



MOTIVASI UNTUK HASIL PEMBELAJARAN SENAM LANTAI

Hartono Hadjarati ¹, Arief Ibnu Haryanto ²

¹ Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.

² Ilmu Keolahragaan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo.

Email: hartonohadjarati@ung.ac.id ¹, ariefibnu67@gmail.com ²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara motivasi siswa terhadap hasil belajar senam lantai roll depan. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen penelitian berupa pengukuran motivasi, dan penilaian hasil belajar roll depan. Pada pengujian validitas soal angket memiliki 23 valid dan 2 tidak valid dengan jumlah keseluruhan 25 soal di uji coba pada SMP Negeri 2 Telaga dengan jumlah siswa 54 orang. Jumlah sampel 25 orang menggunakan *Cluster Random Sampling* di SMP Negeri 1 Telaga. Adapun hasil dari penelitian ini yaitu variabel motivasi memiliki hubungan yang sangat kuat atau meyakinkan dengan hasil belajar roll depan pada cabang olahraga senam lantai. Hal ini semakin menguatkan bahwa semakin tinggi motivasi siswa, maka akan tinggi pula hasil belajar roll depan.

Kata kunci: Motivasi, Pembelajaran, Senam Lantai

Abstract

This study aimed to determine the relationship between students' motivation on learning outcomes of front roll floor gymnastics. This research was a correlational study using survey methods with test and measurement techniques. Research instruments were in the form of motivation measurement, and learning outcomes assessment of front roll. In the validity test the questionnaire questions had 23 valid and 2 invalid with a total of 25 questions tested on SMP Negeri 2 Telaga with 54 students. The number of samples was 25 people using cluster random sampling in SMP Negeri 1 Telaga. The result of this study was the motivational variable had a very strong or convincing relationship with the result of learning to roll forward on floor gymnastics sport branch. This result further reinforced that the higher the motivation of students, the higher the results of front roll learning.

Keywords: Motivation, Learning, Gymnastics



PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah hal yang mutlak dan esensial dalam perkembangan hidup suatu bangsa untuk perkembangan hidup suatu bangsa untuk mencapai kemajuan dalam ilmu pengetahuan dan teknologi dalam ranah Jasmani Kesehatan dan Rekerasi (Pratiwi & Oktaviani, 2017). Karena untuk memperoleh kebugaran dan kesehatan, olahraga atau aktivitas fisik merupakan kegiatan yang harus dilakukan oleh setiap orang (Suharjana, 2013). Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk memperoleh kemampuan individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional (Ega Trisna Rahayu, 2013). Suatu pembelajaran memerlukan adanya suatu penilaian suatu hasil belajar sebagai tolak ukur suatu pembelajaran tersebut yang berkaitan dengan pencapaian dalam memperoleh kemampuan sesuai dengan tujuan khusus yang direncanakan (Dr.Wina Sanjaya, 2015). Pendidikan Jasmani tersebut erat kaitannya dengan perubahan perilaku terutama pada aspek-aspek strategis untuk perkembangan ranah-ranah afektif maupun psikomotor yang pada akhirnya akan dibutuhkan dalam pengembangan suatu individu mempunyai suatu tolak ukur baik secara kasat mata (fisik) maupun tidak kasat mata (psikologis).

Hasil belajar berkaitan dengan pencapaian dalam memperoleh kemampuan sesuai dengan tujuan khusus yang direncanakan (Rahman & Amri, 2013). Hakikat dari belajar merupakan perubahan tingkah laku yang mencakup bidang kognitif, afektif, dan psikomotor (Sudjana, 2017). Proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi (Mashud, 2018). Hasil belajar diperlukan dalam setiap pembelajaran, hal ini dapatlah menjadi tolak ukur apakah pembelajaran tersebut dapat memberikan suatu perubahan perilaku siswa ke arah yang lebih baik (Ismail, Astuti, & Mering, 2018).

Hasil belajar yang diinginkan oleh para pengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan diantaranya adalah berkomitmen untuk berpartisipasi secara teratur, memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang peran dari gaya hidup aktif dan sehat, kompetensi fisik-sosial dan emosional untuk berpartisipasi, dapat membuat keputusan berdasarkan informasi, berusaha untuk memaksimalkan potensi pribadi, menikmati dan menghargai manfaat dari pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi (Professional Development Service for Teachers, 2012).

Untuk mencapai hal yang diinginkan tersebut, tentulah pendidik tidak hanya menjadi sosok contoh saja sewaktu pelajaran, akan tetapi dapat menjadi sosok pendidik yang dapat memberikan suatu dorongan yang berarti dalam memperoleh hasil yang diinginkan.

Senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu (Sutrisno & Khafadi, 2010). Senam lantai merupakan bagian dari senam yang terdapat pada *Federation Internationale de Gymnastique* yang termasuk senam artistik (Wisahati & Santosa, 2010). Senam lantai merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga senam yang dilakukan di atas lantai atau matras (Mashar & Dwinarhayu, 2010). Olahraga senam lantai merupakan salah satu unsur pendidikan yang mengutamakan kebiasaan hidup sehat, pengembangan jasmani, pembinaan mental, dan pengendalian emosional, serta pembinaan disiplin yang sangat tinggi (Aka, 2009). Senam dapat diartikan sebagai bentuk gerakan fisik yang sistematis yang dapat dilakukan pada lantai maupun matras. Senam sendiri terbagi atas senam artistik, senam aerobik, senam lantai, dan senam irama yang masing-masing terdapat aturan yang baku.

Secara umum, senam merupakan suatu upaya untuk meningkatkan kesegaran jasmani (Mulhim, 2014). Dalam olahraga senam, ada enam komponen utama fisik yang harus dimiliki oleh pesenam, yaitu diantaranya adalah kecepatan daya, kekuatan isometrik dan ledakan, daya tahan kekuatan, dan fleksibilitas dinamis dan statis (Mkaouer, Hammoudi-

Nassib, Amara, & Chaabène, 2018). Selain komponen fisik, ada juga faktor psikologis atau mental yang harus dimiliki oleh para pesenam salah satu komponen psikologis tersebut yaitu adalah motivasi. Kekuatan pendorong motivasi yang kuat sangat penting untuk melakukan latihan senam tingkat tinggi dan melatihnya setiap hari (Munkácsi, Kalmár, Hamar, Katona, & Dancs, 2012). Kedua faktor tersebut, yaitu fisik dan psikologis merupakan hal yang dominan untuk membuat seorang individu lebih cepat dalam menguasai setiap tahapan pembelajaran jasmani, terutama senam.

Roll depan merupakan gerakan badan berguling ke arah depan melalui bagian belakang badan (tengkuk), pinggul pinggang dan panggul bagian belakang (Sarjono & Sumarjo, 2010). Roll depan juga dapat diartikan gerakan ke depan (*forward roll*) badan yang menggrollkan ke depan mulai tengkuk punggung kaki pinggang dan panggul belakang (Chandra, 2010). Pada saat roll depan, akan terjadi perpindahan berat badan dari tengkuk menuju ke telapak kaki yang memungkinkan suatu perpindahan berat pelakunya (McGinnis, 2005). Roll depan dapat juga diawali dengan sikap jongkok maupun berdiri (Sujarwadi & Sarjiyanto, 2010). Pengerjaan roll ke depan dimulai dari posisi berdiri dengan lengan ke atas, setelah itu pesenam berjongkok dan membungkuk ke depan sambil menempatkan tangan di depan tubuh, pinggul bergerak ke atas, lepas landas dilakukan dengan kedua kaki dan dagu diletakkan di dada, memulai berguling-guling di punggung dalam posisi terselip, tangan menyentuh kaki, ketika kedua kaki menyentuh lantai pada saat yang sama pemain berdiri ke posisi seimbang melalui jongkok (Milcic, Markovic, & Aleksic-Veljkovic, 2017). Pada intinya, *roll* depan dapat dilakukan dengan posisi awal berdiri maupun jongkok, kemudian badan berguling ke arah depan melalui bagian tengkuk, pinggul pinggang dan panggul bagian belakang. Kemudian kembali lagi pada posisi semula (berdiri maupun jongkok).

Motivasi (*motivation*) merupakan keseluruhan dorongan, keinginan, kebutuhan, dan daya yang sejenis yang menggerakkan perilaku seorang (Wahab, 2015). Motivasi didalamnya terdapat keinginan untuk melakukan

sesuatu dan menentukan kemampuan bertindak untuk memuaskan kebutuhan individu. Suatu kebutuhan (*need*) berarti suatu kekurangan secara fisik atau psikologis yang membuat keluaran tertentu terlihat menarik (Feriyanto & Shyta, 2015). Hal inilah yang menjadikan sebuah dorongan dalam diri seseorang untuk mengadakan perubahan tingkah lakunya (Uno, 2014). Ada beberapa teknik motivasi yang dapat diberikan yaitu: motivasi verbal, behavioral, insentif, visualisasi, intimidasi, *self talk*, supertisi, ritualis (Mylsidayu & Kurniawan, 2015). Dalam beberapa kasus, faktor ini dapat menjadi penting untuk keberhasilan dalam olahraga, terutama di level tertinggi (Nunomura, Okade, & Carrara, 2012). Motivasi yang tinggi, maka akan mempengaruhi keberhasilan dari seorang pelajar dalam menyukkseskan hasil pembelajarannya.

Motivasi dapat berupa motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik merupakan motif-motif yang aktif dalam diri sendiri sehingga tidak perlu dirangsang. Sedangkan motivasi ekstrinsik akan aktif apabila ada rangsangan dari luar (Zain, 2006). Motivasi mempunyai peranan yang strategis dalam aktivitas belajar seseorang. Tidak ada seorang pun belajar tanpa motivasi. Tidak ada motivasi berarti tidak ada kegiatan belajar. Karena motivasi berhubungan erat dengan kebutuhan dalam belajar mengajar untuk menguasai sejumlah ilmu pengetahuan.

Motivasi ekstrinsik ikut berperan secara dominan ketika seorang pelajar dipaksa untuk melakukan sesuatu atau bertindak dengan cara tertentu karena faktor-faktor di luar dirinya seperti hadiah atau nilai bagus (Tohidi & Jabbari, 2012). Motivasi ekstrinsik inilah yang dapat dimanfaatkan oleh seseorang untuk memanipulasi perilaku dari pelajar agar pelajar dapat memperoleh perilaku yang diinginkan oleh pendidik (dari yang tidak bisa menjadi mahir). Maka perlulah seorang pendidik agar dapat memahami bagaimana cara untuk memotivasi anak didiknya dengan cermat. Kecermatan tersebut dapat berupa pengamatan dari perilaku-perilaku pada saat pembelajaran maupun di luar pelajaran.

Berdasarkan hasil observasi di SMP Negeri 1 Telaga pada siswa pada saat senam

lantai, anak-anak cenderung tidak suka pembelajaran dan hasil belajarnya rendah. Setelah penulis melihatnya dan melakukan wawancara kepada seorang siswa tersebut ternyata jawaban siswa tersebut yaitu “saya tidak suka dengan senam lantai, alasannya yaitu malas melakukannya”. Padahal, Kompetensi Dasar dalam materi pokok Senam Lantai roll depan adalah mempraktekan teknik dasar roll depan (Muhajir, 2014). Artinya, siswa yang mau dengan bersungguh-sungguh dalam mempraktekan teknik dasar roll depan, itu sudah sesuai dengan Kompetensi Dasar yang ada.

Bukti dari observasi tersebut menunjukkan bahwa ketidaksukaan siswa dalam pelajaran Senam Lantai roll depan haruslah ditindaklanjuti secara serius dengan suatu penelitian yang berkelanjutan agar dapat memberikan suatu gambaran bagaimana upaya dalam mengatasinya. Mengingat dalam Kompetensi Dasar, siswa harus mempraktekannya. Salah satu hal yang mendesak dalam kasus tersebut, adalah bagaimana caranya agar siswa mau melakukan gerakan Senam Lantai roll depan, dan bagaimana hubungan pengaruh dari motivasi terhadap hasil belajar senam lantai roll depan.

Adapun penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Prakoso & Simanjuntak, 2019), yang berjudul Hubungan Motivasi dan Fleksibilitas terhadap Hasil Belajar Guling Depan, hanya bertujuan kepada kelas X yang notabene lebih matang usianya daripada kelas VII. Maka, solusinya adalah perlu suatu kajian pembuktian yang dapat mencakup usia Sekolah Menengah Pertama yang lebih muda secara usia dari segi motivasi yaitu kelas VII. Karakteristik dari anak Sekolah Menengah Pertama yang rata-rata berusia 12-15 tahun memanglah memiliki keunikan tersendiri dalam dorongan kemauan dan juga psikologisnya yang abstraksi (Rumini & Sundari, 2004). Semakin tinggi usianya, semakin matang pula keadaan psikologisnya. Maka, pendidik haruslah pintar dalam memotivasi para siswa tersebut berdasarkan usia dan pribadi dari siswanya.

Berdasarkan uraian di atas dapat dikatakan bahwa motivasi merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat mempengaruhi dorongan dalam diri seseorang untuk mengubah

perilaku baik kognitif, afektif, maupun psikomotor. Sebagai seorang pendidik harus sadar bahwa seorang pendidik sangat penting dalam sebuah lingkungan, dan bahwa pendidik dapat memengaruhi motivasi baik secara langsung maupun tidak langsung (Weinberg & Gould, 2011). Proses dalam Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi sendiri merupakan suatu proses yang memanfaatkan aktivitas fisik (psikomotor) maupun sikap mental (afektif). Oleh karena itu, perlunya suatu kajian-kajian yang membuktikan hubungan pengaruh motivasi terhadap hasil belajar dari Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi khususnya pada senam lantai.

Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan antara motivasi siswa terhadap hasil belajar senam lantai roll depan. Sehingga akan bermanfaat untuk meningkatkan motivasi siswa dalam melakukan senam lantai terutama roll depan dan juga pendidik akan mampu dalam memotivasi siswa dalam melakukan senam lantai terutama roll depan.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional atau *Correlational Design*. Adapun pengukuran motivasi menggunakan survei kemudian penilaian hasil belajar menggunakan rubrik penilaian roll depan.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah 181 siswa VII SMP Negeri 1 Telaga. Adapun sampel dalam penelitian ini merupakan siswa kelas VII SMP Negeri 1 Telaga yang berjumlah 25 Siswa menggunakan *Cluster Random Sampling*. Teknik pengambilan data dimulai dengan pengukuran motivasi, kemudian diukur hasil belajar tes roll depan.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Pengambilan data dilakukan dengan pemberian tes dan pengukuran melalui metode survei, yaitu peneliti mengamati secara langsung

pelaksanaan tes dan pengukuran di lapangan. Instrumen yang digunakan adalah tes dan pengukuran yang meliputi:

Pengukuran terhadap motivasi siswa menggunakan angket. dalam penelitian ini tes angket dilakukan dengan menjawab soal yang diberikan oleh peneliti yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar motivasi siswa pada pembelajaran olahraga. Sebelum angket digunakan pada sampel sesungguhnya, peneliti melakukan uji coba instrumen guna mendapatkan validitas dan reliabilitas instrumen. Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dari 25 butiran tes, yang dinyatakan valid hanya 23 butiran tes. Maka peneliti menggunakan 23 butiran tes untuk mengukur motivasi.

Pengukuran terhadap hasil belajar roll depan dalam penelitian ini menggunakan penilaian unjuk kerja. Penilaian roll depan dilakukan dengan melihat sikap awalan sampai sikap akhir yang bertujuan untuk mengetahui apakah gerakan roll depan sudah dilakukan dengan benar.

Penilaian Keterampilan Gerak										Keterangan		
No.	Nama Siswa	Pestikan proses gerakan									Nilai akhir	
		Sikap awal melakukan gerakan (skor 4)				Gerakan pelaksanaan (skor 4)						Perolehan nilai
		1	2	3	4	1	2	3	4	1		
2.												

Jumlah skor maksimal = 12

Gambar 1. Rubrik penilaian roll depan (Sarjono & Sumarjo, 2010)

Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu Uji Normalitas menggunakan uji *kolmogorov smirnov*, uji homogenitas, liniertias, dengan uji keberartian menggunakan uji F dan uji hipotesis menggunakan uji t.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil pengujian validitas tes angket menggunakan 54 siswa, 25 butiran dan dilakukan di SMP Negeri 2 telaga. dalam

pengujian. Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dari 25 butiran tes, yang dinyatakan valid hanya 23 butiran tes. Maka peneliti menggunakan 23 butiran tes untuk mengukur motivasi.

Berdasarkan data hasil tes dan pengukuran motivasi siswa dengan hasil senam lantai roll depan studi korelasi pada di SMP Negeri 1 Telaga dapat dideskripsikan seperti berikut:

Tabel 1. Deskriptif Data Variabel Penelitian

No	Data	Motivasi	Roll depan
1.	N	25	25
2.	Max	77	97
3.	Min	51	67
4.	Jml	663	821
5.	Rerata	66,3	82,1

Agar memenuhi persyaratan analisis dalam menguji hipotesis penelitian, akan dilakukan beberapa langkah uji persyaratan meliputi: uji normalitas data, uji homogenitas varian data, dan uji linieritas data dan uji keberartian.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
Motivasi	0,0821	0,258	Normal
Roll depan	0,1292	0,258	Normal

Berdasarkan hasil analisis di atas maka terlihat jelas bahwa data variabel motivasi siswa dengan hasil belajar senam lantai roll depan siswa SMP Negeri 1 Telaga penyebarannya berdistribusi normal karena memiliki nilai *kolmogorov smirnov* dengan signifikansi $> 0,258$, sehingga dapat dilanjutkan dengan uji parametrik.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Ket	Motivasi	Roll Depan	Jumlah
N	25	25	50
$\sum X$	2,84	5,68	5,68
\sum^2/n	8,08	3,23	19.39

$\sum X^2$	478.1	718.9	1760.725
------------	-------	-------	----------

Berdasarkan perhitungan uji homogenitas didapatkan hasil perhitungan F hitung sebesar 0,03. Dengan taraf signifikan 0,05 (1%), $k-1$, $n-k = 3-1$, $10-3 = (2,7) = 4,74$, jadi F hitung lebih kecil dari F tabel maka hipotesis H_0 dapat diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa varian ke tiga kelompok tersebut homogen. Dengan demikian data variabel bebas dengan variabel terikat dalam keadaan homogen maka dapat dilanjutkan dengan uji parametrik.

Uji kelinieran atau uji linieritas adalah uji untuk mengetahui apakah antara prediktor motivasi Siswa memiliki hubungan yang linier atau tidak terhadap kriterium (hasil belajar senam lantai roll depan siswa). Uji dilakukan dengan teknik analisis varians. Kriteria uji dinyatakan linier, jika hasil F hitung X memiliki signifikansi lebih kecil dari F tabel.

Tabel 4. Hasil Uji Linieritas

Variabel	F _{hitung}	F _{tabel}	Keterangan
X-Y	0	2,93	Linier

Hasil uji linieritas data di atas menunjukkan bahwa antara prediktor motivasi siswa dengan hasil belajar senam lantai roll depan memiliki hubungan yang linear.

Uji keberartian adalah uji untuk mengetahui apakah antara prediktor motivasi siswa memiliki hubungan yang berarti atau tidak terhadap kriterium (hasil belajar senam lantai roll depan). Uji dilakukan dengan teknik analisis varians. Kriteria uji dinyatakan berarti, jika hasil F hitung X dan Y memiliki signifikansi lebih besar dari F tabel.

Tabel 5. Hasil Uji Keberartian

Variabel	F _{hitung}	F _{Tabel}	Keterangan
X-Y	52,11	5,32	Berarti

Berdasarkan keberartian menunjukkan bahwa antara variabel X dan Y memiliki tingkat keberartian artinya bahwa motivasi sangat berarti guna meningkatkan hasil belajar senam

lantai roll depan siswa SMP N 1 Telaga.

Analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis terdiri atas analisis regresi sederhana.

Tabel 6. Perhitungan Regresi

Variabel	Regresi	
	Harga a	Harga b
X.Y	351,27	1,14

Hasil analisis regresi sederhana dapat dikatakan bahwa persamaan dari variabel motivasi dengan hasil belajar senam lantai roll depan siswa SMP Negeri 1 Telaga ini mengandung makna bahwa setiap terjadi perubahan (penurunan atau peningkatan) sebesar satu unit pada variabel X, maka akan diikuti oleh perubahan (penurunan atau peningkatan) rata-rata sebesar 351,27 unit pada variabel Y.

Berdasarkan hasil analisis korelasi antara motivasi dengan hasil belajar senam lantai roll depan siswa SMP Negeri 1 Telaga diperoleh nilai r hitung sebesar 0,93. Sedangkan dari daftar distribusi r tabel pada taraf nyata 1% diperoleh r tabel = $N-2=10-2= 8$. r tabel = 0,6319. Karena nilai r hitung > r tabel maka variabel motivasi memiliki hubungan yang kuat dengan hasil belajar siswa senam lantai roll depan. Maka semakin tinggi motivasi siswa akan membantu peningkatan hasil belajar senam lantai roll depan siswa.

Hubungan antara dua variabel di atas, perlu memenuhi kriteria sebagai berikut, apabila:

0,00 – 0,199: Hubungan korelasinya sangat lemah

0,20 – 0,399: Hubungan korelasinya lemah

0,40 – 0,599: Hubungan korelasinya sedang

0,60 – 0,799: Hubungan korelasi kuat

0,80 – 1,0 : Hubungan korelasinya sangat kuat

Pembahasan

Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa nilai korelasi antara motivasi dengan hasil belajar roll depan adalah positif. Makin tinggi motivasi siswa maka akan semakin baik pula hasil belajar roll depan siswa

pada cabang olahraga senam lantai. Pentingnya motivasi untuk pendidikan jasmani sebagai variabel prediktor untuk kepentingan dan manfaat yang lebih besar yang dianggap berasal dari pendidikan jasmani itu sendiri (Granero-Gallegos, Baena-Extremera, Gómez-López, & Abrales, 2014). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Prakoso & Simanjuntak, 2019), yang mengemukakan bahwa bahwa motivasi memiliki korelasi dengan hasil belajar roll depan. Fakta dari penelitian ini membuktikan bahwa walaupun ada perbedaan usia sampel pada penelitian sebelumnya, tidak ada bedanya dengan penelitian saat ini.

Pemberian asupan motivasi-motivasi (ekstrinsik) secara tepat dan benar oleh seorang pendidik akan mengakibatkan suatu hal yang positif dalam proses pembelajaran (Arduta, Kusuma, & Festiawan, 2020), terutama pembelajaran pendidikan jasmani yang akan bisa mengakar kuat di psikologis siswa didik. Semisal nya apabila diajarkan sewaktu mata pelajaran dengan tema senam lantai. Maka, siswa akan memiliki rasa semangat dan juga tidak akan takut cidera apabila melakukan senam lantai tersebut. Siswa akan merasa terdorong untuk melakukannya dengan sepenuh hati.

Motivasi eksternal ditunjukkan ketika ada faktor eksternal atau lingkungan yang mengkondisikan suatu perilaku misalnya, ketika seorang siswa memilih untuk berlatih olahraga tertentu karena ia mengidentifikasi manfaat dari mempraktekannya (misalnya, mempelajari keterampilan teknis baru, berteman atau menjadi lebih aktif) dan, di samping itu, itu sesuai dengan nilai pribadinya (Sierra-Díaz, González-Víllora, Pastor-Vicedo, & López-Sánchez, 2019). Perlu dipahami oleh seorang pengajar, bahwa pengajar haruslah mendorong siswanya agar minimal dapat untuk mencoba suatu hal yang baru dalam pembelajaran agar proses pembelajaran menjadi sukses sesuai yang diinginkan oleh para pengajar.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa semakin tinggi motivasi siswa, maka akan tinggi

pula hasil belajar roll depan. Hal ini penting dilakukan oleh para pendidik guna meningkatkan prestasi belajar untuk Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada umumnya dan juga khususnya pada senam lantai.

SARAN

Para pendidik haruslah jeli bagaimana cara untuk meningkatkan motivasi para siswa, dimana terkadang motivasi siswa sering turun naik seiring dengan perubahan *mood* siswanya. Pendidik bisa menyelipkan motivasi sebelum melakukan pembelajaran ataupun pada saat pembelajaran agar optimalisasi dalam pendidikan dapat menjadikan suatu perilaku yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aka, B. A. (2009). *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai*. Surabaya: Grasindo.
- Arduta, M. Z., Kusuma, I. J., & Festiawan, R. (2020). Faktor Penentu Minat Siswa Smp Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Bulutangkis Di Purwokerto. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i1.8322>
- Chandra, S. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VII*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Dr.Wina Sanjaya, M. P. (2015). *Perencanaan dan Desain Sistem Pembelajaran - Dr. Wina Sanjaya, M.Pd* - Google Books.
- Ega Trisna Rahayu. (2013). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Feriyanto, A., & Shyta, E. T. (2015). *Pengantar Manajemen (3 in 1)*. Kebumen: Mediatera.
- Granero-Gallegos, A., Baena-Extremera, A., Gómez-López, M., & Abrales, J. A. (2014). Importance of Physical Education:

- Motivation and Motivational Climate. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.04.323>
- Ismail, I., Astuti, I., & Mering, A. (2018). Evaluation of Learning Outcome Assessment System in Health and Sports Physical Education Subject in Junior High School. *JETL (Journal Of Education, Teaching and Learning)*.
<https://doi.org/10.26737/jetl.v3i2.767>
- Mashar, M. A., & Dwinarhayu. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Sekolah Menengah Pertama Kelas IX*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.
- Mashud, M. (2018). Analisis Masalah Guru PJOK Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga*, 17(2), 77–85.
- McGinnis, P. M. (2005). *Biomechanics of Sport and Exercise, 2nd Edition* (2nd ed.). United Kingdom: Human Kinetics.
- Milcic, L., Markovic, K. Z., & Aleksic-Veljkovic, A. (2017). One Way Proceeding Of Learning Basic Gymnastic Elements. *Proceedings Of The 11th International Conference On Kinanthropology: Sport And Quality Of Life (Ick 2017)*.
- Mkaouer, B., Hammoudi-Nassib, S., Amara, S., & Chaabène, H. (2018). Evaluating the physical and basic gymnastics skills assessment for talent identification in men's artistic gymnastics proposed by the International Gymnastics Federation. *Biology of Sport*.
<https://doi.org/10.5114/biol sport.2018.78059>
- Muhajir. (2014). *Buku pegangan guru SMP kelas VII, pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Mulhim, M. (2014). Perbandingan Pengaruh Pelatihan Senam Jantung Sehat Seri II dan Senam Kesegaran Jasmani 2000 Terhadap Kebugaran Jasmani. *Jurnal Multilateral*, 13(2), 165–183.
- Munkácsi, I., Kalmár, Z., Hamar, P., Katona, Z., & Dancs, H. (2012). Role of motivation in artistic gymnastics by results of a questionnaire based international survey. *Journal of Human Sport and Exercise*.
<https://doi.org/10.4100/jhse.2012.7.Proc1.11>
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). Ilmu kepelatihan dasar. *Bandung: Alfabeta*.
- Nunomura, M., Okade, Y., & Carrara, P. (2012). How much artistic gymnastics coaches know about their gymnasts' motivation. *Science of Gymnastics Journal*.
- Prakoso, S. A., & Simanjuntak, V. (2019). Hubungan Motivasi dan Fleksibilitas Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai Guling Depan. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8(11), 1–9.
- Pratiwi, E., & Oktaviani, M. N. (2017). Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Metode Penugasan Senam Segar Ceria. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*.
<https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4255>
- Professional Development Service for Teachers. (2012). *Physical Education, Physical Activity and Sport for Children and Young People - A Guiding Framework*. In *Departament of Education and Skills*.
- Rahman, M., & Amri, S. (2013). *Strategi dan Desain Pengembangan Sistem Pembelajaran*. Jakarta: Prestasi pustakarya.

- Rumini, S., & Sundari, S. (2004). Pengertian Remaja Menurut Para Ahli. *Artikel (Online)(Http://Belajar Psikologi. Com. Diakses 28 Desember 2011)*.
- Sarjono, & Sumarjo. (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan an untuk SMP/MTs Kelas IX*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.
- Sierra-Díaz, M. J., González-Víllora, S., Pastor-Vicedo, J. C., & López-Sánchez, G. F. (2019). Can We Motivate Students to Practice Physical Activities and Sports Through Models-Based Practice? A Systematic Review and Meta-Analysis of Psychosocial Factors Related to Physical Education. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02115>
- Sudjana, N. (2017). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sujarwadi, & Sarjiyanto, D. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VII SMP/MTs*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Sutrisno, B., & Khafadi, M. B. (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2*. Jarta: Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.
- Tohidi, H., & Jabbari, M. M. (2012). The effects of motivation in education. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.12.148>
- Uno, B. H. (2014). Teori Motivasi & Pengukurannya. *Personnel Review*.
- Wahab, R. (2015). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). Foundations of sport and exercise psychology. In *Foundations of sport and exercise psychology 2nd ed.*
- Wisahati, A. S., & Santosa, T. (2010). *Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Zain, S. B. D. dan A. (2006). Jakarta: PT Rineka Cipta. *Syaiful Bahri Djamarah Aswan Zain*.