

Tingkat Motivasi Siswa Kelas 7 Terhadap Pembiasaan P5 Senam Pagi di SMPN 4 Lembang

Nadila Maesara¹, Sinta Tiara Yuniar², Selly Feranie³

^{1,2,3}Universitas Pendidikan Indonesia

Jl. Dr. Setiabudi No.229, Isola, Kec. Sukasari, Kota Bandung, Jawa Barat 40154, Indonesia

Email : nadilam@upi.edu

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menilai tingkat motivasi siswa kelas VII SMPN 4 Lembang dalam mengembangkan projek P5 kurikulum merdeka. Senam pagi telah menjadi bagian penting dari pendidikan jasmani di sekolah untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan siswa. Untuk mengetahui lebih jelas motivasi siswa SMPN 4 Lembang dalam melakukan kegiatan senam pagi, dilakukan pengumpulan data terhadap 153 siswa kelas 7 dengan metode survei analisis dan sebuah kuisioner. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar siswa menunjukkan motivasi positif terhadap program senam pagi dan berhasil membangkitkan motivasi tinggi siswa kelas 7 dengan hasil (60,78 %) pada sebaran persentase siswa tersebut termasuk dalam kategori “tinggi”, siswa dengan tingkat motivasi (30,07%) tergolong “sangat tinggi” dan (9,15%) tergolong “cukup tinggi”, yang juga cukup signifikan. Faktor-faktor seperti dukungan sekolah, interaksi social siswa, dan persepsi efektivitas program semuanya mempunyai dampak yang signifikan terhadap tingkat motivasi siswa. Temuan ini memberikan wawasan tentang pentingnya dukungan sekolah dan interaksi social siswa dalam meningkatkan partisipasi siswa dalam program olahraga pagi.

Kata kunci: Motivasi, Senam Irama, Pendidikan Jasmani

ABSTRACT

This study aims to assess the level of motivation of grade VII students of SMPN 4 Lembang in developing the independent curriculum P5 project. Morning exercises have become an important part of physical education in schools to improve the health and well-being of students. To find out more clearly the motivation of SMPN 4 Lembang students in carrying out morning exercise activities, data was collected on 153 grade 7 students using survey analysis methods and a questionnaire. The results of the analysis showed that most students showed positive motivation towards the morning exercise program and succeeded in arousing high motivation of grade 7 students with results (60.78%) on the distribution of the percentage of students included in the "high" category, students with motivation levels (30.07%) classified as "very high" and (9.15%) classified as "quite high", which is also quite significant. Factors such as school support, student social interaction, and perceived program effectiveness all have a significant impact on student motivation levels. These findings provide insight into the importance of school support and student social interaction in increasing student participation in morning exercise programs.

Keywords: Motivation, Rhythmic Gymnastics, Physical Education

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan sebuah proses pendidikan untuk memperoleh kemampuan jasmani, mental, dan emosional individu melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan nasional. (Hadjarati & Haryanto, 2020). Program pendidikan jasmani di sekolah mempunyai fungsi memperkenalkan pola hidup sehat dan aktif yang didalamnya diberikan aktivitas jasmani untuk meningkatkan kebugaran tubuh (Yuniar et al., 2023). Sebab melalui aktivitas fisik seorang anak dapat menyalurkan kreativitas dan keaktifannya secara positif di bawah bimbingan dan arahan guru. Untuk mencapai tujuan pendidikan secara menyeluruh, pendidikan jasmani harus ditingkatkan dengan memaksimalkan kemampuan yang ada (Adliroh, 2021). Aktivitas ritmik dan senam irama merupakan salah satu pembelajaran dalam pendidikan jasmani. Aktivitas ritmik termasuk kedalam senam yang merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerak dan keserasian gerak yang teratur (Abdullah & Lubis, 2020). Senam ritmik merupakan olahraga yang dapat dilakukan secara individu maupun kelompok. Senam ritmik juga sangat baik untuk kebugaran tubuh dan pembentukan anggota tubuh (Abdullah & Lubis, 2020).

Senam pagi adalah olahraga yang tercipta dari rangkaian gerakan senam dirancang untuk meningkatkan atau tetap sehat (Ichsan Imami, 2019). Selain memberikan manfaat fisik yang nyata seperti peningkatan kebugaran dan kebugaran, senam pagi juga dapat meningkatkan kesehatan mental, kedisiplinan, dan interaksi sosial siswa. Oleh karena itu, pelaksanaan program senam pagi dalam sistem pendidikan jasmani, olah raga, dan kesehatan (PJOK) menjadi semakin penting untuk menciptakan lingkungan sekolah yang sehat dan produktif. SMPN 4 Lembang sebagai salah satu SMP di kabupaten tersebut juga telah menerapkan program senam pagi yang dibingkai dalam pelaksanaan proyek P5 kurikulum merdeka. Namun dalam konteks yang semakin beragam dan dinamis ini, penting untuk mengkaji motivasi siswa kelas 7 SMPN 4 Lembang dalam melakukan kegiatan senam paginya.

Motivasi siswa menjadi faktor kunci yang mempengaruhi keberhasilan pelaksanaan program senam pagi. Motivasi berperan dalam psikologi manusia karena motivasi merupakan salah satu faktor yang menentukan aktivitas manusia, sehingga melalui

motivasi manusia dapat mendorong dirinya untuk berlatih lebih giat dan mencapai hasil yang maksimal. (Ichsan Imami, 2019). Dalam konteks pendidikan, tingkat motivasi siswa untuk berolahraga di pagi hari mempengaruhi tingkat partisipasi siswa, kualitas pelaksanaan, dan dampak jangka panjang terhadap kesejahteraan siswa. Kreativitas sangatlah penting, karena dengan gerakan senam yang berbeda-beda, siswa bisa jadi enggan dan malas untuk mencoba gerakan-gerakan yang terdapat pada materi senam tersebut. (Maulana et al., 2020).

Motivasi dan kemampuan mempunyai hubungan yang sangat erat, sehingga orang mengatakan bahwa orang yang bermotivasi tinggi mempunyai kemampuan. Seseorang akan belajar hanya jika ia mempunyai keinginan untuk belajar. Terdapatnya kemauan untuk belajar menunjukkan bahwa seseorang tersebut mempunyai motivasi untuk belajar (Firmansyah, 2011). Kegiatan senam pada dasarnya adalah gerakan-gerakan yang mudah dilakukan dan dipraktikkan, sudah sepatutnya mampu menimbulkan perasaan gembira dan menimbulkan efek semangat pada siswa yang mengikuti pembelajaran. (Maulana et al., 2020). Namun pada saat pelaksanaan senam di sekolah, masih banyak siswa yang tidak bersemangat dalam melakukan aktivitas senam terutama pada saat melakukan aktivitas senam irama.

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengukur tingkat motivasi siswa kelas 7 dalam menerapkan kebiasaan senam pagi di SMPN 4 Lembang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan berharga mengenai sejauh mana program senam pagi berhasil memotivasi partisipasi siswa dan bagaimana mengidentifikasi potensi peningkatannya. Implikasi dari penelitian ini dapat digunakan untuk meningkatkan strategi penyampaian program senam pagi di sekolah ini dan mungkin berlaku untuk sekolah lain yang menerapkan pendekatan serupa. Selain itu, penelitian ini berpotensi berkontribusi pada pemahaman lebih lanjut tentang hubungan antara aktivitas fisik di sekolah dan kesejahteraan siswa secara keseluruhan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survei analisis untuk memperoleh informasi atau kejelasan mengenai motivasi siswa pada

kegiatan senam yang dilakukan di SMPN 4 Lembang. Responden dalam penelitian ini yaitu siswa kelas 7 SMPN 4 Lembang dengan jumlah siswa sebanyak 153 orang. Instrument yang diaplikasikan dalam penelitian ini yaitu sebuah kuesioner yang terdiri dari 9 pertanyaan untuk memperoleh data terkait kegiatan senam pagi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

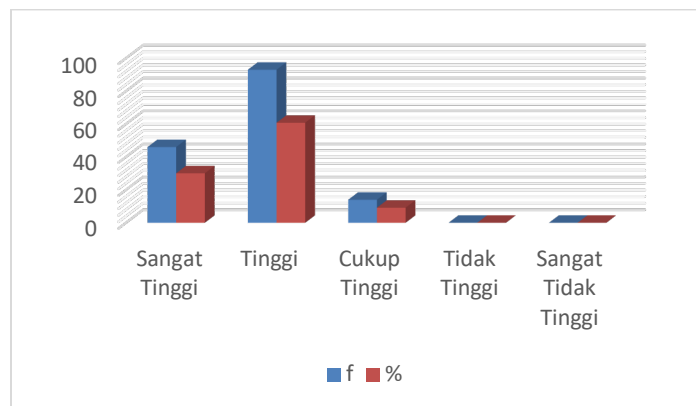
Hasil

Setelah dilakukan pengambilan data terhadap responden mengenai tingkat motivasi siswa terhadap kegiatan P5 senam pagi dari total 153 orang siswa diperoleh data yang tercantum dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Kategori Skor Tingkat Motivasi Siswa

Interval	Kategori	<i>f</i>	%
38 - 45	Sangat Tinggi	46	30.07
31 - 37	Tinggi	93	60.78
24 - 30	Cukup Tinggi	14	9.15
17 - 23	Tidak Tinggi	0	0.00
9 - 16	Sangat Tidak Tinggi	0	0.00
Total		153	100.00

Tabel 1 menunjukkan tingkat motivasi siswa yang digambarkan dengan sebaran persentase yang diperoleh klasifikasi paling banyak (60,78 %) pada sebaran persentase siswa tersebut termasuk dalam kategori “tinggi”, siswa dengan tingkat motivasi (30,07%) tergolong “sangat tinggi” dan (9,15%) tergolong “cukup tinggi”, yang juga cukup signifikan. Dalam sampel ini, tidak ada satu pun siswa yang tingkat motivasinya “tidak tinggi” atau “sangat tidak tinggi”. Untuk lebih secara jelasnya dapat dilihat histogram sebagai berikut:



Gambar 2. Histogram Tingkat Motivasi Siswa

Berdasarkan hasil penelitian, motivasi siswa kelas 7 dalam mengikuti senam pagi di SMPN 4 Lembang termasuk dalam kategori “tinggi”. Secara spesifik kategori tertinggi menunjukkan tingkat motivasi siswa terhadap kebiasaan senam pagi P5, yang digambarkan dengan distribusi persentase yang diperoleh, sebagian besar (60,78%) siswa tersebut tergolong dalam kategori “tinggi”. Kategori, tingkat motivasi (30,07%) siswa tergolong “sangat tinggi” dan (9,15%) siswa tergolong “cukup tinggi” juga cukup signifikan.

Pembahasan

Pendidikan jasmani adalah sebuah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dirancang secara sistematis untuk mengembangkan serta meningkatkan individu yang bertujuan untuk mencapai tujuan pendidikan (Abduljabar, 2011). Motivasi merupakan suatu kekuatan yang mendorong seseorang untuk melakukan kegiatan tertentu guna memenuhi kebutuhannya. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya senam pagi, motivasi merupakan salah satu pendukung yang diikuti dengan sungguh-sungguh oleh siswa. Faktor motivasi, yaitu faktor seperti dukungan sekolah, interaksi sosial siswa, dan persepsi efektivitas program, semuanya mempunyai dampak yang signifikan terhadap tingkat motivasi siswa (Syafei et al., 2019).

Motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan dorongan dari pencapaian tujuan seseorang karena adanya kebutuhan untuk berprestasi dalam hidup (Muhammad, 2017). Dengan hal ini, motivasi akan mendorong seseorang untuk berlatih, bekerja keras, dan mampu melakukan suatu aktivitas atau olahraga tertentu dalam jangka waktu yang lebih lama. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada senam pagi, motivasi merupakan salah satu pendukung yang harus diikuti oleh siswa dengan cermat (Ardiyanto, 2017). Hal ini mempunyai pengaruh penting terhadap faktor motivasi belajar. Motivasi merupakan salah satu faktor yang sangat menentukan hasil belajar siswa, sehingga perilaku kerja atau belajar siswa menjadi aktif, kreatif dan berorientasi penuh (Zulvadri & Safitri, 2019).

Hubungan motivasi dengan belajar dalam pendidikan jamani adalah pembelajaran merupakan suatu proses dimana adanya interaksi antara siswa dengan pendidik dan sumber belajar dalam suatu lingkungan belajar, dan partisipasi dalam kelas senam pagi juga akan semakin tinggi. Motivasi mempunyai tiga fungsi yaitu: memotivasi orang untuk bertindak, sebagai motivasi untuk melepaskan tenaga, menentukan arah tindakan, menuju

tujuan yang ingin dicapai, dan memilih tindakan yaitu menentukan tindakan apa yang harus dilakukan secara selaras untuk mencapainya. tujuan, menghilangkan tindakan yang tidak berguna untuk tujuan tersebut (Sardiman, 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa motivasi siswa kelas 7 SMPN 4 Lembang terhadap kebiasaan senam pagi P5 secara umum memiliki motivasi yang tinggi. Partisipasi yang tinggi dan persepsi positif terhadap manfaat senam pagi merupakan tanda positif keberhasilan program. Namun peran orang tua dan guru dalam mendukung motivasi siswa penting untuk menjamin keberlanjutan program di masa depan. Dengan kerjasama yang baik dari semua pihak yang terlibat, maka latihan senam pagi P5 dapat menjadi bagian integral dari upaya peningkatan kesehatan dan kesejahteraan siswa SMPN 4 Lembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, B. (2011). Pengertian pendidikan jasmani. *Ilmu Pendidikan*, 1991, 36. http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/196509091991021-BAMBANG_ABDULJABAR/Pengertian_Penjas.pdf
- Abdullah, K., & Lubis, J. (2020). *MODEL PEMBELAJARAN SENAM IRAMA BERBASIS MEDIA PEMBELAJARAN PADA SISWA SMP*. 61–68. <https://doi.org/10.21009/jpja.v3i02.16271>
- Adliroh, A. (2021). Upaya peningkatan kemampuan melakukan senam kebugaran jasmani indonesia bersatu 2018 melalui metode pembiasaan pada siswa kelas vi sekolah dasar. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia): Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 6(3), 111–119.
- Ardiyanto, F. (2017). *TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS VII SMP NEGERI 2 MUNTILAN TENTANG AKTIVITAS RITMIK*.
- Firmansyah, H. (2011). Hubungan Motivasi Berprestasi Siswa Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(1), 30–33.
- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2020). Motivasi Untuk Hasil Pembelajaran Senam Lantai. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 137. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.8646>
- Ichsan Imami, Y. (2019). Tinjauan Motivasi Siswa Dalam Pelaksanaan Senam Pagi. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(5), 31–37.
- Maulana, M., Ismaya, B., & Hidayat, A. S. (2020). Minat Siswi Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Senam Lantai Sman 1 Cikampek. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1), 66–76. <https://doi.org/10.35706/jlo.v1i1.3766>
- Muhammad, M. (2017). Pengaruh Motivasi Dalam Pembelajaran. *Lantanida Journal*, 4(2), 87. <https://doi.org/10.22373/lj.v4i2.1881>
- Sardiman, A. M. (2020). *Interaksi & motivasi belajar mengajar*.
- Syafei, M. M., Abduloh, & Hidayat, T. (2019). Survey Motivasi Siswa Dalam Pembelajaran

- Senam Kelas Ix Smp 2 Klari. *Judika (Jurnal Pendidikan Unsika)*, 7(1), 86-98.
<https://journal.unsika.ac.id/index.php/judika/article/view/1813>
- Yuniar, S. T., Nuryadi, & Hambali, B. (2023). ANALISIS GERAK LOKOMOTOR SISWA SEKOLAH DASAR KELAS TINGGI PADA MASA PANDEMI COVID-19. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6, 51-57.
- Zulvadri, I., & Safitri, E. (2019). Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas Xi Ips Sma Negeri 6 Merangin. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 2(1), 31-40.
<https://doi.org/10.52060/pgsd.v2i1.190>