
PELAKSANAAN SENAM PAGI DI SDN 153/VI RANTAU PANJANG X KECAMATAN TABIR

Muhammad Hamdan
Universitas Muhammadiyah Muara Bungo Jurusan
Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Gmail : mhamdan24@gmail.com

Abstrak

Pada penelitian ini terdapat masalah pelaksanaan senam pagi yang belum berjalan dengan baik dan lancar. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi siswa yaitu faktor motivasi intrinsik dan faktor motivasi ekstrinsik yang terjadi pada siswa. Hal ini mengakibatkan pelaksanaan senam tidak berjalan.

Jenis penelitian ini adalah descriptive. Populasi pada penelitian ini siswa SDN 153/VI Rantau Panjang X Kecamatan Tabir yang berjumlah 172 orang. Dengan sampel yang diambil menggunakan Teknik satisfied random sampling, sampel berjumlah 49 orang siswa. Dalam penelitian ini jenis data adalah data primer yaitu data yang berasal dari penyebaran angket, data yang dikumpulkan melalui angket dan dianalisis dengan presentase.

Hasil penelitian ini adalah untuk variabel motivasi intrinsik siswa diperoleh tingkat capaian sebesar 80,70 %. Artinya pemahaman siswa terhadap pemilikan motivasi intrinsik dalam diri terhadap pelaksanaan senam pagi di SDN 153/VI Rantau Panjang X Kecamatan Tabir berada pada klasifikasi baik. Begitu juga untuk variabel motivasi ekstrinsik siswa diperoleh tingkat capaian sebesar 80,78 %. Artinya pemahaman siswa terhadap motivasi ekstrinsik yang mereka tauangkan terhadap pelaksanaan senam pagi berada pada klasifikasi baik juga. Disarankan pihak sekolah agar lebih tekun dan giat untuk memotivasi siswa agar pelaksanaan senam pagi dapat berjalan dengan baik seperti yang kita harapkan.

Kata Kunci : Senam Pagi, Siswa, Motivasi ekstrinsik

Abstract

This research, there was a problem with the implementation of morning exercise which was not running well and smoothly. There are several factors that influence students, namely intrinsic motivation factors and extrinsic motivation factors that occur in students. This resulted in the exercise not running.

This type of research is descriptive. The population in this study was 172 students at SDn 153/VI Rantau Panjang X, Tabir District. With samples taken using statistical random sampling technique, the sample consisted of 49 students. In this research, the type of data is primary data, namely data originating from distributing questionnaires, data collected through questionnaires and analyzed using percentages.

The results of this research are that for the student intrinsic motivation variable, an achievement level of 80.70% was obtained. This means that students' understanding of their own intrinsic motivation for carrying out morning exercise at SDN 153/VI Rantau Panjang X, Tabir District is in a good classification. Likewise, for the student extrinsic motivation variable, an achievement level of 80.78% was obtained. This means that students' understanding of the external motivation that they apply to the implementation of morning exercise is also in a good classification. It is recommended that the school be more diligent and active in motivating students so that the morning exercise can run well as we hope.

Keywords: Morning Exercise, Students, Extrinsic Motivation

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,1988:23) 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 (2003:3) adalah untuk membantu siswa dalam mengembangkan dan meningkatkan, pengetahuan (*cognitif*), keterampilan (*pyschomotor*), sikap (*affective*) dan kesegaran 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 kesegaran jasmani yang harus mereka miliki agar mereka mampu mengikuti proses pembelajaran dengan baik. Maka, dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan

seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa adanya mengalami kelelahan yang berarti dengan mengeluarkan energi yang cukup besar guna memenuhi kebutuhan gerakanya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila diperlukan sewaktu – waktu.

Menurut 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.

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 jugabermanfaat 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 kewer-kewer, senam narkoba, senam kreasi dan senam Pramuka.

Terlaksananya kegiatan senam pagi ini secara baik dan benar tergantung pada kemampuan dan keterampilan guru penjas orkes dalam menyajikan rangkaian – rangkaian gerakannya, sebab guru penjaskes 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 observasi dilapangan yang penulis temukan di SDN 153/VI Rantau Panjang X Kecamatan Tabir, dimana 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. Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pelaksanaan Senam Pagi di SDN 153/VI Rantau Panjang X Kecamatan Tabir”.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Sugiyono (2016: 13) mengatakan penelitian deskriptif yaitu, penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel yang lain. Sedangkan menurut Ali Maksum (2012: 68), penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu. Pengumpulan data dilakukan untuk mendapatkan informasi terkait dengan fenomena kondisi, atau variabel tertentu dan tidak dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis.

Penelitian deskriptif dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik itu satu variabel atau lebih tanpa

membuat perbandingan, atau menghubungkan antara satu variabel dengan variabel yang lain (Sugiyono, 2016: 11). Penelitian deskriptif ini meliputi penyajian kesimpulan melalui pemaparan statistik. Tujuan utama analisis tersebut adalah untuk memberikan gambaran ilustrasi dan/atau ringkasan yang dapat membantu pembaca memahami jenis variabel dan keterkaitannya (Tashakkori & Teddlie, 2010: 186). Metode penelitian kuantitatif, sebagaimana dikemukakan oleh Sugiyono (2016: 8) yaitu metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistic, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Dengan demikian didalam penelitian ini hanya menggambarkan atau mengungkapkan tentang pelaksanaan senam pagi di SDN 153/VI Rantau Panjang X Kecamatan Tabir.

Penelitian ini dilaksanakan di SDN 153/VI Rantau Panjang X Kecamatan Tabir. Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016: 117). Sedangkan menurut Arikunto (2010: 173), populasi adalah keseluruhan subjek 66 penelitian. Dalam penelitian ini populasi adalah siswa SDN 153/VI Rantau Panjang X Kecamatan Tabir sebanyak 172 orang. Yang mana kelas I sebanyak 30 orang, kelas II 32 orang, kelas III sebanyak 30 orang, kelas IV sebanyak 24 orang, kelas V sebanyak 25 orang dan kelas VI sebanyak 31 orang.

Menurut Arikunto (Dalam

Riduwan (2012:56) mengatakan sampel adalah sebagian dari populasi (sebagai wakil populasi yang diteliti). Sampel penelitian adalah sebagian dari populasi yang diambil sebagai sumber data dan dapat mewakili seluruh populasi. Menurut (Sugiyono, 2018:81) Sampel adalah bagian besar dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan Teknik *Purposive Sampling*. Maka sampel yang diambil dalam penelitian ini hanya pada kelas IV dan V. dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 49 orang siswa.

Jenis penelitian yang digunakan adalah data primer yaitu yang berasal dari penyebaran angket, yang disebarkan keseluruhan siswa yang dijadikan sampel di SDN 153/VI Rantau Panjang X Kecamatan Tabir. Dan sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari penyebaran angket kepada siswa kelas IV dan V yang mengikuti senam pagi di SDN 153/VI Rantau Panjang X Kecamatan Tabir.

Sesuai dengan apa yang dibutuhkan dalam penelitian ini maka, teknik pengumpulan datanya adalah angket. Angket ini digunakan untuk memperoleh data tentang pelaksanaan senam pagi. Kuesioner ini diisi oleh siswa yang terpilih menjadi responden. Langkah-langkah yang dilakukan dalam pembuatan angket yaitu menggunakan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Angket tersebut merupakan angket tertutup (angket berstruktur) yaitu angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden diminta untuk memilih satu jawaban yang tersedia. Skala

pengukuran yang digunakan adalah skala Likert yang dinyatakan oleh Ridwan (2003:13) yakni skala yang terdiri dari lima alternatif. Dapat diasumsikan bahwa jawaban yang ada pada skala merupakan ukuran kuantitatif. Sehingga memudahkan responden untuk memilih pernyataan tentang Pelaksanaan Senam Pagi Di SDN 153/VI Rantau Panjang X Kecamatan Tabir. Disamping itu sebagai penguat data dilakukan observasi lapangan.

- 5 = Sangat Setuju (SS)
- 4 = Setuju (S)
- 3 = Ragu-ragu (RR)
- 2 = Tidak Setuju (TS)
- 1 = Sangat Tidak Setuju (STS)

Data yang terkumpul dalam penelitian ini kemudian dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif yang menggunakan persentase jawaban dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Dimana :

P = Persentase Frekwensi

f = Frekwensi jawaban

n = Jumlah Responden

Untuk menentukan gambaran secara kuantitatif, hasil penelitian masing-masing sub variabel penelitian, maka dapat menggunakan kriteria skor nilai ideal berikut:

$$\text{Skor nilai ideal} = \frac{\text{Skor rata-rata}}{100\%} \times \text{Skor Max ideal}$$

Klasifikasi nilai yang dicapai oleh responden menggunakan klasifikasi menurut Sudjana (1989:85) dengan pengkategorian sebagai berikut:

- 90% - 100% = Sangat baik
- 80% - 89% = Baik
- 65% - 79% = Cukup
- 55% - 64% = Kurang
- 0% - 54% = Kurang Sekali

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian diperoleh dari angket yang diedarkan pada responden. Angket berisikan pertanyaan yang menyangkut variabel motivasi intrinsik siswa dan variabel ekstrinsik siswa. Pada analisis data ini, semua jawaban dari responden disusun menurut variable dan indikatornya, dan dianalisis dalam penelitian ini

berdasarkan pada pernyataan yang diajukan yakni sebagai berikut:

Variable Motivasi Intrinsik Siswa

Hasil deskripsi yang diuraikan dalam penelitian ini merupakan gambaran tentang variabel motivasi intrinsik siswa. Dari hasil analisis deskriptif data untuk variabel motivasi intrinsik siswa dari 49 orang responden dengan 15 item pernyataan pada angket (nomor 1-15) diperoleh nilai total jawaban yang menyatakan Sangat Setuju (SS) dengan jumlah ferkuensi 368 (50,07%) Setuju (S) dengan jumlah frekuensi 183 (26,39%) Ragu – Ragu (RR) dengan jumlah frekuensi 81 (11,02%) sedangkan yang menjawab dengan Tidak Setuju (TS) dengan frekuensi 53 (7,21%) dan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS) dengan jumlah frekuensi 45 (6,12%).

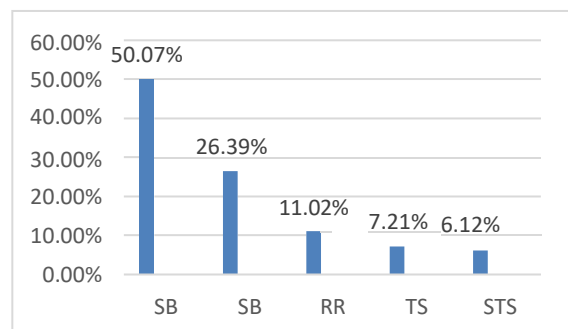
Secara keseluruhan tingkat capaian motivasi intrinsik siswa terhadap Pelaksanaan Senam Pagi Di SDN 153/VI Rantau Panjang X Kecamatan Tabir diperoleh sebesar 80,70 %. Bila dibandingkan dengan skala pembeding menurut Sudjana (1986) bahwa klasifikasi tingkat capaian antara 80 – 89 % berada pada klasifikasi baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut ini:

Tabel 4.1 Deskripsi Hasil Data Motivasi Intrinsik Siswa dalam Pelaksanaan Senam Pagi Di SDN 153/VI Rantau Panjang X Kecamatan Tabir

Pernyataan	Skor	Total Jawaban	Persentase	Tingkat Capaian (%)
Sangat Setuju	5	368	50,07	80,70
Setuju	4	183	26,39	
Ragu – Ragu	3	81	11,02	
Tidak Setuju	2	53	7,21	
Sangat Tidak Setuju	1	45	6,12	

Berdasarkan pada tabel 4.1 diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa motivasi intrinsik siswa terhadap Pelaksanaan Senam Pagi Di SDN 153/VI Rantau Panjang X Kecamatan Tabir dengan kategori baik. Dengan kata lain bahwa pemahaman siswa terhadap motivasi intrinsik (dorongan dari dalam diri siswa) untuk mengikuti senam pagi sudah baik, itu terlihat dari hasil klasifikasi total tingkat capaian diatas.

Untuk lebih memperjelas lagi dapat pula dilihat secara keseluruhan grafik batang variabel Motivasi Intrinsik Siswa terhadap Pelaksanaan Senam Pagi Di SDN 153/VI Rantau Panjang X Kecamatan Tabir berikut ini:



Gambar 4.1 : Grafik Diagram Batang Variabel Motivasi Intrinsik Siswa

Variable Motivasi Ekstrinsik Siswa

Hasil analisis data tentang seberapa jauh motivasi ekstrinsik siswa terhadap Pelaksanaan Senam Pagi Di SDN

153/VI Rantau Panjang X Kecamatan Tabir, dijamin dengan 15 butir pernyataan pada angket (nomor 16-30) adalah terhadap 49 orang responden diperoleh nilai total jawaban yang menjawab Sangat Setuju (SS) dengan jumlah frekuensi 343 (46,67 %) Setuju (S) dengan jumlah frekuensi 205 (27,89 %) Ragu-Ragu (RR) dengan jumlah frekuensi 94 (12,79 %) sedangkan untuk jawaban Tidak Setuju (TS) dengan jumlah frekuensi 58 (7,89 %) dan untuk jawaban Sangat Tidak Setuju (STS) dengan frekuensi 36 (4,90 %).

Secara keseluruhan total tingkat capaian motivasi ekstrinsik siswa terhadap Pelaksanaan Senam Pagi di SDN 153/VI Rantau Panjang X Kecamatan Tabir adalah sebesar 80,78%. Bila dibandingkan dengan skala pembandingan menurut Sudjana (1986) bahwa klasifikasi tingkat capaian antara 80 – 89 % berada pada klasifikasi baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut ini:

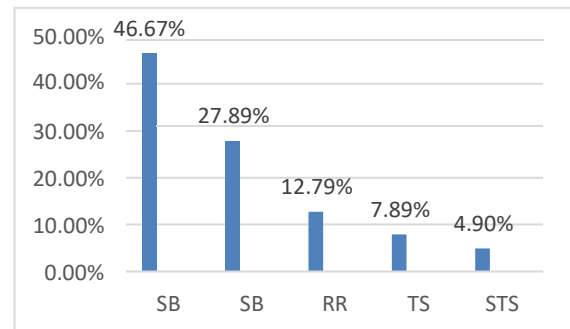
Tabel 4.2 Deskripsi Hasil Data Motivasi Ekstrinsik Siswa dalam Pelaksanaan Senam Pagi Di SDN 153/VI Rantau Panjang X Kecamatan Tabir

Pernyataan	Skor	Total Jawaban	Persentase	Total Capaian (%)
Sangat Setuju	5	343	46,67	80,78
Setuju	4	205	27,89	
Ragu – Ragu	3	94	12,79	
Tidak Setuju	2	58	7,89	
Sangat Tidak Setuju	1	36	4,90	

Berdasarkan tabel 4.2 di atas maka dapat disimpulkan bahwa motivasi ekstrinsik siswa terhadap Pelaksanaan Senam Pagi di SDN 153/VI Rantau Panjang X Kecamatan Tabir berada pada kategori baik. Dengan kata lain pemahaman siswa terhadap motivasi ekstrinsik (dorongan

dari luar diri siswa) sudah pada tahap baik, itu terlihat dari klasifikasi hasil total tingkat capaian diatas tadi.

Untuk lebih memperjelas lagi maka dapat pula dilihat secara keseluruhan grafik batang Variabel Motivasi Ekstrinsik Siswa terhadap Pelaksanaan Senam Pagi di SDN 153/VI Rantau Panjang X Kecamatan Tabir berikut ini:



Gambar 4.2 Grafik Diagram Batang Motivasi Ekstrinsik Siswa

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah diuraikan diatas, Pelaksanaan Senam Pagi di SDN 153/VI Rantau Panjang X Kecamatan Tabir yang terdiri dari 2 variabel yaitu Motivasi Intrinsik Siswa dan Motivasi Ekstrinsik siswa, kedua variabel tersebut harus dimiliki siswa agar Pelaksanaan Senam Pagi di SDN 153/VI Rantau Panjang X Kecamatan Tabir dapat berjalan dengan baik sebagaimana yang kita harapkan.

Motivasi Intrinsik Siswa

Berdasarkan hasil deskripsi untuk variabel motivasi intrinsik siswa terhadap Pelaksanaan Senam Pagi di SDN 153/VI Rantau Panjang X Kecamatan Tabir, ternyata dari 49 orang siswa yang dijadikan sebagai responden dengan telah menjawab memilih jawaban dari 15 butir pernyataan, diperoleh tingkat capaian 80,70 % atau berada dalam kategori baik (tabel 4.1) artinya dari hasil tersebut dapat kita ambil kesimpulan pemahaman anak terhadap motivasi

intrinsik yang dalam Pelaksanaan Senam Pagi, sudah tercapai dengan baik.

Sehingga kegiatan senam pagi dapat berjalan seperti yang diharapkan. Hasil ini perlu dipertahankan dan ditingkatkan lagi. Walaupun demikian jika kita melakukan pengamatan dari 15 pernyataan yang diberikan terdapat 3 skor terbesar pada butir pernyataan pertama (1) yaitu saya sangat senang mengikuti senam pagi setiap harinya dengan jumlah skor 230 dan tingkat capaian 93,87% berada pada klasifikasi sangat baik. Itu artinya para siswa memang merasa senang dalam mengikuti kegiatan senam pagi setiap harinya karena telah merupakan kebutuhan bagi kebugaran dan kesegaran tubuh mereka.

Kemudian skor kedua terbesar juga didapat pada pernyataan no 10 yaitu saya ingin sekali hafal gerakan senam pagi dengan jumlah skor 229 dan tingkat capaian sebesar 93,46% tingkat klasifikasinya juga sangat baik. Itu artinya siswa di SDN 153/VI ingin sekali untuk bisa melakukan semua gerakan-gerakan senam pagi dengan bagus dan lancar tanpa harus memperhatikan instruktur atau guru olahraga di depan memperagakan gerakan tersebut yang dengan sendirinya si siswa sudah bisa memimpin dirinya untuk mengikuti senam pagi tanpa harus dipandu.

Skor terakhir tertinggi terdapat pada pernyataan ke 9 yaitu saya mengikuti senam pagi karena ingin memiliki tubuh yang sehat dan bugar dengan skor 222 dan tingkat capaian 90,61% juga berklasifikasi sangat baik. Artinya siswa-siswa tersebut ingin sekali memiliki tubuh yang sehat dan bugar karena mereka mengetahui didalam

kondisi tubuh yang sehat terdapat otak yang cerdas yang akan meningkatkan kualitas hasil belajar mereka terutama disekolah. Namun diantara ketiga pernyataan tadi juga terdapat pernyataan dengan skor terendah yaitu pada pernyataan no 4, saya malas mengikuti senam pagi jadi, saya hanya berdiri saja dengan skor 84 dan tingkat capaian 34,69% berada pada klasifikasi kurang sekali.

Pernyataan ini sepertinya tidak disukai oleh siswa karena bertentangan dengan keinginan mereka yang sangat menyukai sekali senam pagi maka dari itu untuk menjawab sangat setuju hanya ada 1 orang, setuju 2 orang, ragu-ragu 7 orang, tidak setuju 12 orang dan sangat tidak setuju sebanyak 27 orang.

Maka jelaslah dari hasil skor-skor capaian dari masing-masing pernyataan yang mewakili pernyataan-pernyataan yang lain, memang terlihat keinginan anak yang timbul dalam dirinya untuk melakukan senam pagi dengan baik memang sudah baik atau bagus.

Seperti yang kita ketahui motivasi intrinsik adalah motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsinya tidak perlu dirangsang dari luar, karena dalam diri individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu.

Berdasarkan uraian diatas, bila dikaitkan dengan motivasi intrinsik, seperti yang diungkapkan Porkey dalam Prayitno (1983:83) adalah : "setiap siswa akan termotivasi secara intrinsik kalau ada kepuasan didalam dirinya dalam menghadapi berbagai permasalahan dilingkungannya."

Dengan termotivasinya dalam proses belajar mengajar akan menumbuhkan kemauan dan kerja keras pada diri peserta didik seperti, motivasi yang tercakup dalam situasi

kegiatan senam pagi yang bersumber dari kebutuhan dan tujuan siswa itu sendiri yaitu berprestasi atau ingin pandai dan ingin sehat

Siswa yang memiliki motivasi intrinsik kepuasan diri diperoleh dari prestasi belajar bukan lewat pujian dan penghargaan lainnya, karena siswa menemukan kepuasan dalam dirinya bukan disebabkan oleh situasi buatan (dorongan dari luar) seperti pemberian hadiah atau penghargaan dan lainnya. Melainkan ia akan tetap belajar dengan tekun dan sungguh-sungguh walaupun tidak ada yang menyuruhnya tanpa mengharapkan imbalan apapun.

Motivasi Ekstrinsik Siswa

Selanjutnya hasil penelitian tentang variabel motivasi ekstrinsik siswa terhadap Pelaksanaan Senam Pagi yang di jaring dengan 15 butir pernyataan ternyata dari 49 orang yang dijadikan responden diperoleh tingkat capaian sebesar 80,78 % juga berada dalam kategori baik (Tabel 4.2) artinya dari kaategori baik tersebut sudah tergambar bahwa pemilikan motivasi ekstrinsik anak terhadap pelaksanaan senam pagi sudah dalam tahap baik atau bagus. Hasil inipun perlu dipertahankan dan ditingkatkan lagi. Begitu juga hal yang sama kita lakukan penagamatan yang lebih terinci pula terhadap variabel motivasi ekstrinsik, maka hanya terdapat 2 skor tertinggi. Skor pertama (1) tertinggi terlihat pada pernyataan no 28 yaitu setelah senam pagi selesai instruktur dan guru-guru selalu menyemangati kami agar bisa bersenam lebih baik lagi dengan skor 239 dan total capaian sebanyak 97,55% berada pada klasifikasi sangat baik.

Ini memang angka yang paling tinggi dari semua pernyataan untuk

kedua variabel penelitian ini. Pernyataan ini disukai oleh anak-anak, karena mereka memang selalu ingin bersemangat untuk melakukan senam pagi agar terlihat bagus dan dapat memperoleh manfaatnya.

Pernyataan terakhir tertinggi terdapat pada pernyataan no 26 yaitu kepala sekolah peduli dengan kegiatan senam pagi ini dan ikut melengkapi peralatan yang diperlukan dengan skor sebanyak 221 dan total capaian sebanyak 90,20% juga berada pada klasifikasi sangat baik. Ini berarti dalam meningkatkan kualitas Pelaksanaan Senam Pagi di SDN 153/VI Rantau Panjang X Kecamatan Tabir kepala sekolah nya juga antusias untuk menyediakan sarana yang diperlukan. Dengan adanya penyediaan sarana yang memadai, anak akan merasakan penghargaan dan hasil dari apa yang mereka lakukan.

Seperti yang kita ketahui motivasi ekstrinsik adalah motif-motif yang aktif dan berfungsinya karena adanya rangsangan dari luar, seperti anak itu mau latihan atau belajar karena mengetahui besoknya akan diadakan penilaian terhadap penampilan senam pagi terbaik, dengan harapan mendapatkan nilai baik, sehingga akan dipuji oleh temannya. Perasaan takut dimarahi oleh guru, orang tua dan lingkungan juga mempengaruhi siswa tadi untuk melakukan senam tersebut.

KESIMPULAN

Variabel motivasi intrinsik siswa dalam Pelaksanaan Senam Pagi di SDN 153/VI Rantau Panjang X Kecamatan Tabir diperoleh tingkat capaian sebesar 80,70 % berada dalam kategori baik. Artinya tingkat motivasi intrinsik siswa terhadap pelaksanaan senam pagi sudah baik secara keseluruhan.

Variabel motivasi ekstrinsik siswa dalam Pelaksanaan Senam Pagi di SDN

153/VI Rantau Panjang X Kecamatan Tabir diperoleh tingkat capaian sebesar 80,78 % berada pada kategori baik juga. Artinya tingkat motivasi ekstrinsik siswa terhadap Pelaksanaan Senam Pagi di SDN 153/VI Rantau Panjang X Kecamatan Tabir sudah baik.

Jakarta : PT Raja GrafindoPersada.

Sugiyono.2016. Metode Penelitian Kuantitatif,Kualitatif,R&D.Bandung :IKAPI

Sutarman (1975). *Pengertian Kesegaran Jasmani Dan Tes Kardiorespirasi Concep Of Sains*. ED. Sic. Swanto dan Mery W. Sic. Jakarta : KONI

Sudjana, Nana (1986). *Metode Statistik*. Bandung: Transito

DAFTAR PUSTAKA

Ali Maksum. (2012). Metodologi Penelitian dalam Olahraga. Surabaya: Unesa University Press.

UU. RI No. 20 (2003). *Sistim Pendidikan Nasional*. Bandung : Cintra Umbara.

UNP (2009). *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi UNP*.Padang: UNP

Abbas Tashakkori & Charles Teddlie. (2010). Mixed Methodologi (Mengkombinasikan Pendekatan Kualitas dan Kuantitas). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Winkell, WS. (1987).*Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar*. Jakarta : PT. Gramedia

Depdikbud (1976). *Senam Pagi Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka

Zalfendi, dkk. (2010). *Analisis Kurikulum dalam Pembelajaran Penjas orkes*. Padang : Sukabina Press.

Hafen, Baret, G dkk. (1998). *Behavior Guidelines For Health and Wellnes*. Colorado : morton Publishing Company.

Ichsan, M (1988). *Pendidikan Kesehatan Olahraga*. Jakarta : Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan

Prayitno, Elida. (1983).*Pengantar Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bharata Karya.

Ridwan. (2003). *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian*. Bandung : Alfabeta.

Sardiman, A.M. (2007). *Interaksi Dan Motivasi Belajar dan Mengajar*.