

Tinjauan Motivasi Siswa Dalam Pelaksanaan Senam Pagi

Ichsan Imami¹, Yulifri²

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
imamiichsan@gmail.com, yulifri@unp.ac.id

Kata Kunci: Motivasi Siswa, Pelaksanaan Senam Pagi

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tinjauan motivasi siswa dalam pelaksanaan Senam Pagi pada SD Negeri 08 Kebun Sikolos Kecamatan Padang Panjang Barat Kota Padang Panjang. Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa SD Negeri 08 Kebun Sikolos Kecamatan Padang Panjang Barat kota Padang Panjang sebanyak 166 orang, penarikan sampel ini dilakukan dengan teknik *proposive sampling* sehingga berjumlah 52 orang. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket dan skala likert. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tinjauan motivasi siswa dalam pelaksanaan Senam Pagi di SD Negeri 08 Kebun Sikolos Kecamatan Padang Panjang Barat Kota Padang Panjang yaitu, klasifikasi kurang 45 responden dengan rata tingkat responden sebesar 86.54%, klasifikasi kurang sekali sebanyak 7 responden dengan rata tingkat responden sebesar 13.46%, sedangkan klasifikasi baik sekali, baik, dan tidak cukup tidak ditemukan. Dapat disimpulkan bahwa tinjauan motivasi siswa dalam Pelaksanaan Senam Pagi di SD Negeri 08 Kebun Sikolos Kecamatan Padang Panjang Barat kota Padang Panjang dalam kategori “kurang”.

Keywords: *Student Motivation, Morning Gymnastics Implementation*

Abstract: *This study aims to determine the motivation of students in the implementation of Morning Gymnastics at SD Negeri 08 Kebun Sikolos, Padang Panjang Barat Subdistrict, Padang Panjang City. This research belongs to the type of descriptive research. The population in this study were students of Public Elementary School 08 Sikolos Garden, Padang Panjang Barat Subdistrict, Padang Panjang City, 166 people, this sampling was done using the proposive sampling technique so that there were 52 people. The method used is a survey with data collection techniques using questionnaires and Likert scale. Analysis of research data using frequency distribution techniques with the calculation of the percentage of $P = F / N \times 100\%$. The results showed that the students' motivation in Morning Gymnastics at SD Negeri 08 Sikolos Garden Padang Panjang Barat Subdistrict, Padang Panjang City, that is, classification was less than 45 respondents with an average level of respondents of 86.54%, classification was less than 7 respondents with an average level of respondents 13.46 %, while the classification is very good, good, and not enough not found. It can be concluded that a review of students' motivation in the Morning Gymnastics Implementation at SD Negeri 08 Kebun Sikolos, Padang Panjang Barat Subdistrict, Padang Panjang City was in the "less" category.*

PENDAHULUAN

Kesegaran 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 . Dalam hal ini

maka, keadaan kesehatan seseorang tergantung pada fungsi keseluruhan dirinya dalam lingkungan dan kegiatan yang nampak pada tingkah laku sehari-hari. Sesuai pendapat (Ihcsan,1988) mengemukakan : “Seseorang yang dapat bertingkah laku secara positif dalam kehidupan sehari-hari harus dapat memperhatikan dan bertanggung jawab terhadap

keadaan jasmani, rohani dan rohani serta hubungan sosialnya, sehingga ia dapat hidup lebih berdaya guna dan bagi kepentingan diri dan masyarakat.” Dari uraian pendapat maka dapat dikatakan masalah 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 didalam kebutuhan pokok seseorang individu.

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) adalah :

“Untuk membantu siswa dalam mengembangkan dan meningkatkan : pengetahuan (*cognitif*), 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 adanya mengalami kelelahan yang berarti dengan mengeluarkan energi yang cukup besar guna memenuhi kebutuhan gerakannya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila diperlukan sewaktu-waktu.

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 ini juga mengacu kepada pendapat Zalfendi dan Hendri Neldi (2010) yang mengatakan

“Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong serta meningkatkan kebugaran 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 kebugaran 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 kebugaran jasmani yang tercipta dari serangkaian gerakan senam yang bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran jasmani seseorang.

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

Hasil lokal karya 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 diIndonesia pun pada bulan Februari 1975 telah timbul suatu gerakan di bidang olah raga yang dinamakan Senam Pagi Indonesia yang dalam pidato kenegaraan didepan 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 keruangan 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 penjas orkes dalam menyajikan rangkaian-rangkaian gerakannya, sebab guru penjas

orkes merupakan pemandu dan juga sebagai pelatih. Adanya sarana dan prasarana penunjangnya juga perlu seperti, halaman sekolah atau lapangan, musik dan pengaturan sound systemnya, 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 08 Kebun Sikolos Kecamatan Padang Panjang Barat kota Padang Panjang, 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.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi SD Negeri 08 Kebun Sikolos Kecamatan Padang Panjang Barat kota Padang Panjang, yaitu sebanyak 166 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik Purposive Sampling. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 52 orang. Teknik pengumpulan datanya adalah angket. Angket ini digunakan untuk memperoleh data tentang pelaksanaan senam pagi. Kuesioner ini diisi oleh siswa yang terpilih menjadi responden. Data yang terkumpul dalam penelitian ini kemudian dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif.

HASIL

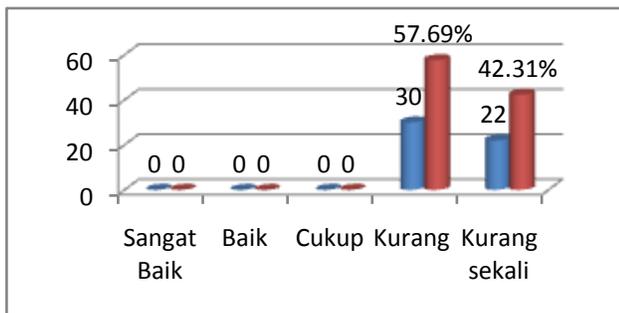
1. Motivasi Intrinsik

Untuk melihat lebih rinci tentang tinjauan motivasi intrinsik siswa dalam Pelaksanaan Senam Pagi di SD Negeri 08 Kebun Sikolos Kecamatan Padang Panjang Barat kota Padang Panjang per individu melalui distribusi persentase. Berdasarkan data yang diperoleh dari angket responden kemudian di dapat klasifikasi per individu siswa dapat dilihat pada hal, lampiran, untuk dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi klasifikasi Skor Motivasi Intrinsik

No	Klasifikasi	Jumlah responden	Presentase
1	Sangat Baik	0	0
2	Baik	0	0
3	Cukup	0	0
4	Kurang	30	57.69%
5	Kurang sekali	22	42.31%
	Jumlah	52 responden	100%

Pada tabel 3 menunjukkan tinjauan motivasi intrinsik siswa dalam Pelaksanaan Senam Pagi di SD Negeri 08 Kebun Sikolos Kecamatan Padang Panjang Barat kota Padang Panjang indikator yang telah dijabarkan sebelumnya melalui distribusi presentase didapat klasifikasi kurag sebanyak 30 dari 52 responden dengan rata tingkatan responden sebesar 57.69%, klasifikasi kurang sekali sebanyak 22 dari 52 responden dengan rata tingkatan responden sebesar 42.31%, sedangkan klasifikasi baik sekali, baik, dan cukup sekali tidak ditemukan. Rincian rekap data hasil penelitian dapat dilihat pada lampiran. Untuk lebih jelasnya distribusi presentase, lihat histogram berikut :



Gambar 2. Histogram Motivasi Intrinsik

2. Motivasi Ekstrinsik

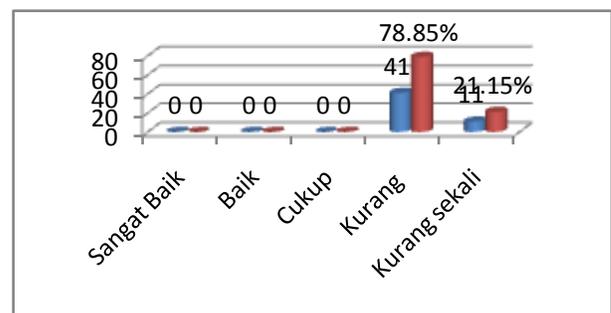
Untuk melihat lebih rinci tentang tinjauan motivasi ekstrinsik siswa dalam Pelaksanaan Senam Pagi di SD Negeri 08 Kebun Sikolos Kecamatan Padang Panjang Barat kota Padang Panjang perindividu melalui distibusi persentase. Berdasarkan data yang diperoleh dari angket responden kemudian di dapat

klasifikasi per individu siswa dapat dilihat pada hal, lampiran, untuk dapat dilihat pada tabel berikut:

2. Distribusi klasifikasi Skor Motivasi Ektrinsik

No	Klasifikasi	Jumlah responden	Presentase
1	Sangat Baik	0	0
2	Baik	0	0
3	Cukup	0	0
4	Kurang	41	78.85%
5	Kurang sekali	11	21.15%
	Jumlah	52 responden	100%

Pada tabel 4 menunjukkan tinjauan motivasi ekstrinsik siswadalam Pelaksanaan Senam Pagi di SD Negeri 08 Kebun Sikolos Kecamatan Padang Panjang Barat kota Padang Panjang indikator yang telah dijabarkan sebelumnya melalui distribusi presentase didapat klasifikasi kurang sebanyak 41 dari 52 responden dengan rata tingkatan responden sebesar 78.85%, klasifikasi cukup sebanyak 11 dari 52 responden dengan rata tingkatan responden sebesar 21.15%, sedangkan klasifikasi baik sekali, baik, dan tidak cukup tidak ditemukan. Rincian rekap data hasil penelitian dapat dilihat pada lampiran. Untuk lebih jelasnya distribusi presentase, lihat histogram berikut :



Gambar 2. Histogram Motivasi Ekstrinsik

3. Motivasi Secara Keseluruhan Siswa dalam mengikuti senam Pagi SD Negeri 08 Kebun Sikolos Kecamatan Padang Panjang Barat Kota Padang Panjang

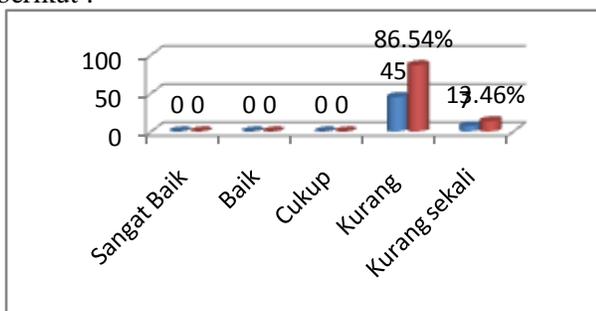
Untuk melihat lebih rinci tentang tinjauan motivasi siswa secara keseluruhan dalam Pelaksanaan Senam

Pagi di SD Negeri 08 Kebun Sikolos Kecamatan Padang Panjang Barat kota Padang Panjang perindividu melalui distribusi persentase. Berdasarkan data yang diperoleh dari angket responden kemudian di dapat klasifikasi per individu siswa dapat dilihat pada hal, lampiran, untuk dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Distribusi klasifikasi Skor motivasi

No	Klasifikasi	Jumlah responden	Presentase
1	Sangat Baik	0	0
2	Baik	0	0
3	Cukup	0	0
4	Kurang	45	86.54%
5	Kurang sekali	7	13.46%
	Jumlah	52 responden	100%

Pada tabel 5 menunjukan tinjauan motivasi siswa dalam Pelaksanaan Senam Pagi di SD Negeri 08 Kebun Sikolos Kecamatan Padang Panjang Barat kota Padang Panjang indikator yang telah dijabarkan sebelumnya melalui distribusi presentase didapat klasifikasi kurang sebanyak 45 dari 52 responden dengan rata tingkatan responden sebesar 86.54%, klasifikasi cukup sebanyak 7 dari 52 responden dengan rata tingkatan responden sebesar 13.46%, sedangkan klasifikasi baik sekali, baik, dan tidak cukup tidak ditemukan. Rincian rekap data hasil penelitian dapat dilihat pada lampiran. Untuk lebih jelasnya distribusi presentase, lihat histogram berikut :



Gambar 3. Histogram Motivasi Secara Keseluruhan

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tinjauan motivasi siswa dalam Pelaksanaan Senam Pagi di SD Negeri 08 Kebun Sikolos Kecamatan Padang Panjang Barat kota Padang Panjang, yang diungkapkan dengan angket yang berjumlah 30 butir, dan terbagi dalam dua faktor, yaitu (1) faktor instrinsik dan (2) faktor ekstrinsik. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi peserta didik Sekolah Dasar kelas atas dalam mengikuti pembelajaran senam Pagi di SD Negeri 08 Kebun Sikolos Kecamatan Padang Panjang Barat kota Padang Panjang masuk dalam kategori “kurang”. Secara rinci, kategori paling tinggi yaitu kurang sebanyak 45 peserta didik atau 86.54%, selanjutnya pada kategori kurang sekali sebanyak 7 peserta didik atau sebesar 13.46%, sedangkan klasifikasi baik sekali, baik, dan tidak cukup tidak ditemukan.

PJOK merupakan proses pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu yang direncanakan secara sistematis dalam mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas jasmani. Motivasi merupakan kekuatan yang menyebabkan seseorang terdorong untuk melakukan aktivitas tertentu dalam rangka memenuhi kebutuhan. Dalam pembelajaran PJOK khususnya senam pagi, motivasi merupakan salah satu pendukung agar peserta didik mengikuti dengan sungguh-sungguh. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi motivasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran PJOK senam pagi. Faktor-faktor motivasi yaitu faktor intrinsik dan ekstrinsik.

Aspek motivasi memegang peranan dalam kejiwaan seseorang, sebab motivasi merupakan salah satu faktor penentu sebagai pendorong tingkah laku manusia, sehingga dengan adanya motivasi seseorang dapat mendorong dirinya untuk lebih giat berlatih dan mencapai hasil yang maksimal. Dengan adanya motivasi tersebut akan mendorong seseorang untuk berlatih, bekerja keras, dan dapat bertahan lebih lama dalam mengikuti suatu kegiatan atau latihan. Uno (2008:1) menyatakan bahwa motivasi adalah dorongan untuk menggerakkan seseorang bertingkah laku, dorongan ini terdapat

pada diri seseorang yang menggerakkan sesuatu yang sesuai dengan dorongan dalam dirinya. Hubungan motivasi dengan pembelajaran PJOK yaitu bahwa pembelajaran merupakan proses interaksi pesertadidik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar, jika pembelajaran dalam hal ini senam lantai didukung dengan baik, yaitu dari metode mengajar, alat pelajaran, dan kondisi lingkungan, maka motivasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran senam pagi juga akan semakin tinggi. Dalam penelitian ini, tinjauan motivasi siswa dalam Pelaksanaan Senam Pagi di SD Negeri 08 Kebun Sikolos Kecamatan Padang Panjang Barat kota Padang Panjang masuk dalam kategori kurang.

Seperti yang dikemukakan oleh Sardiman (2006: 83), ada tiga fungsi motivasi:

1. Mendorong manusia untuk berbuat, jadi sebagai penggerak atau motor yang melepaskan energi. Motivasi dalam hal ini merupakan motor penggerak dari setiap kegiatan yang akan dikerjakan.
2. Menentukan arah perbuatan, yakni ke arah tujuan yang hendak dicapai. Dengan demikian yang harus dikerjakan sesuai dengan rumusan tujuannya.
3. Menyeleksi perbuatan, yakni menentukan perbuatan-perbuatan apa yang harus dikerjakan yang serasi guna mencapai tujuan, dengan menyisihkan perbuatan-perbuatan yang tidak bermanfaat bagi tujuan tersebut.

Berdasarkan hasil analisis pada tinjauan motivasi siswa dalam Pelaksanaan Senam Pagi di SD Negeri 08 Kebun Sikolos Kecamatan Padang Panjang Barat kota Padang Panjang berdasarkan faktor intrinsik dan ekstrinsik diketahui bahwa:

1. Faktor Intrinsik

Motivasi peserta didik Sekolah Dasar dalam tinjauan motivasi siswa dalam Pelaksanaan Senam Pagi di SD Negeri 08 Kebun Sikolos Kecamatan Padang Panjang Barat kota Padang Panjang berdasarkan faktor instrinsik berada pada kategori kurang. Dari 52 peserta didik kelas Sekolah Dasar di SD Negeri 08 Kebun Sikolos Kecamatan Padang Panjang Barat kota Padang Panjang, 30 responden dengan rata tingkatan responden sebesar 57.69%,

klasifikasi kurang sekali sebanyak 22 responden dengan rata tingkatan responden sebesar 42.31%, sedangkan klasifikasi baik sekali, baik, dan cukup sekali tidak ditemukan. Dengan demikian dapat diartikan bahwa seluruh peserta didik dalam mengikuti Pelaksanaan Senam Pagi mempunyai motivasi kurang berdasarkan faktor intrinsik. Faktor intrinsik merupakan dorongan atau kekuatan yang berasal dari diri peserta didik dalam mengikuti Pelaksanaan Senam Pagi.

2. Faktor Ektrinsik

Motivasi peserta didik Sekolah Dasar dalam tinjauan motivasi siswa dalam Pelaksanaan Senam Pagi di SD Negeri 08 Kebun Sikolos Kecamatan Padang Panjang Barat kota Padang Panjang berdasarkan faktor ekstrinsik berada pada kategori kurang. Dari 52 peserta didik kelas Sekolah Dasar di SD Negeri 08 Kebun Sikolos Kecamatan Padang Panjang Barat kota Padang Panjang, sebanyak 41 responden dengan rata tingkatan responden sebesar 78.85%, klasifikasi cukup sebanyak 11 responden dengan rata tingkatan responden sebesar 21.15%, sedangkan klasifikasi baik sekali, baik, dan tidak cukup tidak ditemukan. Dengan demikian dapat diartikan bahwa seluruh peserta didik dalam mengikuti Pelaksanaan Senam Pagi mempunyai motivasi kurang berdasarkan faktor ekstrinsik. Faktor ekstrinsik merupakan dorongan atau kekuatan yang berasal dari luar peserta didik dalam mengikuti Pelaksanaan Senam Pagi.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tinjauan motivasi siswa dalam Pelaksanaan Senam Pagi di SD Negeri 08 Kebun Sikolos Kecamatan Padang Panjang Barat kota Padang Panjang berdasarkan faktor intrinsik dan ekstrinsik dalam kategori kurang. Dengan demikian kedua faktor yang mengkonstrak motivasi tersebut harus saling mendukung dan tidak dapat berdiri sendiri. Keberhasilan pembelajaran Penjasorkes di harus didukung oleh peserta didik yang memiliki motivasi tinggi dalam mengikuti pembelajaran, dan dengan hasil penelitian ini menyatakan bahwa tinjauan motivasi siswa dalam Pelaksanaan Senam Pagi di SD Negeri 08 Kebun Sikolos Kecamatan Padang Panjang Barat kota Padang Panjang adalah dalam kategori kurang, maka guru perlu memperhatikan

dan berusaha untuk meningkatkan proses pembelajaran yang telah dilakukan, misalnya metode mengajar yang sesuai dengan karakteristik peserta didik, sehingga motivasi intrinsik peserta didik dalam mengikuti pembelajaran senam pagi dapat dipertahankan, bahkan akan meningkat. Sekolah hendaknya juga lebih meningkatkan sarana dan prasarana pembelajaran senam pagi, sehingga motivasi peserta didik secara ekstrinsik juga akan meningkat dan kegiatan pembelajaran senam pagi akan lebih berhasil.

Dalam kaitannya dengan pembelajaran senam lantai, motivasi belajar peserta didik sangat diperlukan agar kegiatan belajar-mengajar dapat berlangsung dan tujuan pembelajaran dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Sesuai dengan konsep motivasi belajar, maka motivasi belajar adalah dorongan atau keinginan peserta didik untuk melakukan aktivitas-aktivitas yang terdapat dalam kegiatan belajar senam lantai. Adalah tugas seorang guru untuk menumbuhkan motivasi belajar peserta didik misalnya dengan menjelaskan maksud dan tujuan tugas yang akan diberikan. Lutan (2000: 30) menyatakan bahwa teknik memotivasi belajar PJOK dengan cara orientasi sukses, modifikasi cabang olahraga, motivasi dalam diri anak, pengajaran dengan menawarkan tugas, dan variasi antar tugas ajar. Untuk itu, tugas gerak disesuaikan dengan kemampuan peserta didik dan kriteria berhasil juga disesuaikan dengan tingkat perkembangan peserta didik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, bahwa tinjauan motivasi siswa dalam Pelaksanaan Senam Pagi di SD Negeri 08 Kebun Sikolos Kecamatan Padang Panjang Barat kota Padang Panjang, klasifikasi kurang sebanyak 45 responden dengan rata-rata tingkatan responden sebesar 86.54%, klasifikasi kurang sekali sebanyak 7 responden dengan rata-rata tingkatan responden sebesar 13.46%, sedangkan klasifikasi baik sekali, baik, dan tidak cukup tidak ditemukan. Dapat disimpulkan bahwa motivasi siswa dalam Pelaksanaan Senam

Pagi pada SD Negeri 08 Kebun Sikolos Kecamatan Padang Panjang Barat kota Padang Panjang dalam kategori “kurang”.

DAFTAR RUJUKAN

- B. Uno, Hamzah. 2008. Teori Motivasi dan Pengukurannya, Jakarta : Bumi Aksara.
- Depdikbud (1976). *Senam Pagi Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Depdiknas. 2003. *Kamus Umum Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Jonni, F. U., & Atradinal, F. U. (2018). Perbedaan Latihan Senam Mixed Impact Aerobic Dan Body Language Terhadap Indeks Massa Tubuh. *Jurnal MensSana*, 3(2), 37-46.
- Neldi, Hendri. (2009). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. FIK UNP: Wineka Media.
- Pitnawati, P., & Damrah, D. (2019). Evaluasi Pelaksanaan Program Latihan Senam di Klub Senam Semen Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 9-16.
- Rusli Lutan. (2000). *Asas-asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Sardiman, A.M. (2007). *Interaksi Dan Motivasi Belajar dan Mengajar*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Handayani, S. G. (2018). Tinjauan Keterampilan Front Handspring Atlet Senam Lantai PT. Semen Padang. *Sporta Saintika*, 2(2), 310-316.