
**ANALISIS MOTIVASI SISWA DALAM MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER
SENAM DI KELAS VIII UPT SMP 025 SIBORUTOROP PANRIBUAN
TAHUN 2025****Aser Paul Nainggolan¹⁾, Tri Widya²⁾, Yabes Ginting³⁾, Hellinika Br.
Perangin-angin⁴⁾**

^{1,2,3,4} Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Quality Berastagi
Email : aser.paul0432@gmail.com¹⁾, triwidia623@gmail.com²⁾,
Yabesginting10@gmail.com³⁾, hellinikaperanginangin@gmail.com⁴⁾

ABSTRAK

Dewasa ini senam mendapat perhatian yang cukup besar baik untuk meningkatkan kualitas manusia dalam kesegaran jasmani maupun untuk meningkatkan prestasi. Salah satu tempat siswa melakukan aktivitas senam dan seni ini di sekolah, tempat belajar, dan melakukan kegiatan senam di luar jam pelajaran sekolah yaitu dengan melakukan kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan senam dan seni di tanah air masih memerlukan perhatian dan pembinaan khusus, baik dalam usaha mencari bibit-bibit yang baru maupun usaha meningkatkan prestasi atlet. Berdasarkan pengamatan diperoleh informasi dimana siswa lebih memilih ekstrakurikuler senam lebih ketimbang ekstrakurikuler non senam. Siswa di UPT SMP 025 Siborutorop banyak yang berminat pada ekstrakurikuler senam, karena kegiatan ekstrakurikuler senam merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah yang berguna untuk meningkatkan kualitas kesegaran jasmani, senam menuntut remaja (siswa) bergerak dinamis dan perilaku fisik yang bagus untuk melakukannya, selain itu berguna untuk penerapan nilai-nilai pengetahuan, memperluas wawasan dan kemampuan senam. Kebanyakan menganggap program ekstrakurikuler adalah sebuah pengisi waktu luang guna menyegarkan dan menyehatkan tubuh. Hal tersebut kurang pas, karena dengan mengikuti ekstrakurikuler tubuh menjadi sehat dan mendapat pengetahuan tentang senam tersebut. Di mana ekstrakurikuler senam peminatnya lebih besar dari pada ekstrakurikuler non senam. Atas dasar uraian dan penjelasan dalam latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul "Analisis Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Senam Di Kelas VIII UPT SMP 025 Siborutorop Panribuan Tahun 2025". Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan secara deskriptif kuantitatif. Data diperoleh melalui penyebaran angket motivasi kepada siswa, yang disusun dalam bentuk skala Likert dengan lima alternatif jawaban, yaitu: Sangat Setuju (SS) diberi skor 5, Setuju (S) skor 4, Ragu-ragu (R) skor 3, Tidak Setuju (TS) skor 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) skor 1. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler senam UPT SMP 025 Siborutorop yaitu tinggi. Secara rinci, yaitu sebanyak 7 siswa (23%) mempunyai motivasi rendah, 5 siswa (16%) mempunyai motivasi sedang, dan 18 siswa (60%) mempunyai motivasi sangat tinggi. Interval Kategori Frekuensi Persentase dapat digambarkan sebagai berikut ; 1. $X > 60\%$ Sangat Tinggi 2. $X > 16\%$ Sedang 3. $X > 23\%$ Rendah.

Kata Kunci: Analisis Motivasi, Siswa SMP, Ekstrakurikuler Senam.

ABSTRACT

Nowadays, gymnastics has received considerable attention both to improve the quality of human beings in terms of physical fitness and to improve achievement. One of the places where students do gymnastics and arts activities is at school, a place of study, and do gymnastics activities outside of school hours, namely by doing extracurricular activities. Gymnastics and arts activities in the country still require special attention and guidance, both in an effort to find new seeds and an effort to improve athlete achievement. Based on observations, information was obtained that students prefer gymnastics extracurricular activities more than non-gymnastics extracurricular activities. Many students at UPT SMP 025 Siborutorop are interested in gymnastics extracurricular activities, because gymnastics extracurricular activities are activities carried out outside of school hours which are useful for improving the quality of physical fitness, gymnastics requires teenagers (students) to move dynamically and have good physical behavior to do it, besides it is useful for applying knowledge values, expanding horizons and gymnastics abilities. Most consider extracurricular programs to be a way to fill free time to refresh and make the body healthy. This is not quite right, because by following extracurricular activities the body becomes healthy and gains knowledge about gymnastics. Where gymnastics extracurricular enthusiasts are greater than non-gymnastic extracurricular. Based on the description and explanation in the background above, the author is interested in conducting a study entitled "Analysis of Student Motivation in Participating in Gymnastics Extracurricular in Class VIII UPT SMP 025 Siborutorop Panribuan in 2025". The data analysis technique used in this study was descriptive quantitative. Data were obtained by distributing motivation questionnaires to students, which were arranged in the form of a Likert scale with five alternative answers, namely: Strongly Agree (SS) given a score of 5, Agree (S) score 4, Undecided (R) score 3,

Disagree (TS) score 2, and Strongly Disagree (STS) score 1. Based on the results of the study, it showed that student motivation in gymnastics extracurricular activities at UPT SMP 025 Siborutorop was high. In detail, there are 7 students (23%) who have low motivation, 5 students (16%) who have moderate motivation, and 18 students (60%) who have very high motivation. The Frequency Percentage Category Interval can be described as follows; 1. $X > 60\%$ Very High 2. $X > 16\%$ Moderate 3. $X > 23\%$ Low.

Keywords: *Motivation Analysis, Junior High School Students, Gymnastics Extracurricular.*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu proses yang tidak hanya terbatas pada pembelajaran akademik di dalam kelas, tetapi juga mencakup berbagai kegiatan di luar pembelajaran formal yang dapat menunjang perkembangan peserta didik secara menyeluruh. Salah satu aspek penting dalam pendidikan adalah kegiatan ekstrakurikuler, yang berfungsi sebagai wadah bagi siswa untuk mengembangkan bakat, minat, serta keterampilan di luar kurikulum utama. Ekstrakurikuler juga menjadi sarana bagi siswa untuk meningkatkan keterampilan sosial, kedisiplinan, serta kesehatan jasmani melalui berbagai aktivitas fisik yang dilakukan.

Salah satu bentuk ekstrakurikuler yang banyak diterapkan di sekolah adalah senam. Senam merupakan cabang olahraga yang menuntut keterampilan gerak tubuh yang sistematis, yang memiliki manfaat dalam meningkatkan kebugaran jasmani, membentuk postur tubuh yang baik, serta mengembangkan koordinasi dan kelincahan gerak. Harsono (2020;45) menyatakan bahwa senam sebagai serangkaian latihan tubuh yang dirancang untuk meningkatkan keseimbangan, kekuatan, kelincahan, dan koordinasi motorik seseorang. Selain itu, Wahyuni (2020;72) menyatakan bahwa senam tidak hanya berfungsi sebagai olahraga rekreasi, tetapi juga sebagai metode pembelajaran yang membantu peserta didik dalam meningkatkan daya tahan tubuh dan mengembangkan karakter disiplin. Partisipasi siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler senam tentu dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah motivasi. Motivasi merupakan suatu proses yang memberikan energi dan arah kepada individu dalam melakukan suatu aktivitas tertentu (Santrock, 2020, hlm. 128).

Deci & Ryan (2017;68) menjelaskan bahwa motivasi ekstrinsik yaitu motivasi yang berasal dari faktor luar, seperti dorongan dari orang tua, penghargaan yang diberikan oleh sekolah, atau pengaruh dari teman sebaya. Motivasi ekstrinsik sering kali menjadi faktor yang memengaruhi keputusan siswa dalam memilih untuk berpartisipasi dalam suatu kegiatan. Di UPT SMP 025 Siborutorop Panribuan, ekstrakurikuler senam telah menjadi salah satu pilihan kegiatan yang tersedia bagi siswa. Namun, berdasarkan data yang diperoleh dari sekolah, terjadi fluktuasi partisipasi siswa dalam kegiatan ini dalam dua tahun terakhir. Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi, berikut adalah solusi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan efektivitas ekstrakurikuler senam dan meningkatkan motivasi siswa: 1) Meningkatkan Motivasi Siswa dalam Mengikuti Senam, hal ini dapat dilakukan dengan mengadakan sosialisasi tentang manfaat senam bagi kesehatan dan kebugaran, memberikan motivasi tambahan melalui seminar atau workshop dengan atlet profesional, menyediakan penghargaan atau insentif bagi siswa yang aktif dan berprestasi dalam senam. 2) Pengadaan Sarana dan Prasarana yang Memadai. Penelitian ini menjadi sangat relevan dan penting untuk dilakukan. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler senam serta memberikan rekomendasi yang dapat membantu sekolah dalam meningkatkan partisipasi siswa dalam kegiatan ini.

Untuk solusi ini dapat dilakukan dengan mengajukan proposal pengadaan alat senam kepada pihak sekolah dan sponsor eksternal, melakukan kerja sama dengan instansi olahraga atau komunitas senam untuk peminjaman alat, meningkatkan pemanfaatan fasilitas yang ada dengan pengelolaan yang lebih baik. 3) Menghadirkan Pelatih Profesional dalam Kegiatan Ekstrakurikuler. Dapat dilakukan dengan bekerja sama dengan klub senam atau komunitas olahraga untuk mendatangkan pelatih profesional, mengadakan pelatihan bagi guru olahraga agar lebih memahami teknik senam yang benar, menggunakan media pembelajaran seperti video tutorial untuk meningkatkan pemahaman siswa. 4) Meningkatkan Penghargaan dan

Apresiasi bagi Siswa yang Berprestasi, hal ini dapat dilakukan dengan cara menyelenggarakan kompetisi senam internal untuk meningkatkan semangat siswa, memberikan sertifikat atau hadiah bagi siswa yang aktif dan berprestasi, dan menjalin kerja sama dengan sponsor untuk memberikan penghargaan berupa beasiswa atau peralatan olahraga bagi siswa yang berprestasi. Dengan implementasi solusi ini, diharapkan ekstrakurikuler senam dapat berjalan lebih optimal, meningkatkan partisipasi siswa, serta menciptakan lingkungan yang mendukung pengembangan keterampilan dan prestasi siswa dalam bidang olahraga.

KAJIAN PUSTAKA

1. Pengertian Motivasi

Santrock (2020;28) menjelaskan bahwa motivasi adalah proses yang memberi energi, arah, dan kegigihan terhadap perilaku. Motivasi membantu seseorang untuk bertindak dan mempertahankan tindakan tersebut dalam jangka waktu tertentu hingga tujuan tercapai. Deci dan Ryan (2017;68) menyatakan bahwa motivasi sebagai dorongan yang berasal dari dalam maupun luar individu yang mengarahkan seseorang untuk melakukan suatu tindakan. Mereka menekankan pentingnya perbedaan antara motivasi intrinsik dan ekstrinsik dalam mempengaruhi perilaku. Uno (2021;23) mendefinisikan bahwa motivasi adalah dorongan internal dan eksternal pada siswa yang sedang belajar untuk menginisiasi, mengarahkan, dan mempertahankan aktivitas pembelajaran. Motivasi berperan dalam menentukan intensitas dan keberlanjutan usaha siswa dalam mencapai tujuan belajar. Berdasarkan pendapat para ahli tersebut maka dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah dorongan internal maupun eksternal yang menggerakkan seseorang untuk bertindak, mengarahkan perilaku, dan mempertahankan usaha dalam mencapai tujuan tertentu.

A. Macam-Macam Motivasi

Motivasi secara umum dapat dibedakan menjadi dua jenis utama, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Kedua jenis motivasi ini memiliki peran yang signifikan dalam memengaruhi perilaku individu dalam berbagai konteks, termasuk pendidikan, pekerjaan, dan kehidupan sehari-hari.

1. Motivasi Positif dan Negatif

Uno (2021;25) menambahkan bahwa motivasi juga dapat dikategorikan menjadi motivasi positif, yaitu motivasi yang mendorong individu melakukan sesuatu karena ingin mencapai keberhasilan, dan motivasi negatif, yaitu motivasi yang timbul karena adanya ketakutan akan kegagalan atau hukuman.

2. Motivasi Intrinsik.

Motivasi intrinsik adalah dorongan yang berasal dari dalam diri individu tanpa adanya pengaruh dari luar. Individu yang memiliki motivasi intrinsik melakukan suatu aktivitas karena merasa senang, tertantang, atau memiliki minat yang tinggi terhadap aktivitas tersebut. Menurut Deci dan Ryan (2017;68), motivasi intrinsik terjadi ketika seseorang melakukan suatu kegiatan karena merasa itu menarik atau menyenangkan, bukan karena adanya ganjaran eksternal. Misalnya, siswa mengikuti ekstrakurikuler senam karena menyukai aktivitas fisik dan merasa puas saat menguasai gerakan baru.

3. Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik merupakan dorongan yang berasal dari luar individu, seperti hadiah, pujian, hukuman, atau tekanan sosial. Individu termotivasi untuk melakukan sesuatu karena adanya harapan terhadap imbalan atau keinginan untuk menghindari hukuman. Santrock (2020;130) menjelaskan bahwa motivasi ekstrinsik mendorong seseorang untuk bertindak demi mendapatkan sesuatu yang diinginkan atau menghindari hal yang tidak diinginkan. Misalnya, siswa aktif dalam senam karena ingin mendapatkan penghargaan dari sekolah atau pujian dari guru. Dengan memahami macam-macam motivasi, pendidik dapat menyusun strategi yang tepat untuk meningkatkan partisipasi dan semangat belajar siswa dalam berbagai aktivitas, termasuk kegiatan ekstrakurikuler.

Motivasi merupakan faktor penting yang mendorong seseorang untuk bertindak dan mempertahankan perilaku guna mencapai tujuan tertentu. Namun, tingkat motivasi individu tidak muncul begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal yang saling berinteraksi. Mengetahui faktor-faktor ini sangat penting dalam konteks pendidikan, manajemen, maupun bidang lain yang memerlukan pemahaman terhadap perilaku manusia.

a) Faktor Internal

Faktor internal berkaitan dengan kondisi dan karakteristik yang ada dalam diri individu. Salah satu faktor internal utama adalah kebutuhan atau keinginan. Menurut Santrock (2020;133), kebutuhan fisiologis dan psikologis seperti rasa aman, penghargaan diri, dan aktualisasi diri memengaruhi tingkat motivasi seseorang. Ketika kebutuhan tersebut terpenuhi, motivasi cenderung meningkat. Misalnya, siswa yang merasa aman dan dihargai di lingkungan sekolah akan lebih termotivasi untuk belajar dan berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler. Selain kebutuhan, faktor psikologis lain yang memengaruhi motivasi adalah harapan dan tujuan individu. Deci dan Ryan (2017;72) menyatakan bahwa individu termotivasi ketika memiliki tujuan yang jelas dan percaya bahwa upaya yang dilakukan akan membawa hasil positif. Keyakinan diri atau self-efficacy juga menjadi faktor penting yang dapat meningkatkan motivasi intrinsik seseorang (Bandura, 1997 dalam Uno, 2021, hlm. 30).

b) Faktor Eksternal

Faktor eksternal berasal dari lingkungan luar individu dan dapat memengaruhi motivasi secara signifikan. Salah satu faktor eksternal yang paling umum adalah penguatan atau reward, baik berupa penghargaan materi maupun non-materi seperti pujian atau pengakuan sosial. Santrock (2020;135) menyebutkan bahwa penghargaan dari guru, orang tua, atau teman sebaya dapat meningkatkan motivasi siswa karena mereka merasa diperhatikan dan dihargai. Lingkungan sosial juga berperan penting dalam memengaruhi motivasi. Uno (2021;35) menegaskan bahwa lingkungan yang suportif dan komunikatif dapat mendorong individu untuk lebih bersemangat dan aktif. Contohnya, dukungan teman sebaya dalam ekstrakurikuler senam dapat menjadi faktor pendorong agar siswa terus berpartisipasi.

c) Faktor Situasional

Faktor situasional adalah kondisi atau keadaan khusus yang terjadi di lingkungan sekitar individu dan dapat berubah-ubah. Situasi yang menantang namun realistis sering kali meningkatkan motivasi seseorang untuk berusaha lebih baik. Deci dan Ryan (2017;75) menjelaskan bahwa tugas atau aktivitas yang dirancang dengan tingkat kesulitan yang sesuai dapat menumbuhkan motivasi karena individu merasa tertantang tetapi tidak putus asa. Sebaliknya, situasi yang terlalu mudah atau terlalu sulit dapat menurunkan motivasi. Selain itu, kondisi fisik dan emosional juga memengaruhi motivasi, seperti kesehatan, kelelahan, dan suasana hati yang sedang dialami individu (Santrock, 2020;136).

d) Faktor Budaya dan Nilai

Budaya dan nilai-nilai yang dianut individu juga mempengaruhi motivasi. Uno (2021, hlm. 40) menyatakan bahwa budaya yang menekankan penghargaan terhadap prestasi dan kerja keras akan memotivasi individu untuk berusaha mencapai tujuan tersebut. Nilai-nilai yang diyakini sebagai hal penting dalam hidup turut membentuk orientasi dan semangat seseorang dalam bertindak.

Secara keseluruhan, motivasi dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal seperti kebutuhan, tujuan, dan keyakinan diri; faktor eksternal seperti penghargaan, dukungan sosial, dan lingkungan; faktor situasional yang meliputi tingkat tantangan dan kondisi fisik emosional; serta faktor budaya dan nilai yang diyakini individu. Memahami berbagai faktor ini membantu pendidik, orang tua, dan pemimpin organisasi untuk menciptakan lingkungan yang kondusif dan strategi yang efektif guna meningkatkan motivasi individu dalam mencapai tujuan yang diharapkan.

B. Ekstrakurikuler Senam

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan di luar jam pelajaran formal yang dirancang untuk mengembangkan bakat, minat, dan keterampilan peserta didik secara lebih luas. Sulastri (2021;45) menyatakan bahwa salah satu jenis ekstrakurikuler yang sering dijalankan di sekolah adalah senam. Senam merupakan cabang olahraga yang menuntut keterampilan gerak tubuh secara sistematis dan terstruktur untuk meningkatkan kebugaran jasmani, keseimbangan, kelincahan, serta koordinasi motorik

Selanjutnya Wahyuni (2020;32) menjelaskan bahwa Senam dalam konteks ekstrakurikuler tidak hanya berfungsi sebagai olahraga rekreasi, tetapi juga sebagai media pembelajaran yang mampu mengembangkan karakter seperti kedisiplinan, kerja sama, dan rasa tanggung jawab siswa. Melalui kegiatan senam, siswa dapat meningkatkan daya tahan fisik dan mental yang mendukung proses belajar secara keseluruhan. Santrock (2020;215) menyatakan bahwa selain manfaat fisik, senam juga berdampak positif pada aspek psikologis dan sosial siswa. Kegiatan ini dapat meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi stres, serta mempererat hubungan sosial antar siswa melalui aktivitas kelompok. Oleh karena itu, senam sebagai ekstrakurikuler menjadi salah satu pilihan favorit di banyak sekolah untuk menunjang pengembangan peserta didik secara menyeluruh.

Implementasi senam dalam ekstrakurikuler biasanya meliputi berbagai jenis latihan, seperti senam lantai, senam irama, dan senam aerobik, yang disesuaikan dengan usia dan kemampuan siswa. Kegiatan ini dilaksanakan secara rutin dengan bimbingan guru olahraga yang profesional untuk memastikan latihan berjalan aman dan efektif.

METODE PENELITIAN

1. Populasi Dan Sampel Penelitian

- a) **Populasi** dapat didefinisikan sebagai keseluruhan aspek tertentu dari ciri, fenomena, atau konsep yang menjadi pusat perhatian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII UPT SMP 025 Siborutorop.
- b) **Sampel** adalah teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah simple random sampling yaitu pengambilan sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan atau tingkat kesanggupan siswa dalam populasi itu.

2. Variabel Penelitian

Penelitian ini terdapat dua variabel yaitu, keikutsertaan siswa dalam kegiatan senam di sekolah sebagai variabel independen (variabel bebas) dan tingkat atau jenis motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler senam sebagai variabel dependen (variabel terikat).

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Angket untuk mengukur tingkat motivasi siswa dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Senam. Dan dokumentasi dilakukan untuk melengkapi data mengenai jumlah peserta ekstrakurikuler senam, jadwal latihan, atau daftar hadir.

Instrumen Penelitian

4. Instrument penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Dalam penelitian ini data yang diperoleh adalah respon siswa terhadap pembelajaran investigasi kelompok yang berjumlah 20 pernyataan.

5. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif. Data diperoleh melalui penyebaran angket motivasi kepada siswa, yang disusun dalam bentuk skala Likert dengan lima alternatif jawaban, yaitu: Sangat Setuju (SS) diberi skor 5, Setuju (S) skor 4, Ragu-ragu (R) skor 3, Tidak Setuju (TS) skor 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) skor 1.

Hasil perhitungan persentase tersebut digunakan untuk mengkategorikan tingkat motivasi siswa ke dalam lima kategori, yaitu (6):

sangat tinggi	(81–100%),
tinggi	(61–80%),
sedang	(41–60%),
rendah	(21–40%),
sangat rendah	(0–20%).

Data yang telah dianalisis kemudian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan diagram untuk memudahkan interpretasi, serta didukung oleh narasi deskriptif yang menjelaskan kecenderungan motivasi siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler senam.

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian ini tidak memerlukan hipotesis karena merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survei. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui minat siswa kelas VIII UPT SMP 025 Siborutorop dalam mengikuti senam disekolah. Faktor - faktor dalam minat siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler senam siswa kelas VIII UPT SMP 025 Siborutorop adalah faktor instrinsik dan ekstrinsik. Sebuah survei tentang minat siswa dalam senam ekstrakurikuler di UPT SMP 025 Siborutorop akan dibahas di sini, baik secara keseluruhan maupun secara deskriptif. Dengan menggunakan angket yang terdiri dari 20 pernyataan, minat siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler senam UPT SMP 025 Siborutorop akan didapatkan data untuk mengukur minat senam siswa.

Tabel hasil perhitungan uji validitas dan rellibilitas minat siswa UPT SMP 025 Siborutorop terhadap ekstrakurikuler Senam.

Tabel 4.1 Hasil uji validitas dan rellibilitas

No	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	Σ
1	4	4	4	3	2	4	3	4	2	2	4	4	4	3	2	4	3	4	2	2	64
2	2	2	4	2	4	2	4	2	2	2	2	2	4	2	4	2	4	2	2	2	52
3	3	3	2	3	2	3	1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	3	3	3	52
4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	74
5	2	2	4	2	4	2	4	2	2	2	2	2	4	2	4	2	4	2	2	2	68
6	3	3	2	3	2	3	1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	3	3	3	75
7	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	80
8	2	2	4	2	4	2	4	2	2	2	2	2	4	2	4	2	4	2	2	2	76
9	3	3	2	3	2	3	1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	3	3	3	53
10	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	74
11	2	2	4	2	4	2	4	2	2	2	2	2	4	2	4	2	4	2	2	2	75
12	3	3	2	3	2	3	1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	3	3	3	80
13	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	72
14	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	53
15	2	2	4	2	4	2	4	2	2	2	2	2	4	2	4	2	4	2	2	2	74
16	4	4	4	3	2	4	3	4	2	2	4	4	4	3	2	4	3	4	2	2	64
17	2	2	4	2	4	2	4	2	2	2	2	2	4	2	4	2	4	2	2	2	80
18	3	3	2	3	2	3	1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	3	3	3	76
19	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	53
20	2	2	4	2	4	2	4	2	2	2	2	2	4	2	4	2	4	2	2	2	74
21	3	3	2	3	2	3	1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	3	3	3	75
22	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	80
23	2	2	4	2	4	2	4	2	2	2	2	2	4	2	4	2	4	2	2	2	76
24	3	3	2	3	2	3	1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	3	3	3	53
25	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	74
26	2	2	4	2	4	2	4	2	2	2	2	2	4	2	4	2	4	2	2	2	53
27	3	3	2	3	2	3	1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	3	3	3	74
28	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	64
29	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	80
30	2	2	4	2	4	2	4	2	2	2	2	2	4	2	4	2	4	2	2	2	76

Hasil penelitian dari 30 responden dalam hal ini nantinya akan dimasukkan dalam tabel penilaian. Data keseluruhan yang diperoleh dari responden adalah sebagai berikut :

Tabel 4.2 Tabel kategori penelitian

Skor	Kategori
$(M + 1,50 S) < X$	Sangat Tinggi

$(M + 0,50 S) < X \leq (M + 1,50 S)$	Tinggi
$(M - 0,50 S) < X \leq (M + 0,50 S)$	Sedang
$(M - 1,50 S) < X \leq (M - 0,50 S)$	Rendah
$X \leq (M - 1,50 S)$	Sangat Rendah

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas dari kuesiner motivasi siswa UPT SMP 025 Siborutorop sebagai berikut :

Tabel 4.3 Jumlah minat siswa

Minat siswa	Jumlah Siswa
40-50	0
50-60	7
60-70	5
70-80	18

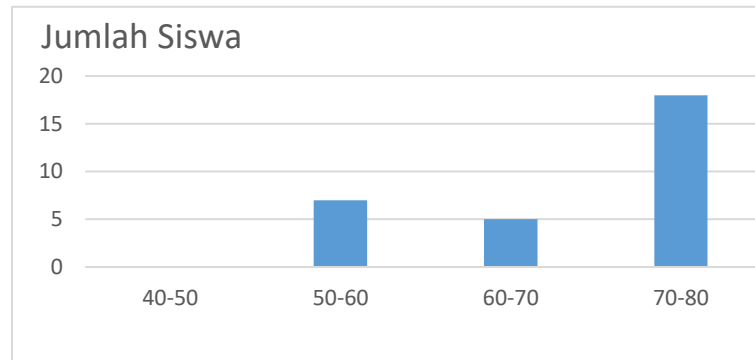
Tabel 4.5 Data Skor yang Diperoleh dari Sampel

N	20
Rata rata	69,133
Nilai Maks	80
Nilai Min	52
Median	74
Modus	-
Standar deviasi	10,17

Berdasarkan data yang diperoleh dari survei minat siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler senam di Sekolah Menengah Kejuruan masuk dalam kategori sering ($X > 0,75$) dengan nilai rata – rata 69,133. Selanjutnya akan dikategorikan menjadi 5 kategori sangat Sering, Sering, Pernah, Jarang, Tidak pernah berdasarkan Mean dan Standar Deviasi. Mengacu pada kategorisasi kecenderungan tersebut, maka distribusi frekuensi survei minat siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler senam UPT SMP 025 Siborutorop berdasarkan tanggapan subyek penelitian dapat diketahui. berikut merupakan distribusi frekuensi survei minat siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler senam di UPT SMP 025 Siborutorop.

Distribusi Survei Minat Siswa Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Senam di UPT SMP 025 Siborutorop Interval Kategori Frekuensi Persentase 1. $X > 60\%$ Sangat Tinggi 2. $X > 16\%$ Sedang 3. $X > 23\%$ Rendah TOTAL 100,0%. Dari tabel di atas diperoleh survei minat siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler senam di UPT SMP 025 Siborutorop sebanyak 30 siswa memiliki minat ekstrakurikuler senam dalam kategori tinggi dan sebanyak 18 siswa (60%).

Nilai rata – rata sebesar 69,133 terletak pada interval $X > 75\%$, maka survei minat siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler senam di UPT SMP 025 Siborutorop secara keseluruhan memperoleh kategori sangat tinggi. Uraian hasil selengkapnya berkaitan dengan survei minat siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler senam di UPT SMP 025 Siborutorop untuk memperjelas deskripsi data, berikut sajian gambar diagram batang yang diperoleh



Gambar 4.1 Grafik Minat Siswa Ekstrakurikuler

Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum sebesar 80 dan nilai minimum 52. Rata diperoleh sebesar 69,133 dan standar deviasi 10,17. Median diperoleh sebesar 74. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah ditentukan menjadi 5 kategori, yaitu kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi berdasarkan nilai Mean dan Standar Deviasi yang diperoleh. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler senam UPT SMP 025 Siborutorop yaitu tinggi. Secara rinci, yaitu sebanyak 7 siswa (23%) mempunyai motivasi rendah, 5 siswa (16%) mempunyai motivasi sedang, dan 18 siswa (60%) mempunyai motivasi sangat tinggi.

Motivasi adalah segala sesuatu yang ada dalam diri seseorang yang menyebabkan perubahan tingkah laku tertentu untuk mencapai suatu tujuan. Motivasi diartikan sebagai energi penggerak dalam diri seseorang, karena jika tidak ada motivasi, maka seseorang tersebut tidak dapat mengerjakan aktivitas dengan baik. Motivasi yang tinggi dapat terjadi jika tujuan yang akan dicapai itu jelas.

Untuk pembahasan bagi tiap – tiap faktor yang terkait dengan survei minatsiswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler senam di UPT SMP 025 Siborutorop yaitu *instrinsik* dan *ekstrinsik* berikut penjabarannya:

a) Instrinsik

Berdasarkan angket motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler senam di UPT SMP 025 Siborutorop berdasarkan faktor *instrinsik* memperoleh kategori sangat tinggi atau sebesar 60%. *Instrinsik* adalah minat yang berasal dari dalam diri seseorang. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi atau mendorong minat siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler senam, yaitu perhatian, perasaan senang dan aktivitas. Berdasarkan data yang diperoleh, dalam faktor *instrinsik* masuk dalam katagori sangat tinggi. Hal ini berarti minat *instrinsik* siswa SMK Negeri 1 Kabanjahasangat tinggi. Beberapa siswa UPT SMP 025 Siborutorop mempunyai perasaan senang dari diri sendiri dalam menjalani ekstrakurikuler senam. Rasa perhatian yang terdapat pada siswa yang mengikutiekstrakurikuler senam di UPT SMP 025 Siborutorop sangatlah tinggi.

Dengan ini berarti siswa UPT SMP 025 Siborutorop mempunyai minat yang giat dalam menjalani ekstrakurikuler senam untuk meraih prestasi. Perasaan senang dalam menjalani ekstrakurikuler senam pada siswa UPT SMP 025 Siborutorop sangatlah besar. Selain itu, aktivitas siswa dalam menjalani ekstrakulikuler senam sangat serius dalam mempraktekkan gerakan maupun saat melakukan latihan. Dari hasil di atas dapat disimpulkan bahwa siswa UPT SMP 025 Siborutorop mempunyai rasa tertarik dengan kemauan sendiri dalam mengikuti ekstrakurikuler senam. Dimana faktor dari dalam siswa sangatlah besar dalam mengikuti ekstrakurikuler senam dan melakukan aktivitas senam dengan rasa tertarik terhadap senam.

b) Ekstrinsik

Survei minat siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler senam di UPT SMP 025

Siborutorop berdasarkan faktor *ekstrinsik* memperoleh kategori sangat tinggi atau sebesar 60%. Tidak jauh berbeda dengan fungsi *instrinsik* di mana *ekstrinsik* masuk dalam kategori sangat tinggi. Di mana faktor dari luar sangatlah mendukung minat siswa dalam menjalani ekstrakurikuler senam. Siswa sangatlah senang dalam menjalani ekstrakurikuler karena dimana fasilitas senam disekolah sangatlah mendukung. Selain itu peran pelatih dalam menjelaskan strategi dalam senam sangatlah jelas, sehingga minat siswa dalam menjalani ekstrakurikuler senam sangatlah tinggi. Dalam penelitian ini peran orang tua atau keluarga juga mempengaruhi besarnya minat siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler senam, karena dorongan orang tua dan fasilitas yang telah diberikan kepada siswa membuat minat siswa semakin tinggi terhadap ekstrakurikuler senam. Dalam hal ini, faktor *ekstrinsik* memperoleh kategori sangat tinggi. Hal ini membuktikan bahwa siswa sangatlah senang akan fasilitas yang diberikan oleh sekolah, pelatih yang berpengalaman dan dorongan oleh keluarga. Berdasarkan uraian diatas faktor *instrinsik* dan *ekstrinsik* memperoleh kategori yang sangat tinggi. Sementara itu secara keseluruhan, survei minat siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler senam di UPT SMP 025 Siborutorop memperoleh kategori sangat tinggi. Dengan demikian pihak sekolah agar mempertahankan minat siswanya dalam mengikuti ekstrakurikuler senam.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan motivasi siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler senam di UPT SMP 025 Siborutorop, Kelas VIII Interval Kategori Frekuensi Persentase 1. $X > 60\%$ Sangat Tinggi 2. $X > 16\%$ Sedang 3. $X > 23\%$ Rendah.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai motivasi siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler senam UPT SMP 025 Siborutorop yaitu sedang, maka:

1. Bagi Pihak Sekolah Untuk pihak sekolah disarankan agar menambah jam latihan senam, agar siswa lebih antusias untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler senam.
2. Bagi Pelatih dan Guru PJOK Untuk pelatih ekstrakurikuler senam dan guru PJOK agar memberikan pengetahuan dan pemahaman terlebih dahulu tentang senam.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya Untuk penelitian selanjutnya, hasil penelitian ini dapat sebagai perbandingan, sehingga dapat meneliti lebih lanjut tentang penelitian yang sama.

DAFTAR PUSTAKA

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2017). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Springer.
- Santrock, J. W. (2020). *Educational Psychology* (7th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Sulastri, R. (2021). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk Sekolah Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Wahyuni, D. (2020). *Aktivitas Fisik dan Perkembangan Karakter Siswa*. Yogyakarta: Deepublish.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2017). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Springer.
- Santrock, J. W. (2020). *Educational Psychology* (7th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Uno, H. B. (2021). *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

-
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2017). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Springer.
- Moleong, L. J. (2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Santrock, J. W. (2020). *Educational Psychology* (7th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.