

**HUBUNGAN MOTIVASI SISWA DAN KEBUGARAN JASMANI SISWA  
SESUDAH SENAM PAGI DI SMA NEGERI 7 SIJUNJUNG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga  
Sebagai Salah satu Persyaratan Guna Memperoleh  
Gelar Serjana Pendidikan Strata Satu*



**Oleh**

**SAJID MUBARAQ  
NIM 18086301**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING**

### **SKRIPSI**

<b>Judul</b>	: Hubungan Motivasi Siswa dan Kebugaran Jasmani Siswa Sesudah Senam Pagi di SMA Negeri 7 Sijunjung
<b>Nama</b>	: Sajid Mubaraq
<b>NIM / BP</b>	: 18086301/ 2018
<b>Program Studi</b>	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
<b>Departemen</b>	: Pendidikan Olahraga
<b>Fakultas</b>	: Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

**Padang, Juni 2022**

**Disetujui Oleh**  
**a.n Kepala Departemen**  
**Pendidikan olahraga**  
**Sekretaris Jurusan**

**Sepriadi, S.Si, M.Pd**  
**NIP.19890901 201404 1 002**

**Pembimbing**

**Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd**  
**NIP.19880616 201212 2 001**

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Sajid Mubaraq  
NIM : 18086301

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul

**Hubungan Motivasi Siswa dan Kebugaran Jasmani Siswa Sesudah  
Senam Pagi di SMA Negeri 7 Sijunjung**

Padang, Juni 2022

### Tim Penguji

### Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd

1. \_\_\_\_\_

2. Sekretaris : Dra. Pitnawati, M.Pd

2. \_\_\_\_\_

3. Anggota : Zulbahri, S.Pd, M.Pd

3. \_\_\_\_\_

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "**Hubungan Motivasi Siswa Dan Kebugaran Jasmani Siswa Sesudah Senam Pagi di SMA Negeri 7 Sijunjung**" adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juni 2022  
Yang membuat pernyataan



**Sajid Mubaraq**  
**NIM. 18086301**

## **ABSTRAK**

### **Sajid Mubaraq. 2022. Hubungan Motivasi Siswa Dan Kebugaran Jasmani Siswa Sesudah Senam Pagi di SMA Negeri 7 Sijunjung**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah diduga belum terlaksana secara baik dan lancar kegiatan senam pagi di sekolah menengah atas negeri 7 sijunjung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan motivasi siswa terhadap kebugaran jasmani siswa setelah melakukan senam pagi di SMA Negeri 7 Sijunjung.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2022 di SMA Negeri 7 Sijunjung. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 7 Sijunjung yang berjumlah 61 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh, maka sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 61 orang siswa. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah: 1) motivasi siswa menggunakan kuesioner penelitian, dan kebugaran jasmani siswa di ukur dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi sederhana atau product moment.

Hasil penelitian ini adalah Terdapat hubungan motivasi siswa terhadap kebugaran Jasmani siswa setelah mengikuti senam pagi di SMA Negeri 7 Sijunjung dengan  $r_{hit} = 0.275 > r_{tab}$  0.254 dan ditandai dengan uji signifikansi dengan perolehan  $t_h = 7,99 > t_{tab} = 1,67$ . Maka diterima kebenarannya secara empiris

**Kata kunci: Motivasi Siswa, Kebugaran Jasmani, Senam**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulisan Skripsi dengan judul **“Hubungan Motivasi Siswa Dan Kebugaran Jasmani Siswa Sesudah Senam Pagi di SMA Negeri 7 Sijunjung”**, dapat terselesaikan dengan baik. Tujuan penulisan Skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Padang.

1. Kepada kedua orang tua tercinta Ibunda Des Niwati dan Ayahanda Armen (Alm) yang selalu memberikan dukungan moril dan materil yang tak terhingga sampai peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri padang.
3. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes, Ketua departemen Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Ibu Dr. Sri Gusti Handayani S.Pd, M.Pd selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan arahan dan bimbingan tanpa lelah dan penuh kesabaran dalam membimbing penulisan skripsi ini.
6. Ibu Dra. Pitnawati, M.Pd dan Bapak Zulbahri,S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang dapat memberi masukan dan kritikan, saran yang sangat bermanfaat untuk kelanjutan penelitian dan penyelesaian proposal ini.

7. Seluruh dosen serta karyawan/ti Jurusan Pendidikan olahraga yang telah memberikan ilmu dan penyelesaian skripsi ini.
8. Kepala Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Sijunjung yang telah memberi izin dan membantu penulis mengumpulkan data di sekolah.
9. Teman-teman seperjuangan, Nurul Rahmadani Fitri, frans kurniawan, Rehan akenza, Sultan adi, yanda yang selalu memberikan masukan dan semangat baik secara moril maupun spiritual kepada penulis dan terima kasih banyak kepada kakak Julidia Decamendes bersama Annisah Azzahra yang sangat berjasa dan memberikan dukungan bagi penulis.

Kepada semua pihak di atas, peneliti do'akan kepada Allah SWT semoga mendapat balasan di sisi-Nya. Aamiin. Peneliti telah berusaha sebaik mungkin dalam menyusun dan menulis skripsi ini. Namun, peneliti menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu, kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat sangat peneliti harapkan. Akhir kata, peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Padang, 14 Juni 2022

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	i
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	ii
<b>DAFTAR ISI.....</b>	iv
<b>DAFTAR TABLE .....</b>	vi
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	7
1. Senam .....	7
a. Pengertian Senam .....	7
b. Jenis Senam .....	10
2. Kebugaran jasmani.....	11
a. Pengertian kebugaran jasmani.....	11
b. Komponen – komponen kebugaran jasmani .....	13
3. Motivasi .....	17
a. Motivasi Intrinsik .....	21
b. Latihan Ekstrinsik.....	25
B. Kerangka Konseptual .....	32
C. Hipotesis.....	33
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	34

C. Defenisi Operasional.....	34
D. Populasi dan Sampel .....	36
E. Jenis dan Sumber Data .....	37
F. Teknik Pengumpulan Data.....	38
G. Instrumen Penlitian .....	38
H. Teknik Analisis Data.....	52
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	55
B. Uji Normalitas .....	61
C. Uji Hipotesi.....	62
D. Pembahasan.....	63
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	66
B. Saran .....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>67</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>70</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Table</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian .....	36
2. Sampel Penelitian .....	37
3. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Motivasi latihan Siswa dalam Kegiatan Senam Pagi .....	41
4. Nilai TKJI .....	50
5. Nilai TKJI .....	51
6. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia .....	51
7. Distribusi Frekuensi Hasil Data Motivasi Intrinsic siswa SMA Negeri 7 Sijunjung .....	55
8. Distribusi Frekuensi Hasil Data Motivasi Ektrinsik siswa SMA Negeri 7 Sijunjung .....	57
9. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 7 Sijunjung .....	60
10. Uji Normalitas dengan Lilliefors .....	61
11. Hasil analisis uji korelasi dan uji determinasi .....	62

## **DAFTAR GAMBAR**

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual .....	32
2. Histogram Frekuensi Hasil Data Motivasi Instrinsik siswa SMA Negeri 7 Sijunjung .....	57
3. Histogram Frekuensi Hasil Data Motivasi Instrinsik siswa SMA Negeri 7 Sijunjung .....	59
4. Histogram Frekuensi Hasil Data Kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 7 Sijunjung .....	61

## **DAFTAR LAMPIRAN**

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Kisi-Kisi Angket Motivasi .....	70
2. Angket Motivasi .....	71
3. Tabulasi data motivasi siswa .....	76
4. Data Kebugaran Jasmani Siswa .....	78
5. Uji Normalitas Data Motivasi Siswa (Y) .....	80
6. Uji Normalita Data Kebugaran Jasmani (Y) .....	82
7. Uji Hipotesis Penelitian .....	84
8. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors .....	87
9. Tabel dari harga kritik dari <i>Product-Moment</i> .....	88
10. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z .....	89
11. Dokumentasi Penelitian .....	90

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Sekolah merupakan jenjang Pendidikan formal yang berfungsi mengembangkan pengetahuan, sikap dan keterampilan peserta didik, dalam mengembangkan keterampilan peserta didik sekolah diharapkan dapat menerapkan perilaku hidup sehat. Perilaku hidup sehat begitu penting untuk dikembangkan dalam dunia Pendidikan. Irwandi,dkk (2016) menjelaskan bahwa dalam UU No 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional yang menyatakan bahwa tujuan pendidikan nasional untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya yang termasuk didalamnya mengembangkan kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang baik dan mandiri serta rasa tanggung jawab dalam kehidupan bermasyarakat dan berbangsa. Berdasarkan UU tersebut penulis simpulkan bahwa mengembangkan kesehatan jasmani dan rohani peserta didik sangat diperlukan di sekolah.

Dalam mengembangkan keterampilan peserta didik untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental sangat dibutuhkan pada jenjang sekolah dasar, karena peserta didik pada usia sekolah dasar sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang perlu menjadi perhatian dalam membentuk kepribadian yang sehat secara fisik dan mental yang salah satunya dapat dilakukan melalui pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah dasar. Berdasarkan Depdiknas (2003:3) dengan tujuan pendidikan jasmani di

sekolah dasar adalah untuk membantu siswa. Dalam mengembangkan dan meningkatkan: pengetahuan (*cognitive*), keterampilan, (*psychomotor*), sikap (*affective*) dan kesegaran jasmani (*physical fitness*) yang dalam proses belajarnya mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan pola hidup sehat.

Melalui pembelajaran Pendidikan jasmani untuk membiasakan anak hidup sehat sehingga tercapai tingkat kesegaran jasmani yang baik. Melalui Pendidikan jasamani salah satu aktifitas gerak yang menjadi program wajib disekolah dasar adalah senam pagi. Menurut Zuraida dkk (2016) Senam merupakan salah satu olahraga yang sangat bagus untuk tubuh dan kebugaran jasmani seseorang jika kita melakukan olahraga tersebut dengan benar serta dapat memacu jantung dan peredaran darah.

Senam berfungsi melatih otot-otot pada tubuh juga melatih gerakan motorik pada anak. Senam pagi merupakan aktifitas fisik yang sangat perlu diadakan secara rutin untuk menjaga kesegaran jasmani siswa dan salah satu aktifitas jasmani yang efektif untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan siswa.

Gerakan pada senam pagi selain melatih otot-otot pada tubuh juga melatih geraka motorik pada anak. Dengan gerakan motorik yang terlatih. diharapkan anak dapat lebih terampil dan kreatif dalam melakukan aktifitas di sekolah sehari-hari. Jadi terdapat beberapa macam senam pagi, seperti senam Ayo Bangkit, senam Indonesia Jaya, senam Indonesia Sehat, senam Kesegaran Jasamani.

Dengan melakukan aktifitas senam pagi secara rutin membuat badan menjadi segar, tubuh menjadi sehat, dan kesegaran jasmani peserta didik tercapai dengan baik, serta mereka akan lebih bersemangat terampil dan kreatif dalam melakukan aktivitas di sekolah sehari-hari. Misalkan jika siswa melakukan senam pagi dengan serius mereka akan merasa segar dan bersemangat mengikuti pelajaran selanjutnya, mengingat bahwa aktivitas belajar yang dilakukan siswa cukup lama yaitu lebih kurang 6 jam, maka dari itu siswa membutuhkan kesegaran jasmani yang baik agar ia biasa menggunakan daya ingat atau pemikirannya semaksimal mungkin dan akhirnya dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa tersebut. Supaya tercapai tujuan tersebut maka aktifitas senam disekolah sangat diperlukan dan dimotivasi oleh guru, terutama guru penjaskes di sekolah. Karena terlaksananya kegiatan senam pagi secara baik dan benar tergantung kepada guru penjas tersebut dalam memandu gerakan senam. Serta sarana dan prasarana yang lengkap dapat menambah motivasi siswa dalam melakukan kegiatan senam pagi dengan baik sesuai yang di harapkan, seperti: halaman sekolah yang luas sehingga masing-masing siswa mempunyai ruang cukup untuk bergerak, perlengkapan musik karena dengan musik yang keras dapat menambah semangat dan gairah anak dalam melakukan senam.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan, saat peserta didik melakukan Senam Pagi di Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Sijunjung bahwa penulis terlihat kegiatan senam belum terlaksana secara baik dan lancar sebagaimana semestinya. Tidak semua anak mengikuti senam pagi dengan

serius dan semangat, Hal tersebut dikarena kurangnya kemampaun keterampilan instruktur dalam memandu gerakan senam kepada siswa. Kurangnya dukungan kepala sekolah, kurangnya partisipasi dari guru non penjas, kurangnya sarana dan prasarana dan lingkungan sekitar yang kurang mendukung, kurangnya dukungan orang tua, kurangnya asupan gizi sehari-hari, kurangnya kebugaran jasmani siswa sehingga siswa tidak gerak saat senam pagi dan kebugaran siswa yang kurang baik sehingga kurangnya motivasi anak untuk melakukan senam pagi.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan Latar Belakang masalah dapat diidentifikasi beberapa faktor yang mempengaruhi terhadap pelaksanaan senam pagi yaitu:

1. Keterampilan Instruktur
2. Sarana prasarana
3. Motivasi siswa
4. Dukungan orang tua
5. Dukungan guru
6. Kondisi fisik
7. Asupan gizi sehari-hari
8. Dukungan kepala sekolah
9. Keterampilan gerak
10. Kebugaran jasmani

### **C. Batasan Masalah**

Mengingat banyaknya permasalahan yang dikemukakan pada identifikasi masalah di atas oleh sebab itu karena berbagai keterbatasan baik waktu, sarana, biaya, dan kemampuan peneliti, Oleh sebab itu penelitian ini di batasi pada:

1. Motivasi ( Variabel bebas )
2. Kebugaran jasmani ( Variabel terikat )

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaiman hubungan Motivasi dan Kebugaran jasmani sesudah senam pagi di SMA Negeri 7 Sijunjung?''

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan dan batasan masalah, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan motivasi dan kebugaran jasmani siswa sesudah senam pagi di SMA Negeri 7 Sijunjung.

### **F. Manfaat Penelitian**

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

1. Bagi peneliti, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi peserta didik, sebagai motivasi untuk melakukan kegiatan senam sesuai dengan yang diharapkan

3. Bagi Guru penjas, sebagai bahan acuan dan pedoman bahawa dalam pelaksanaan senam pagi di dukung oleh motivsi siswa.
4. Bagi kepala sekolah, sebagai mengarahkan dan memotivasi guru agar dapat membimbing kegiatan senam dengan baik.
5. Bagi pembaca, sebagai bahan masukan tambahan ilmu pengetahuan tentang senam pagi dan sebagai tambahan literatur bahan bacaan mahasiswa.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

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

##### **1. Senam**

###### a. Pengertian Senam

Senam yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris, atau Belanda *Gymnastiek*. *Gymnastics* sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan kata dari bahasa Yunani, *Gymnos*, yang berarti telanjang. Dalam bahasa Yunani sendiri, *gymnastics* diturukan dari kata kerja *gymnazein* yang artinya terlatih atau melatih diri. Latihan-latihan ini diperlukan bagi para pemuda Yunani Kuno (sekitar tahun 1000 SM hingga kir-kira tahun 476) untuk jadi warga Negara yang baik sesuai cita-cita Negara serta untuk menjadikan penduduknya sebagai manusia harmonis. Jonni (2011).

Penjelasan Sari, Anggun Pertama & Handayani, Sri Gusti Handayani (2018) senam adalah bentuk latihan fisik yang teratur yang merupakan representasi dari ciri kehidupan, senam merupakan bentuk latihan fisik yang dikemas secara sistematis yang tersusun dalam suatu program yang bertujuan untuk meningkatkan kesegeraan tubuh, memberikan pengaruh baik (positif) terhadap kempuan fisik seseorang apabila dilakukan secara baik dan benar. Senam dapat diartikan sebagai setiap bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu.

Penjelasan Haris, Iyannurdiani (2017) yang mendefenisikan senam sebagai latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksikan dengan sengaja dilakukan secara sadar dan berencana disusun secara sistematis dengan tujuan menanamkan nilai-nilai spiritual. Sedangkan menurut Pitnawati (2019) olahraga senam merupakan gerakan yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik yang mendapatkan efek artistic dari gerakan yang dilakukan pada senam lantai, meja lompat, balok keseimbangan, palang bertingkat, palang sejajar palang tunggal, ring, dan kuda pelana.

Dari pendapat tersebut maka jelas bahwa senam adalah bentuk latihan yang paling mendasar untuk ditumbuhkembangkan sejak dini, karena komponen yang dapat terlatih pada olahraga senam selain kebugaran jasmani juga dapat meningkatkan gerak dasar secara umum dan perkembangan sosial siswa. Olahraga senam mempunyai sistematika tersendiri dan tujuan yang hendak dicapai seperti daya tahan, kekutan, kelenturan, koordinasi, atau biasa juga di perluas untuk meraih prestasi, membentuk tubuh ideal dan memelihara kesehatan.

Penjelasan Yulifri & Jonni (2011) mengemukakan bahwa senam merupakan olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan sendi dan keindahan tubuh, sehingga olahraga senam ini banyak diminati orang, dan Yulifri & Jonni (2011) mengatakan bahwa senam merupakan gerakan-gerakan yang mengacu kepada kualitas gerak hingga mengandung arti sebagai suatu sistem latihan untuk meningkatkan kemampuan fisik melalui latihan tubuh.

Berdasarkan pendapat di atas senam adalah suatu kegiatan yang dilakukan untuk menguji kemampuan gerak tubuh dengan kekuatan dan tingkat kesulitan. Latihan tubuh diciptakan dan direncanakan, terprogram di susun secara sistematis bertujuan untuk membentuk dan mengembangkan kepribadian.

Senam pagi adalah serangkaian gerakan senam yang bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan kesegaran jasmani seseorang. Dengan melakukan senam pagi yang benar dan teratur akan membuat tubuh menjadi segar dan bugar. Senam pagi pada dasarnya adalah suatu kegiatan senam yang bertujuan untuk menjaga keseimbangan tubuh, namun karena pelaksanaannya dipagi hari maka dikatakanlah senam pagi. Di tingkat Sekolah Menengah Atas salah satu senam yang dilakukan adalah senam pagi. Dalam penelitian ini senam pagi yang dilakukan adalah senam pagi hari secara rutin dan terstruktur Penjelasan Yulifri & Jonni (2011).

#### b. Jenis-jenis senam

Ada bermacam-macam jenis senam penjelasan Ali, Muhammad (2012) ada 6 jenis senam antara lain:

##### 1) Senam artistic

Senam artistik adalah jenis senam yang menggabungkan aspek berguling dan akrobatik untuk mendapatkan keindahan atau artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan menggunakan alat.

##### 2) Senam ritmik

Senam ritmik adalah senam dengan gerakan yang mengikuti irama yang berupa tepukan tangan, ketukan, nyanyian musik dan lain sebagainya. Senam irama dilakukan secara perorangan atau kelompok untuk memperlihatkan koreografi yang kental dengan akrobatik dengan atau tanpa alat bantu senam yang berupa bola, pita, tali, gada, dan simpai.

### 3) Senam akrobatik

Senam akrobatik adalah salah satu disiplin senam di mana para pemain yang berada dalam regu yang sama saling bekerja sama dan melakukan pembagian peran dalam hal pergerakan jumpshot, dansa/tari, mendarat/jatuh yang sesuai dengan irungan music.

### 4) Senam aerobic sport

Senam aerobik adalah serangkaian gerakan yang dilakukan beriringan dengan irama musik dalam durasi waktu tertentu. Senam aerobik dikenal pula dengan istilah kardio.

### 5) Senam trampoline

Senam trampolin (dikenal juga hanya sebagai trampolin) adalah kegiatan bersantai, media latihan akrobatik, serta olahraga kompetitif Olimpiade di mana atlet melakukan kegiatan akrobatik sambil memantul di atas trampolin. Dalam pertandingan, hal ini mencakup lompatan sederhana dalam posisi lurus, pike (tombak), tuck (selip), atau straddle hingga kombinasi yang lebih kompleks seperti jungkir balik dan twist ke depan dan/atau ke belakang. Penilaian didasarkan pada kesulitan dan total detik

berada di udara. Poin dikurangi untuk bentuk dan perpindahan yang tidak dibenarkan.

#### 6) Senam umum

Senam umum adalah jenis senam selain kelima senam di atas. Contohnya adalah senam aerobik, senam pagi, senam kesegaran jasmani, Senam artistic, senam ritmik, senam akrobatik, senam trampolin, senam aerobic sport.

Senam ayo bergerak Indonesia merupakan salah satu senam general atau senam , masal yang diciptakan oleh Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia (FORMI). Setiawan, Arif & Siwi, Riski Widiyanti (2016).

## 2. Kebugaran Jasmani

### a. Pengertian

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti serta masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain. Kebugaran jasmani sangat penting dalam menunjang aktifitas kehidupan sehari-hari, akan tetapi nilai kebugaran jasmani tiap-tiap orang berbeda-beda sesuai dengan tugas/profesi masing-masing. Kebugaran jasmani terdiri dari komponen-komponen yang dikelompokkan menjadi kelompok yang berhubungan dengan kesehatan (Health Related Physical Fitness) dan kelompok yang berhubungan dengan ketrampilan (Skill Related Physical Fitness).

Menurut Getchell ( 1983:3) Kebugaran jasmani adalah suatu hal yang lebih menitikberatkan pada fungsi fisiologis yaitu: Kemampuan jantung,pembuluh darah, paru dan otot berfungsi secara efisien dan optimal.Selanjutnya Morehouse dan Miller menyatakan bahwa seseorang dinyatakan fit untuk sesuatu tugas atau aktivitas bila ia mampu mengatasi tugas tersebut cukup efisien, tanpa kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif.

Agar dapat tumbuh dan berkembang dengan baik, setiap insan diharapkan untuk selalu menjaga dan meningkatkan kondisi fisiknya. Kondisi fisik merupakan keadaan tubuh seseorang. Kondisi fisik seseorang dapat dikategorikan dalam tiga hal yaitu sakit, sehat dan bugar. Untuk dapat menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan serta dapat menikmati waktu senggangnya dengan berbagai bentuk kegiatan mahasiswa dituntut agar memiliki kondisi fisik yang segar. Artinya mahasiswa hendaknya memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Zulbahri (2016), adapun tingkat kebugaran jasmani mahasiswa PORKES UPP yaitu dalam kondisi sedang, dengan rata-rata 15,81.

Untuk itu, agar dapat tumbuh dan berkembang dengan baik, setiap insan diharapkan untuk selalu menjaga dan meningkatkan kondisi fisiknya (Zulbahri, 2019).

Kebugaran Jasmani yang di miliki setiap orang berbeda-beda.penjelasan Netti Kartikasari Berutu (2018). Hal ini disebabkan oleh perbedaan profesi dan tugas masing-masing orang. Komponen Jasmani dibagi atas dua yaitu, Komponen Jasmani yang berkaitan dengan Kesehatan dan Komponen Jasmani yang berkaitan dengan Keterampilan. Semua bentuk kegiatan manusia memerlukan dukungan kemampuan fisik, oleh karena itu kemampuan fisik merupakan faktor dasar (fundamental factor) untuk setiap aktivitas manusia. Untuk menjalankan tugas sehari-hari, seseorang minimal memiliki kemampuan fisik yang selalu mampu mendukung tuntutan aktivitas itu dan lebih baik lagi bila memiliki kemampuan cadangannya. yang bertingkat-tingkat itu adalah kemampuan jasmani / kondisi fisik (sehat dinamis) dan beratnya tugas yang harus dilaksanakan.

b. Komponen – komonen kebugaran jasmani

Penjelasan Sudarno (1992 : 56) Kebugaran Jasmani terdiri dari beberapa pakomponen, Yaitu: (1) Daya tahan Kardiovaskuler (Cardiovaskuler endurance), (2). Daya tahan otot ( Muscle endurance), (3) Kekuatan otot (Muscle strength), (4) Kelentukan ( Flexibility), (5) Komposisi tubuh ( Body Composition), (6) Kecepatan gerak ( Speed of movement), (7) Kelincahan (Agility), (8) Keseimbangan (Balance), (9) Kecepatan Reaksi (Reaction Time), (10) Koordinasi ( Coordination ). Sejumlah ahli olahraga sepen dapat bahwa dari 10 komponen tersebut diatas, komponen daya tahan

adalah komponen terpenting dalam menentukan kebugaran jasmani seseorang.

Daya tahan adalah suatu kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Daya tahan umumnya diartikan sebagai ketahanan terhadap kelelahan dan kemampuan pemulihan segera mengalami kelelahan.

Daya tahan yang tinggi dapat mempertahankan penampilan dalam jangka waktu yang relative lama secara terus menerus. Menurut Darwis (1992:116) Daya tahan adalah kemampuan organisme atlet untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan aktivitas tubuh berolahraga dalam waktu lama. Penjelasan Fardi (1989: 18) Mengemukakan bahwa daya tahan dapat ditafsirkan sebagai kualitas fisik (Sistem jantung- peredaran darah dan pernafasan) yang membuat seseorang mampu melaksanakan secara terus menerus suatu kerja fisik yang cukup berat tanpa merasa lelah sebelum waktunya.

Menurut Darwis ( 1992:116) Kecepatan (speed) adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang sangat singkat. Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik, artinya satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti pukulan. Kecepatan dalam hal ini lebih mengarah pada kecepatan otot tungkai dalam bekerja.

Penjelasan Antoni, Despita dan Arsil. (2018). Kelincahan (agility) adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat

dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Bagi pelajar sekaligus masyarakat, kelincahan merupakan komponen kebugaran jasmani yang harus dimiliki. Kelincahan bagi pelajar menjadi ciri khas dalam bertindak. Kelincahan dapat diprioritaskan dalam latihan bagi masyarakat untuk melatih kebugaran jasmaninya. Kelincahan dapat dilatih dengan lari cepat dengan jarak sangat dekat, kemudian berganti arah.

Penjelasan Darwis ( 1992:116) Kelentukan atau flexibility berhubungan dengan keberadaan ruang gerak persendian dan elastisitas otot yang lebih luas. Kelentukan adalah kemampuan menggerakkan persendian dan otot pada seluruh ruang geraknya. Manfaatnya, mengurangi kemungkinan terjadinya cedera pada persendian dan otot saat melakukan latihan, menunjang efisiensi gerak tubuh, dan memperbaiki komposisi tubuh. Gerakan latihan kelentukan yang berkaitan dengan pengembangan postur tubuh.

Penjelasan Antoni, Despita dan Arsil. (2018).Koordinasi (Coordination) adalah proses pengiterasian tujuan – tujun kegiatan – kegiatan pada satuan – satuan yang terpisah untuk mengukur tingkat koordinasi otot seseorang dengan pusat syarat.

Penjelasan Antoni, Despita dan Arsil. (2018).Kekuatan otot(Muscle strength) adalah tenaga yang di keluarkan otot atau sekelompok otot untuk berkontraksi pada saat menahan beban maksimal.

c. Cara peningkatan jasmani

Setiap minggu pagi kita dapat melihat bermacam golongan masyarakat berlatih baik di lapangan maupun di jalan-jalan, ada yang berlari, jogging, bersepeda, jalan cepat, bahkan banyak yang asal berlatih saja atau sekedar ikut-ikutan saja. Mereka berlatih tanpa tujuan dan sasaran sehingga hasil latihannya tidak nyata. Penjelasan (Djoko pekik, 2004: 12) Agar berdaya guna bagi tubuh latihan harus berdasarkan pada prinsip latihan sebagai berikut, yaitu:

1) Prinsip beban berlebihan (Overload Principle)

Tujuan setiap latihan adalah member beban atau stress kepada tubuh sehingga sebagai akibat responnya akan timbul adaptasi. Bila adaptasi telah terjadi, artinya tubuh lelah terbiasa dengan beban tersebut, maka tidak akan muncul peningkatan kapasitas lagi kecuali kalau beban ditambah. Jadi setiap timbul adaptasi, maka perlu ditambah beban latihannya agar timbul adaptasi yang baru yang lebih baik.

2) Prinsip perorangan atau individuality

Karena kita masing-masing adalah individu yang berbeda satu dengan yang lain, maka setiap orang dalam berlatih harus dengan bebannya masing- masing dan disesuaikan dengan kemampuan dan tujuan masing-masing.

3) Prinsip Kekhususan atau Principle of Specificity

Berdasarkan prinsip kekhususan sebaiknya setiap program latihan disesuaikan dengan tujuan yang akan dicapai. Bila ingin

meningkatkan kapasitas aerobic maksimal maka latihan erobiklah yang paling sesuai. Sebaliknya bila kecepatan yang diinginkan maka sebaiknya menggunakan latihan Anaerobic.

#### 4) Prinsip berkebalikan atau Principle of reversibility

Prinsip ini menunjang prinsip beban berlebihan dan menekankan bahwa latihan dapat meningkatkan penampilan, Sebaliknya ketidakaktifan dan tanpalatihan akan menimbulkan kemunduran.

Dalam lokakarya kebugaran jasmani yang dilaksanakan pada tahun 1984 “ Tes Kebugaran Jasmani Indonesia “ (TKJI) telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen / alat tes yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia. TKJI dibagi dalam 4 kelompok usia, yaitu : 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. Akan tetapi pada handout ini akan dibahas TKJI pada kelompok usia 13-15 tahun dan 16-19 tahun.

Sebelum terjun ke sekolah-sekolah untuk melaksanakan tugas matakuliah Tes dan Pengukuran Penjas dengan melakukan tes kesegaran jasmani pada siswa-siswi, maka diharapkan mahasiswa dapat memahami dengan baik peraturan dan tata cara pelaksanaan TKJI sehingga diharapkan hasil tes yang diperoleh adalah benar dan dapat dipercaya.

Tulisan berikut adalah tulisan adaptasi dari buku Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk kelompok usia 16-19 tahun yang diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk memahami peraturan dan tata cara TKJI dengan baik dan benar penjelasan Antoni, Despita dan Arsil. (2018).

### 3. Motivasi

Penjelasan Handayani, Sri Gusti (2019) mengatakan bahwa motivasi merupakan aktualisasi sumber penggerak dan dorongan tingkah laku individu memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu. Motivasi olahraga diartikan keseluruhan daya penggerak (motif-motif) di dalam diri individu yang menimbulkan kegiatan olahraga, menjamin kelangsungan latihan dan memberi arah pada kegiatan latihan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki.

Dengan demikian beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa motivasi merupakan kondisi psikologis yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Dalam kegiatan belajar, motivasi dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak dalam diri siswa yang menimbulkan, menjamin kelangsungan dan memberikan arah kegiatan belajar, sehingga diharapkan tujuannya dapat tercapai. Dalam kegiatan belajar, motivasi sangat diperlukan sebab seseorang yang tidak mempunyai motivasi dalam belajar, tidak akan mungkin melakukan aktivitas belajar.

Penjelasan Umar, Ali dkk (2018) Motivasi adalah belajar siswa juga berpengaruh terhadap hasil belajar karena motivasi merupakan kondisi psikologis yang mendorong seseorang untuk memenuhi kebutuhannya mengikuti pelajaran. Motivasi juga dapat dikatakan serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi-kondisi tertentu sehingga seseorang itu mau dan ingin mengikuti proses pembelajaran. Sedangkan Penjelasan Erianti, dkk (2017) motivasi belajar adalah merupakan kondisi-kondisi atau keadaan yang mengaktifkan atau yang memberi dorongan kepada seseorang untuk

bertingkahlaku dalam mencapai tujuan yang ditimbulkan oleh motivasi tersebut.

Dari pendapat dia atas, dapat diambil kesimpulan bahwa motivasi belajar sangat berpengaruh terhadap hasil belajar seorang siswa karena motivasi akan mendorong psikologis seseorang untuk memenuhi kebutuhannya untuk mau mengikuti pembelajaran dengan baik. Proses belajar merupakan suatu proses perubahan perilaku berkat pengalaman dan latihan. Perilaku itu terjadi karena ada dorongan-dorongan dari apa yang dipikirkan, dipercaya, dan dirasakan oleh pelaku pelajar. Dorongan-dorongan inilah yang disebut motivasi. Dapat dikatalkan pula bahwa motivasi merupakan segala sesuatu yang mendorong seseorang untuk melakukan suatu perubahan, dan motivasi belajar adalah dorongan internal dan eksternal pada siswa-siswa untuk perubahan tingkah lakunya.

Penjelasan Rahayu, Ega Trisna (2013) dalam hubungannya dengan didaktik, seorang guru perlu memperhatikan siswa agar mau belajar dengan penuh makna. Oleh karena itu, perlu diusahakan oleh guru untuk memengaruhi siswanya, sehingga dalam diri sendiri siswa timbul suatu alasan, suatu motif untuk belajar seperti apa yang diharapkan guru tersebut. Motivasi belajar selalu berhubungan dengan tujuan pelajaran yang jelas dan penting untuk dilaksanakan karena akan memenuhi harapan, cita-cita dan kebutuhannya. Oleh karena itu, agar siswa mau belajar tentang apa yang diajarkan, maka perlu menghubungkan bahan pelajaran itu dengan kebutuhan minat siswa yang bersangkutan.

Motivasi adalah proses yang memberi semangat, arah, dan kegigihan prilaku. Artinya prilaku yang termotivasi adalah prilaku yang penuh energi, terarah dan bertahan lama. Kemauan belajar pada anak tidak dapat tumbuh begitu saja, akan tetapi selalu diberikan rangsangan yang mengakibatkan anak tersebut mau melakukannya, jadi hal yang menyebabkan kita untuk melakukan kegiatan, memilih satu tindakan apalagi keputusan disebut motivasi. Dalam kegiatan belajar mengajar apabila seorang siswa misalnya tidak berbuat sesuatu yang seharusnya dikerjakan, maka diselidiki sebab-sebabnya. Sebab-sebab itu biasanya bermacam-macam, bisa jadi siswa tersebut tidak senang, sedang sakit, lapar, ada masalah pribadi dan lainnya. Hal ini berarti terjadi pada diri anak perubahan energi, tidak terangsang afeksinya untuk melakukan suatu. Keadaan seperti ini perlu dilakukan upaya untuk menemukan sebab-muhasababnya. Kemudian mendorong siswa itu untuk mau melakukan pekerjaan yang seharusnya dilakukan yakni belajar. Dengan kata lain siswa perlu di berikan rangsangan agar tumbuh motivasi pada dirinya penjelasan John W Santrock.

Penjelasan Maslow (1954:124) mengemukakan teori motivasi berdasarkan teori kebutuhan yang diturunkan secara deduktif. Teori ini bertitik tolak dari tiga asumsi dasar, yaitu

- a.manusia adalah makhluk hidup yang selalu berkeinginan, keinginan tersebut tidak selalu terpenuhi seluruhnya.
- b.Kebutuhan atau keinginan yang sudah terpenuhi tidak akan menjadi pendorong lagi.

c. Kebutuhan manusia tersusun menurut hirarki tingkat pentingnya.

Adapun tingkat kebutuhan yang disusun Maslow tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Physiological needs (kebutuhan fisiologis) seperti; kebutuhan makan, minum, seks dan istirahat.
- b. Syafety and security needs (kebutuhan keselamatan dan rasa aman), seperti; asuransi, jaminan hari tua, perlindungan dan kestabilan.
- c. Social need (kebutuhan sosial) seperti; cinta,persahabatan, perasaan memiliki, dan diteerima kelompok, kekeluargaan danasosiasi.
- d. Esteem needs (kebutuhan harga diri) seperti; status, atau kedudukan, kepercayaan diri, pengakuan, reputasi dan prestasi, apresiasi, kehormatan diri, dan penghargaan.
- e. Self actualization (kebutuhan aktualisasi diri dan pemenuhan diri) seperti; penggunaan potensi diri, pertumbuhan dan perkembangan diri.

#### **a. Motivasi Intrinsic**

Penjelasan Handayani , Sri Gusti (2019) motivasi intrinsik adalah dorongan yang kuat dari dalam yang menyebabkan individu berpartisipasi. Atlet yang mempunyai motivasi intrinsik biasa mempunyai kepribadian yang matangjujur, sportif, tekun, percaya diri, disiplin dan tahan lama. Motivasi inilah yang harus selalu ditumbukan kembangkan dalam diri anak. Penjelasan Suryabrata dalam Umar, Ali dkk (2018) motivasi intrinsik merupakan “motif-motif yang berfungsi bukan diakibatkan pengaruh rangsangan dari luar.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa motivasi intrinsik adalah motivasi yang timbul dari dalam di seseorang tanpa rangsangan dari luar atau bersumber dari dalam diri siswa itu sendiri.

Penjelasan Darni, ddk (2018) 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 tanpa ada pengaruh dari luar individu.

Dengan memperhatikan beberapa pendapat di atas, maka dapatlah disimpulkan motivasi intrinsik tidak berpengaruh rangsangan dari luar, karena dalam setiap diri individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu tanpa ada pengaruh dari luar atau sudah ada dorongan dari dalam dirinya sendiri. Seorang pendidik dalam usaha membangun tingkat motivasi peserta didiknya secara efektif, yang dilakukan adalah dengan mempelajari kebutuhannya secara individual sehingga dapat menggunakan strategi pengajaran yang sesuai dengan kebutuhan peserta didiknya. Dengan demikian peserta didik dapat menggunakan suatu strategi pengajaran yang sesuai dengan peserta didiknya.

Ciri-ciri motivasi intrinsik yaitu sebagai berikut minat yang tinggi

- 1) Kesadaran
- 2) nanya dorongan untuk belajar dan ingin menguasai nilai-nilai dalam pembelajaran tersebut
- 3) belajar adalah keharusan.

Siswa yang mempunyai motivasi intrinsik akan mengikuti proses pemebelajaran dengan baik dan tekun serta mengerjakan tugas yang diberikan untuk meningkatkan hasil belajarnya. Karena ia menemukan kepuasan terhadap dirinya. Siswa akan senang belajar sendiri tanpa menharapkan imbalan. Pemahaman siswa terhadap motivasi intrinsik ini biasa juga dilihat dari cara belajarnya, penuh semangat, percaya diri, menyenangkan, disiplin, bertanggung jawab kepada diri sendiri, tidak bergantung kepada orang lain dan kreatif, walaupun masih dalam tanggungan orang tua maupun guru di sekolah.

Dengan termotivasi peserta didik dalam proses belajar megajar akan menimbulkan kemauan dan kerja keras pada dirinya seperti motivasi dalam melakukan senam pagi. Oleh karena itu motivasi harus ditumbuhkembangkan dalam setiap diri siswa dan ini juga merupakan bagian dari tugas guru di sekolah, sehingga tujuan pendidikan dapat tercapai. Indikator-indikator yang termasuk dalam motivasi belajar yang berasal dari faktor psikis atau dalam diri.

Motivasi intrinsik adalah dorongan dari dalam yang mengakibatkan individu berpartisipasi atau siswa yang mempunyai motivasi intrinsik akan mengikuti latihan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan di sebabkan dari unsur kepuasan bagi siswa yang mempunyai kepuasan dalam dirinya akan mendorong mereka tekun, bekerja keras, teratur dan disiplin dalam mengikuti latihan dengan keinginan sendiri serta tidak tergantung pada orang lain. Faktor intrinsik yang mempengaruhi siswa dalam mengikuti

latihan adalah meliputi kemampuan fisik, minat, teknik, mental serta keinginan yang dimiliki seorang individu sedangkan faktor ekstrinsik berupa pengaruh yang timbul dari luar dorongan dari lingkungan sekolah. (Nurcolis 2019).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas mengenai unsur-unsur motivasi pelatihan senam yang akan penulis teliti pada siswa Sekolah SMA Negeri 7 Sijunjung, maka penulis akan menyimpulkan unsur yang paling penting dalam motivasi intrinsik adalah keinginan, kondisi fisik individu, minat sedangkan unsur yang paling penting untuk dikaji dalam penelitian ini adalah puji, sarana, pelatih dan hukuman, Agar lebih jelas, maka penulis paparkan sebagai berikut:

1) Keinginan

Handayani, Rif'ati Dina (2017) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa motivasi intrinsik yang berpengaruh dalam diri individu adalah keinginan sebagai model utama untuk keberhasilan dan ketercapaian suatu tujuan, keinginan adalah hasrat belaja dalam diri, karena keinginan yang kuat dalam diri individu akan memberikan hasil yang terbaik dari setiap usaha yang dilakukannya. Dengan adanya keinginan seorang individu akan mengembangkan diri untuk mencapai tujuan dan prestasi.

Berdasarkan penjelasan dalam artikel Emda, Amna (2017) bahwa keinginan adalah unsur intrinsik yang muncul dalam diri seseorang untuk belajar menambah ilmu pengetahuan, berlatih dalam olahraga sehingga tercapai suatu tujuan dari kegiatan yang dia lakukan tersebut.

2) Kondisi fisik

Penjelasan Supriyoko, Agus & Mahardika, Wisnu (2018) kondisi fisik adalah syarat yang dibutuhkan dalam usaha untuk meningkatkan prestasi atlet. kondisi fisik adalah persyaratan yang dimiliki seorang atlet dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga, sehingga harus ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing-masing.

3) Minat

Penjelasan Kanedi, Indra & Siswanto (2020) minat adalah keadaan seseorang dimana seseorang menunjukkan keinginan ataupun kebutuhan yang ada dalam dirinya, dapat dilihat pada ciri-ciri yang ada pada dirinya. Menurut Harvianto, Yudo (2019) minat adalah sumber motivasi individu dalam meraih sesuatu yang diinginkan.

**b. Motivasi Ekstrinsik**

Menurut Handayani, Sri Gusti (2019) motivasi ekstrinsik merupakan dorongan yang berasal dari luar individu yang menyebabkan seseorang berpartisipasi dalam olahraga, contohnya dorongan dari pelatih, teman, orang tua, guru, kelompok, bangsa, hadiah, bonus, uang dan sebagainya.

Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa motivasi ekstrinsik dapat juga dikatakan sebagai bentuk motivasi yang didalamnya aktivitas belajar dimulai dan diteruskan berdasarkan dorongan dari luar. Dan juga karena adanya rangsangan dari luar atau terjadi bila dorongan bertindak datang dari diri siswa.

Ciri-ciri motivasi ekstrinsik, yaitu sebagai berikut :

- 1) Memberi angka
- 2) Hadiah
- 3) Kompetisi
- 4) Ego-involvement
- 5) Memberi ulangan
- 6) Mengetahui hasil
- 7) Pujian
- 8) Hukuman

(Wahab Rohmalina 2015) Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang akan aktif dan berfungsi karena adanya rangsangan dari luar, sebagai contoh seseorang itu belajar karena tahu besok paginya akan ujian dengan harapan mendapatkan nilai baik, sehingga akan dipuji oleh orang lain. Jadi disini siswa tersebut bukan karena ingin mengetahui sesuatu, tetapi ingin mendapatkan hadiah. Oleh karena itu motivasi ekstrinsik bisa juga dikatakan sebagai bentuk motivasi yang didalamnya aktifitas dimulai dan diteruskan berdasarkan dorongan dari luar yang secara tidak mutlak berkaitan dengan aktivitas belajar. Dan perlu ditegaskan juga bukan berarti motivasi ekstrinsik ini tidak baik dan tidak penting. Bertitik tolak dari pendapat beberapa ahli di atas ternyata banyak kesamaan.

Oleh karena itu penulis simpulkan indikator motivasi entrinsik yaitu pujian, Pelatih, sarana dan prasarana, pujian hukuman. Dalam pembahasan selanjutnya akan dijelaskan indikator-indikator tersebut :

- 1) Pujian

Motivasi berupa pujian lebih baik daripada memberikan hukuman, karena pujian adalah dorongan yang paling bagus diberikan kepada seorang peserta didik saat melakukan belajar dan berlatih, seperti yang dipaparkan Wahab, Rohmalina (2015) bahawa pujian adalah penghargaan terbaik untuk meningkatkan prestasi peserta didik namun hukuman juga tetap perlu diberikan dalam memicu semangat semangat dalam belajar dan berlatih.

## 2) Sarana dan prasarana

Penjelasan Megasari, Rika (2014) Sarana dan prasarana merupakan salah satu sumber daya pendidikan yang perlu dan sangat penting dikelola dengan baik serta merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari manajemen pendidikan. Seperti gedung, tanah, perlengkapan administrasi sampai pada sarana yang digunakan langsung dalam proses belajar mengajar di kelas. Sarana dan prasarana pendidikan juga sebagai salah satu dari unsur manajemen pendidikan yang memiliki peranan penting dalam proses belajar mengajar, sarana pendidikan merupakan hal yang tidak boleh diabaikan. Sarana dan prasarana pendidikan juga digunakan untuk mempermudah pemahaman siswa tentang materi yang disampaikan dengan menggunakan sarana dan prasarana pendidikan yang tepat dalam program kegiatan belajar mengajar menjadi lebih efektif dan efisien.

## 3) Pelatih

Penjelasan Cholid (2015) Pelatih adalah Seseorang yang bertugas untuk mempersiapkan fisik dan mental olahragawan maupun kelompok olahragawan, dan Pelatih dipahami sebagai orang yang dianggap ahli

untuk mempersiapkan orang atau sejumlah orang untuk menguasai keterampilan tertentu.

#### 4) Hukuman

Penjelasan Selan, Jeribeam A (2016) Hukuman adalah fonis terhadap seseorang yang di anggap bersalah. Dalam kehidupan masyarakat secara umum metode yang paling sering di gunakan untuk mendisiplinkan seseorang adalah dengan pemberian hukuman pembentukan diri merupakan suatu proses yang harus di mulai sejak masa kanak-kanak.

Oleh karena itu guru harus memahami prinsip-prinsip pemberian hukuman.Pemberian hukuman dapat membentuk dan mengatasi tingkah laku peserta didik seperti, perbaikan tingkah laku peserta didik yang salah, tidak tahu tercela, dan sejenisnya.

Orang yang tinggi motivasinya, tetapi rendah kemampuannya, akan menghasilkan penampilan yang rendah pula. Begitu pula orang yang kemampuannya rendah dan motivasinya rendah akan melahirkan orang yang berpenampilan rendah. Untuk berpenampilan tinggi diperlukan adanya orang yang memiliki motivasi dan kemampuan yang tinggi pula

Dalam kegiatan belajar, motivasi dapat dikatan sebagai keseluruhan daya penggerak dalam diri individu yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan kegiatan belajar, dan memberikan arah pada kegiatan belajar sehingga tujuan yang dikehendki dapat tercapai. Motivasi belajar merupakan faktor psikis.Peranannya yang khas adalah dalam penumbuhan gairah, perasaan dan semangat untuk belajar. Maka dari itu Guru , orang tua dan lingkungan merupakan hal yang penting bagi seorang

peserta didik dan yang paling bertanggung jawab terhadap keberhasilan siswa dalam belajar. Siswa yang motivasinya kurang dalam mengikuti senam pagi perlu di berikan perhatian dan pendekatan yang berbeda diantaranya dengan cara memberi variasi dalam kegiatan senam pagi. Seperti variasi pada barisan, mengadakan pergantian intruktur senam, memberikan musik yang menarik, mengikutsertakan guru-guru baik guru penjas, guru non penjas, bahkan kepala sekolah untuk melakukan senam pagi bersama siswa dan pengontrolan terhadap senam pagi secara rutin.

Motivasi mempunyai peranan yang strategis dalam aktivitas belajar seseorang. Tidak ada seorang pun yang belajar tanpa motivasi. Tidak ada motivasi berarti tidak ada kegiatan belajar. Agar peranan motivasi lebih optimal, maka prinsip-prinsip motivasi dalam belajar harus diterapkan dalam aktivitas belajar mengajar.

a) Beberapa prinsip motivasi dalam belajar penjelasan Wahab, Rohmalina (2015) yaitu:

(1) Motivasi sebagai dasar penggerak yang mendorong aktivitas belajar.

Seseorang melakukuan aktivitas belajar karena ada yang mendorongnya. Motivasilah sebagai dasar penggeraknya yang seseorang untuk belajar.

(2) Motivasi intrinsik lebih utama dari pada motivasi ekstrinsik dalam belajar.

- (3) Efek yang timbul dari pemberian motivasi ekstrinsik adalah menyebabkan ketergantungan anak didik terhadap segala sesuatu di luar dirinya, dan menyebabkan anak kurang percaya diri.
- (4) Motivasi berupa pujian lebih baik dari pada motivasi berupa hukuman.
- (5) Motivasi pujian diberikan ketika peserta didik memperoleh sesuatu yang baik, dan morivasi hukuman diberikan kepada anak didik untuk memberhentikan perilaku negative anak didik.
- (6) Motivasi berhubungan erat dengan kebutuhan dalam belajar. Kebutuhan yang tidak bias dihindari oleh anak didik adalah keinginan untuk menguasai sejumlah ilmu pengetahuan. Oleh karena itulah anak didik belajar. Anak didik giat belajar untuk memenuhi kebutuhannya demi memuaskan rasa ingin tahu nya terhadap sesuatu.
- (7) Motivasi dapat memupuk optimism dalam belajar. Anak didik yang mempunyai motivasi dalam belajar selalu yakin dapat mrnyelesaikan setiap pekerjaan yang dilakukan. Dia yakin bahwa belajar bukanlah kegiatan yang sia-sia.
- (8) Motivasi melahirkan prestasi belajar. Dari berbagai macam hasil penelitian selalu menyimpulkan bahwa motivasi memengaruhi prestasi belajar. Tinggi rendahnya motivasi selalu dijadikan indikator baik buruknya prestasi belajar seorang peserta anak didik.
- b) Fungsi motivasi:

Penjelasan Wahab, Rohmalina (2015) salah satu fungsi motivasi memberikan penguatan terhadap kegiatan yang akan dilakukan sehingga bermakna dan bermanfaat, motivasi mempunyai peranan yang strategis dalam aktivitas belajar seseorang berikut beberapa fungsi motivasi dalam belajar, yaitu:

(1) Motivasi sebagai pendorong perbuatan

Pada mulanya anak didik tidak ada hasrat untuk belajar, tetapi karena ada sesuatu yang dicari muncullah minatnya untuk belajar. Sesuatu yang akan dicari itu dalam rangka untuk memuaskan rasa ingin tahuinya dari suatu yang akan dipelajari. Suatu yang belum diketahui tersebut akhirnya mendorong anak didik untuk belajar dalam rangka mencari tahu. Sikap itulah yang mendasari dan mendorong kearah sejumlah perbuatan dalam belajar.

(2) Motivasi sebagai penggerak perbuatan

Dorongan psikologis yang melahirkan sikap terhadap anak didik itu merupakan suatu kekuatan yang tak terbendung, yang kemudian terjelma dalam bentuk gerakan psikofisis.

(3) Motivasi sebagai pengarah perbuatan

Anak didik yang mempunyai motivasi dapat menyeleksi mana perbuatan yang harus dilakukan dan mana perbuatan yang diabaikan. Sesuatu yang akan dicari anak didik merupakan tujuan belajar yang akan dicapai. Tujuan beajar itulah sebagai pengarah yang

memberikan motivasi kepada anak didik dalam belajar. Wahab, Rohnalina (2015)

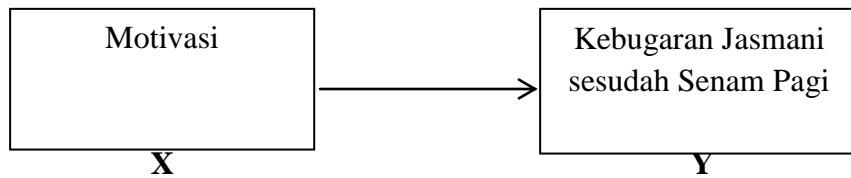
### 5) Latihan

Sebelum melakukan aktivitas dengan baik maka di perlukan sebuah latihan, dalam melakukan aktivitas senam di perlukan latihan aktivitas fisik dan teknik sehingga seorang peserta didik memiliki keterampilan senam yang baik. Penjelasan Wawan (2015) latihan adalah suatu kegiatan yang disusun secara sistematis dilakukan secara berkesinambungan yang dibutuhkan sebagai sumber penggerak dan pendorong individu untuk mencapai tujuan yang diinginkan dengan menggunakan metode tertentu. Penjelasan Jufrianis (2017) Latihan adalah peningkatan kapasitas kerja, keterampilan dan kualitas fisik untuk meningkatkan kinerja seseorang dalam berkompetisi yang dilakukan dalam proses yang sistematis dan berulang-ulang. Penjelasan Arifin, Zainur (2018) latihan adalah suatu proses penyempurnaan atau pendewasaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur dan terarah meningkatkan dan berulang-ulang waktunya. Latihan merupakan cara untuk mendapatkan hasil secara maksimal yang dilakukan berulang-ulang.

## B. Kerangka Konseptual

Agar penelitian ini dapat terarah sesuai dengan tujuan penelitian maka penulis mencoba untuk membuat kerangka konseptual untuk meninjau motivasi dengan kebugaran jasmani siswa sesudah senampagi siswa di

Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Sijunjung. Adapun kerangka konseptualnya adalah sebagai berikut :



**Gambar 1. Kerangka Konseptual :** hubungan motivasi siswan dan kebugaran jasmani siswa sesudah senam pagi di SMA Negeri 7 Sijunjung

Berdasarkan kerangka konseptual dapat dijelaskan bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi dengan kebugaran jasmani siswa sesudah melakukan senam pagi di Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Sijunjung dengan meninjau berdasarkan dorongan dari unsur intrinsik yang terdiri dari unsur Kondisi fisik, Minat dan bakat, Keinginan yang terdapat dalam diri siswa dan unsur ektrinsik yang terdiri dari Pelatih, Sarana, Pujian, Hukuman yang timbul dari lingkungan di luar diri siswa.

### C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual di atas, maka dapat diajukan hipotesis penelitian sebagai berikut Terdapat hubungan motivasi siswa dan kebugaran jasmani siswa sesudah senam pagi di SMA Negeri 7 Sijunjung.

## **BAB V** **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan kepada hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik beberapa kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut :

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan Penelitian yang di lakukan maka, Terdapat hubungan motivasis siswa terhadap kebugaran Jasmani siswa setelah mengikuti senam pagi di SMA Negeri 7 Sijunjung, maka dapat disimpulkan semakin baik motivasi yang dimiliki siswa dalam melakukan senam pagi, maka akan semakin baik juga kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa.

### **B. Saran**

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Guru dan Pengajar khususnya mata pelajaran PJOK dapat memahami mengenai kebugaran jasmani siswa serta faktor-faktor pendukungnya. Sehingga dapat tercapainya tujuan pembelajaran PJOK yakni mejadikan siswa sehat dan bugar serta bersemangat dalam belajar di sekolah.
2. Peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan Kesegaran Jasmani siswa.
3. Orang tua/wali murid, agar memberi dukungan dan memberi kesempatan untuk anaknya dalam mengikuti suatu kegiatan yang tujuannya untuk mengembangkan potensi atau bakat dan minat dalam diri anaknya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Muhammad. 2012. Penggunaan Media VCD pada Senam Lantai Siswa SLTP di Jambi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*.Volume 2. Edisi 1
- Ardi, Minal. 2012. Pengaruh Pemberian Hukuman Terhadap Disiplin Siswa dalam Belajar. *Jurnal EKSOS*. Volume 8 Nomor 1
- Arifin, Zainur. 2018. Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Jurnal Pendidikan*.Volume 1 Nomor 1
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*.Yogyakarta: PT Rineka Cipta
- Cholid. (2015). *Peranan Pelatih Dalam Memotivasi Pemain Sepakbola*. Universitas Pgri Adi Buana Surabaya
- Darni, dkk. 2018. Hubungan Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar Masase Dasar Mahasiswa FIK UNP. *Jurnal Menssana*, Volume 3 Nomor1
- Daya, Wawan Junresti. 2015. Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih Terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola SSB Padang Junior. *Jurnal Universitas Jambi*
- Emda, Amna. 2017. Kedudukan Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran. *Jurnal Lantanida*. Volume 5 Nomor 2
- Erianti, dkk. 2017. Kontribusi Konsentrasi dan Motivasi Belajar dengan Keterampilan Bolavoli Dasar Mahasiswa. *Jurnal Menssana*,Volume 1 Nomor 2
- Pitnawati (Senam). 2019
- Handayani, Rif'ati Dina. 2017. Analisis Motivasi Intrinsik Dan Ekstrinsik Mahasiswa Calon Guru Fisika. *Jurnal Kependidikan*.Volume 1 Nomor 2
- Handayani, Sri Gusti. 2019. Peranan Psikologi Olahraga Dalam Pencapaian Prestasi Atlet Senam Artistik Kabupaten Sijunjung. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Volume 2 Nomor 2
- Handayani, Sri Gusti. 2019. Peranan Psikologi Olahraga dalam Pencapaian Prestasi Atlet Senam Artistik Kabupaten Sijunjung. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.Volume 2 Nomor 2
- Haris, Iyyannurdiani. 2017. Pengaruh Senam Indonesia Jaya Terhadap Peningkatan Komponen Fisik Kelincahan Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, Volume 3 Nomor 2
- Netti Kartikasari Berutu. 2018. Kebugaran jasmani