

**TINJAUAN MOTIVASI BELAJAR DAN DENYUT NADI ISTIRAHAT  
SISWA PUTRI KELAS X SMA PGRI 1 PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada tim penguji skripsi jurusan Pendidikan Olahraga sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh  
**ARI PRABOWO ABADI**  
15086393

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2021**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

**Judul** : Tinjauan Motivasi Belajar dan Denyut Nadi Istirahat Siswa Putri Kelas X SMA PGRI 1 Padang

**Nama** : Ari Prabowo Abadi

**Nim** : 15086393

**Program Studi** : Penjaskesrek

**Jurusan** : Pendidikan Olahraga

**Fakultas** : Universitas Negeri Padang

**Padang, Februari 2021**

**Mengetahui**  
**Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga**



**Drs. Zarwan, M.Kes**  
**NIP. 19611230 198803 1 003**

**Disetujui**  
**Pembimbing**



**Hilmainur Syampurma, S.Pd, M.Pd**  
**NIP. 19880529 201504 2 001**

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Ari Prabowo Abadi  
NIM : 15086393

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul

**Tinjauan Motivasi Belajar dan Denyut Nadi Istirahat Siswa  
Putri Kelas X SMA PGRI 1 Padang**

Padang, Februari 2021

### Tim Penguji

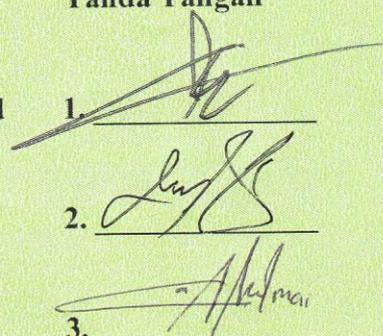
1. Ketua : Hilmainur Syampurma, S.Pd, M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO
3. Anggota : Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd

### Tanda Tangan

1.

2.

3.



The image shows three handwritten signatures, each written over a horizontal line. The first signature is the most prominent and appears to be 'Hilmainur Syampurma'. The second signature is less legible but appears to be 'Drs. Deswandi'. The third signature is also less legible but appears to be 'Sri Gusti Handayani'.

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Motivasi Belajar dan Denyut Nadi Istirahat Siswa Putri Kelas X SMA PGRI 1 Padang**” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepastakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2021  
Yang membuat pernyataan



**Ari Prabowo Abadi**  
**NIM. 15086393**

## **ABSTRAK**

### **Ari Prabowo Abadi. 2021. Motivasi Belajar dan Denyut Nadi Istirahat Siswa Putri Kelas X SMA PGRI 1 Padang**

Masalah dalam penelitian ini adalah penulis belum mempunyai data akurat tentang motivasi belajar dan kebugaran jasmani siswa SMA PGRI 1 Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui motivasi belajar dan kebugaran jasmani siswa putri SMA PGRI 1 Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa sekolah menengah atas PGRI 1 Padang yang berjumlah 135 orang siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive random sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 34 orang siswa putri SMA PGRI 1 Padang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan: 1) motivasi siswa menggunakan kuesioner penelitian, dan 2) pengukuran denyut nadi istirahat selama 3 hari untuk mengukur kebugaran jasmani siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Motivasi siswa putri SMA PGRI 1 Padang berada pada kategori baik dengan persentase 76,78%, 2) Kebugaran jasmani siswa putri SMA PGRI 1 Padang berada pada kategori sangat kurang dengan rata-rata permenit 81 kali denyut nadi.

**Kata kunci: Motivasi Belajar, Denyut Nadi Istirahat**

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, atas berkah dan hidayah-Nya peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul ” **Motivasi Belajar dan Denyut Nadi Istirahat Siswa Putri Kelas X SMA PGRI 1 Padang**”. Salawat beiringkan salam penulis ucapkan kepada Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik berupa moril maupun materil. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
2. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

3. Ibuk Hilmainur Syampurma, S.Pd, M.Pd, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Deswandi, M.Kes, AIFO dan Ibuk Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
5. Kedua Orang tua tercinta yang telah menjadi motivasi bagi peneliti dalam penulisan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
7. Kepala sekolah, guru beserta siswa putri SMA PGRI 1 Padang yang sudah berpartisipasi membantu peneliti dalam pengambilan data penelitian.
8. Rekan rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang senasib dan seperjuangan.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini dapat bermanfaat.

Padang, Januari 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

### Halaman

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I</b> .....	1
<b>PENDAHULUAN</b> .....	1
A.Latar Belakang Masalah.....	1
B.Identifikasi Masalah .....	7
C.Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat penelitian .....	8
<b>BAB II</b> .....	9
<b>TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	9
A.Kajian Teori.....	9
B.Kerangka Konseptual .....	30
C.Pernyataan Penelitian .....	32
<b>BAB III</b> .....	33
<b>METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	33
A.Jenis Penelitian.....	33
B.Tempat dan Waktu Penelitian .....	33
C.Populasi Penelitian .....	33
D.Sampel Penelitian.....	34
E.Jenis Data dan Sumber Data .....	34
F.Teknik Pengumpulan data.....	35
G.Teknik Analisis Data.....	36

H. Defenisi Operasional.....	39
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A.Latar Belakang Masalah.....	1
B.Identifikasi Masalah .....	7
C.Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat penelitian .....	8
BAB II.....	9
TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A.Kajian Teori.....	9
B.Kerangka Konseptual .....	30
C.Pernyataan Penelitian .....	32
BAB III.....	33
METODOLOGI PENELITIAN.....	33
A.Jenis Penelitian.....	33
B.Tempat dan Waktu Penelitian .....	33
C.Populasi Penelitian .....	33
D.Sampel Penelitian.....	34
E.Jenis Data dan Sumber Data.....	34
F.Teknik Pengumpulan data.....	35
G.Teknik Analisis Data.....	36
H. Defenisi Operasional.....	39

BAB IV .....	39
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	39
A.Deskripsi Hasil Penelitian .....	39
B.Pembahasan .....	43
BAB V .....	50
KESIMPULAN DAN SARAN .....	50
A.Kesimpulan.....	50
B.Saran .....	50
DAFTAR PUSTAKA .....	52

## **DAFTAR TABEL**

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
Tabel 1 Populasi Penelitian.....	33
Tabel 2 Sampel Penelitian.....	34
Tabel 3 Blanko Pengukuran Denyut Nadi Istirahat Siswa.....	36
Tabel 4 Distribusi Frekuensi Hasil Penelitian Motivasi Belajar Siswa .....	40
Tabel 5 Distribusi Frekuensi Hasil Denyut Nadi Istirahat Siswa .....	41
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Hasil Denyut Nadi Istirahat Siswa .....	42

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
Gambar 1 Kerangka Konseptual .....	31
Gambar 2 Pelaksanaan pengukuran denyut nadi .....	36
Gambar 3 Histogram Hasil Penelitian Motivasi Siswa.....	40
Gambar 4 Histogram Hasil Kebugaran Jasmani Siswa.....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
Lampiran 1 .....	54
Lampiran 2 .....	57
Lampiran 3 .....	58
Lampiran 4 .....	61
Lampiran 5 .....	63
Lampiran 6 .....	65
Lampiran 7 .....	69

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Manusia dalam mengarungi hidup dan kehidupan perlu disokong oleh kebugaran jasmani yang memadai, pada akhirnya diharapkan mampu memberikan yang terbaik bagi dirinya, bangsa dan Negara. Orang yang mengejar kebugaran mendapat lebih banyak dari sekedar kesehatan yang meningkat dan prestasi (Sharkey, 2003 : 72). Berarti tingkat kesegaran jasmani yang rendah tentu tidak akan mampu memberikan kontribusi yang terbaik.

Selanjutnya dinyatakan dalam UU No. 14/2005 (UUGD) kompetensi adalah seperangkat pengetahuan, keterampilan, dan perilaku yang harus dimiliki, dihayati, dan dikuasai oleh guru dan dosen dalam melaksanakan tugas keprofesionalan. Kompetensi guru dapat dimaknai sebagai kebulatan pengetahuan, keterampilan dan sikap yang berwujud tindakan cerdas dan penuh tanggung jawab dalam melaksanakan tugas sebagai agen pembelajaran.

“Kompetensi Guru sebagai Agen Pembelajaran :

a) Kompetensi Pedagogik, b) Kompetensi Kepribadian, c) Kompetensi Sosial, d) Kompetensi Profesional”

“Kompetensi Pedagogik :

1) Pemahaman wawasan atau landasan kependidikan, 2) Pemahaman terhadap peserta didik, 3) Pengembangan kurikulum/silabus, 4) Perancangan pembelajaran, 5) Pelaksanaan pembelajaran yang mendidik dan dialogis, 6) Pemanfaatan teknologi pembelajaran, 7) Evaluasi hasil belajar, 8) Pengembangan peserta didik untuk mengaktualisasikan berbagai potensi yang dimiliki.”

“Kompetensi Kepribadian :

1) Mantap, 2) Berakhlak mulia, 3) Arif dan bijaksana, 4) Berwibawa, 5) Stabil, 6) Dewasa, 7) Jujur, 8) Menjadi teladan bagi peserta didik dan

masyarakat,9) Secara objektif mengevaluasi kinerja sendiri,10) Mengembangkan diri secara mandiri dan berkelanjutan”

“Kompetensi Sosial :

a) Berkomunikasi lisan, tulisan, isyarat, b) Menggunakan teknologi komunikasi dan informasi secara fungsional, c) Bergaul secara efektif dengan peserta didik, sesama pendidik, tenaga kependidikan, pimpinan satuan pendidikan, orang tua/ wali peserta didik, d) Bergaul secara santun dengan masyarakat dengan masyarakat sekitar dengan mengindahkan norma serta sistem nilai yang berlaku, e) Menerapkan prinsip-prinsip persaudaraan sejati dan semangat kebersamaan.”

“Kompetensi Profesional :

Kemampuan guru dalam pengetahuan isi (*content knowledge*) → penguasaan :

1) Materi pelajaran secara luas dan mendalam sesuai standar isi program satuan pendidikan, mata pelajaran, atau kelompok mata pelajaran yang diampu. 2) Konsep-konsep dan metode disiplin keilmuan, teknologi, atau seni yang relevan, yang secara konseptual menaungi atau koheren dengan program satuan pendidikan, mata pelajaran, atau kelompok mata pelajaran yang diampu.”

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan salah satu mata pelajaran yang di ajarkan di tingkat sekolah menengah atas (SMA) dimana siswa diberikan pengalaman belajar dan bagaimana pentingnya aktifitas jasmani baik dalam bentuk intrakurikuller dan ekstrakurikuler untuk menyokong keterampilan olahraga dan kesegaran jasmani. Sesuai dengan kurikulum yang ada, Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA bertujuan untuk :

“Membantu siswa dalam meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengamatan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dasar dan berbagai aktifitas jasmani agar tercapai pertumbuhan dan perkembangan jasmani, khususnya tinggi dan berat badan secara harmonis serta tercapainya kemampuan dalam penampilan gerakan yang baik serta peningkatan kesehatan, kesegaran jasmani, keterampilan gerak dasar cabang olahraga” (Depdikbud, 1993:3).

Berdasarkan uraian di atas, maka pemeliharaan dan peningkatan tingkat kebugaran jasmani siswa perlu mendapatkan perhatian serius dari berbagai kalangan. Hal itu sebagai mana terlihat dan dikeluarkannya oleh Menteri Pendidikan Nasional kurikulum baru tingkat satuan pendidikan (K13) mengingat tantangan yang berat bagi seorang guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk menjalankan profesinya dalam implementasi kurikulum 2013. Maka kurikulum 2013 dikembangkan dengan menyempurnakan pola pikir, sebagai berikut: 1) Pola pembelajaran yang berpusat pada guru menjadi pembelajaran berpusat pada peserta didik. Peserta didik harus memiliki pilihan-pilihan terhadap materi yang di pelajari untuk kompetensi yang sama. 2) Pola pembelajaran satu arah (interaksi guru-peserta didik) menjadi pembelajaran interaktif (interaktif guru-peserta didik-masyarakat lingkungan alam,sumber/media lainnya). 3) Pola pembelajaran terisolasi menjadi pembelajaran secara jejaring (peserta didik dapat menimba ilmu dari siapa saja dan dari mana saja yang dapat dihubungi serta diperoleh melalui internet).

Motivasi merupakan salah satu aspek psikis yang mendorong seseorang untuk mengekspresikan kemampuan suatu tindakan untuk mencapai tujuan yang kehendaki dalam proses belajar mengajar factor motivasi yang dimiliki guru maupun siswa merupakan hal yang sangat penting dalam menggerakkan dan mendorong aktifitas-aktifitas untuk mencapai tujuan pengajaran, sedangkan tujuan akhir dari pengajaran adalah guna mendapatkan

hasil belajar yang baik, ini dapat dari motivasi secara intrinsik dan motivasi ekstrinsik.

Motivasi ekstrinsik adalah motif-motif yang aktif dan berfungsi karena adanya perangsang dari luar. Motivasi ekstrinsik dapat juga dikatakan sebagai bentuk motivasi yang di dalamnya aktivitas belajar dimulai dan diteruskan berdasarkan dorongan dari luar yang tidak secara mutlak berkaitan dengan aktivitas belajar.

Menurut Uno (2017) motivasi adalah dorongan dasar yang menggerakkan seseorang bertingkah laku. Dorongan ini berada pada diri seseorang yang menggerakkan untuk melakukan sesuatu yang sesuai dengan dorongan dalam dirinya sendiri. Oleh karena itu, perbuatan seseorang yang didasarkan atas motivasi tertentu mengandung tema sesuai dengan motivasi yang mendasarinya.

Motivasi dan belajar merupakan dua hal yang saling mempengaruhi. Belajar adalah perubahan tingkah laku secara relatif permanen dan secara potensial terjadi sebagai hasil dari praktik atau penguatan (*reinforced practice*) yang di landasi tujuan untuk mencapai tujuan tertentu (Uno, 2017:23)

Jadi, motivasi belajar adalah dorongan yang terjadi pada diri siswa untuk melakukan kegiatan belajar yang didasarkan pada suatu tujuan yang ingin dicapai pada kegiatan belajar tersebut.

Tes denyut nadi istirahat termasuk salah satu jenis tes kebugaran jasmani (TKJI). Pengukuran denyut nadi ini dapat menggambarkan tingkat

kebugaran jasmani seseorang. Denyut nadi istirahat adalah denyut nadi yang diukur saat istirahat dan tidak setelah melakukan aktivitas. Pengukuran denyut nadi istirahat ini dilakukan saat siswa istirahat atau dilakukan saat bangun tidur. Tes ini dilakukan sendiri oleh siswa yang merupakan sampel peneliti dirumah masing-masing. Jenis tes ini dipilih oleh peneliti dikarenakan pada saat ini terjadinya pandemic Covid-19 dan semua kegiatan disekolah dilaksanakan dirumah masing-masing. Oleh karena itu jenis tes yang bisa dilakukan pada penelitian ini yaitu tes denyut nadi istirahat.

Coronavirus Diseases 2019 (COVID19) adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Tanda dan gejala umum infeksi COVID-19 antara lain gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk, dan sesak napas (Aji 2020). Dengan adanya virus COVID-19 di Indonesia saat ini berdampak bagi seluruh masyarakat. Dampak virus COVID-19 terjadi diberbagai bidang seperti sosial, ekonomi, pariwisata dan pendidikan. Surat Edaran (SE) yang dikeluarkan pemerintah pada 18 Maret 2020 segala kegiatan didalam dan diluar ruangan di semua sektor sementara waktu ditunda demi mengurangi penyebaran corona terutama pada bidang pendidikan. Pada tanggal 24 maret 2020 Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengeluarkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran COVID, dalam Surat Edaran tersebut dijelaskan bahwa proses belajar dilaksanakan di rumah melalui pembelajaran daring/jarak jauh dilaksanakan untuk memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi siswa.

Daya tahan tubuh yang kuat menjadi salah satu benteng menghadapi virus corona (COVID-19), olahraga teratur menjadi cara untuk menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani. Pada prinsipnya ada dua jenis olahraga yakni olahraga persarafan untuk menjaga kesehatan dan olahraga fisik untuk menjaga kebugaran, dan olahraga tersebut bisa dilakukan di rumah.

Penulis secara pasti belum mempunyai data yang akurat tentang motivasi belajar dan kebugaran jasmani siswa pada SMA PGRI 1 Padang. Dengan adanya gejala yang ditemukan di lapangan yang disebabkan oleh banyak faktor, antara lain; motivasi siswa, aktifitas fisik, minat siswa, konsumsi zat gizi, latihan olahraga, kesegaran jasmani, kesehatan dan sosial ekonomi.

Dari uraian di atas ternyata pelaksanaan item-item tingkat motivasi belajar dan kebugaran jasmani belum terlaksana dengan baik oleh guru-guru olahraga. Hal ini diduga guru olahraga kurang memiliki pengetahuan tentang item-item tingkat motivasi belajar dan kebugaran jasmani siswa. guru kurang mampu memotivasi siswa dalam mengikuti pelajaran penjasokes, guru kurang memahami dan kurang memperhatikan kebutuhan sehari-hari, guru kurang memiliki pengetahuan tentang latihan dan memilih model sesuai dengan umur dan karakteristik siswa.

Berdasarkan uraian di atas dan untuk memecahkan sebab musabab terjadi permasalahan tersebut di atas, maka penulis ingin mencoba untuk mengadakan penelitian dengan harapan dapat memecahkan masalah dengan

judul "Motivasi Belajar dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas X SMA PGRI 1 Padang" .

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian yang ada pada latar belakang, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Motivasi Belajar
2. Tingkat kebugaran jasmani
3. Minat siswa
4. Usia
5. Status kesehatan
6. Latihan olahraga
7. Sarana dan prasarana
8. Guru
9. Metode yang digunakan guru

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka perlu dibatasi masalah dalam penelitian ini karena mengingat biaya, waktu, dan kemampuan penulis maka penelitian ini dibatasi pada "Motivasi Belajar dan Denyut Nadi Istirahat Siswa Putri Kelas X SMA PGRI 1 Padang"

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah yaitu :

1. Bagaimana Motivasi Belajar Siswa Putri Kelas X SMA PGRI 1 Padang ?

2. Bagaimana Denyut Nadi Istirahat Siswa Putri Kelas X SMA PGRI 1 Padang ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk memaparkan, mendapatkan gambaran dan informasi yaitu :

1. Untuk mengetahui Motivasi belajar Siswa Putri SMA PGRI 1 Padang.
2. Untuk mengetahui Denyut Nadi Istirahat Siswa Putri SMA PGRI 1 Padang.

### **F. Manfaat penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan berguna dan bermanfaat bagi :

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru mata pelajaran Penjasorkes, sebagai bahan masukan dalam penyelenggaraan dan pelaksanaan pembelajaran
3. Siswa, sebagai informasi tentang kesegaran jasmani mereka
4. Sekolah SMA PGRI 1 Padang, sebagai bahan masukan dan pedoman dalam mengambil kebijakan dalam pelaksanaan mata pelajaran Penjasorkes.
5. Dinas Pendidikan Kota Padang, sebagai masukan pada mata pelajaran Penjasorkes.
6. Sebagai bahan bacaan dan literature di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.