MOTIVASI SISWA TERHADAP AKTIVITAS SENAM ANAK INDONESIA HEBAT KELAS IV FASE B DI SEKOLAH DASAR NEGERI 27 SIGUHUNG KECAMATAN LUBUK BASUNG KABUPATEN AGAM

Yulia Asmayanti[1],Lucy Oktavani[2], Muhammad Arnando[3], Lusi Angelia[4]
Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
[1]asmayantiyulia@gmail.com, [2]lucyoktavani88@unp.ac.id,
[3]171050@fik.unp.ac.id, [4]lusiangelia@unp.ac.id.

ABSTRACT

The problem in this study is the sub-optimal implementation of morning gymnastics activities at Public Elementary School 27 Siguhung, Lubuk Basung District, Agam Regency. This is backgrounded by the importance of structured rhythmic physical activity for students' motor development and fitness. This study aims to describe the level of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and overall motivation of 4th-grade students in participating in the national Senam Anak Indonesia Hebat program. The research utilized a descriptive quantitative method with a sample of 20 4th-grade students selected via purposive sampling. Data were collected using a closed-ended questionnaire instrument based on Self-Determination Theory measured on a Likert scale. The data analysis technique employed descriptive percentage statistics. The results indicated that overall student motivation was in the Very Good category with a mean score of 206. By dimension, intrinsic motivation was in the Very Good category (mean = 128) and extrinsic motivation was also in the Very Good category (mean = 78). This study concludes that students possess strong internal and external drives to participate in Senam Anak Indonesia Hebat; thus, schools and educators are expected to consistently maintain and optimize instructional support and facilities.

Keywords: Learning Motivation,Senam Anak Indonesia Hebat, Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, Elementary School Students

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah pelaksanaan aktivitas senam pagi di Sekolah Dasar Negeri 27 Siguhung Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam yang belum berjalan secara optimal. Hal ini dilatarbelakangi oleh pentingnya aktivitas fisik ritmis terstruktur bagi perkembangan motorik dan kebugaran siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, serta motivasi secara keseluruhan siswa kelas IV dalam mengikuti program nasional Senam Anak Indonesia Hebat. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan sampel sebanyak 20 siswa kelas IV yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui instrumen kuesioner tertutup berbasis Self-Determination Theory dengan pengukuran Skala Likert. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi siswa secara keseluruhan berada pada kategori Baik Sekali dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 206. Ditinjau dari tiap dimensi, motivasi intrinsik berada pada kategori Baik Sekali (mean = 128) dan motivasi ekstrinsik juga berada pada kategori Baik

Sekali (mean = 78). Penelitian ini menyimpulkan bahwa siswa memiliki dorongan internal dan eksternal yang sangat kuat dalam mengikuti Senam Anak Indonesia Hebat, sehingga pihak sekolah dan pendidik diharapkan terus mempertahankan serta mengoptimalkan sarana dan dukungan instruksional secara konsisten.

Kata Kunci: Motivasi Belajar, Senam Anak Indonesia Hebat, Motivasi Intrinsik, Motivasi Ekstrinsik, Siswa Sekolah Dasar

A. Pendahuluan

Pendidikan adalah proses di mana seseorang belajar, berkembang, dan menerima pengetahuan, keterampilan, nilai, serta cara berperilaku dari satu generasi ke generasi berikutnya. Secara umum, pendidikan tidak hanya terjadi di sekolah atau di dalam kelas, tetapi juga di rumah, lingkungan masyarakat, dan melalui pengalaman dalam kehidupan sehari-hari.

Tujuannya adalah membantu seseorang tumbuh menjadi manusia yang lebih baik, baik dalam aspek kognitif, afektif, interaksi sosial, maupun perkembangan fisik. Sebagaimana diatur dalam Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan Pasal 18, olahraga pendidikan dilaksanakan sebagai bagian integral dari proses pendidikan guna menumbuhkembangkan nilai kemanusiaan, karakter, kebugaran, dan kesehatan melalui aktivitas jasmani terstruktur. Naskah menggunakan bahasa Indonesia.

Dalam ruang lingkup sekolah dasar, aktivitas fisik ritmis terstruktur memegang peranan krusial untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar dan halus serta kebugaran siswa. Salah satu program strategis nasional yang diluncurkan oleh Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah (Kemendikdasmen) adalah Senam Anak Indonesia Hebat.

Program senam berdurasi 8 menit ini dipadukan dengan musik riang dan nilai-nilai nasionalisme, serta menjadi bagian penting dari gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat.

Gerakan dalam senam ini dirancang komprehensif melingkupi fase pemanasan (2 menit 20 detik), fase inti (3 menit 35 detik), dan fase pendinginan (2 menit 10 detik) untuk meningkatkankoordinasi biomekanika serta kesehatan jantung dan paru-paru.

Keberhasilan implementasi program Senam Anak Indonesia Hebat sangat ditentukan oleh faktor motivasi belajar siswa. Sejalan dengan konsep Self-Determination Theory (SDT), motivasi menggerakkan dan mengarahkan perilaku siswa, yang dibedakan atas motivasi intrinsik (seperti sikap, minat, bakat, dan konsentrasi) serta motivasi ekstrinsik (seperti peran guru, dukungan orang tua, serta sarana dan prasarana).

Arnando (2025) menegaskan bahwa motivasi intrinsik berperan penting sebagai mediator yang menerjemahkan faktor psikologis dan dukungan lingkungan menjadi luaran belajar yang terukur.

Pemaknaan terhadap motivasi tidak dapat dilepaskan dari esensi kata “motif” itu sendiri, yang diartikan sebagai bentuk daya upaya substansial yang mendorong individu untuk melakukan sesuatu.

Sebagai daya penggerak internal, motif mengarahkan subjek untuk melakukan aktivitas tertentu demi merealisasikan tujuan yang diharapkan. Proses ini memicu terjadinya transformasi energi dalam diri manusia yang berkaitan dengan persoalan gejala kejiwaan, perasaan, dan emosi, yang kemudian menstimulasi tindakan nyata atas dasar dorongan kebutuhan serta keinginan.

Jadi, motivasi merupakan dorongan dan mengatur pola aktivitas manusia dapat mengatur manusia untuk bertindak atau tidak bertindak, motivasi dapat dilihat dari perubahan tingkah oleh sebab itu motivasi sangat berguna karena seseorang dapat berlatih dengan efisien.

Namun, hasil observasi awal dan wawancara di SD Negeri 27 Siguhung, Kecamatan Lubuk Basung, Kabupaten Agam menunjukkan adanya kendala teknis dan manajerial dalam pelaksanaan senam pagi. Permasalahan yang teridentifikasi antara lain minimnya penguasaan gerakan oleh siswa, keterbatasan instruktur, kurangnya partisipasi aktif dari guru non-PJOK, hingga keterbatasan pengawasan dan sarana pendukung.

Kondisi ini berpotensi menurunkan antusiasme siswa saat mengikuti kegiatan. Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara terukur tingkat motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, serta profil motivasi siswa secara keseluruhan

terhadap aktivitas Senam Anak Indonesia Hebat di SDN 27 Siguhung.

B. Metode

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan penelitian lapangan (field research) untuk menginvestigasi secara langsung fenomena dan permasalahan penelitian yang ditemukan di tempat lokasi penelitian.

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 27 Siguhung, Kecamatan Lubuk Basung, Kabupaten Agam pada bulan Juli 2026.

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh siswa SDN 27 Siguhung yang berjumlah 135 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria kesiapan psikologis dan penguasaan dasar gerakan.

Sampel yang ditetapkan adalah siswa Kelas IV fase B yang berjumlah 20 siswa (13 laki-laki dan 7 perempuan).

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner/angket tertutup yang disusun menggunakan Skala Likert (5 pilihan jawaban, dari Selalu hingga Tidak Pernah) yang mencakup 50 butir pernyataan. Kisi-kisi instrumen terbagi menjadi dua dimensi utama:

1) Motivasi Intrinsik: Indikator Sikap (8 item), Minat (9 item), Bakat (7 item), dan Konsentrasi (7 item).
2) Motivasi Ekstrinsik: Indikator Peran Guru/Instruktur (7 item), Dukungan Orang Tua (6 item), serta Lingkungan, Sarana & Prasarana (6 item).

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif persentase dengan rumus:

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

Dengan ketarangan P:= Presentasi yang dicari, F= Frekuensi (jumlah pilihan angket), N= Jumlah sampel atau responden.

Skor persentase yang diperoleh kemudian diklasifikasikan ke dalam 5 kategori kualifikasi menurut Riduwan (2021): Baik Sekali (81%–100%), Baik (61%–80%), Cukup Baik (41%–60%), Kurang Baik (21%–40%), dan Kurang Sekali (0%–20%).

Penelitian ini menggunakan instrumen berupa angket (kuesioner) dengan pengukuran Skala Likert. Menurut Sugiyono (2019), Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan pengolahan data statistik deskriptif terhadap 20 responden di SD Negeri 27 Siguhung, diperoleh gambaran umum mengenai motivasi siswa dalam mengikuti Senam Anak Indonesia Hebat.

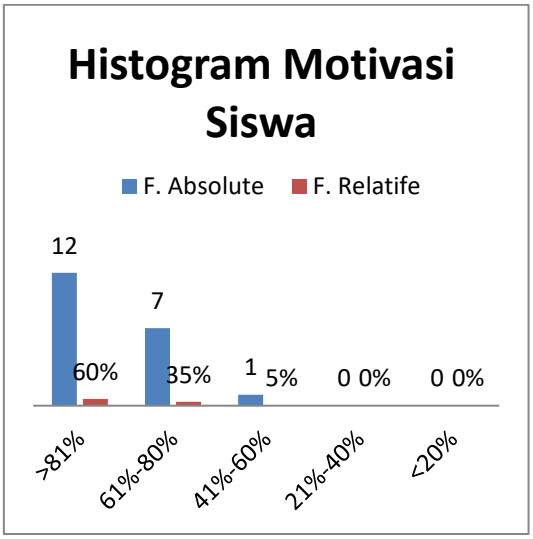
1) Motivasi Siswa Secara Keseluruhan

Hasil analisis statistik deskriptif motivasi secara keseluruhan menunjukkan nilai minimum sebesar 150, nilai maksimum sebesar 246, rerata (mean) sebesar 206, median 218, modus 217, dan standar deviasi sebesar 26,67.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Motivasi Keseluruhan Siswa

No	Kelas Interval (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Kategori
1	> 81%	12	60%	Baik Sekali
2	61% - 80%	7	35%	Baik
3	41% - 60%	1	5%	Cukup
4	21% - 40%	0	0%	Kurang
5	< 20%	0	0%	Kurang Sekali
	Total	**20**	**100%**	

Untuk lebih jelasnya hasil motivasi keseluruhan siswa dapat dilihat pada gambar sebagai berikut :



Histogram 1 Motivasi Keseluruhan Siswa

Secara umum, tingkat motivasi siswa SDN 27 Siguhung berada pada kategori Baik Sekali. Mayoritas responden (60%) berada pada kategori Baik Sekali dan 35% berada pada kategori Baik.

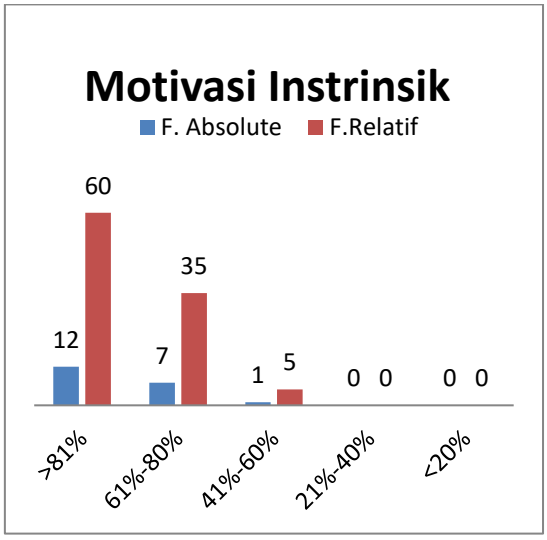
2) Motivasi Intrinsik Siswa

Pengukuran dimensi motivasi intrinsik (50 butir item mencakup sikap, minat, bakat, dan konsentrasi) menghasilkan skor minimum 92, skor maksimum 154, rerata (mean) 128, dan standar deviasi 18,15.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Motivasi Intrinsik Siswa

No	Kelas Interval	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Kategori
1	> 81%	12	60%	Baik Sekali
2	61% - 80%	7	35%	Baik
3	41% - 60%	1	5%	Cukup
4	21% - 40%	0	0%	Kurang
5	< 20%	0	0%	Kurang Sekali
	Total	**20**	**100%**	

Untuk lebih jelasnya hasil motivasi Instrinsik siswa dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:



Histogram 2 Motivasi Instrinsik Siswa

Data di atas mengindikasikan bahwa motivasi intrinsik siswa tergolong Baik Sekali, di mana tidak ada siswa yang memiliki motivasi intrinsik berada pada kategori kurang maupun kurang sekali.

Kategori cukup yaitu 1 orang (5%), kategori baik ada 7 orang (35%), dan kategori baik sekali ada 12 orang (60%). Secara umum tingkat motivasi siswa SDN 27 Siguhung Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam berada pada kategori baik sekali.

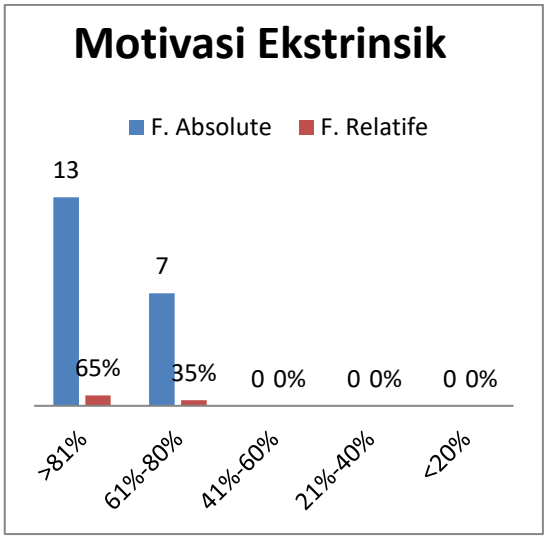
3) Motivasi Ekstrinsik Siswa

Pengukuran dimensi motivasi ekstrinsik (peran guru, orang tua, dan sarana) menghasilkan nilai minimum 58, nilai maksimum 92, rerata (mean) 78, dan standar deviasi 9,10.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Motivasi Ekstrinsik Siswa

No	Kelas Interval	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Kategori
1	> 81%	13	65%	Baik Sekali
2	61% - 80%	7	35%	Baik
3	41% - 60%	0	0%	Cukup
4	21% - 40%	0	0%	Kurang
5	< 20%	0	0%	Kurang Sekali
	Total	**20**	**100%**	

Untuk lebih jelasnya hasil motivasi ekstrinsik siswa dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:



Histogram 3 Motivasi Ekstrinsik Siswa

Hasil pada dimensi ekstrinsik menunjukkan kualifikasi Baik Sekali, dengan 65% siswa berada pada kategori Baik Sekali dan 35% berada pada kategori Baik.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa tingkat motivasi siswa kelas IV SDN 27 Siguhung dalam mengikuti Senam Anak

Indonesia Hebat berada pada kategori Baik Sekali (mean = 206).

Meskipun pada observasi awall teridentifikasi beberapa kendala teknis dan manajerial, hasil pengkategorian data akhir membuktikan bahwa dorongan siswa untuk aktif berpartisipasi dalam senam pagi sangat tinggi.

Tingginya motivasi intrinsik (mean = 128; kategori Baik Sekali) menandakan bahwa siswa telah memiliki kesadaran internal akan pentingnya kebugaran jasmani serta merasakan kesenangan alami selama melakukan gerakan senam ritmis yang enerjik.

Hal ini selaras dengan pandangan Ryan dan Deci (2020) yang menyatakan bahwa motivasi intrinsik timbul dari kecenderungan alamiah individu untuk mencari kesenangan dan tantangan.

Kehadiran musik yang variatif dan gerakan yang disesuaikan dengan fase perkembangan anak memicu konsentrasi dan minat belajar yang positif.

Di sisi lain, motivasi ekstrinsik siswa juga berada pada kategori Baik Sekali (mean = 78). Hal ini membuktikan bahwa dukungan dari guru PJOK, motivasi orang tua di rumah, serta ketersediaan ruang/lapangan di sekolah memberikan rangsangan eksternal yang efektif bagi siswa.

Pembiasaan aktivitas fisik ini sejalan dengan penelitian Hamzah dan Cahyadi (2025) yang menegaskan bahwa sosialisasi dan implementasi Senam Anak Indonesia Hebat secara konsisten mampu membangun budaya hidup sehat pada anak sekolah dasar.

Sinergi antara motivasi intrinsik yang kuat dan dorongan ekstrinsik yang kondusif memastikan pelaksanaan Senam Anak Indonesia Hebat dapat berjalan optimal, sehingga mampu mendukung perkembangan motorik, kebugaran jasmani, dan kesiapan belajar siswa di kelas secara holistik.

Berdasarkan hasil dari penelitian dapat disimpulkan rata-rata tingkat motivasi yang dimiliki siswa kelas IV SDN 27 Siguhung Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam artinya memiliki motivasi mengikuti Senam Anak Indonesia Hebat dalam kategori baik.

Dalam hal ini guru diharapkan dapat mempertahankan ataupun meningkatkan motivasi siswa mengikuti Senam Anak Indonesia

Hebat dengan cara memberikan motivasi ekstrinsik kepada siswa.

Untuk meningkatkan kemauan dan motivasi siswa SDN 27 Siguhung Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam mengikuti senam pagi disarankan untuk memberikan dorongan berbentuk motivasi ekstrinsik seperti mengingatkan manfaat mengikuti senam pagi dan memberikan semangat kepada siswa agar mau mengikuti senam pagi.

Bila ditinjau secara mendalam dari tiap-tiap indikator pembentuk motivasi intrinsik, indikator minat dan kesenangan menduduki persentase tertinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa komposisi audio-visual dan pola ritmis gerakan Senam Anak Indonesia Hebat berhasil mengakomodasi kebutuhan psikologis anak usia sekolah dasar (Fase B).

Gerakan senam yang dinamis namun mudah ditirukan mampu memicu pelepasan hormon endorfin yang menciptakan perasaan gembira serta menurunkan tingkat stres belajar siswa sebelum memasuki pembelajaran intrakurikuler di kelas. Sebaliknya, indikator konsentrasi menunjukkan variasi skor yang relatif lebih dinamis di mana terdapat sebagian kecil siswa yang memerlukan penyesuaian ritme peragaan gerakan.

Pada dimensi ekstrinsik, indikator keteladanan guru PJOK dan partisipasi aktif wali kelas menjadi determinan utama yang mendorong partisipasi siswa. Kehadiran guru yang ikut memperagakan gerakan senam secara langsung di barisan depan terbukti meningkatkan komitmen siswa untuk melakukan gerakan secara sempurna.

Selain itu, ketersediaan pengeras suara (sound system) yang memadai dan area lapangan yang luas memperkuat suasana kondusif selama aktivitas berlangsung. Sebaliknya, dukungan orang tua tercermin melalui kesiapan siswa tiba di sekolah tepat waktu serta kelengkapan pakaian olahraga yang bersih dan sesuai standar sekolah.

Temuan penelitian ini memberikan implikasi penting bagi praktik pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) maupun manajemen sekolah dasar secara luas:

1) Model Pembiasaan Aktivitas Fisik Terstruktur: Keberhasilan tingkat motivasi yang tinggi (Baik Sekali)

membuktikan bahwa Senam Anak Indonesia Hebat layak dijadikan agenda wajib harian atau mingguan guna mendukung pembentukan karakter dan kebugaran jasmani siswa.

2) Penguatan Peran Guru sebagai Role Model: Keterlibatan aktif seluruh jajaran pendidik (tidak hanya guru PJOK tetapi juga guru kelas) sangat krusial dalam memperkuat dorongan ekstrinsik siswa.
3) Optimalisasi Manajemen Sarana Prasarana: Kualitas perangkat audio pengiring senam dan kenyamanan lapangan olahraga merupakan investasi fisik yang berdampak langsung pada fokus dan kegembiraan siswa.

Untuk menjaga keberlanjutan motivasi siswa yang sudah berada pada kualifikasi sangat baik ini, beberapa strategi yang direkomendasikan mencakup:

1) Variasi dan Formasi Gerakan: Mengembangkan variasi formasi barisan dan penunjukan peer tutor (siswa pendamping) secara bergantian untuk memupuk rasa percaya diri dan kepemimpinan.
2) Sistem Penghargaan Positif (Positive Reinforcement): Memberikan apresiasi berkala bagi kelas atau kelompok siswa yang menunjukkan kedisiplinan dan semangat tertinggi selama aktivitas senam.
3) Sinergi Sekolah dan Orang Tua: Mengadakan kegiatan senam bersama orang tua pada momen-momen tertentu untuk mempererat kemitraan edukatif antara lingkungan rumah dan sekolah.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa:

1) Motivasi Secara Keseluruhan: Motivasi siswa kelas IV SD Negeri 27 Siguhung dalam mengikuti Senam Anak Indonesia Hebat berada pada kategori Baik Sekali (mean = 206), dengan 60% siswa berada pada kategori Baik Sekali dan 35% pada kategori Baik.
2) Motivasi Intrinsik: Motivasi intrinsik siswa tergolong Baik Sekali (mean = 128), ditandai dengan tingginya minat, rasa senang, serta konsentrasi saat memperagakan gerakan senam.
3) Motivasi Ekstrinsik: Motivasi ekstrinsik siswa tergolong Baik Sekali (mean = 78), yang

didukung oleh apresiasi dari guru, dorongan orang tua, serta sarana fasilitas sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Angelia, L., Muthie, I., Oktavani, L., & Sri Gusti Handayani. (2026). Mapping research trends and knowledge structures of rhythmic gymnastics in early childhood gross motor development: A scopus-based bibliometric analysis (2015–2024). Journal of Advanced Sciences and Mathematics Education, 6(2), 663-684.

Anggraini, S., & Sukartono, S. (2022). Upaya Guru dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik di Sekolah Dasar. Jurnal Basicedu, 6(3), 5287-5294.

Antoni, D., Angelia, L., Oktaviani, R., & Khairoh, J. (2025). Peningkatan Kompetensi Guru PJOK: Dampak Pelatihan terhadap Implementasi Senam Anak Indonesia Hebat di Kabupaten Solok. Jurnal Pengabdian Masyarakat Olahraga Dan Kesehatan (JASO), 5(2), 163-174.

Arnando, M. (2025). How self-perception, learning environment, and learning motivation influence Physical Education outcomes in elementary schools: A qualitative thematic synthesis. Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia (JPPI) / ResearchGate Repository.

Azwar, S. (2021). Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya (Ed. 3). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Barlian, E. (2018). Metodologi Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. Padang: Sukabina Press.

Hamzah, M. A., & Cahyadi, A. (2025). Sosialisasi 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dan Senam Anak Indonesia pada Siswa Sekolah Dasar Gajah Mada Medan. Marga: Journal of Innovation and Creativity, 2(1), 6-11.

Hikmawati, F. (2018). Metodologi Penelitian. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.

Nugroho, S. (2022). Pedoman Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk Sekolah Dasar. Utama Press.

Riduwan. (2021). Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula. Bandung: Alfabeta.

Rismayanti, R., et al. (2023). Pengaruh Motivasi Intrinsik dan Motivasi Ekstrinsik terhadap Proses Pembelajaran Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. Jurnal Pendidikan, Sains dan Teknologi, 2(2), 251-261.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and Extrinsic Motivation From A Self-Determination Theory Perspective: Definitions, Theory, Practices, and Future Directions. Contemporary Educational Psychology, 61, 101860.

Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and Social Cognitive Theory. Contemporary Educational Psychology, 60, 101832.

Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Ed. 2). Bandung: Alfabeta.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan. Pasal 18.

Zulbahri, Z., & Oktavani, L. (2026). Pengaruh Modifikasi Permainan Kecil Terhadap Hasil Belajar Rolling Depan Siswa Sekolah Dasar Negeri 10 Kinali Kabupaten Pasaman Barat. Jurnal JPDO, 9(3).