

**TINJAUAN MOTIVASI SISWA DALAM KEGIATAN SENAM PAGI DI
SEKOLAH DASAR NEGERI 36 BALAI AHAD KECAMATAN
LUBUK BASUNG KABUPATEN AGAM**

SKRIPSI

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



Oleh

**ERNI
NIM.15086412**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul: Tinjauan Motivasi Siswa Dalam Kegiatan Senam Pagi di Sekolah Dasar Negeri 36 Balai Ahad Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam

Nama : Erni
NIM : 15086412
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

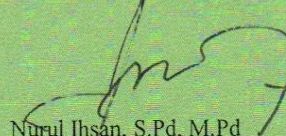
Padang, Januari 2017

Disetujui Oleh :

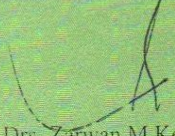
Pembimbing I


Drs. Syafrizar, M.Pd
NIP: 195912311988031019

Pembimbing II


Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd
NIP: 198205152009121005

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


Drs. Zarwan M.Kes
NIP: 196112301988031003

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

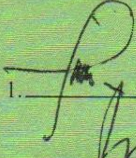
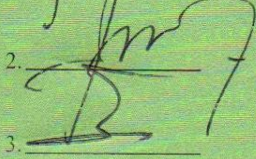
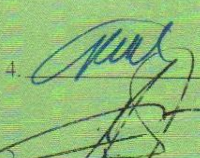
**Tinjauan Motivasi Siswa Dalam Kegiatan Senam Pagi di Sekolah Dasar Negeri 36
Balai Ahad Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam**

Nama : Erni
NIM : 15086412
Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2017

Tim Penguji

- | | |
|---------------|------------------------|
| 1. Ketua | Drs. Syafrizar, M.Pd |
| 2. Sekretaris | Nurul Ihsan, S.Pd,M.Pd |
| 3. Anggota | Dr. Zalfendi, M.Kes |
| 4. Anggota | Dr. Erizal N, M.Pd |
| 5. Anggota | Drs. Ali Umar, M.Kes. |

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

ABSTRAK

Erni, 2017: Tinjauan Motivasi Siswa Dalam Kegiatan Senam Pagi di Sekolah Dasar Negeri 36 Balai Ahad Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam

Berdasarkan dari itu maka, setiap paginya di sekolah dasar harus melaksanakan senam pagi sebelum masuk ke ruangan kelas untuk mengikuti proses belajar mengajar. 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.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif merupakan penelitian yang dimaksud untuk mengumpulkan informasi mengenai status gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan. Dari 28 orang siswa, dengan mengajukan 18 item pernyataan, maka ditemukan jawaban yakni sebagai berikut: jumlah total jawaban “sangat setuju” adalah 1225 (61,22%), jumlah total jawaban “setuju” adalah sebesar 440 (21,99%) dan jumlah total jawaban “ragu-ragu” adalah sebesar 201 (10,4%). Selanjutnya jumlah total jawaban “tidak setuju” adalah sebesar 106 (5,30%). Sedangkan jumlah total jawaban “sangat tidak setuju” adalah sebesar 29 (1,45%). Dengan demikian diperoleh tingkat capaian tentang motivasi ekstrinsik mengajukan 12 item pernyataan, maka ditemukan jawaban yakni sebagai berikut: jumlah total jawaban “sangat setuju” adalah 655 (52,19%), jumlah total jawaban “setuju” adalah sebesar 380 (30,28%) dan jumlah total jawaban “ragu-ragu” adalah sebesar 102 (8,13%). Selanjutnya jumlah total jawaban “tidak setuju” adalah sebesar 84 (6,69%). Sedangkan jumlah total jawaban “sangat tidak setuju” adalah sebesar 34 (2,71%).

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis telah diberi kesempatan dan kemampuan dalam menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Tinjauan Motivasi Siswa Dalam Kegiatan Senam Pagi di Sekolah Dasar Negeri 36 Balai Ahad Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam ”. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar serjana pendidikan jurusan pendidikan fakultas ilmu keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penulisan kripsi ini, penulis mendapatkan bantuan berbagai pihak baik itu berupa motivasi, dorongan, bimbingan serta bantuan material dan non material. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Puji syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa
2. Bapak Prof. Dr. H. Phil. Yanuar Kiram, selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan bimbingan kepada penulis, dalam penyelesaian skripsi ini.

6. Bapak Nurul Ihsan, S.Pd. M.Pd selaku pmbimbing II yang telah banyak memberikan bantuan kepada penulis dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
7. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes , Bapak Dr. Erizal N, M.Pd dan Bapak Drs. Ali Umar, M.Kes. selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan dalam penulisan skripsi ini.
8. Bapak/Ibu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
9. Kepada Suami, Anak-anak, Minantu dan Cucu yang telah mendukung dan memberikan dorongan pada penulis.

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

Padang, Februari 2017

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	8

BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori.....	9
1. Senam Pagi.....	9
2. Motivasi	12
B. Kerangka Konseptual.....	19
C. Pertanyaan Penelitian.....	20

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	21
B. Tempat dan Waktu Penelitian	21
C. Populasi dan Sampel	21
D. Jenis dan Sumber Data.....	23
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	23
F. Teknik Analisis Data	24

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	26
1. Motivasi Intrinsik Siswa.....	26
2. Motivasi Ekstrinsik Siswa.....	30
B. Hasil Penelitian Dan Pembahasan.....	34
1. Hasil penelitian variabel Intrinsik siswa dalam pelaksanaan senam pagi di SD Negeri 36 Balai Ahad Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam pelaksanaan senam pagi.....	35
2. Hasil penelitian variabel ekstrinsik siswa dalam pelaksanaan senam pagi di SD Negeri 36 Balai Ahad Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam pelaksanaan senam pagi.....	37

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	39
B. Saran	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Kisi-kisi Angket.....	43
2. Format Pengisian Angket.....	44
3. Angket Penelitian.....	45
4. Rekap dan Pengolahan Data Motivasi.....	47
5. Dokumentasi Penelitian.....	48

Daftar Tabel

Tabel

1. Populasi Penelitian.....	22
2. Sampel Penelitian.....	23
3. Distribusi Hasil Data Variabel Motivasi Intrinsik Siswa Dalam Pelaksanaan Senam Pagi.....	27
4. Frekuensi Jawaban Motivasi Intrinsik Siswa Dalam Pelaksanaan Senam Pagi.....	29
5. Distribusi Hasil Data Variabel Motivasi Ekstrinsik Siswa Dalam Pelaksanaan Senam Pagi.....	31
6. Frekuensi Jawaban Motivasi Ekstrinsik Siswa Dalam Pelaksanaan Senam Pagi.....	33

Daftar Gambar

Gambar

1. Kerangka Konseptual.....	19
2. Histogram Variabel Motivasi Intrinsik Siswa Dalam Pelaksanaan Senam Pagi.....	28
3. Histogram Variabel Motivasi Ekstrinsik Siswa Dalam Pelaksanaan Senam Pagi.....	32

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan sangat penting dalam kehidupan, oleh karena itu pendidikan tidak dapat di pisahkan dari kehidupan. Bahkan maju mundurnya suatu masyarakat atau bangsa ditentukan oleh maju dunia pendidikan. Dalam setiap proses pendidikan, peserta pendidik merupakan komponen yang mempunyai kedudukan yang paling sentral, dan tidak mungkin suatu proses pendidikan dapat berlangsung tanpa adanya kehadiran peserta didik. Pendidikan merupakan usaha yang dilakukan orang dewasa dalam situasi pergaulan dengan anak-anak melalui proses perubahan yang di alami oleh anak-anak dalam pembentuk pembelajaran atau penelitian, perubahan itu meliputi perubahan pemikiran, perasaan dan keterampilan. (Taqiyuddin, 2008:45)

Di antara lembaga, pendidikan Sekolah Dasar (SD) merupakan bagian dari sistem pendidikan formal, melaksanakan kegiatan pembelajaran dalam seperangkat mata pelajaran. Salah satu mata pelajaran di Sekolah Dasar adalah pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjasorkes). Menurut Depdiknas (2003:3) menjelaskan tujuan pendidikan jasmani adalah:

“Untuk membantu siswa dalam pengembangan dan meningkatkan pengetahuan (*cognitive*), keterampilan (*psychomotor*), sikap (*affective*), dan kesegaran jasmani (*physical fitness*), yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan pola hidup sehat”.

Dari uraian di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa betapa pentingnya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yakni untuk mengembangkan dan meningkatkan berbagai keterampilan gerak dan olahraga, ilmu pengetahuan, sikap (pembentukan sosial). Di samping itu tujuan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan tersebut juga dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa dan pembinaan pola hidup sehat. Dengan kesegaran jasmani yang baik siswa diharapkan dapat belajar dengan baik, sehingga hasil belajar yang diperoleh juga akan menjadi baik.

Sekolah Dasar (SD) adalah suatu lembaga pendidikan yang memberikan bekal kepada siswa untuk dapat melanjutkan pendidikannya ke jenjang yang lebih tinggi. Bila di tinjau mata pelajaran yang ada dalam kurikulum SD dapat di kelompokkan ke dalam program pendidikan umum adalah mata pelajaran pendidikan jasmani (Penjas).

Penjas merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang di rencanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional (Depdiknas, 2004:1) ditegaskan oleh Mutohir (1995:1), penjas berorientasi kepada proses untuk mencapai kesuksesan dalam pengembangan anak secara keseluruhan menjadi manusia yang utuh. Dalam artian, proses pembelajaran yang berorientasi kepada aktivitas belajar yang tinggi dan rasa senang.

Bila tujuan dan fungsi penjas sudah tercapai tentu pengetahuan, keterampilan, sikap dan kebugaran jasmani serta kemampuan motorik

(*motorability*) siswa menjadi lebih baik karena pengalaman gerak yang banyak. Kemampuan motorik adalah kesanggupan seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dari peragaan suatu keterampilan yang relative melekat setelah masa kanak-kanak (Lutan, 1988) dalam (Gusril 2008:12). Lebih lanjut di katakan bahwa factor biologis dianggap sebagai kekuatan utama yang berpengaruh terhadap kemampuan motorik seseorang. Kemampuan motorik itulah yang kemudian berperan sebagai landasan bagi perkembangan keterampilan.

Pencapaian tujuan pendidikan tersebut membutuhkan kerjasama yang baik dari komponen-komponen pendidikan guru/pendidikan, siswa/peserta didik, dan lingkungan pendidik. Peserta didik sebagai objek pendidikan di atas di mana peserta didik di harapkan mempunyai tubuh yang sehat untuk bisa menjadi manusia Indonesia yang berpotensi dalam pembangunan dimasa yang akan datang. Siswa mempunyai prestasi yang tinggi/bagus hendak nya juga memiliki kemampuan motorik yang baik pula sehingga hasil yang di capai dapat lebih memuaskan.

Dalam Depdikbud (1975:4) Senam pagi terlahir dari hasil lokakarya oleh Lembaga Penelitian dan Pengembangan Prasarana pada tahun 1975 yang diikuti oleh Sekolah Tinggi Olahraga (STO) Jakarta, Semarang dan Surabaya, Lembaga Kesegaran Jasmani, dan Pengurus Besar Ikatan Pencak Silat Indonesia (PB-IPSI) untuk menyusun suatu rangkaian gerakan senam dengan memasukkan gerakan-gerakan pencak silat.

Hasil lokakarya tersebut oleh Dirjen Pendidikan luar Sekolah dan Olahraga diserahkan kepada Dekan STO Jakarta untuk dikembangkan dan didemonstrasikan pada Peringatan Hari Pendidikan Nasional tanggal 2 Mei 1975, dan berhasil disajikan tiga gerakan yang berbeda dalam faktor kesulitan oleh murid-murid kelas 5 dan 6 Sekolah Dasar. Berlatar belakang juga dari lahirnya gerakan diluar negeri sebelum abad ke-XX, misalnya Perancis mengadakan gerakan “kembali ke alam”. Jerman dengan gerakan “turnen”, Swedia dengan gerakan “senam/olahraga” atau senam Swedia dan Jepang dengan “taisho”nya. Sehingga di Indonesia pun pada bulan Februari 1975 telah timbul suatu gerakan di bidang olahraga yang dinamakan Senam Pagi Indonesia yang dalam pidato kenegaraan di depan sidang pleno DPR-RI tanggal 16 Agustus 1975, Bapak Presiden Republik Indonesia telah menyuarakan agar mulai tanggal 17 Agustus 1975 kita secara teratur melaksanakan Senam Pagi Indonesia.

Berdasarkan dari itu maka, setiap paginya di sekolah dasar harus melaksanakan senam pagi sebelum masuk ke ruangan kelas untuk mengikuti proses belajar mengajar. 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. Senam pagi ini juga bermanfaat sekali terhadap tubuh, apabila melakukannya secara benar, rutin, dan berkesinambungan sesuai dengan gerakan yang telah dirangkai oleh ahlinya dan dirangkum sedemikian

rupa dan disesuaikan dengan intensitas dan beban latihan yang cocok untuk anak usia siswa sekolah dasar. Kegiatan ini juga menggunakan oksigen untuk menggerakkan otot-otot, pengetahuan, keterampilan, sikap dan kebugaran jasmani dan kemampuan motorik guna mencapai kesegaran jasmani itu sendiri.

Senam pagi ini bermacam-macam namanya, seperti : Senam Ayo Bangkit, Senam Indonesia Jaya, Senam Indonesia sehat, Senam Pagi Indonesia dan SKJ 2008. Terlaksananya kegiatan senam pagi ini secara baik dan benar tergantung pada kemampuan dan keterampilan guru Penjasorkes dalam menyajikan rangkaian-rangkaian gerakannya, sebab guru Penjasorkes merupakan pemandu dan juga sebagai pelatih. Adanya sarana dan prasarana penunjangnya juga perlu seperti, halaman sekolah atau lapangan, musik dan pengaturan sound sistemnya, kemudian motivasi siswa, kondisi fisik dan jasmani siswa pesertanya, dukungan dari kepala sekolah, guru-guru dan para orang tua serta asupan gizi sehari-hari siswa.

Berdasarkan kenyataan yang penulis lihat di SD Negeri 36 Balai Ahad Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam, dimana pelaksanaan senam pagi belum berjalan dengan baik dan lancar sebagaimana yang semestinya, yaitu tidak semua anak mengikuti senam pagi dengan serius dan bersemangat, ada juga siswa hanya berdiri saja dan tidak mau mengikuti senam hanya karena instruktur kurang pandai dalam memandu dan memperagakan gerakan sehingga, anak tidak termotivasi dan berminat untuk bersenam bersama. Dan menurut kamus besar Indonesia (1997:382) adalah orang yang bertugas mengajarkan sesuatu sekaligus memberikan latihan dan bimbingan, dimana instruktur itu adalah pemimpin dari sekelompok orang yang ingin mencapai

sesuatu dari latihan fisik. Sehingga yang bersangkutan dapat menjadi instruktur yang handal.

Di samping memiliki kriteria fisik dan psikis juga harus mempunyai kreatifitas gerak, menggabungkan gerakan secara dinamis dan harmonis dan peka terhadap berbagai jenis music. Dan sebagai orang yang berdiri di depan dan menjadi pusat perhatian orang banyak tentunya segala tingkah lakunya dan gerak-geriknya harus terkontrol, jadi instruktur sangat berperan penting dalam pelaksanaan senam. Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Tinjauan Motivasi Siswa Dalam Kegiatan Senam Pagi di Sekolah Dasar Negeri 36 Balai Ahad Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam ”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dapat diidentifikasi beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi terhadap pelaksanaan senam pagi, yaitu:

1. Kemampuan dan keterampilan instruktur
2. Sarana dan prasarana pendukung
3. Motivasi intrinsik siswa
4. Motivasi ekstrinsik siswa
5. Dukungan Kepala Sekolah
6. Dukungan para guru
7. Dukungan orang tua

C. Pembatasan Masalah

Dari sekian banyak faktor yang dapat mempengaruhi pelaksanaan senam pagi di SD Negeri 36 Balai Ahad Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam, maka penulis membatasi masalahnya pada:

1. Motivasi intrinsik siswa dalam pelaksanaan senam pagi di SD Negeri 36 Balai Ahad Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam.
2. Motivasi ekstrinsik siswa dalam pelaksanaan senam pagi di SD Negeri 36 Balai Ahad Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatasan masalah maka, dapat dikemukakan perumusan masalahnya yaitu:

1. Sejauhmana motivasi Intrinsik siswa dalam pelaksanaan senam pagi di SD Negeri 36 Balai Ahad Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam?
2. Sejauhmana motivasi Ekstrinsik siswa dalam pelaksanaan senam Pagi di SD Negeri 36 Balai Ahad Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan dan pembatasan masalah, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Motivasi Intrinsik siswa dalam pelaksanaan senam pagi di SD Negeri 36 Balai Ahad Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam.
2. Motivasi Ekstrinsik siswa dalam pelaksanaan senam pagi di SD Negeri 36 Balai Ahad Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam.

F. Kegunaan Penelitian

Diharapkan hasil penelitian ini berguna dan bermanfaat bagi :

1. Penulis sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Jasmani dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Mahasiswa FIK UNP sebagai bahan masukan tambahan ilmu pengetahuan tentang senam pagi.
3. Guru penjasorkes sebagai bahan acuan dan pedoman bahwa dalam pelaksanaan senam pagi didukung oleh motivasi siswa.
4. Perpustakaan FIK UNP sebagai tambahan literatur dan bahan bacaan mahasiswa.
5. Peneliti selanjutnya sebagai bahan masukan dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam, dengan jumlah dan karakteristik sampel yang berbeda.
6. Pihak sekolah sebagai masukan dalam pengembangan dan peningkatan kegiatan senam pagi.
7. Siswa Sekolah Dasar sebagai acuan bahwa motivasi penting dalam melakukan kegiatan senam pagi, yaitu dapat meningkatkan kesegaran jasmani atau kebugaran tubuh.