

**HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DAN MOTIVASI BELAJAR
TERHADAP HASIL BELAJAR PENJASORKES SDN 01GUNUNG
TALANG KABUPATEN SOLOK**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

YONAS SAVANO

1107997

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2013

HALAMAN PENGESAHAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DAN MOTIVASI BELAJAR TERHADAP
HASIL BELAJAR PENJASORKES SISWA SDN 01 GUNUNG TALANG
KABUPATEN SOLOK**

Nama : YONAS SAVANO
NIM : 1107997
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2013

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO

NIP.19620520 198703 1 002

Drs. Erinazar

NIP. 19570712 198609 1 001

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Yulifri, M. Pd

NIP. 19590705 198503 1002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di Depan Tim Penguji

Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Hubungan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SDN 01 Gunung Talang Kabupaten Solok

Padang, Juli 2013

Tim Penguji

NamaTanda Tangan

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO	1. _____
2. Sekretaris : Drs. Erinazar	2. _____
3. Anggota : Drs. Zarwan, M.kes	3. _____
4. Anggota : Drs. Ali Asmi, M.Pd	4. _____
5. Anggota : Drs. Qalbi Amra, M.Pd	5. _____

ABSTRAK

**Yonas,(2013): Hubungan Kebugaran jasmani dan Motivasi Belajar
Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SDN 01 Gunung
Talang Kab. Solok**

Penelitian ini adalah didasari kenyataan sekolah bahwa masih rendah hasil belajar siswa dari semester sebelumnya, nilai siswa masih dibawah rata-rata atau dibawah standar kelulusan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara kesegaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SDN 01 Gunung Talang Kab. Solok.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas I s/d VI SDN 01 Gunung Talang Kab. Solok yang berjumlah 339 orang. Teknik penarikan sampel dengan *purposive random sampling*, maka sampel pada penelitian ini ditetapkan sebanyak 18 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan penyebaran angket, tes TKJI, dan hasil belajar. Data yang diperoleh dianalisis dengan *product moment* sederhana, dan dilanjutkan pada korelasi ganda untuk mendapatkan hubungan ke tiga variable tersebut.

Hasil analisis menunjukkan bahwa, Terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes dimana $r_{hitung} 0,570 > r_{tabel} 0,468$. Kemudian terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi belajar terhadap hasil belajar penjasorkes dimana $r_{hitung} 0,479 > r_{tabel} 0,468$. Terdapat hubungan secara bersama-sama antara kesegaran jasmani dan motivasi belajar

terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SDN 01 Gunung Talang Kab.Solok
dimana $F_{hitung} 6,87 > F_{tabel} 3,68$ pada $\alpha=0,05$.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **”Hubungan Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes di SDN 01Gunung Talang Kabupaten Solok”**.

Penulisan skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa SDN 01 Gunung Talang Kabupaten Solok. Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya skripsi ini.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO selaku Pembimbing I dan Pembimbing II
Drs. Erinazar
4. Drs. Zarwan M.Kes, Drs. Ali Asmi M.Pd dan Drs. Qalbi Amra M.Pd selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan saran, kritikan dan masukan yang sifatnya membangun dalam rangka perbaikan dan menyempurnakan dari skripsi ini.
5. Bapak-bapak dan ibu dosen yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama perkuliahan.
6. Yang tercinta Papa (Admiyosri) dan Mama (Netty Mawarni) yang senantiasa memberi bantuan moril dan material kepada penulis selama perjuangan menyelesaikan perkuliahan.
7. Keluarga besar penulis yang senantiasa mendoakan keberhasilan penulis dalam menggapai cita-cita.
8. Kepala sekolah, Guru Penjas, serta Seluruh Majelis Guru SDN 01 Gunung Talang, atas motivasinya.
9. Rekan-rekan Kelas Transfer 2011 tanpa kecuali, yang telah banyak mengisi cerita penulis selama perkuliahan.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu persatu atas saran dan bantuan untuk menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu yang telah Bapak/ Ibu/ Sdr/ Teman-teman sekalian dengan limpahan rahmat yang berlipat ganda. Dan juga Pengetahuan yang telah diberikan dalam proses Perkuliahan dijadikan Allah SWT menjadi Ilmu yang bermanfaat.

Terakhir, ada Peribahasa yang mengatakan ”Tak Ada Gading yang Tak Retak”, menyadari makna peribahasa ini, maka Penulis sebagai manusia biasa tentu tidak luput dari berbagai salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode, maupun penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, saran dari Bapak/ Ibu Tim Penguji dan berbagai pihak lainnya akan Penulis jadikan sebagai masukan untuk penyempurnaan Skripsi ini.

Padang, Juni 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	6
 BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori.....	8
1. Kebugaran Jasmani	8
2. Motivasi Belajar	16
3. Hasil Belajar	25
B. Kerangka Konseptual.....	30

	C. Hipotesis.....	32
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	
	A. Jenis, Tempat, dan Waktu Penelitian.....	34
	1. Jenis Penelitian.....	34
	2. Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
	B. Populasi dan Sampel	34
	1. Populasi	34
	2. Sampel	16
	C. Defenisi Operasional.....	36
	D. Jenis dan Sumber Data.....	36
	E. Teknik Pengumpulan Data	38
	F. Instrumen Penelitian	38
	G. Teknik Analisa Data	52
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	
	A. Deskripsi Data	55
	B. Uji Normalits Data.....	60
	C. Pengujian Hipotesis	60
	D. Pembahasan	65
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	
	A. Kesimpulan.....	71
	B. Saran.....	71

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I PENDAHULUAN	
G. Latar Belakang Masalah.....	1
H. Identifikasi Masalah.....	4
I. Pembatasan Masalah	4
J. Perumusan Masalah	4
K. Tujuan Penelitian	5
L. Kegunaan Penelitian	5
 BAB II KAJIAN TEORI	
D. Kajian Teori.....	6
1. Kebugaran Jasmani	6
2. Motivasi Belajar	10
3. Hasil Belajar	16
E. Kerangka Konseptual.....	23

	F. Hipotesis.....	25
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	
	H. Jenis, Tempat, dan Waktu Penelitian.....	29
	1. Jenis Penelitian.....	16
	2. Tempat dan Waktu Penelitian.....	16
	I. Populasi dan Sampel	29
	3. Populasi	16
	4. Sampel	16
	J. Defenisi Operasional.....	27
	K. Jenis dan Sumber Data.....	28
	L. Tempat Pengumpulan Data	28
	M. Instrumen Penelitian	29
	N. Teknik Analisa Data	41
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	
	E. Deskripsi Data	43
	F. Uji Normalits Data.....	47
	G. Pengujian Hipotesis	48
	H. Pembahasan	51
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	
	C. Kesimpulan.....	56
	D. Saran.....	56
	DAFTAR PUSTAKA	
	LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
1. Distribusi Frekwensi Variabel Kebugaran Jasmani Putra (X1).....	43
2. Distribusi Frekwensi Variabel Motivasi Belajar Putra (X2)	44
3. Distribusi Frekwensi Variabel Hasil Belajar (Y).....	46
4. Uji Normalitas Data dengan uji lilliefors	47
5. Analisis Korelasi Antara Kesegaran jasmani dengan hasil belajar	49
6. Analisis Korelasi Antara Motivasi belajar dengan hasil belajar	50
7. Analisis Korelasi antara kesegaran jasmani dan Motivasi belajar Terhadap hasil belajar	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
1. Kerangka Konseptual	29
2. Posisi Start Lari 40 meter	31
3. Tes Gantung Siku Tekuk	33
4. Sikap Permulaan Baring Duduk.....	34
5. Sikap Baring Menuju Duduk	35
6. Sikap Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha.....	35
7. Papan Loncat Indah.....	36
8. Sikap Menentukan Raihan Tegak	37
9. Sikap Awalan Loncat Tegak.....	38
10. Gerakan Loncat Tegak	38
11. Posisi Start Lari 600 meter	40
12. Pencatat Hasil.....	40
13. Histogram Kebugaran Jasmani	44
14. Histogram Motivasi Belajar.....	45
15. Histogram Hasil Belajar penjasorkes	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		halaman
1.	Tes Kesegaran jasmani dan hasil belajar penjasorkes siswa kelas IV,V,VI, SDN 01Gunung Talang Kab. Solok Angket Penelitian	53
2.	Data mentah motivasi belajar siswa SDN 01 Gunung Talang Kab.Solok.....	55
3.	Kisi–Kisi Angket.....	56
4.	Format Pengisian Angket.....	57
5.	Data mentah pengukuran kesegaran jasmani, motivasi belajar dan Hasil belajar	66
6.	Uji normalitas kesegaran jasmani (X1)	67
7.	Uji normalitas motivasi belajar (X 2).....	68
8.	Uji normalitas hasil belajar (Y).....	91
9.	Analisis hubungan antara kesegaran jasmani (X1) dengan hasil belajar (Y).....	93
10.	Analisis hubungan antara motivasi belajar (X1) dengan hasil belajar (Y)	95
11.	Analisis hubungan antara kesegaran jasmani (X1)	

	Dan motivasi belajar(X2)	97
12.	Uji Keberartian Koefisien Korelasi Ganda.....	99
13.	Daftar Luas di Bawah Lengkungan Normal Standart Dari 0 ke Z.....	101
14.	Daftar XIX (11) Nilai kritis L untuk uji lilliefors	103
15.	Tabel dari harga kritik dari Product - Moment	105
16.	Dokumentasi Penelitian	107
17.	Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan	115
18.	Surat Keterangan dari SDN 01 Gunung Talang Kab. Solok urat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan	11

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur pemerintah Indonesia melaksanakan pembangunan di segala bidang, salah satunya pembangunan di bidang pendidikan. Pendidikan adalah salah satu bidang yang memegang peran penting untuk membangun Indonesia seutuhnya. Pendidikan nasional berdasarkan UUD 1945 bertujuan meningkatkan kualitas manusia yang sehat jasmani dan rohani. Dalam usaha pengembangan pelajaran yang dimuat dalam kurikulum Nasional yang bertujuan untuk pembinaan dan pengembangan jasmani, mental serta emosional yang seimbang dan serasi. Seiring dengan perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan, maka Pemerintah berusaha melakukan pembangunan di berbagai bidang, salah satunya pembangunan di bidang pendidikan. Pembangunan dalam bidang pendidikan perlu mendapatkan perhatian khusus dari pemerintah karena pendidikan bukan saja merupakan kebutuhan pribadi tapi menjadi sarana yang menunjang Pembangunan Nasional.

Pendidikan nasional berdasarkan Pancasila bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehat jasmani dan rohani, dalam usaha pengembangan mata pelajaran yang dimuatkan dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan

jasmani, mental serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang sementara itu dalam undang-undang Sistem Pendidikan nasional pada Bab II pasal 3 Undang-undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 yang berbunyi :

“Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa pada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab” (UUSPN 2003 : 7).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan di Indonesia berfungsi untuk mengembangkan kepribadian peserta didik agar mampu menyerap pelajaran yang mereka dapatkan disekolah melalui proses pendidikan, anak didik diharapkan mampu mengembangkan potensi yang ada didalam dirinya demi memenuhi kebutuhan hidupnya, masyarakat dan Negara sekarang dimasa yang akan datang.

Menurut Gusril (2006 : 3) Sekolah Dasar (SD) adalah suatu lembaga pendidikan yang memberikan bekal kepada siswa untuk dapat melanjutkan pendidikanya ke jenjang yang lebih tinggi. Bila ditinjau mata pelajaran yang ada dalam kurikulum SD dapat dikelompokkan kedalam program pendidikan umum, program pendidikan akademis dan program pendidikan keterampilan. Penjas merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan

aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional.

Ditegaskan oleh Mutohir (1995: 1) Penjas berorientasi kepada proses untuk mencapai kesuksesan dalam pengembangan anak secara keseluruhan hingga menjadi manusia yang utuh. Dalam artian, proses pembelajaran yang berorientasi kepada aktivitas belajar yang tinggi dan rasa senang.

Sullivan dalam Eflwilza (2002: 9), kesegaran jasmani itu sendiri adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari – hari yang normal dan giat penuh dengan kesiapsiagaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba – tiba.

Sedangkan menurut Sutoso dalam Arsil (1999: 105) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya dengan gampang, tanpa merasa lelah berlebihan serta mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak. Jadi, jika disimpulkan kesegaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas sehari – hari dengan baik dan efisien tanpa kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan yang baik untuk mengatasi keadaan darurat maupun untuk menikmati waktu senggang dengan reaksi yang aktif. Kesegaran jasmani merupakan sesuatu yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga sehari – hari. Semakin banyak aktifitas

fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang, maka semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya.

Rendahnya kualitas Sumber Daya Manusia Indonesia dipengaruhi oleh masih rendahnya mutu pendidikan mulai dari jenjang pendidikan dasar sampai perguruan tinggi. Rendahnya hasil belajar juga dialami oleh siswa SD Negeri 01 Gunung Talang Kabupaten Solok, ini terbukti pada saat penulis melakukan observasi pada hasil ujian semester II tahun ajaran 2012/2013. Selama penulis melakukan observasi di sekolah tersebut, masih terdapat kesenjangan pada beberapa siswa, dimana ada siswa yang kurang termotivasi untuk mengikuti proses belajar mengajar. Kurang bersemangatnya siswa dalam mengikuti pembelajaran, terlihat dari beberapa siswa cepat mengantuk dan selalu seperti kelelahan. Sehingga pelajaran yang diarahkan oleh guru-guru sulit dicerna, mengakibatkan tidak tercapainya standar yang harus dipenuhi dalam kurikulum. Karena siswa sering tidak konsentrasi setiap dalam pembelajaran diduga hal tersebut yang menyebabkan tidak tercapainya hasil belajar siswa secara maksimal. Sedangkan lingkungan belajar baik itu sarana maupun prasarana sebaiknya juga harus mendukung dan tidak mengurangi faktor penunjang proses pembelajaran yang maksimal dalam rangka pencapaian hasil belajar yang baik. Dari penjelasan diatas merupakan salah satu faktor kesegaran jasmani dan motivasi belajar siswa untuk mencapai hasil belajar yang baik. Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk meneliti keterkaitan atau “Hubungan Kebugaran Jasmani dan Motivasi belajar terhadap hasil belajar penjasorkes di SDN 01 Gunung Talang Kabupaten Solok”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah, ternyata benar banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar penjasorkes siswa, faktor-faktor tersebut adalah :

1. Kompetensi yang dimiliki guru penjas belum memadai.
2. Metode yang digunakan dalam pembelajaran penjasorkes tidak efektif dan efisien
3. Motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas masih rendah.
4. Sarana dan Prasarana pembelajaran penjas tidak memadai.
5. Kebugaran Jasmani siswa yang rendah.
6. Lingkungan Belajar di sekolah kurang kondusif.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang mempengaruhi hasil belajar yang dapat diidentifikasi seperti yang terkemuka diatas, maka penelitian ini dibatasi pada:

1. Kebugaran Jasmani (X1)
2. Motivasi belajar (X2)
3. Hasil belajar (Y)

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latarbelakang masalah,identifikasimasalah dan pembatasan masalah,maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungankebugaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa SDN.01Gunung Talang Kabupaten Solok?
2. Apakah terdapat hubungan motivasi belajar dengan hasil belajar penjasorkes siswa SDN.01 Gunung Talang Kabupaten Solok?
3. Apakah terdapat hubungan kebugaran jasmani dan motivasi belajar secara bersama – sama dengan hasil belajar penjasorkes siswa SDN.01 Gunung Talang Kabupaten Solok?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan:

1. Kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa SDN.01 Gunung Talang Kabupaten Solok.
2. Motivasi dengan hasil belajar penjasorkes siswa SDN. 01 Gunung Talang Kabupaten Solok.
3. Kebugaran jasmani dan motivasi dengan hasil belajar penjasorkessiswa SDN. 01 Gunung Talang Kabupaten Solok.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Penulis, sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan Strata satu (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru, sebagai bahan pertimbangan dan pengetahuan dalam usaha dan upaya meningkatkan kesegaran jasmani dan motivasi siswanya dalam aktivitas pembelajaran.
3. Peneliti, sebagai bahan masukan dalam meneliti masalah ini secara mendalam.
4. Pustaka, sebagai bahan referensi untuk menambah bahan bacaan dan wawasan mahasiswa FIK UNP yang akan menjadi guru penjas.
5. SDN .01 Gunung Talang Kabupaten solok, sebagai bahan pertimbangan dalam usaha meningkatkan hasil belajar siswanya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa SDN 01 Gunung Talang Kab. Solok.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi belajar dengan hasil belajar penjasorkes siswa SDN 01 Gunung Talang Kab. Solok.
3. Terdapat hubungan secara bersama-sama antara motivasi belajar dan kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjasorkes siswa SDN 01 Gunung Talang Kab. Solok.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam penelitian tentang hubungan kebugaran jasmani dan Motivasi belajar terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SDN 01 Gunung Talang Kab. Solok.

1. Kepada pihak sekolah dan instansi terkait agar dapat meningkatkan kemampuan dan profesional guru untuk terangkatnya mutu pendidikan dimasa yang akan datang.

2. Kepada guru untuk dapat membina siswa kearah yang lebih baik agar dimasa mendatang hasil belajar penjasorkes dapat ditingkatkan lagi.
3. Para siswa agar memperhatikan faktor Motivasi belajar dan kesegaran jasmani agar tidak mempengaruhi hasil belajar penjasorkes.
4. Bagi para peneliti lain disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan hasil belajar penjasorkes.
5. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya hasil belajar penjasorkes, kepada para siswa untuk memperhatikan makanan yang bergizi supaya hasil belajar penjasorkes menjadi lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abizar.(1997). *Strategi Instruksional*. Padang:IKIP Padang Press.
- Arikunto, suharsini. (2002). *Manajemen Penelitian*. Jakarta:Rineka Cipta
- Arsil. (1999). *Pengembangan Kondisi Fisik*. Padang:Pengadaan Buku Ajar.
- Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang:Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Debdikbud. (1980). *Penilaian Kesegaran Jasmani dengan Test ACSPFT*, Jakarta:Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Getchell. (1983). *Physical Fitness - A Way of Life*. New York:Jhon Willy and Sons.
Getchell. (1983). *Physical Fitness - A Way of Life*. New York:Jhon Willy and Sons.
- Hasibuan, SP.(1996). *Manejemen Sumber Daya Manusia. Dasar dan Sumber Keberhasilan*. Jakarta:Bulan Bintang.
- Hendri.(1985). *Motivasi Dalam Mengajar Olahraga*. Jakarta:Depdiknas
- Hasibuan, SP.(1996). *Manejemen Sumber Daya Manusia. Dasar dan Sumber Keberhasilan*. Jakarta:Bulan Bintang.