan olahraga antar pelajar daerah (POPDA) pada tahun 2012.

Namun pelaksanaan ekstrakurikuler taekwondo di SMP N 25 Padang masih jauh dari apa yang diharapkan, karena siswa-siswi kurang serius untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler taekwondo. Pada kegiatan ekstrakurikuler berlangsung siswa-siswi masih sering terlambat datang bahkan bolos latihan. Sedikitnya siswa-siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler taekwondo di SMP N 25 Padang mengakibatkan siswa malas latihan.

Dukungan dari orangtua siswa yang tak kalah pentingnya untuk memotivasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler taekwondo. Sebagian dari orang tua lebih cenderung melihat anaknya untuk mengikuti les dari pada mengikuti latihan takwondo disekolah. Hal ini diakibatkan oleh faktor kecemasan dari para orang tua terutama orang tua dari siswi SMP N 25 Padang yang takut apabila anak perempuannya latihan taekwondo akan mengalami cedera. Begitu juga lingkungan sekitar yang sangat besar pengaruh yang akan ditimbulkan, seperti: rayuan atau ajakan dari teman untuk memilih ekstrakurikuler cabang lain. Siswa- siswi cenderung ikut-ikutan teman dalam memilih cabang ekstrakurikuler yang akan di pilih.

Hal ini dapat terlihat dari kenyataan dilapangan bahwa dari 444 orang jumlah siswa kelas VII dan VIII yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler

taekwondo yang diadakan di SMP N 25 Padang hanya berjumlah 32 orang siswa.

Masalah ini mungkin juga disebabkan karena masih kurangnya fasilitas yang ada belum menunjang untuk kelancaran pelaksanaan latihan taekwondo seperti; belum adanya ruangan dan matras serta perlengkapan latihan untuk siswa berlatih. Perlengkapan latihan yang diperlukan untuk kelangsungan latihan masih dibebankan kepada siswa pribadi. Hal ini menyebabkan kegiatan ekstrakurikuler kurang diminati oleh siswa karena latihan masih di lapangan terbuka dan perlengkapan yang masih kurang memadai.

Melihat dari permasalahan yang ditemukan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang sehubungan dengan " Upaya Meningkatkan Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Taekwondo di SMP N 25 Padang".

B. Identifikasi Masalah

Bila dicermati permasalahan diatas dapat diidentifikasi masalah yang ditemukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Siswa-siswi sering terlambat dan sering bolos pada saat kegiatan ekstrakurikuler taekwondo.
2. Siswa-siswi yang cenderung ikut-ikutan teman dalam memilih cabang ekstrakurikuler.
3. Belum ada program pembinaan ekstrakurikuler taekwondo.

4. Orang tua yang lebih cenderung melihat anaknya untuk mengikuti les dari pada latihan taekwondo di sekolah.

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini memiliki beberapa batasan yang perlu dikembangkan agar substansi penelitian ini tidak melebar dan dapat memahami substansi yang ada dalam penelitian ini. Batasan Penelitian ini terfokus pada program bimbingan konseling, latihan gabungan dan *games tournament* dalam upaya meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler taekwondo.

D. Perumusan Masalah

Untuk lebih terfokusnya permasalahan yang akan diteliti, maka dapat dirumuskan bahwa; “apakah program bimbingan konseling, latihan gabungan dan *games tournament* dapat meningkatkan motivasi siswa?”.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah yang diajukan, maka tujuan yang hendak dicapai yaitu; “Mengetahui apakah ada peningkatan motivasi siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler taekwondo di SMP Negeri 25 Padang dengan melakukan program bimbingan konseling, latihan gabungan dan *games tournament* ”.

F. Manfaat Penelitian

Untuk mengetahui tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini, maka penelitian berguna untuk:

1. Penelitian berguna sebagi persyaratan bagi penulis untuk memperoleh gelar sarjan (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai masukan bagi sekolah dan para guru agar dapat mengupayakan siswa dalam meningkatkan motivasi dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler
3. Sebagai masukan bagi siswa untuk meningkatkan motivasi dalam mengikuti ekstrakurikuler.
4. Sebagai bahan bacaan dan referensi di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB II
TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Hakikat Motivasi

a. Pengertian Motif

Sebelum menjelaskan pembahasan utama maka terlebih dahulu di jelaskan pengertian tentang motif. Menurut Kamal Firdaus (2012:82) motif adalah sumber penggerak tingkah laku, dan dianggap sebagai disposisi yang relatif stabil. Karena itu motif lebih dipengaruhi oleh faktor pribadi. Menurut Hikmat (2011:271) motif juga merupakan gerakan atau sesuatu yang bergerak. Artinya yang menggerakkan terjadinya tindakan, atau disebut dengan niat. Menurut Hamzah (2012:3) motif adalah daya penggerak dalam diri seseorang untuk melakukan aktivitas tertentu, demi mencapai tujuan tertentu.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa motif mempunyai peranan yang sangat penting dalam setiap tindakan atau perbuatan manusia yang dapat diartikan sebagai latar belakang dari tingkah laku manusia itu sendiri. Motif merupakan suatu keadaan tertentu pada diri manusia yang mengakibatkan manusia itu bertingkah laku untuk mencapai suatu tujuan.

b. Pengertian Motivasi

Motivasi adalah sebuah alasan atau dorongan seseorang untuk bertindak. Orang yang tidak mau bertindak sering kali disebut tidak

memiliki motivasi. Alasan atau dorongan itu bisa datang dari luar maupun dari dalam diri. Sebenarnya pada dasarnya semua motivasi itu datang dari dalam diri, faktor luar hanyalah pemicu munculnya motivasi tersebut. Motivasi dari luar adalah motivasi yang pemicunya datang dari luar diri kita. Sementara memotivasi dari dalam ialah motivasinya muncul dari inisiatif diri kita.

Menurut Djaali dalam Sumadi Suryabrata (2011:101) motivasi adalah keadaan yang terdapat dalam diri seseorang yang mendorongnya untuk melakukan aktivitas tertentu guna pencapaian suatu tujuan. Adapun Grenberg menyebutkan bahwa motivasi adalah proses membangkitkan, mengerahkan, dan memantapkan perilaku arah suatu tujuan.

Menurut Syaiful Bahri Djamarah dalam Oemar Hamalik (2011:148) motivasi adalah suatu perubahan energi di dalam pribadi seseorang yang ditandai dengan timbulnya afektif (perasaan) dan reaksi untuk mencapai tujuan.

Menurut Hikmat (2011:272) motivasi adalah dorongan atau rangsangan yang diberikan kepada seseorang agar memiliki kemauan untuk bertindak. Adapun pendapat yang dikemukakan oleh Hamzah (2012:3) motivasi merupakan dorongan yang terdapat dalam diri seseorang untuk berusaha mengadakan perubahan tingkah laku yang lebih baik dalam memenuhi kebutuhannya.

Motivasi individu sangat tergantung pada kekuatan dari motivasi itu sendiri. Dorongan inilah yang menyebabkan mengapa seseorang itu

berusaha mencapai tujuan-tujuan. Tujuan menjadi akhir dari lingkaran motivasi yang mengundang semua kegiatan untuk mencapainya. Motivasi yang mengarahkan pencapaian tujuan adalah motivasi individu yang paling kuat. Seperti yang dipaparkan oleh Husdarta (2011) bahwa tingkah laku bermotivasi ini cenderung untuk berlangsung terus sampai tujuan tercapai.

c. Jenis-jenis motivasi

Terdapat dua jenis faktor yang mempengaruhi motivasi, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik yang dapat didefinisikan masing-masing sebagai berikut :

(1) Motivasi Intrinsik

Menurut Djamarah (2011:149) motivasi intrinsik adalah motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsinya tidak perlu dirangsang dari luar, karena dalam setiap diri individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu. Menurut Hamzah (2012:4) motivasi intrinsik, timbulnya tidak memerlukan rangsangan dari luar karena memang telah ada dalam diri individu sendiri, yaitu sesuai atau sejalan dengan kebutuhannya.

Bila seseorang telah memiliki motivasi intrinsik dalam dirinya, maka ia secara sadar akan melakukan suatu kegiatan yang tidak memerlukan motivasi dari luar dirinya. Motivasi intrinsik sangat diperlukan, terutama belajar sendiri. Seseorang yang memiliki motivasi intrinsik selalu ingin maju dalam belajar.

Konsep motivasi intrinsik mengidentifikasikan tingkah laku seseorang yang merasa senang terhadap sesuatu; apabila ia menyenangi kegiatan itu, maka termotivasi untuk melakukan kegiatan tersebut.

(2) Motivasi Ekstrinsik

Menurut Djamarah (2011:151) motivasi ekstrinsik adalah motif-motif yang aktif dan berfungsi karena adanya perangsang dari luar. Motivasi ekstrinsik diperlukan agar anak didik mau belajar. Berbagai macam cara bisa dilakukan agar anak didik termotivasi untuk belajar.

Menurut Barokah (2012) teori motivasi dapat di bedakan menjadi; teori naluri, teori reaksi yang dipelajari, teori pendorong, dan teori hedonisme. Untuk penjelasan lebih lanjut mari kta lihat uraian dari teori motivasi ini sebagai berikut:

(a) Teori Naluri

Naluri merupakan suatu kekuatan biologis bawaan, naluri bersifat diwariskan, yang hal tersebut mempengaruhi anggota tubuh untuk bertingkah laku dengan cara tertentu dalam keadaan yang tepat. sehingga semua pikiran dan perilaku manusia merupakan hasil dari naluri yang diwariskan dan tidak ada hubungannya dengan akal.

Menurut teori ini manusia tidak dapat memilih dan menentukan suatu perbuatan tertentu, akan tetapi perbuatan itu dikendalikan atau dikuasai oleh kekuatan-kekuatan bawaan, yang mana hal tersebut telah menentukan tujuan dan perbuatan yang akan dilakukan. tokoh dalam teori ini adalah Freud, beliau berpendapat dan percaya bahwa dalam diri

manusia ada sesuatu yang tanpa disadari telah menentukan setiap sikap dan perilaku manusia.

(b) Teori Reaksi yang Dipelajari

Pada teori ini mempunyai pemahaman yang berbeda dengan teori sebelumnya yaitu Naluri. Dalam teori ini perilaku dan tindakan manusia dipengaruhi oleh dasar pola dan tingkah laku yang dipelajari dari kebudayaan ditempat orang itu hidup. teori ini bersifat pembelajaran, sehingga setiap orang selalu belajar dengan sebanyak-banyaknya dari lingkungan kebudayaan ditempat ia hidup dan dibesarkan. oleh karena itu, teori ini sering disebut juga sebagai teori lingkungan kebudayaan.

Menurut teori ini apabila seorang pemimpin atau seorang pendidik akan memberi motivasi pada anak buah atau muridnya, pemimpin atau seorang pendidik tersebut hendaknya telah mengetahui terlebih dahulu latar belakang kehidupan dan kebudayaan orang-orang yang dipimpin dan dididiknya.

(c) Teori Pendorong

Teori ini merupakan perpaduan kedua teori sebelumnya, yaitu antara “teori naluri” dengan “teori reaksi yang dipelajari”. Dalam teori ini, perilaku dan tindakan manusia dipengaruhi oleh adanya daya pendorong yang ada dalam diri manusia, daya dorong yang ada dalam diri manusia tersebut berbentuk semacam naluri yang dipengaruhi dengan adanya adat kebudayaan pada suatu tempat, tetapi hanya sebatas

sebagai sesuatu dorongan kekuatan yang luas terhadap suatu arah yang umum.

Misalnya, adanya suatu daya pendorong ketertarikan pada lawan jenis (laki-laki dengan perempuan). Semua orang dalam semua kebudayaan mempunyai daya pendorong tersebut. Namun, cara-cara yang digunakan untuk menunjukan ketertarikan tersebut berdeda-beda bagi tiap individu, yang hal tersebut disesuaikan menurut latar belakang dan kebudayaan masing-masing.

(d) Teori Hedonisme

Hedonisme merupakan suatu aliran dalam ilmu filsafat yang memandang bahwa tujuan hidup manusia adalah untuk mencari kesenangan yang bersifat duniawi. Tokoh dalam teori hedonisme ini adalah Hobbes, pada abad ketujuh belas beliau menyatakan bahwa semua alasan yang diberikan manusia untuk mempertanggung jawabkan segala perbuatannya selalu cenderung untuk mencari kesenangan dan menghindari kesusahan.

Implikasi dari teori ini adalah adanya anggapan bahwa semua orang cenderung menghindari hal-hal yang menyulitkan dan lebih menyukai melakukan perbuatan yang mendatangkan kesenangan.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Motivasi

Motivasi pada diri seseorang tidak terjadi secara tiba-tiba melainkan melalui proses. Motivasi dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu:

1) Faktor dari dalam diri individu yang terdiri dari rasa senang dan tertarik pada suatu kegiatan, perhatian terhadap suatu kegiatan dan adanya aktivitas atau tindakan akibat dari rasa senang maupun perhatian.

   a) Perhatian

      Perhatian muncul pada diri seseorang apabila seseorang melihat suatu kejadian atau objek yang menarik perhatian sehimgga perhatian tersebut tertuju pada suatu objek. Dengan demikian apabila individu memiliki perhatian pada suatu objek, maka pada objek tersebut akan timbul secara otomatis.

   b) Aktivitas

      Aktifitas dapat diartikan sebagai kegiatan bekerja, aktifitas merupakan bentuk tantangan individu dalam melakukan sesuatu bentuk kegiatan secara aktif.

   c) Rasa senang/ tertarik

      Rasa tertarik muncul ketika kita melihat suatu yang menarik perhatian kita dan dialami dalam kualitas senang atau tidak senang yang membuat rasa tertarik muncul pada diri seseorang.

      Pernyataan diatas mengisyaratkan bahwa rasa senang terhadap suatu hal atau proyek kegiatan merupakan awal individu menaruh minat pada suatu hal.

2) Faktor yang berasal dari luar individu, bahwa suatu perbuatan dilakukan atas dasar dorongan dari luar faktor tersebut adalah faktor

keluarga, peran pembimbing atau guru disekolah, fasilitas dan lingkungan.

a) Keluarga

Keluarga merupakan lingkungan yang pertama dan utama bagi kehidupan seseorang yang dapat memberi pengaruh terhadap perkembangan individu. Maka dari itu keluarga adalah motivator paling utama bagi diri individu.

b) Peran pembimbing atau guru

Guru atau pembimbing adalah orang yang menyampaikan ilmu di sekolah-sekolah sehingga mempunyai peranan penting dalam mentransfer ilmu kepada siswa-siswinya.

Untuk memperoleh hasil belajar yang optimal, guru harus bisa memberikan dorongan kepada semua siswanya untuk bersikap dan berprilaku positif, sehingga terbentuk perilaku belajar siswa yang efektif.

c) Fasilitas

Alat dan fasilitas adalah alat bantu memperlancar berlangsungnya proses pembelajaran di lingkungan sekolah. Maka dengan adanya fasilitas yang memadai proses atau kegiatan apapun termasuk dalam konteks ini adalah kegiatan ekstrakurikuler tersebut akan berjalan dengan lancar.

d) Lingkungan

Lingkungan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terhadap pembentukan dan perkembangan perilaku individu, baik lingkungan, fisik maupun lingkungan sosio psikologis, termasuk didalamhnya adalah belajar. Dari pernyataan diatas dapat dilihat bahwa lingkungan juga berperan penting dalam membangun motivasi diri untuk melakukan kegiatan dengan tujuan yang diinginkan.

3. Hakikat Pengembangan Diri

a. Pengertian Pengembangan Diri

Pengembangan diri adalah kegiatan yang bertujuan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan dan mengekspresikan diri sesuai dengan kebutuhan, bakat, minat, setiap peserta didik sesuai dengan kondisi sekolah. Kegiatan pengembangan diri difasilitasi dan/atau dibimbing oleh konselor, guru, atau tenaga kependidikan yang dapat dilakukan dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler.

Kegiatan pengembangan diri dapat dilakukan antara lain melalui kegiatan pelayanan konseling yang berkenaan dengan masalah diri pribadi, kehidupan sosial, belajar, dan pengembangan karier peserta didik. Sedangkan untuk kegiatan ekstrakurikuler dapat dilakukan antara lain melalui kegiatan kepramukaan, kepemimpinan, dan kelompok ilmiah remaja. Khusus untuk sekolah menengah

kejuruan pengembangan diri terutama ditujukan untuk pengembangan kreativitas dan bimbingan karier.

Pengembangan diri untuk satuan pendidikan khusus menekankan pada peningkatan kecakapan hidup dan kemandirian sesuai dengan kebutuhan khusus peserta didik.

Menurut Yamin (2006) kegiatan pengembangan diri merupakan upaya pembentukan watak dan kepribadian peserta didik yang dilakukan melalui kegiatan konseling dan kegiatan ekstrakurikuler. Menurut KBBI (2008:360) yaitu: " suatu kegitan yang berada di luar program yang tertulis dalam kurikulum seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan kesiswaan.

b. Tujuan Pengembangan Diri

Menurut Badan Nasional Standar Pendidikan (BSNP) KTSP (2006:13) fungsi kegiatan eksktrakurikuler adalah:

1) Pengembangan yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan kreatifitas peserta didik sesui potensi, bakat dan minat mereka.
2) Sosial, yaitu kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembalikan kemampuan dan tanggung jawab peserta didik.
3) Rekreatif, yaitu fungsi pengembangan ekstrakuler untuk mengembangkan suasana rileks, menggembirakan dan menyenangkan bagi peserta didik yang menunjang proses perkembangan.
4) Persiapan karir, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan persiapan kasir peserta didik.

Pada model perkembangan diri yang dikeluarkan pusat kurikulum (2006) untuk pelaksanaan kegitan ekstrakurikuler program kegiatannya secara umum harus menyatakan/ memuat mengenai sasaran, substansi, jenis kegiatan, waktu dan tempat, dan pelaksana kegiatan. Untuk melaksanaan kegiatan ekstrakurikuler tersebut rambu-rambu yang ditetapkan mengenai pelaksaan kegiatan ekstrakurikuler yaitu berisikan rekuitmen peserta kegiatan, penyiapan perlengkapan, penyiapan pelaksana kegiatan (awal, inti dan akhir) dan evaluasi.

Olahraga taekwondo sangat digemari oleh masyarakat, hendaknya dimulai dari pembinaan, olahraga pendidikan dimana olahraga pendidikan memberikan kesempatan kepada anak untuk belajar hingga terlihat bakat masing-masing anak, serta diarahkan pembinaan lebih lanjut guna mencapai prestasi yang memuaskan. Selain itu manfaat dari mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis ini bisa menyehatkan badan dan membuat postur tubuh bagus apabila mengikuti latihan dengan serius dan rajin.

Pada prinsipnya kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran sekolah yang bertempat disekolah atau diluar sekolah dengan tujuan untuk memperluas ilmu pengetahuan, menyalurkan bakat dan minat, untuk meningkatkan kemampuan dan prestasi dibidang olahraga.

Dengan kegiatan olahraga siswa dapat menemui keinginan akan gerak sebagai kebutuhan dasar untuk bisa mempertahankan

hidupnya. Karena organ-organ tubuh juga membutuhkan rangsangan melalui kegiatan jasmani.

4. Partisipasi Kepala Sekolah

Partisipasi adalah keikutsertaan kita dalam suatu kegiatan. Pengertian partisipasi ini dijelaskan oleh Nurkanca dalam Jalpa (2013) yaitu: “ikut mengambil bagian dalam situasi yang cukup berlangsung”.

Dari kutipan diatas, mempunyai arti agar kepala sekolah ikut mengambil bagian untuk merencanakan, menjalankan dan mengembangkan serta memikirkan situasi kegiatan olahraga untuk dijadikan bagian dari kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Partisipasi yang dimaksud akan sangat membangun kegiatan ekstrakurikuler taekwondo.

Selanjutnya sekolah merupakan organisasi kerja yang mewadahi sejumlah orang dalam bekerja sama untuk mencapai tujuan tertentu. Dimana kepemimpinan organisasi kerja ini dipimpin oleh seorang kepala yaitu kepala sekolah. Didalam pelaksanaan untuk mencapai tujuan dari hasil kerja tidak lepas dari kerja sama antara pimpinan dan bawahan. Begitu juga dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga disekolah, peranan dan dukungan dari kepala sekolah dalam menjalankan supervisi/pelayanan untuk membantu orang-orang yang dipimpinnya.

Karena disekolah pimpinan adalah kepala sekolah dan orang yang dipimpin sebagai suatu subjek yang melaksanakan suatu tugas atau kegiatan adalah guru-guru, pegawai non guru, dan siswa. Maka lancar dan tidaknya kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah merupakan

tanggung jawab kepala sekolah juga. Dengan demikian agar terlaksananya kegiatan ekstrakurikuler olahraga disekolah diharapkan sekali dukungan kepala sekolah untuk membantu kelancaran proses tersebut. Nawawi dalam Jalpa (2013) mengatakan:

> "Partisipasi kepala sekolah ditunjukkan dengan melaksanakan tugas-tugasnya, guna membantu yang bersangkutan melakukan perbaikan-perbaikan bilamana diperlukan, dengan menunjukkan kekurangan-kekurangan, kelemahan masing-masing dalam bekerja, agar diatasi dengan usaha sendiri. Dengan kata lain kepala sekolah adalah orang yang menumbuhkan kesadaran guru/pegawai untuk berusaha dengan kemampuan sendiri dalam memperbaiki kekurangan atau kelemahannya dalam melaksanakan tugas, berdasarkan penilaian yang dilakukan kepala sekolah".

Dari kutipan diatas sangat jelas bahwa peran seorang kepala sekolah dalam memberikan bantuan demi kelancaran pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler taekwondo sangat diperlukan. Kepala sekolah mempunyai peranan penting yang berfungsi sebagai menejer untuk menggerakkan semua guru maupun pelatih bahkan siswa sekalipun demi mencapai keberhasilan kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan.

Dwifa Kesuma, S.Pd adalah Kepala sekolah SMP Negeri 25 Padang yang sangat berpartisipasi menberi dukungan dan bantuan demi kelancaran kegiatan ekstrakurikuler taekwondo.

Dukungan kepala sekolah dilihat dari segi waktu, waktu untuk merencanakan, menjalankan dan mengembangkan serta memikirkan sirkulasi kegiatan olahraga. Dukungan kepala sekolah sangat penting untuk memberikan bantuan demi lancarnya kegiatan ekstrakurikuler, dan merupakan tempat mengadu untuk memecahkan masalah seandainya

dalam pelaksanaan tersebut ada kendala-kendala yang menyebabkan tidak lancarnya proses pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler.

Kepala sekolah sangat mendukung pelaksnaan kegiatan ekstrakurikuler taekwondo. Hal ini terlihat ketika kepala sekolah membuktikan partisipasinya dalam pendanaan serta memberikan dukungan apabila ada kejuaraan yang diikuti oleh para siswa SMP N 25 Padang seperti: kepala sekolah bersedia memberikan pendanaan ketika siswa mengikuti pertandingan olahraga antar pelajar daerah (POPDA). Dimana para siswa mewakili nama sekolah untuk mengikuti pertandingan olahraga antar pelajar. Rayhan adalah siswa SMP N 25 Padang yang dapat meraih prestasi olahraga taekwondo yaitu dapat meraih medali emas pada pekan olahraga antar pelajar daerah (POPDA) pada tahun 2012.

5. Hakikat Taekwondo

a. Pengertian Taekwondo

Menurut Krisyadi (2008) Taekwondo adalah olahraga bela diri modern yang berakar pada bela diri tradisional Korea. Tae Kwon Do yang terdiri dari 3 kata: tae berarti kaki/menghancurkan dengan teknik tendangan, kwon berarti tangan/menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan, serta do yang berarti seni/cara mendisiplinkan diri. Maka jika diartikan secara sederana, Tae Kwon Do berarti seni atau cara mendisiplinkan diri/seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong.

Menurut Suryadi (2002 : 1) bahwa ilmu bela diri sebenarnya sudah dikenal semenjak manusia ada, salah satu ilmu bela diri yang terus berkembang hingga saat ini adalah taekwondo. Dari pernyataan tersebut dapat dikatakan bahwa beladiri itu sudah tertanam pada diri manusia, karena mereka melakukan beladiri untuk mempertahankan diri mereka atau wilayah mereka. Taekwondo adalah olahraga bela diri modern yang berakar pada bela diri tradisional korea. Tae kwon do mempunyai banyak kelebihan, tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata, seperti keahlian dalam bertarung, melainkan juga sangat menekankan pengajaran aspek disiplin mental.

Dengan demikian, taekwondo mengandung aspek akan membentuk sikap mental yang kuat dan etika, yang baik bagi orang yang secara sungguh-sungguh mempelajarinya dengan benar. Taekwondo mengandung aspek filosofi, yang mendalam sehingga dengan mempelajari taekwondo pikiran, jiwa, dan raga kita secara menyeluruh akan ditumbuhkan dan dikembangkan. Taekwondo yang terdiri dari 3 kata yaitu *tae* yang berarti kaki atau menghacurkan dengan teknik tendangan, *kwon* yang berarti tangan atau menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan, serta *do* yang berarti seni atau cara mendisiplinkan diri. Maka jika diartikan secara sederhana taekwondo berarti seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong.

Mempelajari taekwondo tidak dapat hanya menyentuh aspek keterampilan bela dirinya saja, namun harus meliputi aspek fisik, mental, dan spiritualnya. Untuk itu, seseorang yang berlatih atau mempelajari taekwondo sudah seharusnya menunjukkan kondisi fisik yang baik, mental yang kuat, dan semangat yang tinggi. Namun hal itu harus ditunjukkan dalam sikap dan tindakan sehari-hari yang baik dan didasari jiwa luhur. Dengan begitu barulah seseorang dapat dikatakan berhasil dalam berlatih taekwondo. Taekwondo dapat dipelajari oleh siapa saja tanpa tergantung jenis kelamin, umur, dan status sosial.

b. Teknik Gerakan Taekwondo

Tiga materi penting dalam berlatih Tae Kwon Do adalah Poomse, Kyukpa dan Kyoruki. Pertama, Poomse atau rangkaian jurus adalah rangkaian teknik gerakan dasar dan pertahanan diri, yang dilakukan melawan lawan yang imajiner, dengan mengikuti diagram tertentu. Setiap diagram rangkaian gerakan poomse didasari oleh filosofi timur yang menggambarkan semangat dan cara pandang bangsa Korea.

Kedua, Kyukpa atau teknik pemecahan benda keras adalah latihan teknik dengan memakai sasaran/obyek benda mati, untuk mengukur kemampuan dan ketepatan tekniknya. Obyek sasaran yang biasanya dipakai antara lain papan kayubatu bata, genting, dan lain-lain. Teknik tersebut dilakukan dengan teknik tendangan, pukulan, sabetan, bahkan tusukan jari tangan.

Ketiga, Kyoruki atau pertarungan adalah latihan yang mengaplikasikan teknik gerakan dasar tau poomse, di mana dua orang yang bertarung saling mempraktekan teknik serangan dan teknik mempertahankan diri.

c. Dasar-dasar Taekwondo

Menurut Leo Kyoung (2008) Dasar-dasar tae kwon do terentuk dari kombinasi berbagai teknik gerakan menyerang dan bertahan yang menggunakan bagian tubuh kita untuk menghadapi lawan. Dasar-dasar tae kwon do terdiri dari 5 komponen dasar, yaitu:

1) Bagian tubuh yang menjadi sasaran (Keup So).
2) Bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang atau bertahan.
3) Sikap kuda-kuda (Seogi).
4) Teknik bertahan/menangkis (Makki).
5) Teknik serangan (Kongkyok Kisul) yang terdiri dari Pukulan/Jierugi (Punching), Sabetan/Chigi (Striking), tusukan/Chierugi (Thrusting), Tendangan/Chagi (Kicking).

Adapun Filosofi Sabuk pada Tae Kwon Do yang dikemukakan oleh Leo Kyoung (2008) adalah:

1) Putih melambangkan kesucian, awal/dasar dari semua warna, permulaan.
2) Kuning melambangkan bumi, disinilah mulai ditanamkan dasar-dasar Taekwondo dengan kuat. (mempelajari jurus dasar

taeguk1). Sebelum naik sabuk hijau biasanya naik ke sabuk kuning strip hijau terlebih dulu.

3) Hijau melambangkan hijaunya pepohonan, pada saat inilah dasar Taekwondo mulai ditumbuhkembangkan.(mempelajari taeguk 2 dan 3) Sebelum naik ke sabuk biru biasanya naik ke sabuk hijau strip biru terlebih dulu.
4) Biru melambangkan birunya langit yang menyelimuti bumi dan seisinya, memberi arti bahwa kita harus mulai mengetahui apa yang telah kita pelajari. (mempelajari taeguk 4 dan 5). Sebelum naik sabuk merah biasanya naik ke sabuk biru strip merah terlebih dulu.
5) Merah melambangkan matahari artinya bahwa kita mulai menjadi pedoman bagi orang lain dan mengingatkan harus dapat mengontrol setiap sikap dan tindakan kita. (mempelajari taeguk 6, 7 dan 8). Sebelum naik sabuk hitam, biasanya naik ke sabuk merah strip satu dan merah strip dua dahulu.
6) Hitam melambangkan akhir, kedalaman, kematangan dalam berlatih dan penguasaan diri kita dari takut dan kegelapan. Hitam memiliki tahapan dari Dan 1 hingga Dan 10.

Sekarang ini taekwondo telah tersebar dan dipraktekkan oleh lebih dari 40 juta orang diseluruh penjuru dunia. Kepopuleran taekwondo mencapai puncaknya saat taekwondo dipertandingkan sebagai cabang olahraga resmi di olimpiade Sidney tahun 2000. Di

Indonesia diperkirakan lebih dari 200.000 anggota aktif mempraktekkan olahraga bela diri ini, di berbagai dojang (sebutan untuk tempat berlatih) yang tersebar luas di seluruh propinsi di Indonesia, dan terutama diminati oleh kaum muda. Taekwondo telah dipertandingkan sebagai cabang olahraga resmi dalan PON. Taekwondo sendiri telah mencatat prestasi yang cukup membanggakan, di area *multi-sport event* seperti SEA GAMES, ASIAN GAMES, bahkan OLYMPIC GAMES 1992 di Barcelona, selain pada kejuaraan tingkat internasional di lingkungan taekwondo sendiri.

6. Upaya Untuk Meningkatkan Motivasi

Menurut Slameto (2010:174) upaya untuk meningkatkan motivasi adalah sebagai berikut:

a. Mengarahkan siswa

Mengarahkan siswa dan menghindari hal-hal yang monoton dan membosankan.

b. Memberikan harapan realistis

Memberikan harapan realistis dan memodifikasi harapan-harapan yang kurang atau tidak realistis. Jika siswa telah banyak mengalami kegagalan, maka guru harus memberikan sebanyak mungkin keberhasilan pada siswa.

c. Memberikan insentif, bila siswa mengalami keberhasilan pengajar diharapkan memberikan hadiah (pujian).

d. Mengarahkan

Menunjukkan pada siswa hal-hal yang dilakukan secara tidak benar dan meminta mereka melakukan sebaik-beiknya.

e. Untuk tetap mendapatkan perhatian, sekali-kali pengajar dapat melakukan hal-hal yang luar biasa.

f. Terapkan konsep-konsep atau prinsip-prinsip dalam kontek yang luar biasa, agar siswa jadi lebih terlibat.

g. Permainan

Adapun cara guru meningkatkan motivasi siswa antara lain:

1) Membangkitkan ketertarikan
2) Mempertahankan keingintahuan
3) Menggunakan berbagai cara penyajian yang menarik
4) Membantu siswa menentukan sasaran mereka sendiri

B. Kerangka Konseptual

Motivasi merupakan faktor yang menentukan, sehingga besar sekali pengaruhnya terhadap pencapaian tujuan seseorang. Dalam kegiatan olahraga baik motivasi intrinsik maupun motivasi ekstrinsik tidak bisa berdiri sendiri melainkan bersama-sama menentukan perilaku seseorang yang menuju sasaran yang dikehendaki. Dengan motivasi yang kuat maka seseorang akan lebih mudah meraih suatu yang diinginkan.

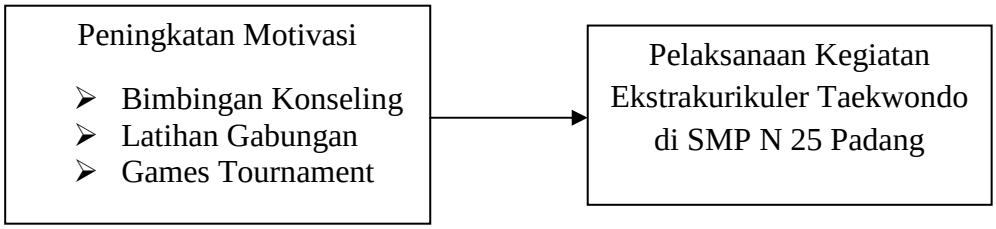
Kegiatan ekstrakurikuler adalah salah satu alternatif pengganti klub yang ada. Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dapat menangani,

mengarahkan, membina, dan terprogram, sehingga para siswa yang ingin berlatih serta untuk mengembangkan bakat dan kegemaran dalam cabang olahrga beladiri taekwondo dapat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Seorang yang memiliki motivasi yang tinggi untuk menjadi seorang taekwondoin, tercermin dari perilaku- perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Dengan motivasi tinggi yang dimilikinya, latihan yang dilakukan dapat mencapai kesenangan, kepuasan, dan disiplin. Dalam hal ini peranan motivasi sangatlah penting dalam kegiatan dan keberhasilan pada pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler taekwondo.

Kegiatan ekstrakurikuler beladiri taekwondo di sekolah bisa berhasil apabila didukung oleh semua faktor yang terkait dengan kegiatan tersebut, termasuk didalamnya dukungan dari sekolah yang mengadakannya, karena sekolah merupakan salah satu subjek sarana penyaluran pengembangan bakat serta hobi siswa dapat dikoordinir dalam satu wadah, namun sebaliknya kegiatan ekstrakurikuler beladiri taekwondo yang dilaksanakan di sekolah tidak akan berjalan apabila subjek dari kegiatan ini yaitu sekolah tidak memberi dukungan sama sekali terhadap kegiatan ekstrakurikuler taekwondo.

Pada fenomena yang terjadi dikalangan siswa pada umumnya kurang disiplin dalam kegiatan ekstrakurikuler taekwondo. Namun melalui observasi yang dilakukan penulis di SMP N 25 Padang, bahwasanya motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler taekwondo masih sangat rendah. Oleh karena itu penulis tertarik untuk berupaya meningkatkan motivasi siswa untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler taekwondo di SMP N25 Padang.

Untuk kejelasan lebih lanjut, agar mempermudah dalam pemahamannya. Dapat dilihat bagan kerangka pemikiran sebagai berikut:



Gambar: Hubungan Variabel Penelitian

C. Hipotesis

Berdasarkan kerangka berfikir diatas, maka hipotesis penelitian ini adalah: " Dengan Menggunakan Model Bimbingan Konseling, Latihan Gabungan dan Games Tournament Dapat Meningkatkan Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Taekwondo di SMP N 25 Padang".

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian seperti dikemukakan pada bagian terdahulu, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Adanya peningkatan motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler taekwondo pada siklus I, dimana metode yang digunakan untuk meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler adalah metode bimbingan konseling. Dari hasil observasi yang diperoleh pada siklus I (50%) sudah mulai mengalami peningkatan dari kondisi awal.
2. Pada siklus II, dimana metode yang digunakan adalah metode latihan gabungan, setelah metode ini dilaksanakan terlihat dari siswa yang memiliki kategori baik sudah mencapai (75,00%) dan ada (9,38%) siswa yang dikategorikan sudah sangat baik.
3. Dengan tindakan yang dilakukan pada siklus III, dimana metode yang digunakan adalah games tournament (uji coba). Hal ini terlihat bahwa kategori baik sudah meningkat menjadi (84,38%) dan kategori sangat baik juga mengalami peningkatan menjadi (12,50%).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, penulis menyarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Bagi guru/ pelatih agar lebih professional dalam melaksanakan tugas untuk merangsang minat siswa dalam menerima materi teknik taekwondo.
2. Bagi kepala sekolah agar lebih memperhatikan sarana dan prasarana guna menunjang pelaksanaan ekstrakurikuler taekwondo.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan agar dapat melaksanakan penelitian yang sama dengan memperbaiki beberapa kekurangan, sehingga timbul suatu ide-ide yang dapat meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler taekwondo.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Barokah, Ahmad. (2012). *Teori Motivasi*. Jakarta: Bumi Aksara.

Depdikbud. (1994). *Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Depdikbud.

_____. (1997). *Kegiatan Ekstrakurikuler dan Intrakurikuler Sekolah*. Depdikbud.

Djaali. (2013). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.

Djamarah, Syaiful. Bahri. (2010). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.

Firdaus, Kamal. (2012). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Bumi Aksara.

Hamalik, Oemar. (2004). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.

Hamzah. (2012). *Teori Motivasi*. Jakarta: Bumi Aksara.

Hikmat. (2011). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.

Husdarta. (2011). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.

_____. (2011). *Psikologi Olahraga. Bandung*: Alfabeta.

Jalpa, Doni. (2013). *Tinjauan Pelaksanaan Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA N 12 Padang. Skripsi*. UNP.

Krisdayadi, Dadang. (2007). *Teknik Taekwondo dan Pomse*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Kusnandar. 2010. *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Kyoung, Leo. (2008). *Materi dan Teknik Taekwondo*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Lutan. (1986). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: Pioner Jaya.

Madya, Suwarsih. (2006). *Teori dan Praktik Penelitian Tindakan Action Research*. Yogyakarta: Alfabeta.

Muslich, Masnur. (2012). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.

Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-Faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.

Slavin, Robert. 2011. *Psikologi Pendidikan Teori dan Praktek.* Jakarta: PT Indeks.

Soehendro, Bambang. (2006). *Panduan Penyusunan KTSP Jenjang Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Suryabrata, Sumadi. (2008). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: CV. Rajawali

Suryadi, Yoyok. (2002). *Terjemahan, Taekwondo Pomsae Tae Geuk*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Umar, Husein. (1999). *Metode Penelitian Untuk Skripsi dan Tesis*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.

Wiriaatmadja, Rochiati. (2012). *Metode Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Yamin, Martinis. (2006). *Model Pengembangan Diri SD/MI/SDLB_SMP/MTs/SMPLB_SMA/MA/SMALB/SMK*. Jakarta : PT.Gramedia Pustaka Utama.

----------. (2008). Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

----------. (2010). *Desain Pembelajaran Berbasis Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Yusuf. (2005). *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.