

**PELAKSANAAN KEGIATAN EKSTRAKULIKULER OLAHRAGA BELA DIRI
TAEKWONDO DI SMA NEGERI 1 SUNGAI LIMAU
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**RIVALDO RAYESA
NIM. 14179**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

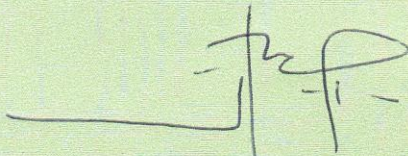
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : RIVALDO RAYESA
NIM : 17149
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2014

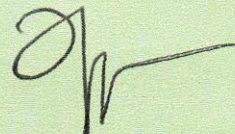
Disetujui:

Pembimbing I



Dr. Kamal Firdaus, M. kes AIFO
NIP. 19621112 198710 1 001

Pembimbing II



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

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M. Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

PELAKSANAAN KEGIATAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA BELA DIRI TAEKWONDO DI SMA NEGERI 1 SUNGAI LIMAU KABUPATEN PADANG PARIAMAN

Nama : RIVALDO RAYESA
BP/NIM : 14179
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2014

Tim Penguji :

Ketua : 1. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes.,AIFO

Sekretaris : 2. Drs. Hendri Neldi, M.kes.,AIFO

Anggota : 3. Drs. Edwarsyah, M.Kes

: 4. Drs. Willadi Rasyid, M.Pd

: 5. Drs. Ali Asmi, M.Pd

1.

2.

3.

4.

5.

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang di tulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, September 2014
Yang menyatakan



RIVALDO RAYESA
NIM. 14179

ABSTRAK

Rivaldo Rayesa 14179 : Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Bela diri Taekwondo di SMA Negeri 1 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di lapangan, ternyata belum terpacainya pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga bela diri taekwondo di SMA Negeri 1 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman dengan baik. Banyak faktor yang mempengaruhi proses pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga bela diri taekwondo tersebut diantaranya adalah faktor motivasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui motivasi siswa dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga bela diri taekwondo di SMA Negeri 1 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian adalah *deskriptive*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga bela diri taekwondo yaitu sebanyak 35 orang. Sampel diambil dengan teknik *tottal sampling*, dengan demikian jumlah sampel adalah sebanyak 35 orang. Jenis data dalam penelitian yaitu data primer, data yang dikumpulkan langsung oleh peneliti dengan mengajukan angket kepada siswa. Sedangkan data skunder, data diambil dari arsip dokumentasi siswa dari Tata Usaha Sekolah. Selanjutnya data dianalisis dengan persentase dengan menggunakan skor nilai ideal.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa variabel Motivasi intrinsik siswa di SMA Negeri 1 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman diperoleh tingkat capaian sebesar 52,6%, berada klasifikasi “Kurang Sekali”. Sedangkan motivasi ekstrinsik siswa di SMA Negeri 1 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman diperoleh tingkat capaian sebesar capaian 53,13%, berada klasifikasi “Kurang Sekali”.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **”Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Beladiri Taekwondo Di SMA Negeri 1 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman”**. Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Selama pelaksanaan dan melakukan penulisan skripsi penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan, baik moril dan materil dari segala pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada :

1. Bapak Dr. Kamal Firdaus, M.kes. AIFO selaku Pembimbing I yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO selaku pembimbing II yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Edwarsyah, M.Pd, Drs. Willadi Rasyid, M.Pd dan Drs. Ali Asmi, M.Kes, selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan penulis dalam penulisan skripsi ini.
4. Bapak Dekan FIK UNP yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian dan penyusunan skripsi ini.

5. Bapak Kepala SMA Negeri 1 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman, serta karyawan tata usaha SMA Negeri 1 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman yang telah memberikan izin penulis melaksanakan penelitian dan pengambilan data di SMA Negeri 1 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman.
6. Orang tua saya yang telah banyak mendukung penulis dalam penyelesaian skripsi ini baik materi maupun moril.
7. Rekan-rekan penulis khususnya angkatan 2009 yang telah membantu dan memberikan semangat kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Adik-adik dan abang-abang serta teman dekat yang telah memberikan semangat, motivasi, masukan, dan pencerahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan segala kritik dan saran yang bersifat membangun. Akhirnya penulis berdoa' a semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, September 2014

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DATAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penulisan	7
F. Kegunaan Penelitian.....	8
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	9
1. Pengertian Motivasi.....	9
a. Motivasi Instrinsik	14
b. Motivasi Ekstrinsik	16
2. Kegiatan Ekstrakurikuler	17
3. Pengertian Taekwondo.....	19
B. Kerangka Konseptual	22
C. Pertanyaan Penelitian	23

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

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

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Verifikasi Data	28
B. Deskripsi Data	28
1. Motivasi Siswa Pada Faktor Intrinstik	28
2. Motivasi Siswa Pada Faktor Ekstrinstik	32
C. Pembahasan	35
1. Motivasi Siswa	35
2. Peranan Orang Tua dan Pelatih	37
3. Sarana dan Prasarana	37

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	39
B. Saran	39

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	25
2. Distribusi Frekuensi Motivasi.....	29
3. Deskripsi Motivasi Siswa	31
4. Histogram Motivasi Siswa.....	32
5. Deskripsi Peranan Orang Tua, Pelatih Dan Sarana Prasarana	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Konseptual.....	1
Gambar 2	Histogram Motivasi Siswa.....	31
Gambar 3	Histogram PerananOrang Tua,Pelatih, dan Sarana Prasarana	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Kisi-Kisi Instrumen	43
Lampiran 2	Angket Penelitian	44
Lampiran 3	Kuesioner Penelitian.....	45
Lampiran 4	Tabulasi Motivasi Siswa Terhadap Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Beladiri Taekwondo di SMA Negeri 1 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman	47
Lampiran 5	Dokumentasi Penelitian.....	48
Lampiran 6	Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	51
Lampiran 7	surat izin penelitian dari SMA Negeri 1 Sungai Limau	52
Lampiran 8	Surat Izin Penelitian dari KESBANGPOL.....	53

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur pemerintah Indonesia melaksanakan pembangunan di segala bidang; salah satunya pembangunan di bidang pendidikan. Hal ini merupakan kebijakan yang sangat tepat sekali diambil oleh pemerintah, karena pendidikan merupakan unsur yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Dengan pendidikan manusia dapat hidup lebih maju, bahagia, sejahtera dan bermartabat. Kemajuan yang dicapai oleh manusia dalam suatu bangsa sangat tergantung dari mutu pendidikan bangsa tersebut. Apabila mutu pendidikan suatu bangsa itu baik maka manusianya akan memiliki kualitas yang baik pula, sehingga pembangunan dalam segala bidang akan mudah dicapai dengan waktu yang relatif cepat.

Pendidikan manusia akan mengajarkan bagaimana cara pemecahan masalah, serta dapat memprakarsai manusia untuk bisa berfikir kreatif dengan tujuan untuk melahirkan penemuan baru dan peningkatan kualitas hidup manusia itu sendiri, karena pentingnya pendidikan bagi manusia sehingga pemerintah berusaha memberi kesempatan kepada seluruh warga negara untuk mendapatkan pendidikan dan pengajaran yang layak. Hal ini berkaitan dengan Undang-Undang Sistem pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 bab II pasal 3 menjelaskan fungsi pendidikan nasional adalah:

Mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Pendidikan adalah suatu usaha atau kegiatan yang dijalankan dengan sengaja, teratur dan berencana dengan maksud mengubah atau mengembangkan perilaku yang diinginkan. Sekolah sebagai lembaga formal merupakan sarana dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan tersebut. Dalam pendidikan formal, belajar menunjukkan adanya perubahan yang bersifat positif sehingga pada tahap akhir akan didapat keterampilan, kecakapan dan pengetahuan baru. Hasil dari proses belajar tersebut tercermin didalam prestasi belajarnya.

Pendidikan yang dilaksanakan sekolah harus dapat berperan dalam masyarakat yang sedang berkembang saat ini, yaitu manusia yang bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi luhur, terampil serta sehat jasmani dan rohani. Hal ini sesuai dengan tujuan pendidikan nasional yang dituangkan dalam UU No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional seperti yang telah dijelaskan diatas.

Untuk menunjang proses pelaksanaan pendidikan agar terlaksananya program pemerintah dalam pendidikan sesuai dengan UU No. 20 Tahun 2003, maka di sekolah mengadakan dua program yaitu intrakurikuler dan ekstrakurikuler yang dilaksanakan sesuai dengan petunjuk kurikulum. Program ekstrakurikuler dilaksanakan di luar jam sekolah, namun pengaruhnya sangat besar terhadap kegiatan intrakurikuler. Hal ini sesuai

dengan pendapat Luthan(1986:7) bahwa “Program ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang tak terpisahkan dari kegiatan pendidikan sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler dan programnya juga terkait untuk mencapai suatu tujuan yang selaras dengan tujuan pendidikan”. Kegiatan ekstrakurikuler jika dijalankan dengan baik sangat besar pengaruhnya terhadap dunia pendidikan di sekolah. Dengan begitu sekolah hendaknya melaksanakan program ini secara seimbang dan juga memperhatikan kondisi lingkungan.

Dari sekian banyaknya kegiatan Ekstrakurikuler yang diadakan di sekolah, salah satunya adalah pada bidang olahraga, dimana kegiatan Ekstrakurikuler di bidang olahraga sangat berpengaruh terhadap prestasi siswa maupun pada pelajaran yang dipelajari siswa di kelas. Sebagai contoh, penjasorkes adalah salah satu mata pelajaran yang sangat berpengaruh pada kegiatan Ekstrakurikuler dibidang olahraga dan dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan nasional, Penjasorkes pada dasarnya untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, dan sosial, pemahaman dan tindakan moral melalui aktifitas jasmani.

SMA Negeri 1 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman adalah salah satu sekolah yang mengadakan kegiatan Ekstrakurikuler dibidang olahraga. Kegiatan Ekstrakurikuler yang ada di SMA N 1 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman cukup memberikan dampak positif dan berperan baik terhadap siswa, selain meningkatkan semangat belajar juga meningkatkan prestasi siswa. Melalui kegiatan Ekstrakurikuler yang ada di SMA N 1 Sungai

Limau Kabupaten Padang Pariaman diharapkan siswa dapat bertambah wawasan mengenai mata pelajaran yang erat kaitannya dengan pelajaran di ruang kelas.

Dari beberapa kegiatan Ekstrakurikuler yang ada di SMA Negeri 1 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman diantaranya adalah dibidang kesenian dan olahraga. Dibidang olahraga kegiatannya adalah bola kaki, bola basket, dan taekwondo.

Taekwondo adalah satu kegiatan yang menjadi perhatian penulis, karena kegiatan ekstrakurikuler ini sepertinya belum terlaksana dengan baik jika dibandingkan dengan kegiatan ekstrakurikuler yang lain. Ini bisa kita perhatikan dari tingkat kehadiran maupun dalam pelaksanaan kegiatan sendiri. Sedangkan kita ketahui bahwa taekwondo adalah salah satu cabang olahraga beladiri yang cenderung keras. Dari sejarahnya olahraga yang berasal dari Korea Selatan ini terkenal dengan latihannya yang butuh kesiapan fisik dan mental, karena gerakan-gerakan yang ada dalam taekwondo tak lepas dari empat unsur yakni kelentukan, kecepatan, ketepatan, dan kekuatan. Selain itu taekwondo juga merupakan olahraga yang tak lepas dari perhatian publik karena olahraga ini juga termasuk olahraga yang cukup populer baik ditingkat daerah, nasional, hingga internasional. Oleh sebab itu penulis ingin mengetahui dari segi motivasi siswa untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga beladiri taekwondo di SMA Negeri 1 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman.

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga beladiri taekwondo ini dilakukan dengan mendatangkan pelatih (sabeum) dari luar, sedangkan penulis hanya sebagai pembina dan penanggung jawab kegiatan.

Banyak hal yang dapat memotivasi siswa untuk melakukan suatu kegiatan termasuk kegiatan ekstrakurikuler olahraga beladiri taekwondo. Seberapa besar motivasi itu ditentukan oleh siswa itu sendiri. Ditinjau dari segi fungsinya motivasi dibagi tiga yaitu, motivasi sebagai pendorong timbulnya tingkah laku, sebagai pengarah, dan sebagai penggerak. Motivasi itu dapat berupa motivasi dari dalam diri siswa itu sendiri (Instrinstik) seperti; motivasi aktualisasi diri, motivasi berprestasi, motivasi memiliki kecakapan atau kemampuan, motivasi memecahkan pertentangan, motivasi aspirasi, motivasi persaingan yang sehat, motivasi afiliasi, motivasi kecemasan, maupun motivasi penguatan, dan sebagainya. Ada juga motivasi yang bersumber dari luar diri siswa (Ekstrinstik) itu seperti; motivasi dari teman, motivasi dari guru, motivasi dari sekolah, motivasi dari keluarga, dan sebagainya.

Di SMA Negeri 1 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman beberapa siswa pernah meraih prestasi dicabang olahraga beladiri taekwondo, hal ini tentu saja memberikan nilai tambah terhadap kegiatan Ekstrakurikuler olahraga beladiri Taekwondo di SMA Negeri 1 Sungai Limau kabupaten Padang Pariaman, baik itu dari pihak sekolah, masyarakat, orang tua, maupun siswa sekolah tersebut. Namun berdasarkan observasi di lapangan ditemukan bahwa belum terlaksananya kegiatan ekstrakurikuler olahraga beladiri

taekwondo di SMA Negeri 1 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman, hal ini dikarenakan adanya beberapa faktor yang mempengaruhi hal tersebut diantaranya adalah; motivasi siswa terhadap kegiatan ekstrakurikuler tersebut, waktu dan tempat latihan yang belum memadai, program latihan, metoda yang digunakan oleh pelatih, dukungan orang tua, serta sarana dan prasarana. Bila hal tersebut terus dibiarkan, maka akan berkurangnya motivasi siswa terhadap kegiatan Ekstrakurikuler olahraga beladiri Taekwondo, sehingga akan memberikan respon negatif dari pihak sekolah terhadap kegiatan Ekstrakurikuler tersebut dan tidak akan berjalan dengan efektif, tentu ini akan menimbulkan masalah terhadap siswa, sekolah, dan terutama pada kegiatan Ekstrakurikuler itu sendiri. Dan juga apabila siswa tidak serius dalam mengikuti kegiatan Ekstrakurikuler tersebut, maka hal ini berkesan sia-sia dan hanya memberikan dampak negatif terhadap siswa-siswa yang mengikuti kegiatan Ekstrakurikuler olahraga beladiri Taekwondo tersebut.

Atas dasar realita yang terjadi di lapangan, maka penulis termotivasi untuk meneliti sehingga didapat gambaran yang berarti tentang Apa saja yang mempengaruhi motivasi siswa SMA Negeri 1 Sungai Limau kabupaten Padang Pariaman terhadap kegiatan Ekstrakurikuler olahraga beladiri Taekwondo.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang ada di latar belakang masalah maka, banyak sekali permasalahan yang dapat diidentifikasi sehubungan dengan yang mempengaruhi motivasi terhadap kegiatan Ekstrakurikuler olahraga beladiri

Taekwondo di SMA Negeri 1 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman, Permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

1. Kemampuan tenaga pelatih.
2. Metoda pelatih.
3. Motivasi siswa terhadap olahraga taekwondo.
4. Sarana dan prasarana
5. Waktu dan tempat yang tersedia.
6. Dukungan Orang tua

C. Pembatasan Masalah

Mengingat masalah dan identifikasi masalah di atas cukup luas, maka penelitian ini hanya dibatasi pada faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi siswa terhadap kegiatan Ekstrakurikuler olahraga beladiri Taekwondo di SMA Negeri 1 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang terdapat dalam latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahannya sebagai berikut : "Bagaimana Motivasi Siswa Terhadap Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Beladiri Taekwondo SMA Negeri 1 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman ".

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apa yang mempengaruhi motivasi siswa terhadap kegiatan Ekstrakurikuler olahraga

beladiri Taekwondo SMA Negeri 1 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman.

F. Kegunaan Penelitian

Dengan memperhatikan tujuan penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan masukan bagi siswa yang kurang motivasi terhadap kegiatan Ekstrakurikuler olah raga beladiri Taekwondo.
3. Para guru olahraga sebagai bahan pertimbangan untuk memotivasi agar siswa menyenangi kegiatan Ekstrakurikuler olahraga beladiri Taekwondo.
4. Para tenaga pelatih sebagai bahan acuan untuk meningkatkan motivasi siswa terhadap kegiatan Ekstrakurikuler olahraga beladiri Taekwondo.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengertian Motivasi

Motivasi berasal dari bahasa latin yaitu "*mavere*" yang berarti mendorong untuk bergerak. Selain itu motivasi berawal dari kata motif yang berarti sebagai daya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Motif bisa juga dikatakan sebagai daya penggerak dari dalam dan luar subjek untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu demi mencapai suatu tujuan. Sementara itu motif juga dapat diartikan sebagai suatu kondisi internal (kesiapan) sebagai daya penggerak yang telah menjadi aktif.

Secara umum motivasi dapat diartikan daya yang menggerakkan aktifitas keseharian seseorang. Dengan kata lain motivasi juga dapat dipahami sebagai pendorong yang menjadikan terealisasi aktifitas. Munculnya keinginan untuk beraktifitas menunjukkan adanya motif pendorong pelaku aktifitas tersebut. Motivasi adalah bagian dari beberapa aspek psikis manusia. Dan karena itu, setiap manusia normal walaupun tingkat pengetahuannya rendah pasti memiliki motivasi. Hanya saja biasanya seseorang tidak menyadari bahwa dalam aktifitasnya ini mengandung motif. Sebagai contoh, dalam pembelajaran pendidikan jasmani paling tidak siswa sebagai pelakunya dalam permainan akan merasakan senang bermain. Jadi dalam konteks ini bermainlah yang menjadi motif dari permainan yang akan dilakukan dalam pendidikan jasmani. Dalam hal apakah permainan itu bermanfaat bagi mental

dan prestasinya adalah persoalan lain. Artinya dapat dinyatakan bahwa aktifitas yang akan dilakukan belum terkoordinir untuk mendapatkan manfaat seperti manfaat bagi kesehatan dan atau sebagai aktifitas untuk berprestasi.

Sehubungan dengan persoalan ini, Fudyartanta (2005 : 73), menyebutkan bahwa “motivasi adalah kesatuan keinginan dan tujuan yang menjadi pendorong untuk bertindak laku sementara itu, menyatakan bahwa motivasi adalah kekuatan dalam yang mengerjakan atau membawa tingkah laku ke tujuan, dalam hal ini pembelajaran penjas akan mencapai hasil yang diharapkan sesuai dengan tujuan”.

Disamping itu, Singer (1989), mendefinisikan bahwa “motivasi sebagai faktor internal yang menggairahkan, mengerjakan dan mengintegrasikan tingkah laku seseorang untuk mencapai tujuan, dorongan dari dalam terhadap aktivasi yang bertujuan ”.

Dari terminologi yang ditawarkan para pakar tentang definisi motivasi sebagaimana dikemukakan di atas, dapat dipahami bahwa secara umum motivasi adalah daya internal dalam diri seseorang yang berperan sebagai penggerak dan pendorong seseorang untuk memperoleh atau menggapai tujuan tertentu. Oleh karena itu, motivasi juga dapat dinyatakan sebagai bagian dari aspek kejiwaan.

Demikian pula jika dikorelasikan dengan dunia olah raga. Terbentuk kata majemuk motivasi berolah raga yang dapat diartikan sebagai satu daya penggerak yang mendorong seseorang untuk berolah raga sehingga dapat mencapai tujuan atau target dari kegiatan olah raga yang dilakukannya.

Munculnya dorongan atau keinginan untuk melakukan aktivitas adalah disebabkan oleh adanya kebutuhan untuk memperoleh keseimbangan (*equilibrium*) dalam diri seseorang. Dengan kata lain bahwa dorongan atau keinginan itu muncul ketika dalam diri seseorang terjadi ketidakseimbangan (*disequilibrium*).

Kemunculan motif pada sikap dan perilaku seseorang sangat berantung pada lingkungannya. Hal ini menunjukkan bahwa motivasi dapat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan dimana seseorang itu tinggal. Oleh karena itu pada lingkungan yang kondusif, yang masyarakatnya mampu memberikan contoh untuk berbuat positif, akan tampil pula manusia-manusia produktif. Demikian pula sebaliknya, pada lingkungan masyarakat yang tatanan sosial kemasyarakatan rusak, sulit ditemukan penerus yang mampu tampil guna memperbaiki situasi sosial di lingkungan tersebut.

Lingkungan yang dimaksudkan adalah lingkungan di mana setiap aktivitas berlangsung. Seperti dalam dunia pendidikan, maka yang dimaksud adalah lingkungan sekolah. Lingkungan keluarga, maka yang dimaksud adalah kondisi keluarga dimana seseorang tinggal dan lingkungan kerja menunjukkan kondisi tempat aktivitas kerja itu dilakukan. Namun demikian biasanya masing-masing orang dapat memiliki dua atau tiga lingkungan sekaligus. Oleh karena itu secara komprehensif masing-masing lingkungan itu akan saling memberikan nuansa tersendiri terhadap gerak aktivitas pelakunya.

Demikian pula halnya dengan lingkungan olah raga atau pendidikan jasmani. Siswa sebagai pelaku tidak hanya dipengaruhi oleh lingkungan dimana

ia latihan dan melakukan aktifitas olah raga, melainkan juga dipengaruhi oleh suasana lingkungan lainnya. Seperti lingkungan keluarga, lingkungan masyarakat serta lebih luas lingkungan atau budaya bangsa.

Setiadarma (2000 : 89), Menyatakan: "Bahwa ada dua sumber yang dapat memotivasi seseorang untuk melakukan aktivitas olah raga. Dua sumber motivasi tersebut adalah motivasi individu (*triad centered/ participant centered orientation*) dan orientasi situasional atau lingkungan (*situation centered orientation*). Dan keduanya saling melengkapi".

Menurut Asrori (2007 : 183) motivasi adalah : “Usahah-usaha yang dapat menyebabkan seseorang atau kelompok tertentu tergerak melakukan sesuatu karna ingin mencapai suatu tujuan yang ingin dicapai, serta dorongan yang timbul pada diri seseorang secara disadari atau pun tidak disadari untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu”. Sedangkan menurut Syafrudin (2012 : 142) “motivasi adalah dorongan atau semangat yang ada dalam diri seseorang untuk sukses dalam melakukan suatu pekerjaan”. Seseorang yang memiliki motivasi yang tinggi dalam mempelajari suatu keterampilan tertentu akan lebih cepat mendapatkan dan menguasai suatu keterampilan teknik suatu cabang olahraga dibandingkan dengan seseorang yang kurang motivasinya.

Menurut Hamalik (2001 : 158) motivasi adalah : “Perubahan energi dari dalam diri seseorang yang ditandai dengan timbulnya perasaan dan reaksi untuk mencapai tujuan”. Selanjutnya Mc. Donal dalam Sardiman (2012 : 73) menjelaskan bahwa “ Motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang

yang ditandai dengan munculnya *feeling* dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan yang dicapai”. Dari kutipan yang dikemukakan diatas ini mengandung tiga elemen penting yaitu : 1) motivasi ditandai dengan timbulnya perasaan *affective arousal* yang berasal dari ketegangan psikologis kemudian berubah menjadi suasana emosi, 2) motivasi ditandai dengan reaksi-reaksi untuk mencapai tujuan, 3) motivasi dimulai dari adanya perubahan energi dalam diri pribadi.

Dengan ketiga elemen diatas, maka dapat dikatakan bahwa motivasi itu sebagai sesuatu yang kompleks. Motivasi akan menyebabkan terjadinya suatu perubahan energi yang ada pada diri manusia, sehingga akan bergantung dengan persoalan gejala kejiwaan, perasaan dan juga emosi, untuk kemudian bertindak atau melakukan sesuatu. Semua ini didorong karena adanya tujuan kebutuhan atau keinginan.

Seterusnya Amti (2002 : 78) menjelaskan Bahwa “motivasi yaitu usaha yang disadari untuk menggerakkan dan menjaga tingkah laku seseorang agar ia terdorong untuk bertindak melakukan sesuatu, sehingga mencapai tujuan tertentu”. Menurut Slameto (2003 : 170) menyatakan bahwa “Motivasi adalah suatu proses yang menentukan tingkatan, intensitas, konsistensi, serta arah umum dari tingkah laku manusia. Menurut Bimo Walgito (2003 : 220) menyatakan bahwa “Motivasi adalah keadaan dalam individu yang mendorong perilaku ke arah tujuan”. Keadaan inilah yang mengaktifkan, menggerakkan, menyalurkan, dan mengarahkan sikap dan perilaku individu untuk belajar.

Motivasi juga dapat dikatakan serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi tertentu sehingga seseorang mau dan ingin melakukan sesuatu. Menurut Oemar Hamliki (2005 : 106) motivasi adalah “suatu perubahan energi dari dalam diri (pribadi) seseorang yang ditandai dengan munculnya *feeling* dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan. Istilah motivasi mengacu kepada faktor dan proses yang mendorong seseorang untuk beraksi dalam berbagai situasi”.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan para ahli diatas, dapat diambil suatu kesimpulan bahwa motivasi merupakan suatu tindakan yang harus dilakukan karena adanya dorongan dari dalam diri dan dari luar diri siswa untuk memenuhi kebutuhan. Begitu pula dalam penjasorkes di SMA, motivasi merupakan salah satu penunjang kegiatan yang akan dilakukan dalam proses pembelajaran. Salah satu yang menunjang kegiatan pembelajaran yakni kegiatan ekstrakurikuler.

Bila disadari bahwa motivasi merupakan sesuatu yang penting oleh pelakunya, maka sesuatu pekerjaan atau tugas belajar akan dapat diselesaikan dengan baik. Motivasi juga diklasifikan terdiri dari motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik, untuk lebih jelasnya akan diuraikan dibawah ini.

a. Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik adalah dorongan dari dalam yang menyebabkan seseorang mencapai tujuan yang akan ditujunya. Seseorang mempunyai motivasi intrinsik akan mengikuti kegiatan tertentu untuk memperoleh

kepuasan dalam dirinya dan bukan disebabkan oleh situasi buatan atau dorongan dari luar.

Menurut Asrori (2007 : 183) motivasi instrinsik yaitu “motivasi yang timbul dalam diri sendiri yang semata-mata demi berlansungnya tindakan yang sebaik-baiknya dengan hasil yang maksimal”. Menurut Setyobroto motivasi instrinsik adalah : “Motivasi yang muncul dari dalam diri sendiri atau dapat juga dikatakan seseorang terlibat dalam suatu kegiatan bila menurutnya bermanfaat dan atas keinginan sendiri dia mengikuti kegiatan tersebut”.

Sementara Sardiman (2012 : 89) mengungkapkan bahwa motivasi instrinsik adalah “motif-motif yang menjadi aktif atau fungsinya tidak perlu dirangsang dari luar, karena dari dalam diri setiap individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu”. Seorang individu dalam memperlihatkan tingkah lakunya tidak hanya dipengaruhi faktor lingkungan. Tapi karena adanya energi yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri. Kegiatan-kegiatan yang ditunjukan oleh tingkah lakunya merupakan kehendaknya sendiri untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Timbulnya motivasi instrinsik pada seseorang dapat diperhatikan dari sikap dan tingkah lakunya dalam mengikuti suatu kegiatan atau proses.

Dengan memperhatikan beberapa pendapat tersebut diatas, maka dapatlah disimpulkan bahwa indikator motivasi instrinsik adalah : sikap, perasaan, minat, bakat, kebutuhan.

b. Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang berasal dari luar diri individu yang menyebabkannya senantiasa melakukan kegiatan yang disenanginya. Menurut Setyobroto (2002 : 24) motivasi ekstrinsik adalah : “Motivasi yang disebabkan oleh faktor-faktor dari luar situasi belajar, seperti angka kredit, ijazah, tingkatan hadiah, dan persaingan yang bersifat negatif”. Menurut Asrori (2007 : 183) mengatakan bahwa pengertian motivasi ekstrinsik yaitu “ motivasi dari luar yang berupa usaha pembentukan dari orang lain”. Selanjutnya Hamalik (2001 : 163) mengungkapkan bahwa :motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang berasal dari luar individu yang menyebabkan individu tersebut berpartisipasi dalam suatu kegiatan”.

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

Motivasi memiliki peranan yang sangat penting dalam pembelajaran. Seorang siswa yang memiliki motivasi tinggi, pada umumnya mampu meraih keberhasilan dalam proses maupun output pembelajaran. Menurut Hamalik (2001 : 161) fungsi motivasi adalah:

1) Mendorong timbulnya kelakuan atau suatu perbuatan. Tanpa motivasi maka tidak akan timbul suatu perbuatan seperti belajar, 2) sebagai pengarah, artinya mengarahkan perbuatan kepada pencapaian tujuan yang diinginkan, 3) sebagai penggerak, ia berfungsi sebagai mesin bagi mobil. Besar kecilnya motivasi akan menentukan cepat atau lambat suatu pekerjaan.

Berdasarkan uraian di atas motivasi berkaitan dengan suatu tujuan. Motivasi dapat berfungsi sebagai pendorong usaha dan pencapaian prestasi. Sebagai seorang melakukan suatu usaha karena adanya motivasi yang baik dalam belajar akan menunjukkan hasil yang baik. Dengan kata lain, dengan adanya usaha yang tekun dan terutama didasari adanya motivasi, maka seseorang yang belajar itu akan dapat melahirkan prestasi yang baik.

2. Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan oleh para siswa sesuai dengan bakat dan minat siswa yang dilakukan diluar jam tatap muka, dan dimaksudkan agar para siswa dapat memanfaatkan waktu luang nya dengan kegiatan-kegiatan berguna, terutama untuk membantu kepribadian siswa itu sendiri. Kegiatan ini juga dapat menambah atau menunjang kegiatan-kegiatan yang ada dalam proses belajar mengajar di sekolah.

Sesuai dengan keputusan Mendikbut Nomor. 060 / V /1993, dan Nomor. 080/V/1993, dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program yang sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler.

Kegiatan Ekstrakurikuler sesuai dengan pengetahuan terdahulu merupakan kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran, hal ini sejalan yang dikemukakan dalam Syahrir (2001 : 6) “ upaya-upaya untuk mengembangkan potensi anak didik sehingga berkembang mencapai taraf maksimal, bukan saja oleh kegiatan Intrakurikuler tapi juga didukung oleh kegiatan Ekstrakurikuler dapat memberikan sumbangan lebih banyak dari pada kegiatan Intrakurikuler, apabila dikelola sebaik-baiknya dalam rangka menyalurkan dan memupuk bakat seseorang”. Sedangkan menurut Sutisna (1986 : 67) kegiatan Ekstrakurikuler adalah “ kegiatan-kegiatan sekolah yang konsutif dimana murid berprestasi diluar dan sebagai tambahan pada kegiatan kelas yang formal”. Sedangkan menurut Dikdasmen (1997 : 4) “ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah, yang dilakukan di sekolah atau diluar sekolah, dengan tujuan untuk memperdalam atau memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan berbagai pelajaran, menyalurkan bakat, serta melengkapi upaya pelatihan manusia seutuhnya”.

Berdasarkan kutipan diatas bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah atau diluar sekolah agar lebih memperkaya atau memperluas pengetahuan dan kemampuan serta keterampilan yang dipelajari.

Kegiatan ekstrakurikuler sesuai dengan pengetahuan terdahulu merupakan kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran. Hal ini sejalan yang dikemukakan dalam Syahrir (2001 : 6) “Upaya-upaya untuk mengembangkan potensi anak didik sehingga berkembang mencapai taraf maksimal ; bukan saja oleh kegiatan intrakurikuler tapi juga didukung oleh kegiatan ekstrakurikuler dapat memberikan sumbangan yang lebih banyak dari pada kegiatan intrakurikuler, apabila dikelola sebaik-baiknya dalam rangka mengalurkan dan memupuk bakat seseorang”.

Berdasarkan kebijakan umum kurikulum Berbasis Kompetensi Pendidikan Dasar dan Menengah, kegiatan ekstrakurikuler diartikan sebagai kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang di atur tersendiri berdasarkan pada kebutuhan tiap sekolah. Dari berbagai rumusan tersebut ada beberapa persamaan konsep walaupun dirumuskan dalam kalimat yang berbeda yaitu: Pertama: Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang diatur di luar jam pelajaran. Kedua: Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk menunjang keberhasilan program kurikuler.

3. Pengertian Taekwondo

Taekwondo adalah olah raga beladiri modern yang berakar dari pada bela diri tradisional korea. Taekwondo terdiri tiga suku kata dasar, yaitu *tae* yang berarti kaki untuk menghancurkan dengan teknik tendangan, *kwon* yang berarti tangan untuk pukulan dan mempertahankan diri dengan tangan, dan *do* yang berarti seni atau cara mendisiplinkan diri. Suryadi (2003: xv)

mengartikan Taekwondo secara sederhana sebagai berikut: “Taekwondo berarti seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong dalam mendisiplinkan diri”.

a. Sejarah dan perkembangan Taekwondo

Sebutan Taekwondo mempunyai sejarah yang sangat panjang dan merupakan gabungan dari beladiri tradisional Korea Selatan. Suryadi (2003: 1) menyebutkan: “Sebutan Taekwondo baru diperkenalkan pada tahun 1954, yang merupakan modifikasi dan penyempurnaan dari berbagai beladiri tradisional korea”. Pada dasarnya Taekwondo adalah gabungan dari beladiri tradisional kuno Korea seperti *Taekyon*, *Sonbae*, *Hwarangdo*, dan lain sebagainya. Beladiri kuno tersebut sudah ada jauh berabad-abad sebelum masehi guna untuk mempertangguh pertahanan dan kekuatan para ksatria kerajaan pada saat itu. Setelah kemerdekaan Korea terhadap Jepang, konsep budaya, seni, dan tradisi mulai bangkit sehingga banyak perguruan beladiri berdiri kembali dan pada tahun 1954 setiap perguruan beladiri sepakat untuk bergabung membentuk satu perguruan dengan ilmu beladiri yang diberi nama “Taekwondo”. Taekwondo mendapat perhatian dari dunia sehingga nilai lebih ini menjadikan Taekwondo sebagai Olahraga Nasional Korea. Pada tahun 1972 KUKKIWON didirikan di Seoul Korea Selatan sebagai markas besar Taekwondo, dan pada tanggal 28 mei 1973 WTF (World Taekwondo Federation) didirikan.

b. Materi dalam Taekwondo

Ada tiga materi yang diajarkan dalam Taekwondo, diantaranya ialah *kyouruki* atau pertarungan adalah latihan yang mengaplikasikan teknik gerakan dasar, dimana dua orang petarung saling mempraktekkan teknik serangan dan teknik bertahan. Kemudian *poomsae* atau rangkaian jurus adalah rangkaian teknik gerakan dasar serangan dan pertahanan dengan mengikuti diagram tertentu. Dan yang ke tiga adalah *kyukpa* atau teknik pemecah benda keras adalah teknik latihan dengan memakai sasaran/objek benda mati, untuk mengukur kekuatan dan ketepatan teknik, teknik tersebut dilakukan dengan tendangan, pukulan, sabetan, bahkan tusukan jari tangan sedangkan objek yang dipakai biasanya adalah kayu, papan, dan batu bata. Selain mengajarkan gerakan Taekwondo juga mengajarkan unsur psikologis, sikap, moral, dan kedisiplinan.

c. Perkembangan Taekwondo di Indonesia

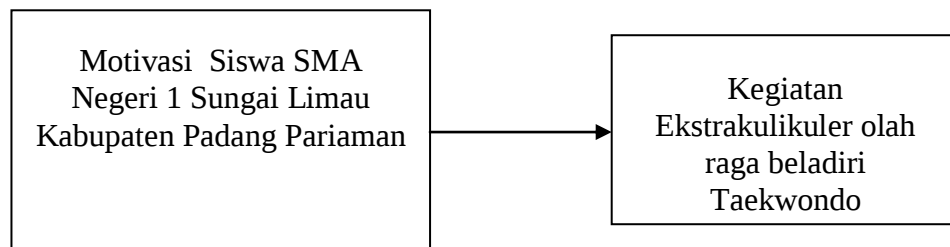
Taekwondo mula berkembang di Indonesia pada tanggal 15 juli 1974 yang diberi nama INTIDO (Institut Taekwondo Indonesia) dibawah perhatian Prof. Kim Hi Ha. Pada tanggal 17 juni 1976 INTIDO resmi menjadi anggota WTF dan berganti nama menjadi FTI (Federasi Taekwondo Indonesia) yang diketuai oleh Marsekal Muda TNI Sugiri. Namun karena sering terjadi pertikaian antara FTI dengan PTI (Persatuan Taekwondo Indonesia) yang diketuai oleh Letjen TNI Leo Lopolisa yang pada saat itu berafiliasi ke ITF (International Taekwondo Federation) yang berpusat di Kanada, maka pada tanggal 28 maret 1981 FTI dan PTI

menggelar musyawarah nasional pertama dan melahirkan kesepakatan bersama untuk menggabungkan kedua organisasi tersebut menjadi PBTI (Pengurus Besar Taekwondo Indonesia) yang diakui WTF dan KONI, sebagai ketua umumnya Sarwo Edhie Wibowo dengan pelindung langsung dari ketua KONI Pusat bapak Surono.

B. Kerangka Konseptual

Motivasi merupakan suatu dorongan dari dalam diri maupun dari luar diri seseorang siswa terhadap suatu objek, bila siswa tersebut suka terhadap mata pelajaran pendidikan jasmani, maka siswa tersebut akan mengikuti pelajaran tersebut dengan sungguh-sungguh dan hasil belajarnya akan baik dan sebaliknya. Motivasi seseorang terhadap suatu objek akan dapat di lihat dari cara ia bertindak dan bertingkah laku, jadi bila seseorang termotivasi terhadap sesuatu ia akan berbuat, bertindak dan memusatkan perhatiannya terhadap apa saja yang ia inginkan. Motivasi merupakan penggerakan dan dorongan menjadi tingkah laku seseorang agar ia terdorong untuk melakukan sesuatu pada suatu objek sehingga mencapai tujuan tertentu. Namun demikian motivasi juga dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berasal dari internal dan eksternal siswa, bila faktor tersebut mendukung maka dalam belajar siswa tersebut akan sungguh-sungguh dan sebaliknya.

Untuk memahami kerangka konseptual yang telah dikemukakan di atas, maka berikut ini digambarkan dengan variabel-variabel yang akan diteliti serta kaitannya:



Gambar 1 : Kerangka Konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

Dari kajian teori dan kerangka konseptual dapat diajukan pertanyaan penelitian yaitu:

Bagaimanakah motivasi siswa terhadap kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Bela Diri Taekwondo di SMA Negeri 1 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Beladiri Taekwondo di SMA Negeri 1 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman didapat kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat capaian motivasi instrintik siswa tergolong sangat rendah sekali yaitu dibawah kategori kurang, itu artinya bahwa tingkat capaian motivasi siswa terhadap Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Beladiri Taekwondo di SMA Negeri 1 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman, berada pada klasifikasi kurang sekali.
2. Tingkat capaian motivasi ekstrinstik siswa hanya mencapai setengah dari seratus persen dan juga tergolong sangat rendah, itu artinya bahwa tingkat capaian motivasi ekstrinstik siswa pada klasifikasi kurang sekali.

B. Saran

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

1. Guru Penjaskes di SMA Negeri 1 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman agar terus dapat mengembangkan pengetahuan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan kegiatan ekstrakurikuler maupun pengembangan diri, karena itu akan menambah tingkat minat dan motivasi siswa.

2. Kepala Sekolah yang ada di SMA Negeri 1 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman, dalam rangka meningkatkan kompetensi siswa dan peningkatan hasil belajar siswa, diharapkan dapat memberikan dukungan, baik itu dalam penyediaan sarana dan prasarana, maupun dukungan moril.
3. Siswa SMA Negeri 1 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman, agar dapat mempertahankan tingkat motivasi terhadap kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler terutama pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga beladiri Taekwondo, karena itu akan membantu dalam pencapaian Penjas itu sendiri, yang salah satunya adalah pencapaian tingkat kebugaran jasmani.
4. Kepada Dinas Pendidikan agar memberikan dukungan baik secara moril dan materil, yaitu dalam penyediaan sarana dan prasarana, demi kelancaran proses belajar mengajar Penjaskes dan kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman.
5. Semua pihak terkait, orang tua dan masyarakat, diharapkan dapat bekerjasama, sebagai motivator dalam rangka peningkatan motivasi, dan peningkatan kualitas kegiatan Ekstrakurikuler terutama pada Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Beladiri Taekwondo.

DAFTAR PUSTAKA

- Bimo Walgito. (2003). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta. Andi Yogyakarta.
- Dalyono. M, (1997). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Depdikbud. (2003). *Undang-Undang No 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta : Depdikbud.
- Dieky Afsaputra (2006). *Persepsi Mahasiswa Jalur Prestasi terhadap Pembinaan Olahraga Sepakbola di Kota Padang*. Skripsi : UNP.
- Dikdasmen (1997). *Petunjuk Pelaksanaan kegiatan Ekstrakurikuler Sebagai Salah Satu Jalur Pembinaan Siswa*. Jakarta. Depdikbud.
- Diknas (2003). *Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta. Diknas.
- Erman Amti, dkk. (2002). *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta. Depdikbud.
- Fudyartanta. (2005). *Psikologi Kepribadian*. Yogyakarta : Zenit Publisher.
- Hasjim Efendi (1983). *Fisiologi Kerja dan Olahraga*. Alumni Bandung.
- Loekmono, J.T. Lobby (1994). *Belajar Bagaimana Belajar*. Jakarta. Gunung Mulia.
- Mohammad Asrori. (2007). *Psikologi Pembelajaran*. Bandung. CV. Wacana Prima.
- Poerwadarminta, W.J.S (1984). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Oemar Hamliki. (2001). *Kurikulum Dan Pembelajaran*. Jakarta : PT. Bumi Antartika.
- Oemar Hamliki. (2005). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta. Bumi Aksara.
- Ridwan, (2003). *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru dan Karyawan*.
- Rusli Luthan. (1986). *Manusia dan Olahraga*. ITB dan FPOK 1 KW Bandung.
- Sardiman A.M. (2012). *Interaksi Dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta. Rajawali Pers.