

**MOTIVASI SISWA DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN PJOK
PADA MATERI SENAM LANTAI DI SMP PGRI 1 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi Departemen Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



**GINA OLIVIA ZAHARA
NIM: 2008195**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

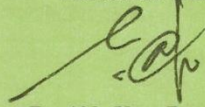
**MOTIVASI SISWA DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN PJOK PADA
MATERI SENAM LANTAI DI SMP PGRI 1 PADANG**

Nama : Gina Olivia Zahara
NIM : 20086195
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2026

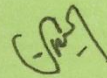
Disetujui Oleh:

Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, M. Pd
NIP.19890901 201803 1 001

Pembimbing,



Dra. Erianti, M. Pd
NIP. 19620705 1987112001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Gina Olivia Zahara

NIM : 20086195

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan Judul

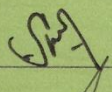
Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK Pada Materi
Senam Lantai Di SMP PGRI 1 Padang

Padang, April 2026

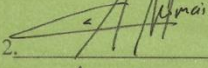
Nama

Tanda Tangan

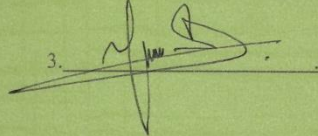
1. Ketua : Dra. Erianti, M.Pd

1. 

2. Anggota : Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd

2. 

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

3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi saya yang berjudul “Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK Pada Materi Senam Lantai Di SMP PGRI 1 Padang” adalah benar karya tulis saya dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya dan bukan merupakan duplikasi skripsi lain.
3. Di dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau diduplikasi orang lain kecuali secara jelas dicantumkan pada kepustakaan.
4. Persyaratan ini saya buat dengan sesungguhnya, apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar akademik yang telah saya peroleh karena karya tulis ini serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, April 2026

Yang membuat pernyataan ,



Gina Olivia Zahara

Nim 20086195

ABSTRAK

Gina Olivia Zahara : Motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada materi senam lantai di SMP PGRI 1 Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada materi senam lantai di SMP PGRI 1 Padang ini diduga kurang berjalan dengan maksimal pembelajaran PJOK pada materi senam lantai di SMP PGRI 1 Padang dikarenakan sarana dan prasarana olahraga di sekolah yang kurang memadai, perencanaan pembelajaran yang belum terlaksana dengan baik, motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran yang membuat kurang terlaksana proses pembelajaran.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada materi senam lantai di SMP PGRI 1 Padang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di SMP PGRI 1 Padang, dalam penelitian ini populasi yang digunakan yaitu semua siswa kelas VII VIII dan IX sebanyak 150 orang. Sedangkan sampel dalam penelitian ini siswa kelas VIII dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada materi senam lantai sebanyak 30 orang siswa dengan teknik *purposive sampling*, teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket / kuesioner untuk mengetahui motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada materi senam lantai di SMP PGRI 1 Padang.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada materi senam lantai di SMP PGRI 1 Padang berada pada 65,4% dengan kategori cukup.

Kata Kunci : Motivasi Siswa, PJOK, Senam Lantai

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Syukur Alhamdulillah, penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, Karena rahmat dan hidayah-nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK Pada Materi Senam Lantai Di SMP PGRI 1 Padang”.

Skripsi ini ditulis untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan pada program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyelesaian skripsi ini banyak kendala dan kesulitan yang penulis hadapi. Namun demikian atas karunia Allah SWT dan bimbingan serta bantuan dari semua pihak, Alhamdulillah kendala tersebut dapat teratasi. Sehingga pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang setulus – tulusnya kepada :

1. Kepada kedua orang tua, bapak Safardi dan ibu Welly, kedua abang serta kedua adik saya yang banyak memberi dukungan moral dan material serta selalu mendoakan penulis, mensuport, dan mendukung penulis agar penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.
2. Bapak Ir. Krismadinata, S.T, M.T, P.Hd sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam kesempatan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.

3. Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd selaku Kepala Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan dukungan administratif dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Dra. Erianti, M.Pd, selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd., M.Pd dan Bapak Dr. Zulbahri, S.Pd., M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, kritik dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak / Ibu Dosen Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
8. Dan seluruh teman – teman yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu namanya yang telah ikut berkontribusi dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu kritikan dan saran dari pembaca yang bersifat membangun kearah yang lebih baik sangat penulis harapkan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat menjadi sumbangan pemikiran dalam usaha meningkatkan mutu pendidikan, khususnya pendidikan keolahragaan untuk masa depan yang akan datang.

Padang, April 2026

Gina Olivia Zahara

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Masalah	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI	8
A. Landasan Teori	8
1. Motivasi	8
2. Pembelajaran	20
3. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)	23
4. Senam	28
B. Penelitian Relevan	42
C. Kerangka Konseptual	43
D. Pertanyaan Penelitian	43
BAB III METODE PENELITIAN	44
A. Jenis Penelitian	44
B. Tempat dan Waktu Penelitian	44
C. Populasi dan Sampel Penelitian	44
D. Jenis dan Sumber Data	45
E. Instrumen Penelitian.....	46
F. Teknik Analisis Data	46

BAB IV HASIL PENELITIAN	48
A. Deskripsi Data.....	48
B. Hasil Data	48
C. Pembahasan	53
BAB V PENUTUP	59
A. Kesimpulan	59
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	61

DAFTAR TABEL

1. Populasi Penelitian.....	45
2. Sampel Penelitian.....	45
3. Distrubsi jawaban responden tentang motivasi faktor intrinsic.....	49
4. Distrubsi jawaban responden tentang motivasi faktor ekstrinsik	51

DAFTAR GAMBAR

1. Senam Artistik	32
2. Senam Ritmik	33
3. Senam Aerobik Sport	33
4. Senam Akrobatik	34
5. Senam Trampolin.....	34
6. Senam Umum	35
7. Guling Depan.....	36
8. Guling Belakang	37
9. Guling Lenteng.....	38
10. Kayang.....	38
11. Handstand	39
12. Meroda.....	40
13. Distribusi Motivasi Intrinsik.....	50
14. Distribusi Motivasi Ekstrinsik	52

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran Kisi – Kisi Instrumen Penelitian	64
2. Lampiran Angket Penelitian	65
3. Lampiran Izin Penelitian dari FIK Unp.....	68
4. Lampiran Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kota Padang	69
5. Lampiran Izin Penelitian dari SMP PGRI1 Padang.....	70
6. Lampiran Hasil Data	71
7. Lampiran Foto Dokumentasi	73

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah suatu proses secara sadar dan terencana untuk proses pembelajaran peserta didik dan masyarakat dalam rangka membangun watak dan peradaban manusia yang bermartabat. Ciri – ciri manusia yang beradab dan bermartabat adalah manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, bersikap jujur, adil, bertanggung jawab, demokratis, menegakkan prinsip – prinsip kemanusiaan, menghargai sesama, santun dan tenggang rasa, toleransi dan mengembangkan kebersamaan dalam keberagaman, membangun kedisiplinan, serta kemandirian, oleh sebab itu proses dan isi pembelajaran hendaknya dirancang secara cermat sesuai dengan tujuan pendidikan (Rukiyati, dkk, 2008). Pendidikan merupakan suatu pondasi dalam hidup yang harus dibangun dengan baik, pendidikan merupakan proses pembelajaran kepada individu agar memiliki pemahaman terhadap sesuatu serta menjadikan seseorang kritis dalam berpikir (Deswandi, Syafruddin & Khairudin, 2018).

Salah satu mata pelajaran yang wajib di ajarkan di sekolah adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). PJOK merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, sikap sportif dan kecerdasan emosi. PJOK merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan

bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. (Depdiknas, 2003). Ruang lingkup mata pelajaran PJOK disekolah meliputi aspek – aspek seperti permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air dan pendidikan luar kelas.

PJOK merupakan wahana untuk mendidik anak. Pembelajaran PJOK disekolah tidak hanya untuk mengembangkan ranah jasmani tetapi juga peserta didik dituntut untuk memiliki sifat yang positif seperti disiplin, jujur, kerjasama, sportif, berperilaku baik, mentaati peraturan. Dari sekian banyak mata pelajaran yang diajarkan disekolah hanya PJOK yang berusaha mencapai tujuannya melalui aktivitas jasmani. Melalui PJOK diharapkan siswa mampu meningkatkan kreativitas, inovatif dan keterampilan dalam melakukan aktivitas jasmani. Untuk mencapai tujuan dalam pelaksanaan maka merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi motivasi belajar siswa.

Oemar Hamalik (2013) Motivasi adalah suatu perubahan energi dalam diri pribadi seseorang yang ditandai dengan timbulnya perasaan dan reaksi untuk mencapai tujuan. Motivasi mendorong seseorang melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan yang ingin dicapainya. Motivasi sangat penting, motivasi merupakan konsep yang menjelaskan alasan seseorang berperilaku. Motivasi menentukan tingkat berhasil atau gagalnya kegiatan belajar siswa.

Pada kenyataan nya motif setiap orang dalam belajar itu berbeda beda antara satu sama lainnya. Ada siswa yang rajin belajar karena ingin menambah ilmu pengetahuan, ada pula siswa yang rajin belajar karena takut dimarahi oleh orangtua. Adanya perbedaan motivasi tersebut dipengaruhi oleh motivasi intrinsik yang muncul dalam diri sendiri tanpa dipengaruhi oleh orang lain. Motivasi ekstrinsik yang muncul dalam diri seseorang karena adanya pengaruh dari luar seperti orang tua, guru atau lingkungan sekitarnya. Seseorang yang motivasinya tinggi akan menampilkan semangat belajarnya, perhatian dalam mengikuti pembelajaran, konsentrasi, tidak merasa jenuh dalam mengikuti pembelajaran. Sebaliknya siswa yang rendah motivasinya akan terlihat acuh tak acuh, cepat bosan, mudah putus asa dan berusaha menghindari dari kegiatan. Motivasi sangat erat hubungannya dengan aktualisasi diri sehingga motivasi yang paling mewarnai kebutuhan siswa dalam belajar adalah motivasi untuk mencapai prestasi yang tinggi.

Hal ini dapat dilihat dalam proses kegiatan belajar mengajar berlangsung apabila anak tidak memiliki motivasi untuk belajar maka tidak akan terjadi kegiatan belajar pada diri anak tersebut. Hal itu menjadi masalah karena motivasi bukanlah suatu kondisi. Apabila seorang anak mempunyai motivasi yang rendah maka berpengaruh juga terhadap prestasi seorang anak tersebut baik dalam bidang pelajaran PJOK maupun mata pelajaran lainnya dan kemungkinan anak tersebut tidak akan mencapai tujuan belajar yang diinginkan.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis yang dilakukan saat mengikuti PLK di sekolah SMP PGRI 1 Padang yang beralamat di Jl. M Yunus Anduring, kecamatan Kuranji kota Padang, dalam proses pembelajaran PJOK pada

materi senam lantai kurang berjalan dengan maksimal dimana hal ini terlihat dari pelajaran di lapangan, mereka lebih banyak duduk, mengobrol sesama teman dan malas melakukan kegiatan olahraga, selain itu juga berdasarkan informasi dari guru PJOK sekolah tersebut hasil belajar PJOK pada semester 1 ajaran 2024 masih banyak siswa yang mendapatkan nilai di bawah kriteria ketuntasan minimal (KKM) yaitu nilai 75 pada materi senam lantai .

Mencermati realita di atas, terlihat kurang berjalannya proses belajar mengajar pembelajaran PJOK di SMP PGI 1 Padang dan masih banyak siswa yang nilai belajar nya dibawah KKM iduga disebabkan oleh Kurangnya motivasi belajar baik dari dalam diri (Instrinsik) maupun dari luar diri (Ekstrinsik), Sarana danprasarana yang digunakan saat pembelajaran senam lantai kurang memadai, contohnya matras dan lapangan yang digunakan sebagai tempat pembelajaran. Matras yang digunakan kotor karena penyimpanan peralatan olahraga yang kurang baik, sehingga menyebabkan kain lapisan matras berjemur, kondisi matras tersebut membuat enggan siswa menggunakan matras tersebut, tempat yang digunakan untuk pembelajaran juga kurang mendukung, halaman sekolah yang tanpa atap mengakibatkan sinar matahari langsung mengenai siswa yang melakukan senam lantai sehingga siswa merasa kepanasan dan silau. hal ini berpengaruh kepada antusias dan motivasi siswa terhadap pembelajaran senam lantai yang dilakukan.

Berdasarkan anggapan di atas, tentu saja akan mempengaruhi motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran. hal tersebut menguatkan fakta di lapangan bahwa masih ditemukan adanya siswa yang belum mengoptimalkan

waktu pembelajaran dengan baik. keadaan tersebut bisa dilihat dengan adanya siswa yang kurang antusias dalam mengikuti proses pembelajaran, tidak terpenuhi sarana dan prasarana maka siswa akan merasa malas dalam mengikuti pembelajaran, siswa merasa materi yang diajarkan guru kurang bervariasi sehingga siswa merasa bosan dalam menerima pembelajaran, media dan metode mengajar yang dilakukan guru terlalu menonton sehingga siswa cepat merasa bosan, kondisi lingkungan yang tidak nyaman membuat siswa malas mengikuti proses pembelajaran.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas, maka di identifikasikan masalah sebagai berikut ;

1. Sarana dan prasarana olahraga disekolah yang kurang mendukung sehingga menjadi hambatan dalam proses pembelajaran senam lantai.
2. Metode pembelajaran yang masih konvensional dan guru terlihat kurang kreatif.
3. Lingkungan belajar yang kurang nyaman dan menarik bagi siswa dalam proses pembelajaran senam lantai .
4. Media yang digunakan dalam pembelajaran senam lantai kurang menarik.
5. Motivasi belajar siswa
6. Pandangan siswa terhadap mata pelajaran senam lantai.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi motivasi siswa dalam mengikuti

pembelajaran PJOK pada materi senam santai. Agar penelitian ini lebih terarah dan fokus, maka dibatasi variabelnya. Masalah dalam penelitian ini berfokus pada motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada materi senam lantai.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan:

1. “Bagaimana tingkat motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK Pada materi senam lantai dalam faktor Entrinsik”.
2. “Bagaimana tingkat motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada materi senam lantai dalam faktor Ekstrinsik”
3. “Bagaimana tingkat motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada materi senam lantai di SMP PGRI 1 Padang”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini ialah

1. Untuk mengetahui tingkatan motivasi intrinsik siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada materi senam lantai di SMP PGRI 1 Padang.
2. Untuk mengetahui tingkatan motivasi ekstrinsik siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada materi senam lantai di SMP PGRI 1 Padang.
3. Untuk mengetahui tingkatan motivasi motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada materi senam lantai di SMP PGRI 1 Padang

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini di harapkan dapat berguna untuk ;

1. Bagi Penulis yaitu sebagai salah satu syarat akhir dalam menyelesaikan program studi strata satu (S1) pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi Guru yaitu dapat mengetahui seberapa besar motivasi belajar siswa sehingga guru untuk mendesain atau memodifikasi metode yang tepat dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan agar proses pembelajaran lebih efektif dan efisien sehingga dapat menjadi acuan untuk memperbaiki proses belajar mengajar terutama dalam menumbuhkan motivasi belajar siswa.
3. Bagi Sekolah yaitu diharapkan dapat memberikan sumbangan dalam upaya meningkatkan motivasi belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan.
4. Bagi siswa yaitu bahan masukan untuk meningkatkan motivasi belajarnya dalam mengikuti pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.
5. Bagi mahasiswa sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat di ambil kesimpulan, bahwa motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada materi senam lantai di SMP PGRI 1 Padang berdasakan faktor intrinsik berada pada kategori “Cukup” sebesar 74 %. Sedangkan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada materi senam lantai berdasarkan faktor ekstrinsik berada pada kategori “cukup” sebesar 58%. Dan secara keseluruhan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada materi senam lantai di SMP PGRI 1 Padang adalah berada pada kategori “cukup” sebesar 65,4 %. berarti bahwa banyak faktor lain yang mempengaruhi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran PJOK pada materi senam lantai di SMP PGRI 1 Padang diluar motivasi siswa.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, ada beberapa pandangan penelitian yang sekiranya dapat dijadikan saran bagi pihak sekolah, guru dan peneliti yang akan datang. Sebagai berikut :

1. Kepada sekolah SMP PGRI 1 Padang, disarankan agar pihak sekolah memperbaiki fasilitas olahraga yang ada di sekolah agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik.

2. Kepada guru penjas hendaknya dapat memusatkan pembelajaran yang setara sehingga menimbulkan motivasi yang tinggi terhadap anak dalam belajar.
3. Kepada peneliti berikutnya sebagai acuan dan bahan perbandingan untuk melanjutkan penelitian dengan kajian yang sama atau aspek yang lainnya pada masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi, A. (2015). Profesionalisme Guru Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. *Sport Science: Jurnal Ilmu Keolahragaan Dan Pendidikan Jasmani*, 23(28), 1–15.
- Asnaldi, A., & Syampurma, H. (2020). Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Motivasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Sport*
- Darni, & Edwarsyah 2018. Hubungan Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar Masase Dasar Mahasiswa FIK UNP. *Jurnal Menssana*, Volume 3 Nomor 1.
- Deswandi, F.-U., & Ihsan, N. (2018). Persepsi Siswa Terhadap Keterampilan Guru Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sdn 16 Pisang Kecamatan Pauh Kota Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 48–66
- Ega Trisna Rahayu. 2013. Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Bandung :Alfabeta
- Erianti, F. U., (2017). Kontribusi Konsentrasi Dan Motivasi Belajar Dengan Keterampilan Bolavoli Dasar Mahasiswa. *Jurnal Menssana*, 2(1), 29 – 36.
- Handayani, Sri Gusti. 2019. Peranan Psikologi Olahraga dalam Pencapaian Prestasi Atlet Senam Artistik Kabupaten Sijunjung. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Volume 2 Nomor 2.
- Handayani, S. G, & Komaini, A. 2022. *Program Peningkatan Pengembangan Kewirausahaan (Ppk) Pengusaha Muda Fakultas Ilmu Keolahragaan Melalui Pembinaan, Pelatihan, dan Fasilitas Menjadi Pengelola Sanggar Senam Aerobik, Senam Lansia dan Senam Hamil*. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 4 (1), 6 -14
- Hamzah, B, Uno.2015. Teori Motivasi & Pengukurannya. Jakarta: PT.Bumi Aksara.
- Kamal Firdaus, Zery Atwi, 2020. *Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Siswa Kelas XI SMA NEGERI Negeri 2 Bengkulu Selatan*. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, Vol 3 (1), 24 - 29

- Kibadra, Adam Kurniawan. 2020. *Motivasi Peserta Didik Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 22 Padang*. Jurnal Pendidikan dan Olahraga, Vol 3(10), 1-8
- Kasim, M. (2011). Pentingnya Motivasi dan Minat terhadap Manajemen Kinerja Guru dalam Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. *Academica*, 3 (2).
- Mahendra, A. (2012). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah dan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Mulyaningsih, F. (2009). Inovasi model pembelajaran pendidikan jasmani untuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 6, Nomor 1
- Oemar Hamalik. (2005). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Oktavian, O. (2015). Pengaruh Penyelenggaraan Unesa Cup Basket Terhadap Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Ektrakurikuler Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3 (1).
- Pitnawati & Damrah 2019. Evaluasi Pelaksanaan Program Latihan Senam di Klub Senam Semen Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 9 -16.
- Riduwan. 2014. *Metode & Teknik Penyusunan Proposal Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Roji ,& Yulianti. 2014. *Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kelas VIII*. Jakarta: Pusat Kurikulum Dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
- Rukiyati, dkk. (2008). *Pendidikan pancasila*. Yogyakarta: UNY Press.
- Saptono, Y.J. (2016). Motivasi Dan Keberhasilan Belajar Siswa. *Regula Fidei*, 1(1), 189 – 212.
- Sardiman, A.M. 2011 *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sari, I. (2018) Motivasi Belajar Mahasiswa Program Studi Manajemen Dalam Penguasaan Keterampilan Berbicara (Speaking) Bahasa Inggris. *Jurnant*, 9 (1), 41 -52.
- Sari, Anggun Permata & Handayani Sri Gusti 2018. Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Masyarakat Dalam Mengelola Sanggar Senam

- Aerobik Dan PusatLatihan Senam Lansia Di Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal Stamina*. Volume 1 Nomor 1.
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor – Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soekarno, W. (2000). *Teori dan Praktek Senam Dasar*. Yogyakarta: Intan Pariwara.
- Suharsimi., Arikunto. 2006, prosedur Penelitian Suatu Pendekatan paraktik. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sulistiyno, E. (2014). “Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas Terhadap Aktivitas Luar Kelas”. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Syarastani. (2010). *Psikologi Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Ulfah, A (2015). Motivasi Mahasiswa Memilih Program Studi PGSD. *DinamikaJurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 7 (2).
- Uno, Hamzah. 2012. *Teori Motivasi dan Pengukurannya : Analisis di bidang Pendidikan*. Jakarta :Bumi Aksara.
- Wahab, Rohmalina. 2015. *Psikologi Belajar*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Yulifri, Y., Jonni, J., Syampurma, H., & Igoresky, A. 2022. *Tinjauan Pembelajaran Senam Lantai Rolling Belakang dalam Mata PelajaranPJOK Di SMP N 29 Padang*, *Jurnal JPDO*, 5(8), 1 -5
- Zalfendi & Hendri Neldi. (2009). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. FIK UNP. Wineka media.
- Zulbahri, Z., & Astuti, Y. 2020. Pengembangan Media Belajar Pjok Pada Materi Senam Lantai (Artistik).*JurnalIlmu Keolahragaan Undiksha*,8(2), 86-91.