

**MOTIVASI SISWA DALAM SENAM KESEGERAN JASMANI DI SDN 06  
KOTO TANGAH BATU HAMPA KECAMATAN AKABILURU  
KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Ujian Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga  
Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh**

**NORMA DARA PERTIWI  
NIM. 53335**

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

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**MOTIVASI SISWA DALAM SENAM KESEHATAN JASMANI DI SD NEGERI  
06 KOTOTANGAH BATU AMPA KECAMATAN AKABILURU KABUPATEN  
LIMA PULUH KOTA**

**Nama** : Norma Dara Pertiwi  
**NIM** : 53335  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Jurusan** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2014

Disetujui Oleh :

**Pembimbing I**



**Drs. Edwarsyah, M.Kes**  
NIP. 19591231 198803 1 019

**Pembimbing II**



**Dra. Pitnawati, M.Pd**  
NIP. 19590513 198403 2 002

Mengetahui :

**Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga**



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

## PENGESAHAN SKRIPSI

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

### MOTIVASI SISWA DALAM SENAM KESEGERAN JASMANI DI SD NEGERI 06 KOTOTANGAH BATU AMPA KECAMATAN AKABILURU KABUPATEN LIMA PULUH KOTA

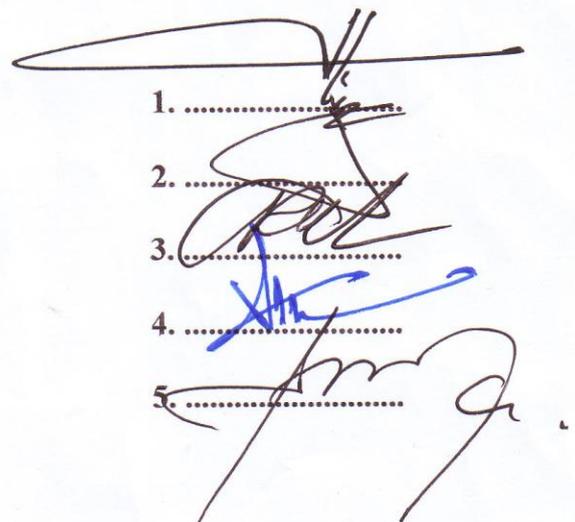
Nama : Norma Dara Pertiwi  
NIM : 53335  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2014

#### Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Edwarsyah, M.Kes
2. Sekretaris : Dra. Pitnawati, M.Pd
3. Anggota : Dr. Erizal Nurmai, M.Pd
4. Anggota : Drs. Ali Asmi, M.Pd
5. Anggota : Nurul Ihsan, S.Pd M.Pd

1. ....  
2. ....  
3. ....  
4. ....  
5. ....



## ABSTRAK

**Norma Dara Pertiwi, 2014: Motivasi Siswa Dalam Senam Kesegaran Jasmani Di SD Negeri 06 Koto Tengah Batu Hampa Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota.**

Penelitian ini berawal dari masih adanya siswa yang tidak hafal gerakan senam kesegaran jasmani, kegiatan senam kesegaran jasmani di SD Negeri 06 Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota tidak berjalan dengan baik. Selain itu siswa tidak serius dalam mengikuti senam kesegaran jasmani, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi siswa dalam senam kesegaran jasmani di SD Negeri 06 Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota yang meliputi motivasi intrinsik dan ekstrinsik.

Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa yang terdaftar di SD Negeri 06 Kabupaten Lima Puluh Kota yang berjumlah 89 orang, yang menjadi sampel dalam penelitian ini yaitu siswa kelas IV dan V, penarikan sampel dalam penelitian *purposive sampling* karena siswa pada kelas ini telah mengerti cara pengisian angket. Untuk mengumpulkan data digunakan instrumen angket, kemudian data diolah dengan menggunakan rumus persentase  $P = \frac{f}{N} \times 100\%$ .

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh motivasi siswa dalam senam kesegaran jasmani di SD Negeri 06 Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota yang mendapatkan kategori baik sekali sebanyak 1 orang (33,33%), sebanyak 18 orang (60%) termasuk pada kategori baik dan sebanyak 11 orang (36,67%) termasuk pada kategori sedang. Dari hasil penelitian diharapkan siswa lebih serius lagi dalam melakukan senam kesegaran jasmani dan guru bidang studi menambah semangat siswa dalam mengikuti senam kesegaran jasmani.

*Kata kunci: motivasi, senam kesegaran jasmani*

## KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberi kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan Skripsi tentang “**Motivasi Siswa Dalam Senam Kesegaran Jasmani Di SD Negeri 06 Koto Tangah Batu Hampa Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota**”. Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, dengan tulus dan ikhlas penulis menyampaikan rasa kehormatan dan terima kasih pada pihak yang telah membantu yaitu:

1. Prof. Dr. H. Phil. Yanuar Kiram, selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs. H. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Yulifri, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku Pembimbing I dan Ibu Dra. Pitnawati, M.Pd, selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, saran, arahan dan bimbingannya dalam kesempurnaan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Ali Asmi, M.Pd, Nurul Ihsan, S.Pd M.Pd dan Dr. Erizal Nurmai, M.Pd, selaku Penguji yang telah banyak memberikan masukan, saran, arahan dan bimbingannya dalam kesempurnaan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen beserta staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan, khususnya jurusan pendidikan olahraga.

7. Orang tua ananda Ayah Metaresodina dan Ibu Tria Gustina, S.Pd yang telah banyak memberikan dukungan dan do'anya, sehingga Ananda bisa menyelesaikan skripsi penelitian ini.
8. Kepala Sekolah, Majelis Guru, Karyawan-karyawati dan Siswa-siswi SD Negeri 06 Koto Tengah Batu Ampa Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota.
9. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP khususnya rekan-rekan sejurusan angkatan 2010 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan motivasi, batuan dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini yang tidak bisa peneliti sebutkan namanya satu persatu.

Akhirnya penulis dapat berdoa semoga bimbingan dan bantuan yang diberikan mendapat imbalan dari Allah SWT dan semoga skripsi penelitian ini bermanfaat bagi kita semua baik sekarang maupun di masa yang akan datang demi kemajuan Ilmu Pengetahuan.

Padang, Januari 2014

Penulis

## DAFTAR ISI

Halaman

### HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

### HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

### PERSEMBAHAN

ABSTRAK .....	i
KATA PENGANTAR .....	ii
DAFTAR ISI .....	iv
DAFTAR TABEL .....	vi
DAFTAR GAMBAR .....	vii
DAFTAR LAMPIRAN .....	viii

### BAB I PENDAHULUAN

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

### BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori .....	9
1. Senam Kesegaran Jasmani .....	9
2. Motivasi .....	11
B. Kerangka Konseptual.....	18
C. Pertanyaan Penelitian.....	19

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	20
C. Populasi dan Sampel.....	21
D. Jenis dan Sumber Data.....	22
E. Teknik Pengumpulan Data.....	23
F. Teknik Analisis Data .....	24

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

A. Hasil Penelitian .....	26
B. Pembahasan .....	27

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

A. Kesimpulan .....	30
B. Saran .....	30

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>31</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN–LAMPIRAN .....</b>	<b>33</b>
--------------------------------	-----------

## **DAFTAR TABEL**

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian .....	21
2. Sampel Penelitian .....	22
3. Skor Guttman .....	24
4. Deskripsi Frekuensi Motivasi Siswa Secara Keseluruhan dalam Senam Kesegaran Jasmani .....	26

## **DAFTAR GAMBAR**

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual .....	18
2. Diagram Batang Motivasi Siswa Secara Keseluruhan .....	27

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Instrument Penelitian .....	33
2. Data Mentah Penelitian .....	39
3. Data Motivasi Siswa .....	40
4. Dokumentasi Penelitian .....	42
5. Surat-surat Izin Penelitian .....	45

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan memiliki peranan penting dalam upaya meningkatkan kecerdasan dalam kehidupan berbangsa dan bernegara serta menciptakan kualitas manusia yang seutuhnya. Secara keseluruhan pendidikan bertujuan untuk menciptakan manusia atau rakyat Indonesia seutuhnya agar dapat berperan aktif pada masa sekarang maupun pada masa yang akan datang. Sebagaimana yang dijelaskan dalam Undang-Undang Pendidikan No.20 tahun 2003 tentang Pendidikan nasional pada pasal 1 ayat 1 bahwa :

“Pendidikan adalah usaha sadar yang bertujuan untuk menciptakan manusia yang cerdas, berkepribadian dan berakhlak mulia serta bermoral dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Dengan begitu usaha-usaha untuk mencerdaskan dan membentuk manusia seutuhnya dapat terlaksana”.

Berpedoman pada UU Pendidikan No.20 tahun 2003 di atas, maka pendidikan memanglah sangat penting bagi seluruh masyarakat Indonesia untuk mempersiapkan masa depan yang lebih baik dan lebih maju, karena pendidikan tersebut merupakan sebuah pilar penentu keberhasilan setiap bangsa Indonesia. Keberhasilan yang ingin dicapai ini, sulit terlaksana dengan baik apabila pendidikan masih saja terabaikan sampai saat ini.

Di Indonesia, mata pelajaran pendidikan jasmani sudah beberapa kali selalu berganti nama. Nama terakhirnya adalah pendidikan jasmani dan tanpa harus ditambah dengan kesehatan. Perubahan nama ini bukan berarti menghilangkan perhatian kita terhadap kesehatan murid. Kesehatan murid

masih tetap menjadi perhatian yang utama, namun kesehatan murid juga merupakan dampak dari pendidikan jasmani. Nama pendidikan jasmani ini sudah lebih menegaskan bahwa mata pelajaran tersebut telah menggunakan aktivitas jasmani sebagai media untuk tujuan pembelajaran. (Depdikbud, 2003:2).

Pada saat sekarang ini pemerintah sudah mencanangkan dan telah merevisi kurikulum lebih baik dari pada sebelumnya yaitu “Kurikulum 2013, yang dirancang sebagai upaya mempersiapkan generasi Indonesia 2045 (100 tahun Indonesia Merdeka), sekaligus memanfaatkan momentum populasi usia produktif yang jumlahnya sangat melimpah agar menjadi bonus demografi dan tidak menjadi bencana demografi.” (Mohammad Nuh, 2013).

Begitu juga dengan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, 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 dan ditujukan dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Diantara pendidikan yang terdapat pada kurikulum Sekolah Dasar adalah pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjasorkes). Secara multilateral pendidikan atau aktivitas jasmani dapat mengembangkan potensi kognitif dan afektif serta perkembangan sosial anak didik. Maka dari itu, sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani di Sekolah

Dasar menurut Depdiknas (2003:3) adalah : Untuk membantu siswa dalam mengembangkan dan meningkatkan : pengetahuan (*cognitive*), keterampilan (*psychomotor*), sikap (*affective*) dan kebugaran jasmani (*physical fitness*) yang dalam proses belajarnya mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan pola hidup sehat.

Dari kutipan diatas, maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani dapat membantu siswa untuk mengembangkan dan meningkatkan berbagai keterampilan gerak dan olahraga, ilmu pengetahuan, sikap (pembentukan social) dan kebugaran jasmani yang harus mereka miliki agar mereka mampu mengikuti proses pembelajaran dengan baik. Maka, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dengan mengeluarkan energi yang cukup besar guna memenuhi kebutuhan geraknya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila diperlukan sewaktu-waktu.

Kebugaran Jasmani sangat penting bagi setiap orang, sehingga setiap orang dalam hidupnya tidak terlepas dari keinginan hidup, jiwa dan raga yang sehat. Kebutuhan hidup sehat ini membuat setiap individu berusaha bagaimana untuk selalu tampil bugar, sehat jasmani maupun rohani. Bagi siswa-siswa Sekolah Dasar pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Disamping itu melalui pendidikan jasmani dan aktivitas gerak, juga dapat membiasakan anak hidup sehat sehingga mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik. Hal

in juga mengacu kepada pendapat Zalfendi dan Hendri Neldi (2010 : 180) yang mengatakan

“Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong serta meningkatkan kesegaran jasmani, pertumbuhan dan perkembangan fisik, perkembangan intelektual, prestasi belajar, perkembangan psikis, keterampilan motorik, motivasi pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental, emosional, sportivitas, spiritual-sosial) serta kebiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk peningkatan kesegaran jasmani dan untuk pertumbuhan fisik siswa secara normal dan wajar.”

Pertumbuhan jasmani itu dapat diperoleh dari aktivitas olahraga atau latihan-latihan olahraga. Salah satu latihan yang diberikan di sekolah dasar adalah melalui kegiatan senam pagi. Senam pagi adalah senam kesegaran jasmani yang tercipta dari serangkaian gerakan senam yang bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan kesegaran jasmani seseorang.

Pertumbuhan jasmani adalah suatu kebutuhan yang sangat penting, tanpa adanya pertumbuhan jasmani yang sehat orang tidak akan mampu untuk dapat berbuat yang lebih baik. Selain itu, pertumbuhan jasmani juga adalah faktor yang sangat penting, hal ini dikarenakan termasuk di dalam kebutuhan pokok seseorang individu.

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 bisa menggunakan daya ingat atau pemikirannya semaksimal mungkin dan akhirnya dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa tersebut. Senam kesegaran jasmani 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, serta kemampuan motorik guna mencapai kesegaran jasmani itu sendiri.

Terlaksananya kegiatan senam kesegaran jasmani 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, Motivasi siswa dalam Senam Kesegaran Jasmani belum berjalan dengan baik dan lancar sebagaimana mestinya, yaitu tidak semua anak mengikuti senam pagi dengan serius dan bersemangat, ada juga siswa hanya berdiri saja dan tidak mau mengikuti senam hanya karena kurang pandai dalam memandu dan memperagakan gerakan, sehingga anak tidak termotivasi dan berminat untuk bersenam bersama.

Sedangkan motivasi itu sendiri menurut Oemar Hamalik (2005:108), adalah suatu perubahan energi dalam diri (pribadi) seseorang yang ditandai dengan timbulnya perasaan dan reaksi untuk mencapai tujuan.

Keadaan ini merupakan suatu faktor yang harus diperhatikan oleh semua pihak yang terkait. Oleh karena itu penelitian tertarik untuk mencoba secara mendalam sebagaimana permasalahan yang telah diuraikan di atas. Untuk itu penulis memberi judul penelitian ini yaitu Motivasi Siswa dalam Senam Kesegaran Jasmani di SDN 06 Koto Tangah Batu Hampa Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dapat diidentifikasi beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi terhadap Motivasi Siswa dalam Senam Kesegaran Jasmani, yaitu:

1. Kemampuan dan keterampilan instruktur
2. Sarana dan prasarana pendukung
3. Motivasi Intrinsik siswa
4. Motivasi Ekstrinsik siswa
5. Kondisi fisik siswa
6. Dukungan Kepala Sekolah
7. Dukungan para guru
8. Dukungan orang tua
9. Asupan gizi sehari-hari siswa

## **C. Pembatasan Masalah**

Dari sekian banyak faktor yang mempengaruhi anak tidak mengikuti senam kesegaran jasmani di SD Negeri 06 Koto Tangah Batu Hampa

Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota, maka penulis membatasi masalahnya pada motivasi siswa dalam senam kesegaran jasmani di SD Negeri 06 Koto Tangah Batu Hampa Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota.

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

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatasan masalah maka, dapat dikemukakan perumusan masalahnya yaitu bagaimanakah motivasi siswa dalam senam kesegaran jasmani di SD Negeri 06 Koto Tangah Batu Hampa Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota.

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

Sesuai dengan permasalahan dan pembatasan masalah, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui motivasi siswa dalam senam kesegaran jasmani di SD Negeri 06 Koto Tangah Batu Hampa Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Sesuai dengan perumusan masalah dan tujuan penelitian yang telah dirumuskan, maka penelitian ini diharapkan berguna untuk:

1. Bagi penulis sebagai salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

2. Bagi guru pendidikan jasmani sebagai pedoman dan bahan pertimbangan dalam memberikan pembelajaran senam kesegaran jasmani di SDN 06 Koto Tengah Batu Hampa Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota.
3. Bagi SDN 06 Koto Tengah Batu Hampa Kecamatan Akabiluru Kabupaten Lima Puluh Kota sebagai bahan kajian dalam pembelajaran senam sekaligus pengembangan ilmu pendidikan jasmani dan ilmu keolahragaan.
4. Bagi peneliti selanjutnya sebagai bahan bacaan dalam penulisan tugas-tugas, terutama pada tugas-tugas mengenai olahraga sepakbola.
5. Para pembaca pada perpustakaan Universitas Negeri Padang, khususnya pada perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan, sebagai referensi dalam pembuatan atau penulisan karya ilmiah agar lebih bermutu, dan dapat dikembangkan melalui penulis-penulis baru yang muncul dari kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang berikutnya.