MOTIVASI SISWA TERHADAP PELAKSANAAN KEGIATAN SENAM PAGI DI SDN 02 LUBUK BUAYA KECAMATAN KOTO TANGAH KOTA PADANG

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana S1
Pendidikan Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Unuversitas Negeri Padang

Oleh

SANTI

NIM. 94874

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

MOTIVASI SISWA TERHADAP PELAKSANAAN KEGIATAN SENAM PAGI DI SDN 02 LUBUK BUAYA KECAMATAN KOTO TANGAH KOTA PADANG

Nama : Santi

Nim : 94874

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 8 Agustus 2011

Disetujui Oleh

Pembimbing I	**Pembimbing II**
Drs. Suwirman, M.Pd	**Drs. Edwarsyah, M.Kes**
NIP. 19611119 198602 1 001	**NIP. 19591231 198803 1 019**

Mengetahui:
Ketua Jurusan

Drs. Hendri Neldi, M.Kes ALFO
NIP. 19620520 198703 1 002

HALAMAN PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

MOTIVASI SISWA TERHADAP PELAKSANAAN KEGIATAN SENAM PAGI DI SD NEGERI 02 LUBUK BUAYA KECAMATAN KOTO TANGAH KOTA PADANG

Nama. : Santi

NIM/ BP : 94874/ 2009

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 8 Juli 2011

Tim Penguji

		Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	:	Drs. Suwirman, M.Pd	_____
2. Sekretaris	:	Drs. Edwarsyah, M.Kes	_____
3. Anggota	:	Drs. Zulman, M.Pd	_____
		Drs. Deswandi, M.Kes	_____
		Drs. Kibadra	_____

ABSTRAK

Motivasi Siswa Terhadap Pelaksanaan Kegiatan Senam Pagi Di SD Negeri 02 Lubuk Buaya Kecamatan KotoTangah Kota Padang

OLEH : SANTI/2011

Penelitian ini berawal dari kenyataan di Sekolah masih banyak siswa yang kurang seriusnya siswa dalam melakukan kegiatan senam pagi. Faktor yang diduga mempengaruhi pelaksanaan senam pagi antara lain: Motivasi siswa, rendahnya kesegaran jasmani siswa, kurangnya kemampuan gerak siswa dan lingkungan sekolah yang kurang mendukung. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui motivasi siswa terhadap pelaksanaan kegiatan senam pagi di Sd Negeri 02 Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. Masalah yang dirumuskan sehubungan dengan tujuan di atas yaitu ” Rendahnya motivasi siswa terhadap pelaksanaan kegiatan senam pagi di SD Negeri 02 Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

Jenis penelitian yang digunakan Deskriptif. Populasi penelitian ini siswa SD Negeri 02 Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang, sedangkan yang menjadi sampel 80 orang siswa. Teknik pengambilan sampel adalah secara Purpossive Sampling. Alat yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini yaitu kuesioner (angket). Setiap butir pertanyaan disediakan 2 pilihan jawaban yaitu (a) Ya, (b) Tidak. Dimana responden yang menjawab Ya pada item diberikan skor 1 (satu), sebaliknya bagi responden yang menjawab Tidak pada item akan diberikan skor 0 (nol).

Dari analisis data sesuai dengan jawaban dari pertanyaan penelitian dapat diperoleh hasil motivasi siswa dalam pelaksanaan senam pagi di SD Negeri 02 Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang adalah 46 responden atau 57.50 % dalam kategori kurang baik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa motivasi siswa dalam pelaksanaan senam pagi di SD Negeri 02 Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang berada pada klasifikasi kurang baik, masih perlu ditingkatkan.

Saran yang dapat disampaikan sehubungan dengahasil penelitian ini yaitu kepada kepala sekolah, guru pembimbing khususnya dapat melengkapi sarana dan prasarana seperti : Lapangan, kaset dan lain-lain yang berhubungan dengan kegiatan senam untuk dapat meningkatkan kemampuannya agar dapat memotivasi peserta didik dalam pelaksanaan senam pagi di Sekolah.

Kata Kunci : Motivasi Siswa, Senam Pagi

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunian-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan status gizi terhadap hasil belajar siswa di SDN 28 Batang Anai Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. ”.

Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas-tugas dalam memperoleh gelar Sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri padang. Didalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Dr. H. Syahrial Bakhtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Hendri Naldi, M.Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs.Suwirman, M.Pd selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, pemikirannya demi kesempurnaan skirpsi ini.
4. Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
5. Drs. Kibadra, Drs. Deswandi, M.Kes, M.Pd dan Drs. Zulman, M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam

penyusunan skripsi ini.

6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Bapak dan Ibuk tercinta yang selalu membimbing dan selalu memberikan dukungan .
8. Ayahanda dan Ibunda serta Kakanda dan Adik-adikku tercinta yang selalu memberikan dukungan.
9. Sepupuku Rike Gussanti Handayani NST yang selalu membantu saya dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Kepala sekolah dan majelis guru serta siswa SDN02 Libuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.
11. Seluruh teman-teman senasib dan seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis doa kan semoga semua amal yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Juli 2011

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK i

KATA PENGANTAR ii

DAFTAR ISI ……..... iv

DAFTAR TABEL vi

DAFTAR LAMPIRAN vii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah ……. 1

B. Identifikasi Masalah ……... 4

C. Pembatasan Masalah …….. 4

D. Rumusan Masalah …….. 5

E. Tujuan Penelitian …… 5

F. Manfaat Penelitian …….. 5

BAB II LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori …… 7

1. Motivasi …… 7

2. Senam Pagi ……... 14

B. Kerangka Konseptual …….. 19

C. Pertanyaan Penelitian …….. 20

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian …… 21

B. Waktu dan Tempat Penelitian ……. 21

C. Populasi dan Sampel Penelitian ……... 21

D. Jenis dan Sumber Data ……. 23

E. Teknik Pengumpulan Data ……... 23

F. Instrumen Penelitian ……. 24

G. Teknik Analisis Data …… 25

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian ……. 27

B. Pembahasan ……... 30

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan 33

B. Saran 35

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel

Halaman

1. Jumlah Populasi Siswa 22

2. Jumlah Sampel Siswa 23

3. Kisi – Kisi Kuesioner 24

4. Distribusi Frekuensi Motivasi Siswa 28

5. Deskripsi Motivasi Siswa 29

DAFTAR GAMBAR

Gambar

Halaman

1. Kerangka Konseptual 19

2. Grafik Diagram Batang Motivasi Siswa 29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Halaman

1. Kisi – kisi Kuesioner Penelitian 38
2. Pengantar KuesionerPenelitian 39
3. Kuesioner Penelitian 40
4. Data Dan Rangkuman Hasil Analisis Instrumen .....

Dokumentasi Angket Penelitian .....

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Untuk membentuk manusia Indonesia yang berkualitas salah satunya dapat diwujudkan melalui pembinaan generasi muda yaitu dengan kegiatan olahraga. dalam

> Undang-undang dasar RI no. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan dijelaskan bahwa:
> ”Keolahragaan nasional bertujuan memelihara, meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak manusia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan kutipan di atas jelaslah tujuan keolahragaan nasional salah satunya untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran, untuk itu pembangunan keolahragaan perlu dikembangkan dan ditingkatkan diseluruh tanah air terutama disekolah yang nantinya dapat menunjang proses belajar siswa. salah satu usaha yang perlu dilakukan adalah melakukan kegiatan senam pagi secara rutin.

Menurut Suparman (1995: 7) mengemukakan: ” Bidang study pendidikan jasmani adalah suatu bagian pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktifitas jasmani, pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan perkembangan jasmani baik mental, sosial serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang”.

Dari pendapat di atas dapat diartikan secara rinci bahwa pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong serta meningkatkan kesegaran jasmani, pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental, keterampilan motorik, motivasi, pengetahuan dan penalaran serta kebiasaan pola hidup

sehat yang bermuara untuk peningkatan kesegaran jasmani dan untuk pertumbuhan perkembangan fisik siswa secara normal dan wajar.

Di samping itu pendidikan jasmani dan olahraga juga merupakan media untuk mendorong serta meningkatkan kesegaran jasmani baik fisik maupun mental. Pendidikan jasmani juga mengandung unsur gerak sebagai kebutuhan dasar anak, yaitu unsur bermain dan unsur kegembiraan. Salah satu olahraganya yang dimaksud adalah senam pagi.

Senam pagi merupakan bagian dari pendidikan jasmani olahraga yang dilakukan 4 kali dalam seminggu setiap pagi sebelum siswa melakukan proses belajar mengajar. Senam pagi bertujuan untuk menjaga kesegaran jasmani siswa dan meningkatkan semangat siswa untuk melakukan aktivitas selanjutnya apabila senam tersebut dilakukan secara serius dan teratur dengan gerakan yang benar dan berkesinambungan. Jika senam pagi ini tidak dilakukan dengan benar dan teratur ditakutkan akan menimbulkan efek yang tidak baik pada anggota tubuh seperti: cedera, keseleo pada otot dan anggota tubuh lainnya.

Senam pagi merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan – gerakan senam pagi sangat sesuai untuk meningkatkan kesegaran jasmani, kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga.

SDN 02 Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang merupakan salah satu sekolah berstandar nasional yang berada didaerah perkotaan, jarak sekolah dari jalan raya ± 500 m dan lokasinya bebas dari pencemaran udara. Dari segi sosial ekonomi, orang tua siswa rata-rata memiliki social ekonomi menengah kebawah karena pekerjaan orang tua ada yang pedagang, petani, buruh dan lain-lain.

Di SD Negeri 02 Lubuk Buaya pelaksanaan kegiatan senam pagi dilakukan secara rutin setiap hari selasa, rabu, kamis dan sabtu. Sebelum melakukan kegiatan senam, semua siswa berbaris dilapangan menurut lokal masing-masing untuk melakukan senam pagi yang dibimbing oleh guru olahraga sebagai instruktur senam didepan. Senam yang dilakukan adalah SKJ 2008 yang terdiri dari tiga fase yaitu pemanasan, inti dan pendinginan.

Dari pengamatan penulis dilapangan, masih banyak siswa SDN 02 Lubuk Buaya kurang serius dalam melakukan senam pagi. Pada saat pelaksanaan kegiatan senam pagi, sebagian besar siswa lebih senang bermain-main dengan teman-temannya, diam berdiri, ada juga yang keluar dari barisan dan setelah senamnya selesai siswa itu masuk lagi kedalam barisan. Mungkin kurang seriusnya siswa dalam melakukan senam pagi disebabkan oleh beberapa faktor seperti: motivasi siswa saat melakukan senam pagi, sarana dan prasarana, kesegaran jasmani siswa, kemampuan gerak siswa dan lingkungan sekolah.

Berdasarkan uraian di atas, penulis ingin mengetahui dan mengungkapkan tentang ” Motivasi siswa saat pelaksanaan kegiatan senam pagi di SDN 02 Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Motivasi siswa saat melakukan senam pagi
2. Kesegaran jasmani siswa
3. Kemampuan gerak siswa
4. Lingkungan sekolah

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang serta identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, ternyata banyak sekali variabel-variabel yang berpengaruh terhadap permasalahan yang diteliti. Namun karena keterbatasan waktu, tenaga dan biaya maka maka penelitian ini dibatasi pada “ Motivasi siswa saat melaksanakan kegiatan senam pagi di SD Negeri 02 Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang”.

D Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah ” Sejauhmana motivasi siswa terhadap pelaksanaan kegiatan senam pagi di SD Negeri 02 Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang”.

E Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan penelitian adalah " Untuk mengetahui motivasi siswa terhadap pelaksanaan kegiatan senam pagi di SD Negeri 02 Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah".

F Manfaat Penelitian

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

1. Penulis, sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Siswa, untuk dapat membiasakan pelaksanaan senam pagi secara sungguh-sungguh.
3. Guru, sebagai bahan acuan/ pedoman untyuk melakukan kegiatan senam pagi disekolah.
4. Sekolah, merupakan bahan masukan dalam melaksanakan kegiatan senam pagi.
5. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan kualitasnya agar dapat menciptakan tamatan yang berkompeten dibidangnya.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. KAJIAN TEORI

1. Motivasi

Setiap individu memiliki kondisi internal, di mana kondisi internal tersebut turut berperan dalam aktifitas dirinya sehari-hari. Salah satu dari kondisi internal tersebut adalah ” motivasi ”. Motivasi adalah dorongan dasar yang menggerakkan seseorang bertingkah laku.

Menurut H. Hamzah (2009: 3) mengemukakan

> ” Motivasi adalah proses psikologis yang dapat menjelaskan prilaku seseorang. Prilaku hakikatnya merupakan oreantasi pada satu tujuan. Dengan kata lain, prilaku seseorang dirancang untuk mencapai tujuan. Untuk mencapai tujuan tersebut diperlukan proses interaksi dari beberapa unsur. Dengan demikian, motivasi merupakan kekuatan yang mendorong seseorang melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan. Kekuatan-kekuatan ini pada dasarnya dirangsang oleh adanya berbagai macam kebutuhan seperti: 1) keinginan yang hendak dipenuhi, 2) tingkah laku, 3) tujuan. 4) Umpan balik.

Menurut Dimyati, dkk (1994: 75) mengemukakan motivasi adalah” Dorongan mental yang menggerakkan dan mengarahkan prilaku manusia termasuk prilaku belajar. Di dalam motivasi tersebut terkandung keinginan, harapan, kebutuhan, tujuan dan sasaran”.

Dari defenisi di atas, dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah segala tindakan yang berkaitan dengan aktifitas yang dilakukan manusia, karena merupakan dorongan bagi seseorang dalam melakukan aktivitas untuk mencapai suatu tujuan, keinginan dan harapan. Motivasi dapat juga dikatakan serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi-kondisi tertentu, sehingga seseorang mau dan ingin melakukan sesuatu, dan bila tidak suka, maka akan berusaha untuk meniadakan atau mengelakkan perasaan tidak suka itu.

Jadi motivasi itu tumbuh di dalam diri seseorang dan dapat dirangsang oleh faktor-faktor dari luar untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam kegiatan belajar, motivasi dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subjek belajar itu dapat tercapai.

Motivasi belajar adalah merupakan faktor psikis yang bersifat non-intelektual. Peranannya yang khas adalah dalam hal penumbuhan gairah,

merasa senang dan semangat untuk belajar. Siswa yang memiliki motivasi kuat, akan mempunyai banyak energi untuk melakukan kegiatan belajar. Hasil belajar akan optimal kalau ada motivasi yang tepat.

Dengan ini maka kegagalan belajar siswa jangan begitu saja mempersalahkan pihak siswa, sebab mungkin saja guru tidak berhasil dalam memberi motivasi yang mampu membangkitkan semangat dan kegiatan siswa untuk berbuat/ belajar. Jadi, tugas guru bagaimana mendorong para siswa agar pada dirinya tumbuh motivasi.

Persoalan motivasi ini dapat juga dikaitkan dengan persoalan minat. Minat diartikan sebagai suatu kondisi yang terjadi apabila seseorang melihat ciri-ciri atau arti sementara situasi yang dihubungkan.dengan keinginan-keinginan atau kebutuhan – kebutuhan nya sendiri. Oleh karena itu, apa yang dilihat seseorang sudah tentu akan membangkitkan minatnya sejauh apa yang dilihat itu mempunyai hubungan dengan kepentingannya sendiri, Hal ini menunjukkan bahwa minat merupakan kecendrungan jiwa seseorang kepada seseorang (biasanya disertai dengan perasaan senang).kepada seseorang. Karena itu merasa ada kepentingan dengan sesuatu itu.

Menurut Bernard dalam Sardiman, 2011 : 76. ”minat timbul secara tiba-tiba/ spontan, melainkan timbul akibat dari partisipasi, pengalaman, kebiasaan pada waktu belajar”. Dari defenisi di atas jelas bahwa minat akan selalu berkait dengan soal kebutuhan atau keinginan. Oleh karena itu yang penting bagaimana menciptakan kondisi tertentu agar siswa itu selalu butuh dan ingin terus belajar.

Dalam belajar sangat diperlukan adanya motivasi. Hasil belajar akan menjadi optimal kalau ada motivasi. Makin tepat motivasi yang diberikan akan makin berhasil pula pelajaran itu. Jadi motivasi akan senantiasa menentukan intensitas usaha belajar bagi para siswa.

Sehubungan dengan hal tersebut ada 3 fungsi motivasi:

a. Mendorong manusia untuk berbuat. Motivasi dalam hal ini merupakan motor penggerak dari setiap kegiatan yang akan dikerjakan.
b. Menentukan arah perbuatan, yakni kearah tujuan yang hendak dicapai. Dengan demikian motivasi dapat memberikan arah dan kegiatan yang harus dikerjakan sesuai dengan rumusan tujuannya.
c. Menyeleksi perbuatan, yakni menentukan perbuatan-perbuatan apa yang harus dikerjakan yang serasi guna mencapai tujuan (Sardiman, 2011: 85).

Di samping itu, ada juga fungsi-fungsi lain. Menurut Sardiman (2011: 85-86) mengemukakan motivasi dapat berfungsi ”sebagai pendorong usaha dan pencapaian prestasi. Seseorang melakukan suatu usaha karena adanya motivasi. Adanya motivasi yang baik dalam belajar akan menunjukkan hasil yang baik”.

Dari pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa di dalam proses pembelajaran motivasi itu sangat mempengaruhi. Oleh sebab itu guru perlu menumbuhkan motivasi belajar siswa, sehingga terbentuk prilaku belajar yang efektif. Ditinjau dari tipe penyebab terjadinya motivasi belajar dapat dikenal dari dua tipe motivasi yaitu motivasi instrinsik dan motivasi ekstrinsik sebagaimana yang dijelaskan dibawah ini:

a. Motivasi Instrinsik

Motivasi instrinsik merupakan ” motif-motif yang berfungsi bukan pengaruh rangsangan dari luar (Suryabrata, 1984: 28). Menurut Purwanto (1990: 65) motivasi instrinsik adalah” Jika yang mendorong individu untuk bertindak adalah nilai-nilai yang terkandung di dalam objek itu sendiri”. Sedangkan menurut Winkel (1984: 28) adalah ” Sebagai bentuk motivasi yang di dalamnya aktivitas belajar dimulai dan diteruskan berdasarkan suatu dorongan secara mutlak berkaitan dengan motivasi belajar”.

Dari kutipan di atas menggambarkan bahwa motivasi instrinsik merupakan segala tindakan atau pun tingkah laku seseorang yang berkaiatn dengan aktifitas tidak hanya dipengaruhi oleh faktor lingkungan tapi karena adanya energi yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri. Kegiatan-kegiatan yang ditunjukkan oleh tingkah lakunya merupakan kehendaknya sendiri untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Menurut Soemanto (1990: 190) mengemukakan ” Timbulnya motivasi instrinsik dalam proses belajar pada seorang pesert didik dapat diperhatikan dari sikap dan tingkah lakunya dalam mengikuti suatu kegiatan atau proses, misalnya memperlihatkan tingkah laku yang tekun dalam mengikuti dan mengerjakan segala tugas-tugas yang dibebankan padanya”.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa motivasi instrinsik itu mencakup berbagai macam kegiatan yang bersumber dari kebutuhan dan tujuan siswa itu sendiri. Misalnya, minat siswa dalam melakukan kegiatan

senam pagi, siswa tersebut memiliki keinginan datang tepat waktu kesekolah, sering mengulangi senam tersebut di rumah dan lain-lain.

Indikator-indikator yang termasuk dalam motivasi belajar yang berasal dari faktor psikis atau dalam diri. Menurut pendapat Anderson dan Faust seperti yang dikutip oleh Prayitno (1989: 10) mengemukakan ” Minat, perhatian, konsentrasi dan ketekunan”. Sedangkan Winkel (1984: 43) mengemukakan ” Sikap, parasaan, minat dan kondisi akibat keadaan kultural / ekonomis”. Hadinoto seperti yang dikutip oleh setiadi (1992: 8) membagi motivasi instrinsik ini atas minat, cita-cita, kemampuan dasar dan bakat. Bachtiar (1983: 7) membaginya atas kebutuhan, keinginan, ketidaksenangan, tenaga, minat serta perasaan bersalah.

Dengan memperhatikan beberapa pendapat di atas, maka dapatlah disimpulkan bahwa indikator motivasi instrinsik adalah: sikap, minat, bakat, ketekunan, kebutuhan dan perhatian.

b. Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik menurut Prayitno (1989: 13) adalah ” Motivasi yang keberadaannya bukan merupakan perasaan atau keinginan yang ada dalam dirinya”. Menurut Winkel (1984: 27) mengemukakan motivasi ekstrinsik adalah ” Bentuk motivasi yang di dalamnya aktivitas belajar dimulai dan diteruskan berdasarkan suatu dorongan yang tidak secara mutlak berkaitan dengan aktifitas belajar”.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan timbulnya motivasi ekstrinsik tidak hanya dilandasi oleh kondisi yang ada di dalam diri siswa, melainkan

keberadaannya akibat rangsangan dari faktor luar, sehingga tujuan yang hendak dicapai dari aktifitas tersebut berada diluar proses. Menurut penelitian Lother seperti yang ditulis Prayitno (1989: 14) adalah ” Banyak sekali siswa yang dorongan belajarnya adalah motivasi ekstrinsik, mereka memerlukan perhatian dan pengarahan serta dorongan yang khusus dari guru”.

Menurut pendapat di atas bahwa dengan adanya motivasi ekstrinsik dapat menggerakkan dan mendorong peserta didik untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Semakin tinggi makna yang hendak dicapai, akan berpengaruh terhadap kuatnya tingkat motivasi yang akan ditimbulkan. Menurut Hamalik (1994: 112) mengemukakan ” Motivasi yang terdapat di luar diri siswa dan berguna dalam situasi yang fungsional seperti pujian dan penghargaan dari guru penjas. Dengan memperhatikan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan indikator motivasi ekstrinsik adalah pujian dan penghargaan.

Motivasi pada dasarnya dapat membantu dalam memahami dan menjelaskan prilaku individu, termasuk prilaku individu yang sedang belajar. Ada beberapa peranan penting dari motivasi dalam belajar dan pembelajaran antara lain:

a. Peran Motivasi dalam Menentukan Penguatan Belajar

   Motivasi dapat berperan dalam penguatan belajar apabila seorang guru dapat memahami suasana belajar, agar dia dapat membantu siswanya dalam memilih faktor-faktor atau keadaan yang ada dalam lingkungan siswa. Sebagai bahan penguat belajar. Hal itu tidak cukup dengan

memberitahukan sumber-sumber yang harus dipelajari, melainkan yang lebih penting adalah mengaitkan isi pelajaran dengan perangkat apa pun yang berada paling dekat dengan siswa dilingkungannya.

b. Peran Motivasi dalam Memperjelas Tujuan Belajar

Peran motivasi dalam memperjelas tujuan belajar erat kaitannya dengan kemaknaan belajar. Anak akan tertarik untuk belajar sesuatu, jika yang dipelajari itu sedikitnya sudah dapat diketahui atau dinikmati manfaatnya bagi anak. Sebagai contoh, anak akan termotivasi belajar elektronik karena tujuan belajar elektronik itu dapat melahirkan kemampuan anak dalam mbidang elektronik. Dari pengalaman itu, anak makin hari termotivasi untuk belajar, karena sedikit anak sudah mengetahui makna dari belajar itu.

c. Motivasi Menentukan Ketekunan Belajar

Seorang anak yang telah termotivasi untuk belajar sesuatu, akan berusaha mempelajarinya dengan baik dan tekun, dengan harapan memperoleh hasil yang lebih baik. Dalam hal itu, tampak bahwa motivasi untuk belajar menyebabkan seseorang tekun belajar.

2. Senam Pagi

Senam dapat diartikan sebagai setiap bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu, seperti: daya tahan, kekuatan, kelentukan, koordinasi, atau bisa juga diperluas untuk membentuk prestasi, membentuk tubuh yang ideal dan memelihara kesehatan.

Senam mempunyai banyak jenis, diantaranya adalah senam lantai ketangkasan, senam aerobik, maupun senam ritmik. Jenis senam tersebut mempunyai variasi gerakan yang berbeda. Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisis program pendidikan jasmani. Gerakannya merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani, seperti: kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu, senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga.

Senam merupakan salah satu kegiatan yang baik untuk perkembangan keberanian, kepercayan diri sendiri dan keyakinan. Senam mempunyai batasan tertentu dan kaidah-kaidah tersendiri menurut Roeswoto (1988: 48) mengemukakan kaidah-kaidah senam adalah sebagai berikut:

a. Gerakan-gerakan senam direncanakan dan diciptakan dengan sengaja
b. Gerakan –gerakan senam harus disusun secara sistematis
c. Gerakan senam harus bermanfaat dan mempunyai tujuan tertentu, misalnya: normalisasi, pembentukan, keindahan, kesehatan, prestasi, seni gerak (senam irama) dan aerobik.

Roeswoto (1988: 48) menjelaskan 5 komponen senam sebagai berikut:

a. Kekuatan Otot

   Kekuatan maksimal dari pada suatu otot atau grup otot dapat digunakan selama

kontraks.

b. Ketahanan Fisik

Kemampuan otot atau grup otot dapat digunakan melawan konsistensi selama beberapa waktu.

c. Ketahan Otot Jantung

Kapasitas kerja jantung, peredaran darah dan paru-paru berguna untuk memberikan oksigen pada kerja otot dan jaringan-jaringan selama beberapa kali melakukan latihan, dan dapat menghasilkan rasa lelah, penggunaan secara efisiensi sistem kerja jantung adalah tercapainya kegiatan fisik secara optimal. Secara umum kegiatan tersebut adalah latihan aerobik dan merupakan kunci dalam mengembangkan fungsi kerja jantung secara efisiensi.

d. Kelenturan

Kelenturan sendi-sendi untuk bergerak melalui seluruh perputaran otot. Kelenturan sangat berguna untuk mencegah dan menjaga kestabilan tubuh.

e. Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh berguna untuk proses berlangsungnya metabolisme, dengan menggunakan tubuh untuk dapat bertahan dalam latihan.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa senam pagi untuk anak usia Sekolah Dasar sangat penting, karena senam tersebut dapat meningkatkan kesegaran jasmani anak serta dapat meningkatkan ketahanan fisik anak dalam melakukan aktifitas berikutnya.

Senam pagi atau senam kesegaran jasmani usia Sekolah Dasar adalah senam kesegaran jasmani yang baru dan memang dikhususkan bagi anak usia Sekolah Dasar yaitu senam Indonesia Jaya. Senam kesegaran jasmani usia Sekolah Dasar ini dikelurkan oleh direktorat keolahragaan ditjen dikluspora departemen pendidikan dan kebudayaan.

Senam adalah suatu bentuk gerakan-gerakan tubuh yang direncanakan disusun secara teratur dengan tujuan untuk memperbaiki sikap dan bentuk badan , membina, mengembangkan keterampilan serta kepribadian yang selaras. Senam kesegaran jasmani usia Sekolah Dasar adalah suatu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani karena gerakan-gerakannya melibatkan secara aktif sejumlah besar otot secara berkesinambungan dengan beban latihan yang cukup untuk merangsang jantung, paru-paru dan pembuluh darah. Besarnya latihan untuk masing-masing otot tidak terlalu tinggi sehingga cukup untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

Proses olahraga secara teratur meliputi beberapa fase yaitu fase pemanasan, fase gerakan inti dan fase pendinginan. Begitu juga pada aktivitas senam Indonesia Jaya. Berikut ini fase-fase dalam senam pagi Indonesia Jaya serta bentuk-bentuk gerakan senam tersebut adalah:

a. Fase Pemanasan (Warming Up)

   Gerakan pemanasan sangat penting sebelum kita melakukan gerakan inti, akan tetapi terkadang banyak orang yang melalaikan, hingga mengakibatkan otot sakit (cedera) atau tegang. Pemanasan mempunyai

tujuan penting yaitu menarik dan memanaskan otot-otot anggota tubuh dan menyiapkan denyut jantung, hingga tubuh dapat bergerak secara berangsur-angsur untuk mendapat denyut jantung yang lebih tinggi dalam fase inti.

Adapun gerakan-gerakan senam tersebut adalah:

a) 2 x 8 hitungan: Jalan di tempat diawali dengan kaki kanan ayunkan lengan tangan bergantian kearah dagu tangan kanan mengepal, siku kedua lengan ditekuk kebelakang. Tangan di pinggang, empat jari rapat di depan tundukkan kepal kepala kembali ditegakkan.
b) 4 x 8 hitungan: Pertama, membuka kaki kanan dan kiri seimbang dan kembali merapat sambil mengayunkan lengan bergantian kearah dagu. Kedua jalan di tempat kedua tangan di pinggang empat jari rapat di depan, tegakkan kepala samping kanan dan kiri.
c) 4 x 8 hitungan: Pertama, melangkah satu langkah ke samping kanan dan kiri sambil mengangkat bahu perlahan, tangan dikepal di samping badan. Kedua, jalan di tempt diawali kaki kanan putar kedua bahu kebelakang.
d) 4 x 8 hitungan: Pertama, melangkah satu langkah kesamping kanan dan kiri sambil mendorong dan menaikkan bahu. Kedua, jalan di tempat diawali kaki kanan putar bahu kearah depan.
e) 4 x 8 hitungan: Pertama, melangkah satu langkah ke samping kanan dan kiri sambil menekuk dan meluruskan kedua lengan tangan berhadapan. Kedua, membuka kaki serong kedepan dengan tumit

bergantian kanan dan kiri sambil mengangkat kepalan tangan dua kali kearah samping telinga bergantian.

f) 4 x 8 hitungan: Pertama, melangkah satu langkah ke kanan dan kiri sambil mendorong kepalan ke depan setinggi dan selebar bahu dengan membukajari tangan berhadapan. Kedua, kaki kanan melangkah kedepan dengan mengangkat kedua kepalan tangan dari perut kearah samping telinga.

g) 4 x 8 hitungan: Pertama, melangkah 2 langkah kesamping kanan dan kiri sambil kedua tangan mengayun kesamping kedua bahu dan kepalan menghadap kebawah. Kedua, mendorong kaki kesamping dua kali bergantian dari pinggang kearah diagonal setinggi bahu.

h) 4 x 8 hitungan: Pertama, Melangkah 2 langkah ke samping kanan dan kiri sambil satu lengan diayaun ke samping kiri dan kanan selebar dan setinggi bahu. Kedua, kedua tangan ditekuk didepan dada dorong kedepan setinggi dada dan selebar bahu sambil mendorong kaki kebelakang kanan dan kiri bergantian.

Peregangan

a) 4 x 8 hitungan: Pertama, melangkah satu langkah ke samping kanan dan kiri dengan menekuk kedua lutut sambil membuka tangan kesamping bergantian, telapak tangan kanan dan kiri menghadap keatas dan diakhiri dengan merapatkan kaki. Kedua, tekuk kedua lutut merapat sambil memutar kedua lengan kearah luar jari-jari rapat.

b) 4 x 8 hitungan: Pertama, buka kaki kanan dengan lutut kanan ditekuk, tangan ditekuk dengan kepalan di depan dada. Kedua, tekuk lutut kiri sambil condongkan badan ke kanan dengan tangan direntangkan diagonal telapak tangan menghadap kebawah pandangan lurus kearah bawah.

c) 4 x 8 hitungan: Pertama, dorong kaki kanan kebelakang menapak tangan lurus kedepan selebar dan setinggi bahu telapak tangan menghadap kebawah. Kedua, angkat tumit kanan lutut ditekuk kedua tangan bertumpu di depan dada dan tangan dilipat. Tangan kanan diatas dan tangan kiri dibawah.

b. Fase Gerakan Inti

Fase ini merupakan inti dari gerakan senam. Kegiatan senam pagi harus dilakukan dengan teratur sesuai jadwal. Model gerakan fase ini adalah gerakan yang ringan tanpa menggunakan tenaga yang kuat. Umumnya dalam fase ini gerakannya diulang-ulang 4 kali ulangan dengan beberapa gerakan. Adapun bentuk-bentuk gerakannya adalah:

a) Gerakan peralihan 2 x 8 hitungan, melangkah maju diawali dengan kaki kanan melangkah maju kedepan diakhiri dengan merapatkan kaki kiri sambil kedua tangan diluruskan kedepan dan kesamping dada kedua tangan dikepal menghadap kedalam.

b) Gerakan inti 8 x 8 hitungan: Pertama, melangkah satu langkah samping kiri dan kanan sambil meninjukan tangan kesamping kiri dan kanan bergantian pandangan mengikuti kepalan tangan. Kedua, melangkah satu langkah kesamping kiri dan kanan sambil meninjukan tangan ke atas bergantian pandangan lurus ke depan. Ketiga, melangkah satu langkah samping kiri dan kanan sambil menekuk kedua tangan di depan dada lalu dibuka lurus kesamping kiri, tangan dikepal menghadap ke bawah. Keempat, jalan di tempat sambil menekuk kedua tangan lalu didorong lurus ke atas di samping telinga kepalan menghadap kedepan.

c) 8 x 8 hitungn: Pertama, gerakan 1 - 4 melangkah zig - zag maju dengan mengayun kepalan dari pinggang keatas hingga siku setinggi bahu. 5-8 melangkah zig-zag mundur dengan siku dibuka kesamping. Kedua, gerakan 1-2 di awali kaki rapat kedua tangan ditekuk di depan dada, buka ujung kaki kanan kesamping kanan sambil kedua tangan dibuka membentuk huruf L ke depan dan ke samping diikuti dengan melangkah satu langkah kekanan dan akhiri dengan merapatkan kaki kiri.Ketiga, gerakan 1-2 melangkah maju diawali kaki kanan, kedua kepalan tangan dipinggang disilangkan lurus kebawah lalu ditarik kembali kepinggang dan didorongkan keatas di samping telinga kepala menghadap kedepan. Keempat, memindahkan berat badan dengan ujung kaki kedepan bergantian kanan dan kiri sambil mendayung.

d) 8 x 8 hitungan: Pertama, gerakan 1-2 jalan di tempat menghadap kekanan sambil tangan menggulung didorong lurus ke atas jari dibuka lebar menghadap kedepan meneriakkan yel jaya. Kedua, gerakan 1-2 jalan maju ke samping kiri diawali kaki kanan diakhiri dengan angkat lutut kiri sambil menghadap ke depan dan tepuk tangan. Ketiga, memindahkan berat badan dengan membuka kaki kesamping kiri dan kanan sambil memutar lengan lurus keluar bergantian kanan dan kiri. Keempat, dorong kaki kebelakang tangan kanan dan kiri bergantian sambil menekuk siku kedua lengan kedalam kepalan kearah kedalam.

e) 8 x 8 hitungan: Pertama, melangkah satu langkah maju mundur diawali kaki kanan sambil membuka kedua lengan lurus kesamping kepalan menghadap kebawah. Saat mundur kedua tangan di tekuk di depan dada. Kedua, gerakan 1 silangkan kaki kanan ke depan sambil kedua tangan di dorong serong ke kanan bawah kepalan menghadap kebelakang. Gerakan 2 kaki kanan kembali di buka ke kanan sambil kedua tangan ditarik ke depan dada. Ketiga, melangkah 2 langkah kesamping kanan dan kiri sambil mengayun lengan sebatas siku. Keempat, Vistek sambil menggulung lengan dan menepuk tangan dua kali.

c. Fase Pendinginan (coolingdown)

Fase ketiga dari aktifitas senam disebut fase pendinginan yang memerlukan waktu 5 menit. Fase ini harus tetap bergerak, tetapi cukup pelan untuk membiarkan detak jantung menurun secara berangsur-angsur.

Hal terpenting pada akhir latihan senam pagi adalah perlunya untuk tetap bergerak agar darah dapat dipompakan dari sekitar kaki menuju pusat sistem peredaran darah. Adapun gerakan-gerakannya adalah;

a) 4 x 8 hitungan: melangkah satu langkah ke samping kanan dan kiri dengan menekuk kedua lutut sambil membuka tangan kesamping bergantian kanan dan kiri telapak tangan menghadap ke atas yang diakhiri dengan merapatkan kaki. Kedua, tekuk kedua lutut rapat sambil memutar kedua lengan ke atas arah luar dan jari-jari rapat.
b) 4 x 8 hitungan: Pertama, gerakan 1 buka kaki kanan dengan lutut ditekuk dengan kepalan di depan dada. Gerakan 2 tekukkan lutut kiri sambil condongkan badan kesamping kanan dengan tangan direntangkan diagonal, telapak tangan menghadap kebawah dan pandangan kearah ujung tangan kanan. Kedua, gerakan 1-4 buka kaki kanan lutut kanan ditekuk tangan kanan dengan kepalan didada, tangan kanan menghadap kebawah tangan kiri lurus arah ke atas pandangan lurus ke depan.
c) 6 x 8 hitungan. Gerakan 1 dorong kaki kanan kebelakang menapak tangan lurus kedepan selebar dan setinggi bahu telapak tangan menghadap ke bawah. Kedua, Tekuk lutut kanan tumit kanan diangakat tangan dilipat di depan dada tangan kanan di atas tangan kiri jari-jari rapat. Ketiga rapatkan kaki kanan tekuk kedua lutut rapat sambil tangan kanan mendorong tangan kiri lurus kedepan.
d) 6 x 8 hitungan

Gerakan 1 letakkan kaki kanan di depan sambil menekuk lutut kanan kedua tangan di angkat natural ke depan. Kedua, gerakan 1-4 miringkan badan kekiri, tangan kanan condong ke samping , kedua tangan di pinggang..

e) 2 x 8 Hitungan, 1 Pertama Gerakan 1-4 mengangkat kedua tangan ke atas melalui arah depan selebar bahu, telapak tangan menghadap ke atas. Kedua lutut di tekuk sedikit sambil menarik nafas.

Tujuan dari jenis senam apapun adalah untuk mencapai kesegaran jasmani yang maksimal. Oleh karena itu tata urutan senam dikemas sedemikian rupa sehingga dimungkinkan dapat meningkatkan kesegaran. Hal ini dapat kita lihat dari gerakan atau latihan-latihan senam. Dalam pelaksanaan kegiatan senam pagi di SD Negeri 02 Lubuk Buaya Tersebut di pandu oleh guru olahraga sebagai instruktur senam didepan.Sekalipun ada selang-selang waktu antar gerakan, tetapi karena beban latihan cukup merangsang paru-paru, jantung dan peredaran darah, maka diperlukan O_2 yang banyak untuk memenuhi kebutuhan tersebut.

Beban latihan untuk masing-masing otot tidak terlalu tinggi, sehingga kelelahan bukan terjadi secara primer pada otot-otot, karena otot-otot tidak bekerja secara berlebihan, tetapi secara sekunder kurang mempunyai mekanisme penyediaan O_2 dan menyingkirkan sampah-sampah metabolisme pada saat itu. Dengan demikian fungsional sistem respira-cardio-circulatoir ialah paru-paru jantung dan peredaran darah dapat ditingkatkan demi mencukupi O_2. Di samping meningkatkan sistem respira-cardio-circulatoir

juga meningkatkan sistem skeleto-neuro-muisculair, karena seluruh otot aktif walaupun ada cara khusus untuk membantu peningkatan sistem respira-cardio-circulatoir. Jadi berdasarkan uraian di atas, maka senam dimungkinkan dapat meningkatkan kesegaran jasmani.

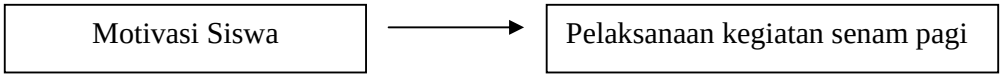
Gerakan senam kesegaran jasmani usia Sekolah Dasar melatih seluruh aspek yang ada, dimulai dari badan bagian atas sampai badan bagian bawah. Gerakan-gerakannya dimulai untuk meningkatkan fungsi pernapasan dan fungsi peredaran darah juga melatih otot-otot leher, bahu, badan bagian atas dengan gerakan berputar yang mengikutsertakan perut, punggung, panggul, paha dan juga otot-otot kaki. Di samping itu juga ada gerakan untuk meningkatkan keterampilan menggunakan anggota tubuh seperti melatih keseimbangan, mempercepat kesigapan dalam memindahkan berat badan dan menguatkan otot-otot.

B. Karangka Konseptual

Senam pagi adalah senam kesegaran jasmani yang mencerminkan keinginan dan tekad untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran, sekaligus mencerminkan keinginan untuk melestarikan persatuan dan kesatuan bangsa Indonesia melalui kegiatan olahraga. Senam kesegaran jasmani pada hakikatnya senam pagi yang bertujuan untuk mendapatkan kesegaran jasmani, karena kesegaran jasmani merupakan aspek yang sangat penting dari kesegaran jasmani secara keseluruhannya, yang nantinya akan memberikan kesanggupan pada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri setiap beban fisik yang layak.

Dalam kegiatan senam pagi, apabila ada seseorang murid, misalnya murid tersebut tidak berbuat sesuatu yang seharusnya dikerjakan, maka perlu diselidiki sebab-sebabnya. Motivasi juga dapat dikaitkan dengan persoalan yang terjadi seperti di atas. Karena motivasi merupakan suatu energi penggerak, pengarah dan memperkuat tingkah laku seseorang untuk berbuat atau melakukan sesuatu.

Berdasarkan uraian di atas, maka motivasi merupakan energi penggerak seseorang dalam melakukan senam pagi. Dengan demikian maka dapat digambarkan sebuah kerangka tentang Motivasi siswa terhadap pelaksanaan kegiatan senam pagi di SD Negeri 02 Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang



Gambar 1: Kerangka Konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

Untuk lebih memudahkan dalam pelaksanaan kegiatan penelitian, sesuai dengan latar belakang masalah yang dikemukakan maka muncullah pertanyaan penelitian yang akan diajukan pada penelitian ini adalah:

adalah motivasi ekstrinsik". Mereka memerlukan perhatian dan pengarahan serta dorongan yang khusus dari guru.

Dengan demikian timbulnya motivasi ekstrinsik tidak dilandasi oleh kondisi yang ada didalam diri siswa melainkan keberadaannya akibat ransangan dari faktor luar sehingga tujuan yang hendak dicapai dari aktivitas diluar proses. Dengan adanya motivasi ekstrinsik dalam menggerakkan dan mendorong peserta didik untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Semakin tinggi makna yang hendak dicapai akan berpengaruh terhadap kuatnya tingkat motivasi yang akan ditimbulkan untuk tujuan yang diinginkan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang motivasi belajar siswa terhadap pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 02 Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang dapat diambil kesimpulan:

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa motivasi siswa terhadap pelaksanaan senam pagi di SD Negeri 02 Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang masih kurang baik, hal ini terbukti dari tingkat capaian motivasi siswa termasuk dalam kategori kurang baik. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu: sarana dan prasarana yang kurang memadai, kurangnya kemampuan gerak siswa, rendahnya kesegaran jasmani siswa, lingkungan sekolah yang kurang mendukung serta rendahnya motivasi siswa dalam pelaksanaan senam pagi.

Hal-hal tersebut di atas yang menyebabkan kurang terlaksananya kegiatan senam pagi di SD Negeri 02 Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. Oleh karena itu, ada beberapa hal yang harus dilakukan guru untuk meningkatkan motivasi siswa dalam proses belajar mengajar adalah sebagai berikut:

a. Memperjelas tujuan yang ingin dicapai

   Pemahaman siswa tentang tujuan pembelajaran dapat meningkatkan motivasi siswa dalam belajar. Semakin jelas tujuan yang ingin dicapai, maka akan semakin kuat motivasi belajar siswa.

b. Membangkitkan minat siswa

   Untuk mengembangkan minat belajar siswa merupakan salah satu teknik dalam mengembangkan motivasi belajar. Ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk membangkitkan minat belajar siswa adalah:

   a) Hubungkan bahan pelajaran yang akan diajarkan dengan kebutuhan siswa

b) Sesuaikan materi pelajaran dengan tingkat pengalaman dan kemampuan siswa

c) Gunakan berbagai model dan strategi pembelajaran secara bervariasi

c. Ciptakan suasana yang menyenangkan dalam belajar

Siswa dapat belajar dengan baik apabila ada dalam suasana yang menyenangkan, rasa aman dan bebas dari rasa takut.

d. Berilah pujian yang wajar terhadap setiap keberhasilan siswa

Motivasi akan tumbuh apabila siswa merasa dihargai, memberikan pujian yang wajar merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk memberi penghargaan

e. Berikan penilaian

Banyak siswa yang belajar ingin memperoleh nilai bagus. Bagi sebagian siswa nilai dapat menjadi motivasi yang kuat untuk belajar.

f. Berilah komentar terhadap hasil pekerjaan siswa

Setelah siswa mengerjakan tugas sebaiknya berikan komentar. Misalnya: dengan memberikan tulisan ”bagus” atau ” teruskan pekerjaanmu” dan lain-lain. Komentar yang positif dapat meningkatkan motivasi belajar siswa.

g. Ciptakan persaingan dan kerja sama

Melalui persaingan yang shat dimungkinkan siswa berusaha dengan sungguh -

sungguh untuk memperoleh hasil yang baik.

Oleh sebab itulah peranan motivasi dalam pembelajaran sangat berpengaruh dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Karena motivasi itu adalah sebagai pendorong, dan tujuan seseorang itulah sebagai penggerak utama baginya dalam mencapai atau mendapatkan apa yang dinginkan. Jadi motivasi merupakan hal yang dapat disimpulkan adanya karena sesuatu prilaku yang tampak.

Motivasi dapat ditimbulkan oleh faktor internal maupun eksternal. Kebutuhan dan keinginan yang ada dalam diri seseorang akan menimbulkan motivasi internal. Sedangkan motivasi eksternal adalah kekuatan yang ada di dalam diri individu yang juga dipengaruhi oleh faktor-faktor interen. Jadi motivasi eksternal adalah hasil dari perkembangan motivasi internal.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 02 Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang, maka diharapkan kepada guru untuk dapat meningkatkan kemampuan belajar siswakhususnya dalam hal senam pagi.
2. Dalam rangka meningkatkan motivasi siswa terhadap pelaksanaan kegiatan senam pagi di SD Negeri 02 Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang, maka diharapkan kepada guru-guru dan kepala sekolah untuk memberi dukungan dalam pelaksanaan kegiatan senam pagi seperti melengkapi sarana dan prasarana yang diperlukan.

3. Dalam pelaksanaan senam pagi sebaiknya para guru selalu mengawasinya sehingga senam berjalan dengan baik dan tertib.

DAFTAR PUSTAKA

Bachtiar (1983). Motivasi dalam Belajar. Padang: FIP IKIP Padang

H.Hamzah, (2009). Teori Motivasi dan Pengukurannya. Jakarta: Bumi Aksara

Hamalik, Oemar (1994). Kurikulum dan Pembelajaran. Jakarta: Bumi Aksara

Prayitno, Elida. (1989). Motivasi dalam Belajar. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK

Ridwan. (2003). Metode Penelitian. Jakarta: Balai Pustaka.