

Motivasi Siswa Kelas IV-V dalam Senam Anak Indonesia Hebat di UPT SD Negeri 13 Sembilan Koto, Dharmasraya

¹*Triana Putri, ²Lucy Oktavani, ³Sepriadi, ⁴Zulbahri

¹PENJASKESREK, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

*Corresponding Author e-mail: ptriana276@gmail.com

Received: Juni 2026 ; Revised: July 2026; Published: August 2026

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan motivasi intrinsik dan ekstrinsik siswa kelas IV dan V dalam mengikuti Senam Anak Indonesia Hebat di UPT SD Negeri 13 Sembilan Koto, Kabupaten Dharmasraya. Penelitian menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi berjumlah 109 peserta didik, sedangkan sampel terdiri atas 38 siswa kelas IV dan V yang dipilih melalui purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan angket motivasi berskala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, kemudian dianalisis dengan persentase. Hasil menunjukkan bahwa motivasi keseluruhan berada pada kategori baik; 32 siswa (84,21%) berkategori baik dan 6 siswa (15,79%) sangat baik. Motivasi intrinsik mencakup 1 siswa (2,63%) berkategori cukup, 33 siswa (86,84%) baik, dan 4 siswa (10,53%) sangat baik. Motivasi ekstrinsik mencakup 18 siswa (47,37%) berkategori baik dan 20 siswa (52,63%) sangat baik. Tidak terdapat siswa berkategori kurang atau kurang sekali. Guru dan sekolah perlu mempertahankan motivasi melalui arahan, penguatan positif, kegiatan menarik, dan sarana yang memadai dan sesuai dengan karakteristik siswa.

Kata kunci: Motivasi; Motivasi Intrinsik; Motivasi Ekstrinsik; Senam Anak Indonesia Hebat; Sekolah Dasar

Motivation of Grade IV-V Students in Senam Anak Indonesia Hebat at UPT SD Negeri 13 Sembilan Koto, Dharmasraya

Abstract

This study aimed to describe the intrinsic and extrinsic motivation of fourth- and fifth-grade students participating in Senam Anak Indonesia Hebat at UPT SD Negeri 13 Sembilan Koto, Dharmasraya Regency. A quantitative descriptive survey design was used. The population comprised 109 students, while the sample consisted of 38 fourth- and fifth-grade students selected through purposive sampling. Data were collected using a validated and reliable Likert-scale questionnaire and analyzed using percentages. Overall motivation was classified as good; 32 students (84.21%) were in the good category and 6 students (15.79%) were in the very good category. Intrinsic motivation included 1 student (2.63%) in the fair category, 33 students (86.84%) in the good category, and 4 students (10.53%) in the very good category. Extrinsic motivation included 18 students (47.37%) in the good category and 20 students (52.63%) in the very good category. No students were classified as poor or very poor. Teachers and schools should maintain motivation through clear guidance, positive reinforcement, engaging activities, and adequate facilities.

Keywords: motivation; intrinsic motivation; extrinsic motivation; Senam Anak Indonesia Hebat; primary school

How to Cite: Putri, T., Oktavani, L., Sepriadi, S., & Zulbahri, Z. (2026). Motivasi Siswa Kelas IV Dan V Dalam Mengikuti Senam Indonesia Hebat Di UPT SD N 13 Sembilan Koto Kabupaten Dharmasraya. *Journal of Authentic Research*, 5(3), 5789-5800. <https://journal-center.litpam.com/index.php/jar/article/view/6326>



<https://journal-center.litpam.com/index.php/jar/article/view/6326>

Copyright© 2026, Putri et al.
This is an open-access article under the CC-BY-SA License.



PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani untuk mengembangkan kebugaran, keterampilan gerak, pengetahuan, sikap, serta kebiasaan hidup sehat peserta didik. Keberhasilan kegiatan pendidikan jasmani tidak hanya ditentukan oleh bentuk dan kualitas aktivitas yang diberikan, tetapi juga oleh kesediaan peserta didik untuk berpartisipasi secara aktif dan berkelanjutan. Dalam konteks tersebut, motivasi menjadi faktor psikologis yang menentukan intensitas usaha, ketekunan, perhatian, dan keterlibatan peserta didik selama mengikuti aktivitas jasmani. Pendekatan pembelajaran yang memenuhi kebutuhan peserta didik akan kompetensi, otonomi, dan keterhubungan berkaitan dengan motivasi serta keinginan yang lebih kuat untuk tetap aktif secara fisik (Vasconcellos et al., 2020). Sebagai bagian dari pembudayaan gerak melalui senam nasional (Mahendra, 2021), salah satu aktivitas jasmani yang dilaksanakan di berbagai satuan pendidikan adalah Senam Anak Indonesia Hebat. Program ini merupakan bagian dari Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat yang diluncurkan Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah pada 27 Desember 2024. Gerakan tersebut mencakup kebiasaan bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat. Senam Anak Indonesia Hebat diarahkan untuk membiasakan peserta didik beraktivitas fisik secara teratur sekaligus menumbuhkan kedisiplinan, kekompakan, semangat belajar, dan energi positif sebelum pembelajaran (Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah, 2024). Kajian senam di sekolah dasar juga berkaitan dengan pendidikan karakter, kebugaran, konsentrasi, perkembangan motorik, dan kesejahteraan psikologis (Andriani & Firmansyah, 2022; Nurhayati & Kusuma, 2021; Rahmawati, 2023; Setiawan & Budiman, 2021; Wibowo & Aziz, 2022).

Meskipun program senam telah dirancang secara terstruktur, keterlibatan peserta didik dalam pelaksanaannya dapat berbeda karena dipengaruhi oleh motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik merupakan dorongan dari dalam diri peserta didik, seperti rasa senang, minat terhadap aktivitas, kesadaran akan manfaat kesehatan, dan keinginan menguasai gerakan. Sebaliknya, motivasi ekstrinsik dipengaruhi faktor di luar diri peserta didik, seperti arahan dan apresiasi guru, dukungan teman, suasana kegiatan, musik pengiring, serta ketersediaan sarana. Kedua dimensi perlu dikaji secara terpisah karena peserta didik dapat mengikuti senam bukan hanya karena menyukai aktivitas tersebut, tetapi juga karena arahan guru, peraturan sekolah, atau dukungan lingkungan (Sardiman, 2020; Uno, 2022). Kajian internasional menunjukkan bahwa motivasi yang lebih otonom dalam pendidikan jasmani berkaitan dengan keterlibatan, usaha, dan hasil belajar yang lebih adaptif (Vasconcellos et al., 2020). Gaspar et al. (2021) juga menunjukkan bahwa pembelajaran yang interaktif dan memberi ruang keterlibatan kepada peserta didik dapat meningkatkan pemenuhan kebutuhan psikologis, motivasi, persepsi kemampuan, serta niat untuk tetap aktif secara fisik. Temuan tersebut menegaskan bahwa kualitas pelaksanaan kegiatan, cara guru memberi arahan, dan kondisi lingkungan belajar merupakan unsur penting dalam membentuk pengalaman senam yang menarik dan bermakna bagi peserta didik sekolah dasar. Oleh karena itu,

pemetaan kedua sumber motivasi diperlukan agar intervensi sekolah dapat diarahkan pada kebutuhan yang tepat.

Penelitian terdahulu memperlihatkan bahwa motivasi peserta didik dalam mengikuti Senam Anak Indonesia Hebat tidak selalu berada pada tingkat yang sama. Wahyuliana et al. (2025), melalui survei terhadap 70 peserta didik kelas V dan VI, menemukan bahwa persepsi dan motivasi peserta didik umumnya berada pada kategori sedang hingga tinggi, tetapi masih terdapat peserta didik dengan motivasi rendah. Saubari et al. (2025) juga menemukan tingkat motivasi yang relatif tinggi pada 50 peserta didik kelas V, dengan variasi partisipasi berdasarkan karakteristik individual dan kondisi peserta didik. Dalam konteks pembelajaran senam, Dandi dan Jusuf (2025) menunjukkan bahwa minat, kepercayaan diri, dan motivasi merupakan faktor internal yang berkaitan dengan keterlibatan, sedangkan dukungan guru, fasilitas, dan lingkungan belajar menjadi faktor eksternal. Meskipun demikian, kajian yang secara khusus memetakan motivasi intrinsik dan ekstrinsik berdasarkan indikator yang relevan dengan pelaksanaan program pada peserta didik kelas IV dan V masih terbatas. Kebutuhan tersebut diperkuat oleh observasi dan wawancara awal selama praktik lapangan kependidikan pada November–Desember 2025 di UPT SD Negeri 13 Sembilan Koto. Sebagian peserta didik belum menyelesaikan rangkaian gerakan secara optimal, kurang memperhatikan arahan, terlihat tidak fokus, dan menganggap kegiatan melelahkan atau membosankan, sedangkan peserta didik lain menunjukkan antusiasme dan menikmati gerakan. Variasi perilaku tersebut memerlukan pengukuran sistematis agar sumber motivasinya dapat dipahami secara lebih tepat.

Berdasarkan kesenjangan empiris dan kondisi lapangan tersebut, penelitian ini bertujuan mendeskripsikan motivasi intrinsik dan ekstrinsik siswa kelas IV dan V dalam mengikuti Senam Anak Indonesia Hebat di UPT SD Negeri 13 Sembilan Koto, Kabupaten Dharmasraya. Motivasi intrinsik dipetakan melalui indikator kesehatan dan minat, sedangkan motivasi ekstrinsik dipetakan melalui indikator peran guru dan sarana pelaksanaan kegiatan. Penelitian dibatasi pada peserta didik kelas IV dan V yang mengikuti kegiatan senam di sekolah tersebut pada periode pengumpulan data tahun 2026. Pemetaan dilakukan untuk memperoleh gambaran tingkat motivasi secara keseluruhan serta distribusi kategori pada masing-masing dimensi, bukan untuk menguji hubungan sebab-akibat atau efektivitas suatu perlakuan. Kontribusi penelitian bersifat kontekstual dan praktis, yaitu menyediakan informasi awal mengenai kecenderungan motivasi peserta didik dalam pelaksanaan program yang relatif baru pada konteks sekolah dasar di Kabupaten Dharmasraya. Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan oleh guru dan sekolah untuk mempertahankan aspek kegiatan yang telah berjalan baik dan memperkuat aspek yang masih memerlukan perhatian, seperti kejelasan arahan, penguatan positif, variasi gerakan, musik pengiring, dan sarana pendukung. Dengan demikian, kegiatan senam dapat diselenggarakan secara lebih menarik, mudah diikuti, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik sekolah dasar. Penelitian ini tidak dimaksudkan untuk mengembangkan teori motivasi baru, tetapi untuk memperluas bukti empiris mengenai implementasi program pada tingkat sekolah.

METODE

Desain dan lokasi penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif dan metode survei. Penelitian deskriptif digunakan untuk menggambarkan fenomena secara sistematis, faktual, dan akurat tanpa memberikan perlakuan kepada responden (Arikunto, 2021; Martono, 2022; Sugiyono, 2019). Variabel yang diamati adalah motivasi peserta didik dalam mengikuti Senam Anak Indonesia Hebat, yang dibedakan menjadi motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Data utama berupa skor jawaban responden pada angket motivasi, sedangkan data pendukung berasal dari informasi sekolah dan dokumentasi kegiatan. Pembagian sumber data primer dan sekunder mengikuti pengertian bahwa data primer diperoleh langsung dari responden, sedangkan data sekunder diperoleh melalui dokumen atau sumber pendukung (Sugiyono, 2019). Penjelasan mengenai sumber data juga merujuk pada Lofland dalam Moleong (2017), yang menempatkan kata-kata, tindakan, dokumen, dan data statistik sebagai sumber informasi penelitian. Pengumpulan data dilaksanakan pada 13–14 Juli 2026 di UPT SD Negeri 13 Sembilan Koto, Kabupaten Dharmasraya. Desain ini dipilih karena tujuan penelitian adalah memetakan tingkat motivasi pada saat pengumpulan data, bukan menguji pengaruh perlakuan atau hubungan kausal antarkomponen motivasi.

Populasi dan sampel

Populasi penelitian adalah seluruh peserta didik UPT SD Negeri 13 Sembilan Koto yang berjumlah 109 orang. Sampel ditentukan menggunakan teknik purposive sampling dengan memusatkan pengukuran pada peserta didik kelas IV dan V yang mengikuti kegiatan Senam Anak Indonesia Hebat. Berdasarkan pertimbangan tersebut, sampel penelitian berjumlah 38 peserta didik. Setiap peserta didik menjadi satu unit analisis, dan seluruh hasil persentase dihitung berdasarkan jumlah responden tersebut. Pemilihan kelas IV dan V disesuaikan dengan tujuan penelitian untuk memperoleh gambaran motivasi pada kelompok yang telah mengikuti kegiatan senam di sekolah. Analisis dilakukan secara agregat terhadap 38 responden tanpa pemisahan berdasarkan jenis kelamin, usia, atau kelas. Teknik purposive sampling digunakan agar sampel sesuai dengan ruang lingkup penelitian, yaitu peserta didik yang menjadi sasaran pengamatan motivasi intrinsik dan ekstrinsik dalam kegiatan senam. Hasil penelitian dengan demikian menggambarkan kondisi responden pada sekolah dan periode penelitian tersebut serta tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan secara langsung kepada seluruh peserta didik sekolah dasar di luar lokasi penelitian.

Instrumen dan prosedur

Instrumen penelitian berupa angket tertutup berskala Likert dengan lima pilihan respons untuk mengukur variabel motivasi (Riduwan, 2021; Sugiyono, 2022). Responden memilih satu jawaban pada setiap pernyataan sesuai dengan kondisi yang dirasakan ketika mengikuti Senam Anak Indonesia Hebat. Angket terdiri atas 38 butir, yaitu 22 butir untuk mengukur motivasi intrinsik dan 16 butir untuk mengukur motivasi ekstrinsik. Kisi-kisi instrumen disusun dengan mengacu pada teori motivasi Uno (2022) dan Djamarah (2021), serta pada uraian Sardiman (2020) dan Husdarta (2011) mengenai dorongan, minat, rasa percaya diri, dan kesadaran manfaat dalam

aktivitas belajar dan aktivitas jasmani. Motivasi intrinsik dioperasionalkan melalui indikator kesehatan dan minat, sedangkan motivasi ekstrinsik dioperasionalkan melalui indikator peran guru dan sarana pelaksanaan kegiatan. Bahasa pernyataan disesuaikan dengan tingkat pemahaman peserta didik kelas IV dan V sekolah dasar. Instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas sebelum digunakan. Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan angket kepada 38 responden pada waktu penelitian. Jawaban yang terkumpul kemudian diberi skor, ditabulasi, dan dikelompokkan sesuai dengan dimensi motivasi untuk dianalisis secara deskriptif.

Analisis data

Analisis data menggunakan statistik deskriptif untuk menyajikan frekuensi, persentase, nilai rata-rata, median, modus, skor maksimum, skor minimum, dan standar deviasi. Persentase setiap kategori dihitung dengan rumus $P = (F/N) \times 100\%$, dengan P sebagai persentase yang dicari, F sebagai frekuensi responden pada kategori tertentu, dan N sebagai jumlah seluruh responden. Interpretasi skor mengacu pada klasifikasi penilaian angket dalam Arsil (2018), yaitu 81%–100% untuk kategori sangat baik, 61%–80% untuk kategori baik, 41%–60% untuk kategori cukup, 21%–40% untuk kategori kurang, dan 0%–20% untuk kategori kurang sekali. Analisis dilakukan pada tiga tingkat: motivasi secara keseluruhan, motivasi intrinsik, dan motivasi ekstrinsik. Distribusi frekuensi digunakan untuk menunjukkan jumlah dan proporsi responden dalam setiap kategori, sedangkan ukuran pemusatan dan penyebaran digunakan untuk menggambarkan kecenderungan skor pada masing-masing dimensi. Hasil analisis selanjutnya disajikan dalam tabel dan gambar serta diinterpretasikan dengan menghubungkan temuan empiris dengan konsep motivasi dan hasil penelitian terdahulu yang relevan.

$$P = (F/N) \times 100\%$$

Tabel 1. Klasifikasi penilaian angket

Interval	Kategori
81%–100%	Sangat baik
61%–80%	Baik
41%–60%	Cukup
21%–40%	Kurang
0%–20%	Kurang sekali

Sumber: Arsil (2018, p. 192).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran umum motivasi peserta didik

Analisis terhadap 38 responden menunjukkan bahwa motivasi peserta didik dalam mengikuti Senam Anak Indonesia Hebat secara keseluruhan berada pada kategori baik. Sebanyak 32 peserta didik (84,21%) berada pada kategori baik dan 6 peserta didik (15,79%) berada pada kategori sangat baik. Tidak terdapat peserta didik pada kategori cukup, kurang, atau kurang sekali. Distribusi tersebut menunjukkan

bahwa sebagian besar peserta didik memiliki dorongan yang memadai untuk terlibat dalam kegiatan senam, meskipun observasi awal memperlihatkan adanya perilaku kurang fokus, mudah lelah, atau menganggap kegiatan membosankan pada sebagian peserta didik. Perbedaan antara hasil observasi dan skor angket menunjukkan bahwa perilaku yang tampak pada suatu kegiatan tidak selalu menggambarkan motivasi secara keseluruhan. Motivasi peserta didik dapat tetap berada pada kategori baik, tetapi intensitas keterlibatan dapat berubah sesuai dengan suasana kegiatan, arahan guru, kondisi fisik, dan pengalaman peserta didik pada saat senam dilaksanakan.

Tabel 2. Distribusi motivasi siswa dalam mengikuti Senam Anak Indonesia Hebat

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Sangat baik	6	15,79%
2	Baik	32	84,21%
3	Cukup	0	0,00%
4	Kurang	0	0,00%
5	Kurang sekali	0	0,00%
	Jumlah	38	100,00%

Temuan ini sejalan dengan Wahyuliana et al. (2025), yang melaporkan bahwa persepsi dan motivasi peserta didik dalam mengikuti Senam Anak Indonesia Hebat umumnya berada pada tingkat sedang hingga tinggi, serta dengan Saubari et al. (2025), yang menemukan motivasi relatif tinggi dengan variasi partisipasi antarpeserta didik. Kesamaan utama terletak pada kecenderungan motivasi positif, sedangkan perbedaannya terdapat pada karakteristik sampel, lokasi penelitian, dan cara hasil dikategorikan. Hasil penelitian ini juga mendukung tinjauan Vasconcellos et al. (2020) bahwa motivasi yang lebih otonom berkaitan dengan keterlibatan dan usaha yang lebih adaptif dalam pendidikan jasmani. Dengan demikian, kategori baik pada sebagian besar responden dapat dipahami sebagai modal penting bagi sekolah untuk mempertahankan partisipasi. Namun, kategori tersebut tetap perlu diikuti dengan pengelolaan kegiatan yang menarik agar motivasi yang dilaporkan melalui angket tercermin secara konsisten dalam perhatian, ketepatan gerak, dan ketekunan selama pelaksanaan senam.

Motivasi intrinsik

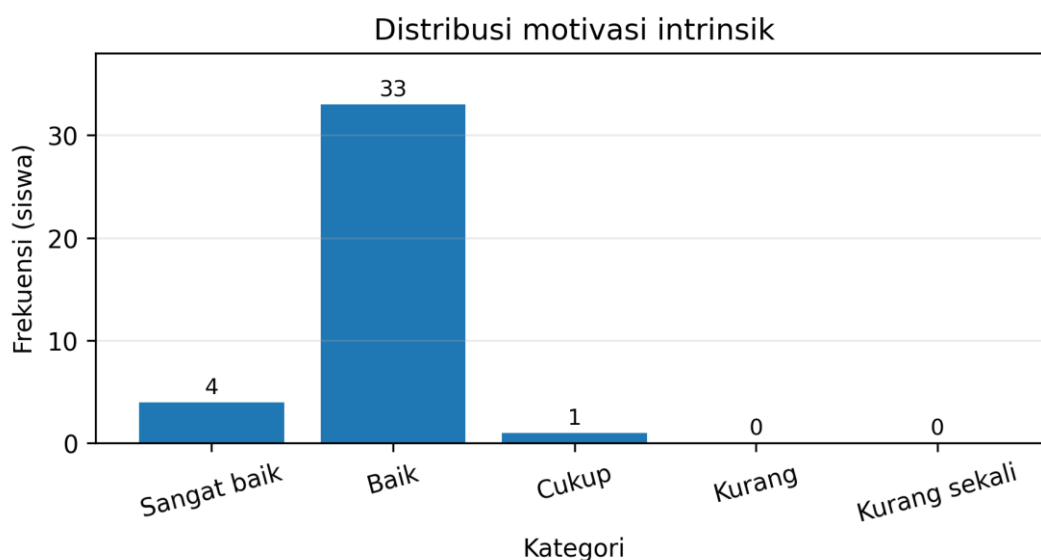
Pada dimensi intrinsik, skor responden memiliki nilai minimum 113, maksimum 167, rata-rata 137, median 136, modus 142, dan standar deviasi 12,95. Dari 38 responden, 4 peserta didik (10,53%) berada pada kategori sangat baik, 33 peserta didik (86,84%) berada pada kategori baik, dan 1 peserta didik (2,63%) berada pada kategori cukup. Tidak terdapat responden pada kategori kurang atau kurang sekali. Dominasi kategori baik menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik memiliki minat dan kesadaran manfaat yang mendukung keikutsertaan dalam Senam Anak Indonesia Hebat. Meskipun demikian, keberadaan satu responden pada kategori cukup menunjukkan bahwa dorongan internal belum sepenuhnya merata. Guru perlu menjaga pengalaman senam agar tetap menyenangkan dan memberi kesempatan kepada peserta didik untuk memahami manfaat kegiatan, merasakan keberhasilan

menguasai gerakan, serta membangun rasa percaya diri selama mengikuti rangkaian senam.

Tabel 3. Distribusi frekuensi motivasi intrinsik siswa dalam mengikuti Senam Anak Indonesia Hebat

No.	Interval	F. absolut	F. relatif	Kategori
1	81%–100%	4	10,53%	Sangat baik
2	61%–80%	33	86,84%	Baik
3	41%–60%	1	2,63%	Cukup
4	21%–40%	0	0,00%	Kurang
5	0%–20%	0	0,00%	Kurang sekali
Jumlah		38	100,00%	

Statistik deskriptif: mean = 137; median = 136; modus = 142; skor maksimum = 167; skor minimum = 113; standar deviasi = 12,95.



Gambar 1. Distribusi frekuensi motivasi intrinsik siswa dalam mengikuti Senam Anak Indonesia Hebat di UPT SD Negeri 13 Sembilan Koto, Kabupaten Dharmasraya

Secara konseptual, motivasi intrinsik muncul ketika peserta didik melakukan kegiatan karena minat, rasa senang, kesadaran manfaat, atau kepuasan dalam menguasai aktivitas itu sendiri (Sardiman, 2020; Uno, 2022). Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa unsur tersebut telah berkembang pada sebagian besar responden, tetapi masih dapat diperkuat melalui pengalaman belajar yang mendukung otonomi dan kompetensi. Vasconcellos et al. (2020) menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan psikologis dalam pendidikan jasmani berkaitan dengan motivasi yang lebih otonom dan hasil keterlibatan yang lebih adaptif. Temuan Dandi dan Jusuf (2025) juga menempatkan minat, kepercayaan diri, dan motivasi sebagai faktor internal yang memengaruhi partisipasi peserta didik dalam pembelajaran senam. Oleh karena itu, guru tidak cukup hanya meminta peserta didik mengikuti gerakan, tetapi juga perlu menjelaskan tujuan gerakan, memberikan pilihan atau variasi yang sesuai, dan memberi umpan balik yang membantu peserta didik merasakan perkembangan kemampuan.

Motivasi ekstrinsik

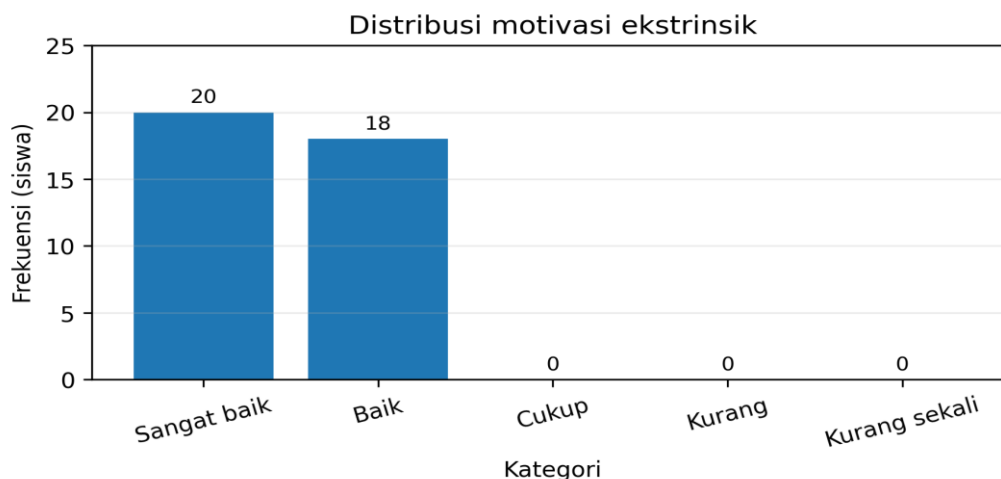
Pada dimensi ekstrinsik, skor responden memiliki nilai minimum 135, maksimum 179, rata-rata 155, median 158, modus 160, dan standar deviasi 12,38. Sebanyak 20 peserta didik (52,63%) berada pada kategori sangat baik dan 18 peserta didik (47,37%) berada pada kategori baik. Tidak terdapat responden pada kategori cukup, kurang, atau kurang sekali. Proporsi kategori sangat baik yang lebih besar menunjukkan bahwa dukungan dari luar diri peserta didik, terutama peran guru dan sarana pelaksanaan, dirasakan kuat oleh responden. Arahkan, perhatian, apresiasi, suasana kegiatan, musik pengiring, dan ketersediaan fasilitas dapat membantu peserta didik mengikuti rangkaian gerakan secara lebih teratur. Hasil ini juga menunjukkan bahwa lingkungan sekolah telah menyediakan dukungan yang cukup positif, meskipun kualitas dukungan tersebut perlu dipertahankan agar keterlibatan peserta didik tidak hanya muncul karena kewajiban atau aturan sekolah.

Tabel 4. Distribusi frekuensi motivasi ekstrinsik siswa dalam mengikuti Senam Anak Indonesia Hebat

No.	Interval	F. absolut	F. relatif	Kategori
1	81%-100%	20	52,63%	Sangat baik
2	61%-80%	18	47,37%	Baik
3	41%-60%	0	0,00%	Cukup
4	21%-40%	0	0,00%	Kurang
5	0%-20%	0	0,00%	Kurang sekali
Jumlah		38	100,00%	

Statistik deskriptif: mean = 155; median = 158; modus = 160; skor maksimum = 179; skor minimum = 135; standar deviasi = 12,38.

Dandi dan Jusuf (2025) menemukan bahwa dukungan guru, fasilitas, dan lingkungan belajar merupakan faktor eksternal yang turut menentukan keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran senam. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini, terutama karena seluruh responden berada pada kategori baik atau sangat baik untuk motivasi ekstrinsik. Gaspar et al. (2021) juga menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang interaktif dan memberi ruang keterlibatan dapat meningkatkan motivasi, persepsi kemampuan, dan niat untuk tetap aktif secara fisik. Dalam konteks Senam Anak Indonesia Hebat, dukungan eksternal dapat diwujudkan melalui contoh gerakan yang jelas, penguatan positif, penataan barisan yang memungkinkan peserta didik melihat instruktur, penggunaan musik yang terdengar dengan baik, dan sarana yang aman. Dukungan tersebut perlu diberikan secara konsisten sekaligus diarahkan untuk menumbuhkan minat dan kesadaran manfaat agar peserta didik tidak bergantung sepenuhnya pada dorongan eksternal.



Gambar 2. Distribusi frekuensi motivasi ekstrinsik siswa dalam mengikuti Senam Anak Indonesia Hebat di UPT SD Negeri 13 Sembilan Koto, Kabupaten Dharmasraya

Implikasi pelaksanaan Senam Anak Indonesia Hebat

Perbandingan kedua dimensi menunjukkan bahwa motivasi intrinsik didominasi kategori baik (86,84%), sedangkan motivasi ekstrinsik memiliki proporsi kategori sangat baik yang lebih besar (52,63%). Pola ini mengindikasikan bahwa dukungan lingkungan sekolah merupakan kekuatan utama dalam pelaksanaan Senam Anak Indonesia Hebat pada kelompok responden. Namun, karena penelitian menggunakan desain deskriptif, perbedaan distribusi tersebut tidak dapat ditafsirkan sebagai hubungan sebab-akibat. Temuan hanya menunjukkan kecenderungan bahwa peserta didik merasakan dukungan eksternal yang sangat positif, sementara dorongan internal mereka secara umum baik. Strategi sekolah sebaiknya mempertahankan peran guru dan sarana yang telah mendukung kegiatan, sambil mengubah dukungan eksternal menjadi pengalaman yang memperkuat minat, kesadaran kesehatan, dan kepuasan menguasai gerakan. Dengan cara tersebut, partisipasi peserta didik dapat berkembang dari kepatuhan terhadap arahan menjadi keterlibatan yang lebih mandiri dan berkelanjutan.

Implikasi praktis penelitian adalah perlunya pelaksanaan senam yang jelas, menarik, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik sekolah dasar. Guru dapat mempertahankan motivasi melalui arahan yang mudah dipahami, contoh gerakan yang konsisten, apresiasi terhadap usaha, dan bimbingan bagi peserta didik yang belum mengikuti gerakan secara optimal. Sekolah juga perlu memastikan musik pengiring dan sarana pendukung berfungsi dengan baik serta menciptakan suasana kegiatan yang tidak monoton. Penataan kegiatan dapat memperhatikan urutan pemanasan, karakteristik gerak, dan pendinginan agar rangkaian senam mudah diikuti dan mendukung kenyamanan peserta didik (Pratama & Hariyanto, 2020; Santoso & Pramono, 2023; Widiyanto & Suharjana, 2022). Langkah tersebut relevan dengan temuan Wahyuliana et al. (2025) bahwa pemahaman manfaat olahraga, metode pelaksanaan, dan minat individual berkaitan dengan variasi motivasi peserta didik. Pada saat yang sama, penjelasan mengenai manfaat kebugaran, latihan koordinasi, dan penggunaan seluruh anggota tubuh dapat membantu peserta didik memahami alasan mengikuti senam. Penguatan yang seimbang antara dukungan

eksternal dan pengembangan motivasi intrinsik diharapkan membuat partisipasi lebih antusias, fokus, dan konsisten.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi siswa kelas IV dan V dalam mengikuti Senam Anak Indonesia Hebat di UPT SD Negeri 13 Sembilan Koto berada pada kategori baik. Motivasi intrinsik didominasi kategori baik, sedangkan motivasi ekstrinsik menunjukkan proporsi kategori sangat baik yang lebih besar. Tidak terdapat peserta didik pada kategori kurang atau kurang sekali. Temuan tersebut menunjukkan bahwa peserta didik telah memiliki minat dan kesadaran manfaat yang memadai serta merasakan dukungan positif dari guru dan sarana pelaksanaan. Kekuatan dukungan eksternal perlu dipertahankan sekaligus diarahkan untuk memperkuat motivasi intrinsik agar partisipasi peserta didik lebih mandiri, fokus, dan berkelanjutan.

REKOMENDASI

Guru disarankan mempertahankan arahan yang jelas, penguatan positif, variasi gerakan, dan penggunaan musik yang menarik, serta memastikan sarana pelaksanaan aman dan mudah digunakan. Sekolah dapat melakukan pemantauan berkala untuk mengidentifikasi peserta didik yang memerlukan bimbingan tambahan dan mengevaluasi pengalaman peserta didik setelah kegiatan. Penelitian selanjutnya perlu melibatkan sampel yang lebih besar dari beberapa sekolah, menganalisis karakteristik responden secara lebih rinci, dan mengombinasikan angket dengan observasi atau wawancara. Pengembangan penelitian juga dapat menguji hubungan motivasi dengan partisipasi aktual, kebugaran jasmani, atau konsistensi mengikuti kegiatan. Keterbatasan penelitian ini terletak pada penggunaan desain deskriptif, sampel purposif dari satu sekolah, dan data laporan diri sehingga temuan tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat.

REFERENSI

- Andriani, R., & Firmansyah, D. (2022). Senam massal sebagai media pendidikan karakter di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(1), 45–58.
- Arikunto, S. (2021). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (Edisi revisi). Rineka Cipta.
- Arsil. (2018). *Evaluasi pendidikan jasmani dan olahraga*. Wineka Media.
- Dandi, E. N. R., & Jusuf, J. B. K. (2025). Exploring barriers to female students' participation in floor gymnastics at elementary schools in Samarinda. *Tarbiyah Wa Ta'lim: Jurnal Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 12(2). <https://doi.org/10.21093/twt.v12i2.11261>
- Djamarah, S. B. (2021). *Psikologi belajar* (Edisi revisi). Rineka Cipta.
- Gaspar, V., Gil-Arias, A., Del Villar, F., Práxedes, A., & Moreno, A. (2021). How TGfU influence on students' motivational outcomes in physical education? A study in elementary school context. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 5407. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105407>
- Husdarta, H. (2011). *Psikologi olahraga*. Alfabeta.

- Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah. (2024, 27 Desember). Peluncuran Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dan Senam Anak Indonesia Hebat.
- Mahendra, A. (2021). Senam nasional sebagai instrumen pembudayaan gerak masyarakat Indonesia. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 112-125.
- Martono, N. (2022). Metode penelitian kuantitatif: Analisis isi dan analisis data sekunder (Edisi revisi). Rajawali Pers.
- Moleong, L. J. (2017). Metodologi penelitian kualitatif (Cetakan ke-36). PT Remaja Rosdakarya.
- Nurhayati, S., & Kusuma, D. W. (2021). Pengaruh senam baku terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal JPOK*, 6(2), 78-90.
- Pratama, A. R., & Hariyanto, B. (2020). Efektivitas fase pemanasan dalam program senam terstruktur untuk anak usia sekolah dasar. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia*, 5(1), 23-34.
- Rahmawati, T. (2023). Hubungan aktivitas senam terhadap kesejahteraan psikologis siswa sekolah dasar. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 4(1), 15-28.
- Riduwan. (2021). Skala pengukuran variabel-variabel penelitian (Cetakan ke-14). Alfabeta.
- Santoso, B., & Pramono, H. (2023). Pengaruh pendinginan terstruktur terhadap pemulihan otot pasca-senam pada anak usia sekolah dasar. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 8(1), 55-67.
- Sardiman, A. M. (2020). Interaksi dan motivasi belajar mengajar (Edisi revisi). Rajawali Pers.
- Saubari, M. R., Jusuf, J. B. K., & Santoso, J. A. (2025). Participation and motivation analysis of students in the Indonesian Children's Gymnastics Excellence Program. *Jurnal Muara Olahraga*, 7(2), 312-326. <https://doi.org/10.52060/jmo.v7i2.3019>
- Setiawan, E., & Budiman, A. (2021). Pengaruh senam pagi terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 12(2), 98-110.
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (Edisi ke-2). Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (Edisi ke-3). Alfabeta.
- Uno, H. B. (2022). Teori motivasi dan pengukurannya: Analisis di bidang pendidikan (Edisi revisi). Bumi Aksara.
- Vasconcellos, D., Parker, P. D., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K. B., Kapsal, N., Lee, J., Antczak, D., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Lonsdale, C. (2020). Self-determination theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 112(7), 1444-1469. <https://doi.org/10.1037/edu0000420>
- Wahyuliana, W. S., Haffyandi, R. A., & Mulhim, M. (2025). Perception and motivation of students towards the implementation of Indonesian Great Children's Gymnastics in elementary schools. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 14(2), 412-417. <https://doi.org/10.15294/active.v14i2.24692>

- Wibowo, Y., & Aziz, I. (2022). Senam ritmis dan pengembangan kemampuan motorik anak usia 9–12 tahun. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 21(1), 34–47.
- Widiyanto, W., & Suharjana, F. (2022). Analisis gerak Senam Indonesia Hebat berdasarkan prinsip ilmu keolahragaan modern. *Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan*, 7(2), 88–101.