

**PELAKSANAAN SENAM KESEGARAN JASMANI DI SDN 05  
BANJAR GUNTUNG KECAMATAN KUANTAN MUDIK  
KABUPATEN KUANTAN SINGINGI**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Pengujii Ujian Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai  
Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*



**Oleh**

**ENDANG INDRAWATI  
NIM. 94519**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**2011**

## **HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

Judul : Pelaksanaan Senam Kesegaran Jasmani di SDN 05 Banjar Guntung Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singgingi

Nama : Endang Indrawati

NIM : 94519

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2011

Disetujui :

Pembimbing I

Pembimbing II

**Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO**  
NIP. 19620205 198703 1 002

**Drs. Kibadra**  
NIP. 19570118 198503 1 003

Mengetahui :  
Ketua Jurusan Pendidikan Olah Raga

**Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO**  
NIP. 19620205 198703 1 002

## **HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Pengaji Skripsi  
Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

### **PELAKSANAAN SENAM KESEGIARAN JASMANI DI SDN 05 BANJAR GUNTUNG KECAMATAN KUANTAN MUDIK KABUPATEN KUANTAN SINGINGI**

Nama : Endang Indrawati  
NIM : 94519  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2011

Tim Pengaji

Ketua : 1. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO 1. \_\_\_\_\_  
Sekretaris : 2. Drs. Kibadra 2. \_\_\_\_\_  
Anggota : 3. Drs. Edwarsyah, M.Kes 3. \_\_\_\_\_  
: 4. Drs. Zarwan, M.Kes 4. \_\_\_\_\_  
: 5. Drs. Yulifri, M.Pd 5. \_\_\_\_\_

## **ABSTRAK**

### **Endang Indrawati (2011) : Pelaksanaan Senam Kesegaran Jasmani di SDN 05 Banjar Guntung Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singgingi**

Jenis penelitian ini deskriptif bertujuan untuk menggambarkan tentang Pelaksanaan Senam Kesegaran Jasmani di SDN 05 Banjar Guntung Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singgingi.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi Kelas IV, V dan VI yang ada di SDN 05 Banjar Guntung Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singgingi yang berjumlah 125 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini siswa Kelas IV, V dan VI sebanyak 20% dengan teknik *stratified random sampling* sehingga jumlah sampel diperoleh sebanyak 25 orang. Instrument dalam penelitian menggunakan skala pengukuran yang dilakukan adalah skala Guttman dengan dua alternatif jawaban yaitu: "YA" dan "TIDAK"

Dari analisis data didapat kesimpulan bahwa :

1. Tingkat capaian peranan guru pembimbing dalam Pelaksanaan Senam Kesegaran Jasmani di SDN 05 Banjar Guntung Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singgingi berada pada klasifikasi cukup baik, yaitu dengan tingkat capaian sebesar 88%.
2. Tingkat capaian motivasi siswa dalam Pelaksanaan Senam Kesegaran Jasmani di SDN 05 Banjar Guntung Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singgingi berada pada klasifikasi baik, yaitu dengan tingkat capaian jawaban responden mencapai 83%.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pelaksanaan Senam Kesegaran Jasmani di SDN 05 Banjar Guntung Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana pada Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. DR. H. Syahrial Bactiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

3. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO selaku Pembimbing I dan Drs. Kibadra selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Edwarsyah, M.Kes, Drs. Zarwan, M.Kes dan Drs. Yulifri selaku Tim Penguji yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangsih pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Buat teman-teman yang senasib dan seperjuangan yang tidak disebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua

Padang, Juni 2011

Penulis

## DAFTAR ISI

### **HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

### **HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii

### **BAB I PENDAHULUAN**

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

### **BAB II KERANGKA TEORITIS**

A. Kajian Teori.....	7
1. Senam Kesegaran Jasmani .....	7
2. Peranan Guru .....	11
3. Motivasi Siswa.....	14
B. Kerangka Konseptual.....	21
C. Pertanyaan Penelitian.....	22

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	23
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	23
C. Populasi dan Sampel.....	24
D. Jenis Data dan Sumber Data.....	25
E. Teknik Pengumpulan Data.....	26
F. Instrumen Penelitian.....	27
G. Teknik Analisis Data .....	27

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Verifikasi Data .....	29
B. Deskripsi Data .....	29
C. Pembahasan.....	35

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	40
B. Saran-saran.....	41

### **DAFTAR PUSTAKA**

## DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
1. Populasi Penelitian .....	24
2. Sampel Penelitian .....	25
3. Distribusi Frekuensi Peranan Guru Pembimbing .....	30
4. Deskripsi Peranan Guru Pembimbing .....	31
5. Distribusi Frekuensi Motivasi Siswa .....	33
6. Deskripsi Motivasi Siswa .....	34

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar	Hal
1. Kerangka Konseptual .....	21
2. Histogram Peranan Guru Pembimbing.....	32
3. Histogram Motivasi Siswa.....	35



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia Indonesia. Hasil yang diharapkan itu akan dicapai setelah masa yang cukup lama. Karena itu upaya pembinaan warga masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan jasmani dan olahraga membutuhkan kesabaran dan keikhlasan untuk berkorban.

Sebagai upaya pembinaan mutu sumber daya manusia, pendidikan jasmani dan olahraga di lembaga pendidikan formal dapat berkembang lebih pesat agar mampu menjadi landasan bagi pembinaan keolahragaan nasional. Proses pembentukan sikap dan pembangkitan motivasi harus dimulai pada usia dini. Oleh sebab itu pendidikan jasmani dan olahraga sudah dimulai sejak seseorang berada di bangku Sekolah TK, Sekolah Dasar sampai dengan Perguruan Tinggi.

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional (GBHN Tap MPR No. II/MPR/1988).

Para guru pendidikan jasmani diharapkan memiliki pengetahuan ketrampilan dan pengalaman yang memadai agar dapat memajukan keberhasilan dalam mengajar dan melatih. Penguasaan suatu metode mengajar dan melatih oleh seorang guru atau pelatih sangat penting untuk meningkatkan prestasi olahraga yang diharapkan. Keberhasilan guru dalam mengajar akan membawa dampak positif bagi prestasi. Untuk meraih prestasi yang tinggi perlu dilaksanakan langkah pencapaian prestasi antara lain dengan meningkatkan metode latihannya serta memperbaiki sarana dan prasarana.

Faktor lain yang berpengaruh atas prestasi adalah tingkat kesegaran seseorang. Oleh karena itu pemerintah sudah sejak dahulu berperan aktif dalam membentuk manusia Indonesia yang sehat baik jasmani maupun rohani. Peran aktif pemerintah sudah mulai pada tahun tujuh puluhan. Pada waktu itu pemerintah telah mempersiapkan pembentukan manusia Indonesia scutulnya khususnya dalam segi kesehatan dan kesegaran dengan memperkenalkan senam. Dimulai dari Senam Pagi Indonesia dalam empat seri.

Pada tahun 1984 terbit surat Menteri Negara Urusan Pemuda dan Olahraga dengan Nomor B/0262/Menpora/1984 pada tanggal 29 Februari 1984 serta surat Menteri Dalam Negeri No. 426/2316/SI tertanggal 24 Februari 1984 yang isinya menegaskan diresmikannya Jam Krida Olahraga Nasional pada tanggal 11 Maret 1984 dan dipertegas lagi dengan surat Keputusan Mendikbud No. 0242/U/1984 tertanggal 4 Juni 1984, tentang

pedoman Pelaksanaan Jam Krida Olahraga untuk kalangan Pegawai Negeri Sipil dalam lingkungan Depdikbud maupun pelajar, yang isinya kepada mereka diwajibkan melakukan senam 30 menit sebelum dimulai pekerjaan atau kegiatan pelajaran pada setiap hari Jumat untuk karyawan dan setiap hari untuk para pelajar.

Pada tahun 1984 muncul jenis senam yang baru ialah senam Kesegaran Jasmani '84. Terhadap senam inipun telah dilakukan penelitian pula pada tahun 1987 oleh Endang Sri Retno dengan membandingkan kedua bentuk senam ialah Senam Pagi Indonesia Seri D dan Senam Kesegaran Jasmani '84. Hasilnya senam kesegaran Jasmani 1984 lebih baik dalam meningkatkan kesegaran jasmani dari pada senam Pagi Indonesia Seri D.

Pada tahun 1988 dengan SK Menpora No. 0009/MENPORA/88, tanggal 7 Juli 1988 yang menjelaskan bahwa pada jam krida olahraga senam Kesegaran Jasmani '88 sudah dapat dilaksanakan pada instansi-instansi pemerintah sebagai variasi latihan dan memperkaya senam yang telah ada. Itu berarti pada tahun 1988 tersebut telah ada senam yang baru ialah senam kesegaran jasmani '88 yang telah diteliti pula oleh Endang Sri Retno dengan membandingkan manakah yang lebih baik antara senam kesegaran jasmani '84 dan senam kesegaran jasmani '88 dalam meningkatkan kesegaran jasmani. Hasilnya adalah tidak ada perbedaan yang signifikan antara senam kesegaran jasmani '84 dengan senam kesegaran jasmani '88 dalam meningkatkan kesegaran jasmani. Penggalakan senam kesegaran jasmani berlangsung terus yang kemudian disusul oleh senam-senam yang lain hingga sekarang.

Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Disamping itu senam juga berpotensi mengembangkan ketrampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan ketrampilan teknik suatu cabang olahraga. Lebih penting lagi senam lebih dapat meningkatkan kesegaran secara efektif bagi siapapun yang melakukannya.

Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani adalah orang yang cukup mempunyai kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelalahan berarti (Endang Sri Retno, 1989:8).

Persoalannya adalah bagaimana senam dapat dimanfaatkan secara optimal untuk mencapai tujuan pendidikan. Apalagi dengan bermacam-macam jenis senam yang sudah ada selama ini. Kalau beberapa penelitian terhadap senam terdahulu ternyata dapat meningkatkan kesegaran jasmani seseorang, bagaimanakah dengan senam yang baru-baru ini tersusun. Kiranya tidak ada salahnya apabila perlu dibuktikan lagi apakah senam-senam tersebut juga efektif dalam meningkatkan kesegaran jasmani seseorang. Untuk itulah maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pelaksanaan Senam Kesegaran Jasmani di SDN 05 Banjar Guntung Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi”

#### **D. Identifikasi Masalah**

Sesuai dengan latar belakang masalah dan alasan pemilihan judul, maka muncullah permasalahan yang dirumuskan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut :

1. Dukungan Kepala Sekolah
2. Peranan guru
3. Sarana dan Prasarana
4. Motivasi siswa

#### **C. Pembatasan Masalah.**

Mengingat keterbatasan penulis, maka tidak semua masalah yang diidentifikasi dapat diteliti secara menyeluruh. Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka penelitian ini hanya membatasi pada Pelaksanaan Mata Pembelajaran Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan di SDN 05 Banjar Guntung Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singgingi, yang berkaitan dengan:

1. Peranan guru penjasorkes
2. Motivasi siswa

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana peranan guru dalam pelaksanaan senam kesegaran jasmani di SDN 05 Banjar Guntung Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singgingi?.

2. Bagaimanakah motivasi siswa dalam pelaksanaan senam kesegaran jasmani di SDN 05 Banjar Guntung Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian pada umumnya untuk menentukan kebenaran dan mengkaji kebenaran suatu ilmu pengetahuan (Sutrisno Hadi, 1987:271) oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang pelaksanaan senam kesegaran jasmani di SDN 05 Banjar Guntung Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan masalah dan tujuan penelitian yang telah dirumuskan maka penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi pihak-pihak sebagai berikut:

1. Salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan S1 di FIK UNP.
2. Salah satu pedoman bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP
3. Menambah wawasan penulis khususnya dan pembaca pada umumnya terhadap Pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan
4. Sebagai bahan masukan bagi pihak sekolah terutama bagi kepala sekolah
5. Sebagai bahan informasi bagi guru penjasorkes
6. Sebagai bahan pertimbangan bagi penilik olahraga di Kecamatan Tanjung Gadang Kabupaten Sijunjung
7. Sebagai masukan bagi Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga.

8. Bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti permasalahan ini secara mendalam.
9. Sumbangan bagi khasanah ilmu pengetahuan, pengembangan Ilmu pengetahuan serta sebagai pengetahuan bagi pembaca.

## **BAB II**

### **KERANGKA TEORITIS**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Senam Kesegaran Jasmani**

Senam dikenal di Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga.

Dalam Bahasa Inggris dikenal dengan istilah Gymnastic dari asal kata Gymnos bahasa Yunani yang artinya telanjang. Istilah gymnastic tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak, sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Hal ini bisa terjadi karena pada waktu itu teknologi pembuatan bahan pakaian belum memungkinkan membuat pakaian yang bersifat lentur dan mengikuti gerak pemakainya.

Senam didefinisikan sebagai latihan fisik yang dipilih, disusun dan dirangkai secara sistimatis sehingga berguna untuk tubuh, sikap, kesehatan serta kebugaran jasmani ( Berty Tilarso, 2000 : 1 ).

Meskipun senam sudah lama dikenal di Indonesia, tetapi penggalakan senam secara masal baru dimulai sekitar tahun tujuh puluhan, dengan diperkenalkannya Senam Pagi Indonesia. Senam ini dikemas secara indah dan pelaksanaannya dengan irungan musik. Setelah itu baru banyak sekali bermunculan senam-senam yang lain yang salah satunya adalah senam kesegaran jasmani.

Istilah kesegaran jasmani berdasarkan dari hasil Seminar Nasional Kesegaran Jasmani tanggal 16 Maret sampai dengan 20 Maret 1971 di Jakarta dengan pertimbangan bahwa istilah tersebut telah umum digunakan di Indonesia sebelum diadakan seminar nasional. Di kalangan Polri menggunakan istilah Samapta Jasmani. Tetapi Soedjatmo Soemowerdojo menggunakan istilah Kebugaran Jasmani, sedang Radiopoetro menggunakan istilah Kemampuan Jasmani (Endang Sri Retno, 1989:4). Istilah-istilah tersebut dikemukakan atas dasar terjemahan dari istilah Physical fitness yang menurut Lawrens dan Ronald dapat disamakan dengan istilah Organic fitness atau Physiological fitness. Kemudian istilah physical fitness inilah dipakai sebagai dasar untuk pengertian kesegaran jasmani.

Menurut Gabard (1987 : 50) kesegaran jasmani mempunyai beberapa komponen. Komponen-komponen itu adalah : kecepatan, kekuatan, keseimbangan dan koordinasi. Kecepatan adalah suatu kemampuan untuk bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu sesingkat mungkin. Kekuatan adalah kemampuan melawan tahanan dengan suatu kecepatan dan kontraksi yang tinggi. Keseimbangan adalah suatu kemampuan mempertahankan posisi tubuh dalam keseimbangan pada situasi gerakan statis maupun dinamis. Koordinasi adalah kemampuan untuk menggabungkan sistem motor dan sensori menjadi suatu pola gerak yang lebih efisien.

Menurut Giriwijoyo dalam tulisannya Rubianto ( 2002 : 25-28) tentang pengertian kesegaran jasmani adalah kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu. Atau dengan perkataan lain untuk dapat melaksanakan tugas fisik tertentu dengan hasil yang baik, diperlukan syarat-syarat fisik tertentu yang sesuai dengan sifat fisik itu. Berdasarkan pendapat tersebut bahwa setiap orang memerlukan kesegaran yang sesuai dengan pekerjaan atau kegiatan yang dia lakukan, misalnya orang yang bekerja di kantor akan lain kebutuhan kesegarannya bila dibandingkan dengan orang yang bekerja dilapangan. Dijelaskan pula bahwa kesegaran jasmani juga mempunyai beberapa komponen yaitu : a) kemampuan kualitas dasar ergosistema (ES1) yang terdiri atas : 1) luas pergerakan dari persendian, 2) kekuatan dan daya tahan otot, 3) koordinasi fungsi otot. b) Kemampuan kualitas dasar ergosistema sekunder (ES2) ialah yang berupa daya tahan umum (fungsi dari jantung dan paru-paru ).

Menurut Rusli Lutan (1996 : 7-8) bahwa kesegaran jasmani dan ketrampilan gerak yang kaya dengan koordinasi otot, syaraf, yang halus menjadi bagian dalam taksonomi tujuan jasmani dan termasuk psikomotor. Sebab hal ini kelak bermanfaat bagi pelaksanaan kegiatan dalam kehidupan se-hari-hari dan bahkan sebagai dasar keterampilan yang baik untuk suatu cabang olahraga. Sedangkan menurut Siedentop (1990 : 156-157) menjelaskan secara umum definisi kesegaran dapat digeneralisasikan kedalam konsep yang lebih luas yakni kesegaran total

(total fitness). Total Fitness meliputi kesegaran fisik, sosial, moral, kesegaran spiritual dan karakteristik kesegaran lainnya. Dalam kaitan ini, kesegaran fisik didefinisikan sebagai derajad atau sejumlah takaran tertentu kekuatan atau ketahanan otot seseorang untuk dapat memenuhi tuntutan gerak aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mampu melakukan pekerjaan yang lain yang bersifat rekreasi. Atau dengan kata lain bahwa seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik adalah orang yang cukup mempunyai kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan berarti.

## 2. Peranan Guru

Salah satu faktor yang berperan dalam proses belajar mengajar adalah guru dan pendidik, karena pendidik sebagai manager yang mengelola kelas diharapkan mampu untuk dapat membangun motivasi peserta didik terhadap materi yang diajarkannya. Dengan terciptanya situasi kelas yang termotivasi akan dapat mempengaruhi proses belajar serta tingkah laku peserta didik. Hal ini seiring dengan pendapat Yelon dan Grace seperti yang dikutip oleh Prayitno (1984:4) bahwa: "Peningkatan motivasi siswa dalam belajar merupakan suatu cara yang baik dalam menghindari tingkah laku siswa yang menyimpang, yaitu

dengan cara melibatkan mereka dalam belajar dan merangsang mereka untuk belajar”.

Lutan (2001) menyatakan bahwa ada beberapa azaz yang harus diperhatikan oleh Guru Penjasorkes dalam mengajar, yaitu :

“(a) azaz pendidikan menyeluruh ; (b) azaz perumusan tujuan yang realistic ; (c) azaz individualistik dalam penjas ; (d) azaz pengutamakan kesenangan dan kebebasan bergerak ; (e) azaz partisipasi merata dan menyeluruh , (f) azaz pengutamakan pengalaman sukses”.

Azaz pendidikan bersifat menyeluruh dalam artian bahwa Penjasorkes tidak hanya mengembangkan keterampilan dan kesegaran jasmani tetapi juga mengembangkan aspek lain seperti : kognitif dan afeksi. Dalam perumusan tujuan hendaknya guru Penjasorkes merumuskan tujuan secara lengkap di dalam (*lesson plan*) baik kognisi, afeksi, psikomotor dan sosialnya. Dengan perumusan tujuan yang lengkap yang tergambar dalam kegiatan belajar mengajar tentu siswa akan mendapatkan domain yang ingin dicapai dalam pembelajaran.

Azaz perumusan tujuan yang realistik diartikan bahwa dalam perumusan tujuan guru harus memperhatikan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan siswa. Dalam perumusan tujuan pembelajaran guru harus memperhatikan siswa (*audience*), tingkah laku (*behavior*), kondisi (*condition*), dan tingkatan (*degree*).

Dalam menetapkan tujuan pembelajaran yang pertama pertanyaan diajukan guru, yaitu siswa kelas berapa yang akan diajar ? Kedua, bagaimana kondisi yang ada, kemampuan siswa yang akan diajar, sarana

dan prasarana yang tersedia, waktu yang tersedia ? Ketiga, tingkatan pencapaian tujuan misalnya : siswa dapat melompat ke samping kiri, kanan, muka dan belakang dengan baik.

Azaz individualisme dalam Penjasorkes dalam artian siswa merupakan individu yang memiliki cirri-ciri tersendiri seperti : potensi, tempo, belajar, kelemahan dan keunggulan. Oleh sebab itu kemajuan belajar anak juga bersifat perorangan. Untuk itu dalam kegiatan pembelajaran guru harus memperhatikan individu masing-masing siswa misalnya dalam melompat tali. Tali dipasang miring agar siswa dalam melompat secara keseluruhan sesuai dengan kemampuan melompatnya. Begitu juga dengan penilaian kemajuan belajar siswa harus dapat menggambarkan kemajuan individu.

Azaz mengutamakan kesenangan dan kebebasan bergerak diartikan sebagai pembelajaran yang berorientasi pada siswa. Dalam hal ini dituntut guru untuk merencanakan pembelajaran yang menciptakan kesenangan seperti : penerapan modifikasi olahraga ke dalam Penjasorkes yang orientasi pembelajarannya pada aktivitas belajar (*learning activities*) dan kesenangan (*gymfun*) dengan pendekatan bermain dan kompetisi. Dengan bermain dan kompetisi membangkitkan rasa senang dan semangat kompetisi.

Azas partisipasi merata dan menyeluruh dalam artian dalam pembelajaran Penjas harus melibatkan seluruh siswa tanpa memandang jenis kelamin. Untuk guru harus merancang permainan yang dapat

membangkitkan semangat siswa, sehingga kegiatan yang dilakukan tidak terkesan untuk satu kelamin saja.

Azaz pengutamaan pengalaman sukses dalam artian memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan tugas Penjasorkes sebanyak mungkin. Dengan pengalaman gerak yang banyak tentu siswa dapat merasakan gerakan yang dilakukannya. Pemberian pujian (*rewards*) diperlukan pada saat siswa melakukan suatu gerakan. Dengan pujian tentu bisa mengulang keberhasilan yang telah dilakukannya.

Untuk itu, guru Penjasorkes harus selalu menggunakan pentahapan pembelajaran dari yang mudah ke yang sukar, dari gerak yang sedikit yang kompleks. Dengan kondisi bertahap siswa mendapatkan pengalaman yang sukses pada masing-masing pertabapan pelajaran. Dengan pengalaman khusus membentuk sikap positif siswa dalam melakukan penjasorkes baik di sekolah maupun di rumah sebagai pengisi waktu luang.

### 3. Motivasi Siswa

#### a. Pengertian Motivasi.

Motivasi belajar siswa merupakan bagian yang terpenting dalam proses belajar mengajar, untuk mengkaji motivasi belajar siswa terlebih dahulu kita tinjau motivasi itu sendiri. Menurut Hersey dan Bamhard (1977) mengemukakan "motivasi ini merupakan kemauan untuk melakukan sesuatu", selanjutnya Subidyo Soebroto (1993:62) mengemukakan bahwa :

"Motivasi adalah sebagai sumber penggerak dan pendorong yang bersifat dinamik dan dapat dipengaruhi, merupakan cermin sikap dan mendorong sesuatu tindakan terarah pada tinjauan tertentu untuk mendapatkan kepuasan atau menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan baik disadari maupun tidak disadari dan berhubungan dengan aspek-aspek kognitif, motorik dan efektif". (Subidy Soebroto, 1993:63).

Berdasarkan kutipan di atas, motivasi merupakan sumber penggerak dan pendorong untuk melakukan aktifitas atas kemauannya sendiri dan siswa dapat memenuhi kebutuhannya. Untuk meningkatkan motivasi siswa ada dua faktor yang mempengaruhi yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah dorongan yang datang dari dalam diri manusia itu sendiri seperti, minat :cita-cita dan kemampuan dasar yang dimiliki seseorang. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang datang dari luar dirinya, yang dapat bersumber dari lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat.

Menurut Oemar Hamalik (2008:158) mengatakan bahwa: "Motivasi adalah perubahan energi dalam diri (pribadi) seseorang yang ditandai dengan timbulnya perasaan dan reaksi untuk mencapai tujuan". Didalam perumusan tersebut ada tiga unsur yang saling berkaitan yaitu (1) Motivasi dimulai dari adanya perubahan energi dalam pribadi (2) motivasi ditandai dengan timbulnya perasaan Affective arousal yang berawal dari ketegangan psikologis kemudian berubah menjadi suasana emosi (3) motivasi ditandai dengan reaksi-reaksi untuk mencapai tujuan. Lebih lanjut Sudirman (1990:88)

mengatakan bahwa : "sesorang yang memiliki tujuan menjadi orang yang terdidik yang berpengetahuan dalam objek tertentu".

Pendapat di atas mengemukakan bahwa motivasi intrinsik adalah motif-motif yang bersfungsi aktif dalam diri manusia, tanpa adanya pengaruh dari luar. Dalam arti lama motivasi ini muncul dari kesadaran diri sendiri yang memiliki tujuan menjadikan seseorang menjadi lebih terdidik dan berpengetahuan dalam suatu objek tertentu.

Sedangkan menurut Hendri, (1935:101) (dalam Oemar Hamalik (2008:159) mengatakan "motivasi ekstrinsik adalah " Dragon yang berasal dari luar diri individu yang menyebabkan individu tersebut berpartisipasi dalam suatu kegiatan". Selanjutnya Prayitno, (1973:127) mengemukakan : "motivasi ekstrinsik adalah motif-motif yang muncul berkat adanya tarikan-tarikan dari luar yang sebenarnya tidak mempunyai hubungan langsung dengan tindakan dan hasil yang ditimbulkan oleh motif-motif tersebut".

Berdasarkan kutipan yang dikemukakan jelaslah bahwa motivasi ekstrinsik merupakan dorongan yang timbul pada diri seseorang bila adanya rangsangan dari luar dirinya. Hal ini dapat menyebabkan individu berpartisipasi dalam suatu kegiatan, termasuk kegiatan olahraga. Selanjutnya Hendri, (1985:107). Mengemukakan faktor lain yang dapat mempengaruhi motivasi yang khususnya dalam pendidikan jasmani dan kesehatan yang tidak dapat diabaikan adalah :

- 1) Sehat fisik dan mental, kesehatan fisik psiko merupakan kesatuan yang memungkinkan motivasi berkembang

- 2) Lingkungan yang sehat dan menyenangkan, suhu yang normal, udara yang sehat, sinar matahari yang cukup, keadaan sekitar yang menarik.
- 3) Fasilitas lapangan dan alat yang baik untuk latihan, lapangan yang rata dan menarik, peralatan yang memadai akan memperkuat motivasi.
- 4) Olahraga yang sesuai dengan bakat dan naluri, pertandingan dan permainan merupakan saluran dan suplinsi, unsur bawaan seperti ingin tahu, keberanian ketangkasana dan sebagainya.
- 5) Program dan pendidikan yang menurut efektifitas anak-anak tidak senang kegiatan yang lamban, banyak berbicara, permainan dan pertandingan yang menarik akan memberikan motivasi yang tinggi.
- 6) Menggunakan audio visual, anak-anak sangat sensitif pada penglihatan pendengaran dan peralatan.
- 7) Metode mengajar, pemilihan metode belajar yang sesuai akan membantu meningkatkan motivasi dalam proses belajar atau latihan.

Dalam penjelasan lain oleh Oemar Hamalik (2008:159)

mengatakan bahwa "Motivasi mempunyai dua komponen dalam (*inner component*) dan komponen luar (*outer component*). Komponen dalam yaitu perubahan dalam diri seseorang, keadaan tidak merasa puas dan ketegangan psikologis sedangkan komponen luar ialah apa yang diinginkan seseorang ,tujuan yang menjadi arah kelakuannya. Jadi komponen dalam adalah kebutuhan-kebutuhan yang ingin dipuaskan sedangkan komponen luar adalah tujuan yang hendak dicapai.

#### b. Jenis motivasi.

Berdasarkan pengertian dan analisis tentang motivasi yang telah dibahas maka pada pokoknya motivasi dapat dibagi dua yaitu intrinsik dan ekstrinsik Motivasi intrinsik yaitu motivasi yang mencakup di dalam situasi belajar dan menemui kebutuhan dan tujuan-tujuan murid atau disebut motivasi murni yaitu motivasi yang timbul

dalam diri siswa sendiri misalnya keinginan untuk pandai berolahraga bola voli, memperoleh informasi dan pengertian mengembangkan sikap untuk berhasil, menyenangi kehidupan, menyenangi sumbangannya untuk kelompok.

Motivasi ekstrinsik ialah motivasi yang disebabkan oleh faktor situasi belajar seperti angka kredit, ijazah, tingkatan hadiah, medali pertentangan dan persaingan bersifat negatif (sarcasm) ridicule dan hukuman sebab pengajaran di sekolah tidak semua dapat menarik minat siswa dan siswa kurang memahami apa tujuan ia belajar hal-hal yang diberikan oleh sekolah. Oleh karena itu motivasi terhadap belajar perlu dibangkitkan oleh guru terutama dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan seperti halnya Motivasi siswa di SDN 05 Banjar Guntung Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singgingi terhadap pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

c. Prinsip Motivasi.

Prinsip motivasi telah banyak dilakukan penelitian dalam rangka mendorong motivasi belajar murid dalam rangka menciptakan self motivation dan self discipline. Menurut Kenneth H Hover dalam Oemar Hamalik (2008:163) mengatakan prinsip -prinsip motivasi sebagai berikut :

- 1) Semua murid mempunyai kebutuhan psikologis yang harus mendapatkan kepuasan murid yang terpenuhi kebutuhan belajarnya akan sedikit bantuan motivasi dan disiplin.
- 2) Motivasi yang berasal dari dalam individu lebih efektif dari motivasi yang datang dari luar karena kepuasan yang

- diperoleh individu itu sesuai dengan ukuran yang ada didalam diri murid sendiri.
- 3) Motivasi itu mudah menjalar kepada orang lain seperti guru yang antusias dalam mengajar maka anak akan lebih antusias untuk mendapatkan pelajaran
  - 4) Pemahaman yang jelas terhadap tujuan-tujuan akan merangsang motivasi artinya apabila tujuan yang hendak dicapai oleh murid jelas maka keinginan untuk belajar akan lebih kuat
  - 5) Motivasi yang besar erat hubungannya dengan kreativitas murid dengan teknik mengajar tertentu motivasi murid dapat ditingkatkan pada kegiatan kreatif.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa motivasi merupakan suatu hal yang harus dikembangkan oleh guru pendidikan jasmani olahraga dan keshatan dalam kegiatan proses belajar mengajar sehingga murid mempunyai minat yang besar untuk mengikuti proses pembelajaran dan dengan menggunakan berbagai metode mengajar yang benar akan menambah semangat dan gairah belajar bagi siswa sekaligus motivasi belajar siswa terhadap pembelajaran akan lebih baik.

#### d. Cara menggerakkan motivasi belajar siswa

Motivasi belajar siswa dapat digerakkan dengan berbagai cara Menurut Oemar Hamalik (2008:166) mengatakan ada sebelas cara untuk menggerakkan motivasi belajar siswa yaitu :

- 1) Memberi angka, maksudnya guru setiap kali melakukan proses pembelajaran harus melakukan penilaian hasil belajar yang dapat diketahui oleh siswa sehingga nilai yang baik diperoleh siswa motivasinya akan lebih baik.
- 2) Puji dan sifat ini diberikan kepada murid besar manfaatnya sebagai pendorong belajar sebagai menimbulkan rasa puas dan senang.

- 3) Hadiah cara ini dilakukan untuk menambah gairah belajar murid karena dengan adanya hadiah tersebut murid merasa ia telah berhasil dalam mencapai prestasi.
- 4) Kerja kelompok, tugas ini dilakukan sebagai upaya untuk membina kerjasama dalam kelompok karena adanya kerjasama tersebut akan ada upaya untuk mempertahankan kekuatan kelompoknya agar menjadi juara.
- 5) Persaingan ini sifatnya memberikan motif-motif sosial kepada murid, namun persaingan yang sehat akan membawa dampak positif.
- 6) Tujuan dan level aspiration dari keluarga akan mendorong kegiatan murid.
- 7) Sarkasme yaitu mengajak siswa untuk mendapatkan hasil belajar demi nama baiknya
- 8) Penilaian kegiatan ini dilakukan untuk mendorong murid belajar karena banyak diantara mereka ingin mengetahui setiap hasil proses pembelajaran yang dicapai mendapatkan penilaian dari guru
- 9) Karyawisata dan ekskusi, cara ini akan mendapatkan pengalaman langsung bagi siswa, apalagi objek yang dikunjungi adalah objek yang menarik minat murid.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dalam upaya meningkatkan gairah belajar bagi siswa terutama pada bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa akan lebih merasa puas dan akan dapat meningkatkan motivasi belajarnya, dengan demikian faktor-faktor yang ikut mempengaruhi motivasi cukup komplit begitu juga motivasi peserta didik yang ada pada siswa SDN 05 Banjar Guntung Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singgingi.

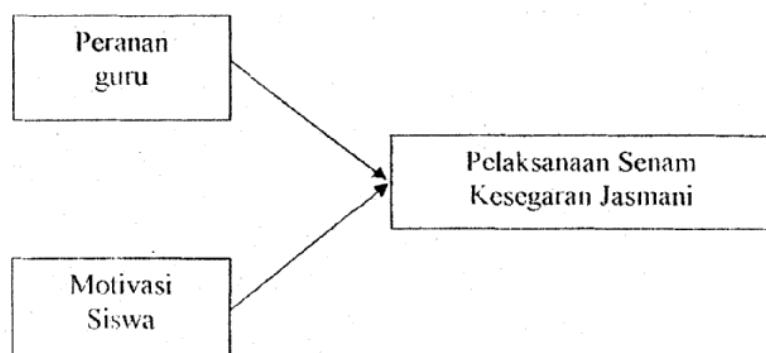
c. Fungsi Motivasi dalam Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Menurut Tohar (2004:35) mengatakan "Untuk mencapai prestasi maksimal dalam bidang olahraga perlu adanya motivasi untuk membangkitkan semangat juang dalam belajar dengan demikian fungsi

motivasi dalam pembelajaran penjasorkes adalah sebagai : (1) Memberikan kekuatan semangat (energizer) kepada seseorang dalam melakukan kegiatan belajar atau kegiatan olahraga, (2) Mengarahkan (direct) kegiatan yang perlu dilakukan untuk mencapai tujuan, (3) Memilih dan mengarahkan pada tingkah laku yang tepat.

### **E. Kerangka Konseptual**

Berdasarkan kajian teori yang telah dipaparkan diatas, maka dapat dikemukakan bahwa pelaksanaan senam kesegaran jasmani dipengaruhi oleh faktor : Peranan guru, Metode Pembelajaran dan Motivasi Siswa. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas (independent) yaitu Perencanaan pembelajaran (X1) Metode Pembelajaran (X2) dan Motivasi Siswa (X3) dan variabel terikat (dependent) yaitu pelaksanaan Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SDN 05 Banjar Guntung Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi .



**Gambar I. Kerangka Konseptual**

### C. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana peranan guru penjasorkes dalam Pelaksanaan Senam Kesegaran Jasmani di SDN 05 Banjar Guntung Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi?
2. Seberapa besar motivasi siswa dalam Pelaksanaan Senam Kesegaran Jasmani di SDN 05 Banjar Guntung Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi?

#### E. Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, maka peneliti mengemukakan beberapa saran yaitu kepada :

1. Guru pembimbing/Pelatih senam kesegaran jasmani yang ada di SDN 05 Banjar Guntung Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singgingi untuk dapat lebih menggiatkan senam kesegaran jasmani di sekolah.
2. Kepala Sekolah yang ada di SDN 05 Banjar Guntung Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singgingi dalam rangka meningkatkan kesehatan tubuh siswa diharapkan agar memberikan perhatian terhadap kegiatan senam kesegaran jasmani.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto., Suharsimi. 1989. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara
- Berty Tilarso, 2000, *Sehat dan Bugar Sepanjang Usia Dengan Senam*, Semarang : Seminar dan Lokakarya
- Depdikbud 1995. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun*, Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi
- Depdikbud. 1999. *Suplemen GBPP Penyempurnaan Penyesuaian Kurikulum 1994*. Jakarta : Depdikbud
- Indang Sri Retno, 1989, *Perbandingan Pengaruh Antara Latihan Senam Kesegaran Jasmani '84 dengan Senam Kesegaran Jasmani '88 Didalam Peningkatan Kesegaran Jasmani pada Siswa Putra SMA Theresiana Salatiga Tahun Pelajaran 1988 1989*, Semarang : FPOK IKIP Semarang
- Gabbard, C, Le Blanc E, Lowy, S. 1987, *Physical Education for Children Building The Foundation*, New Jersey Prentice Hall Inc Englewood Cliffs
- Hadi, Soetrisno, 1993. *Metodologi Research I, II dan IV*. Yogyakarta : Andi Offset
- Hamalik, Oemar. 2008. *Proses Belajar Mengajar*. Sinar Grafika Jakarta
- Hendri. 1985. *Motivasi Belajar*. Grafika Bandung
- Iutan Rusli. 2001. *Mengajar Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan gerak di Sekolah Dasar*. Depdiknas Dirjendikdasmen Jakarta
- Iutan, Rusli. 1996. *Belajar Keterampilan Motorik*. Jakarta: Dirjen Dikti
- Frayitno 1973. *Motivasi Belajar Siswa*. CV Angkasa Jakarta
- Easyid. 1993. *Metode Penelitian*. Tarsito Bandung
- Subidy, Soebroto. 1993. *Motivasi Belajar*. Rineka Cipta Jakarta
- Sudjana. 1989. *Metode Penelitian*. Tarsito : Bandung
- Tohar. 2004. *Pembinaan Prestasi Olahraga*. Jakarta
- Undang-Undang RI No. 20 (2003) *Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta  
Depdiknas