

**HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI DAN MOTIVASI BELAJAR
TERHADAP HASIL BELAJAR PENJASKES
SISWA SD NEGERI 01 BATANG ANAI
KAB. PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh :
FERI FERDIAN SANDRA
NIM. 14647**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

**HALAMAN PERSETUJUAN
SKRIPSI**

Judul : Hubungan Kesegaran Jasmani dan Motivasi Belajar
terhadap Hasil Belajar Penjaskes Siswa SDN 01 Batang
Anai Kabupaten Padang Pariaman.

Nama : Feri Ferdian Sandra

NIM : 14647

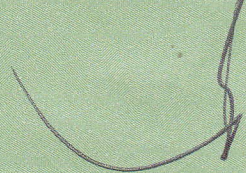
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Disetujui oleh :

Pembimbing I



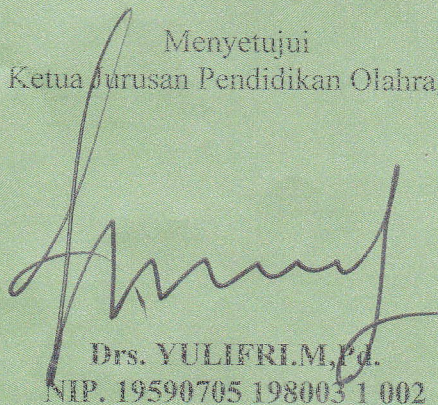
Drs. Zarwan, M. Kes.
NIP. 19611230 198803 1 003

Pembimbing II



Drs. Ali Umar, M. Kes.
NIP. 19550309 198603 1 006

Menyetujui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. YULIFRIM, Pd.
NIP. 19590705 198003 1 002

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Kesegaran Jasmani dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Penjaskes Siswa SDN 01 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.
Nama : Feri Ferdian Sandra
NIM : 14647
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2014

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Zarwan, M. Kes	
2. Sekretaris	: Drs. Ali Umar, M. Kes	
3. Anggota	: Drs. Kibadra	
4. Anggota	: Drs. Edwarsyah, M. Kes	
5. Anggota	: Dra. Pitnawati, M. Pd	

ABSTRAK

Feri Ferdian Sandra : Hubungan Kesegaran Jasmani dan Motivasi terhadap Hasil Belajar Penjaskes Siswa SDN 01 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.

Penelitian ini didasari kenyataan sekolah bahwa masih rendah hasil belajar siswa dari semester sebelumnya, nilai siswa masih dibawah rata-rata atau di bawah standar kelulusan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara kesegaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar penjaskes siswa SD Negeri 01 Batang Anai Kab. Padang Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV s/d VI SD Negeri 01 Batang Anai Kab. Padang Pariaman yang berjumlah 91 orang. Teknik penarikan sampel dengan *purposive sampling*, maka sampel pada penelitian ini ditetapkan sebanyak 35 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan penyebaran angket, tes TKJI, dan nilai hasil belajar. Data yang diperoleh dianalisis dengan *product moment* sederhana, dan dilanjutkan pada korelasi ganda untuk mendapatkan hubungan ke tiga variabel tersebut.

Hasil analisis menunjukkan bahwa, 1) $r_{hitung} -0,4865 < r_{tabel} 0,344$ pada alpa 0,05 dimana H_1 di tolak yaitu tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjaskes. 2) $r_{hitung} 0,494 > r_{tabel} 0,344$ pada alpa 0,05 dimana H_2 di terima yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi belajar dengan hasil belajar penjaskes. 3) $r_{hitung} 2,233 > r_{tabel} 0,344$ pada $\alpha=0,05$ dan $f_{hitung} -19,944 < f_{tabel} 3,29$ pada $\alpha=0,05$ sehingga H_3 di tolak yaitu tidak terdapat hubungan secara bersama-sama antara kesegaran jasmani dan motivasi belajar dengan hasil belajar penjaskes siswa SD Negeri 01 Batang Anai Kab. Padang Pariaman dimana. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara motivasi belajar dengan hasil belajar penjaskes siswa SD Negeri 01 Batang Anai Kab. Padang Pariaman.

Kata kunci : kesegaran jasmani, motivasi belajar, product moment

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi ini dengan judul **“Hubungan Kesegaran Jasmani dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Penjaskes Siswa SDN 01 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman”**.

Tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Kekurangan tersebut disebabkan oleh keterbatasan-keterbatasan penulis sendiri. Oleh sebab itu penulis sangat mengharapkan kritik sehat dan bersifat membangun dari semua pihak. Sehingga tulisan ini akan lebih baik dan berguna untuk masa yang akan datang.

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan baik moril maupun materil serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan yang berbahagia ini penulis mengucapkan terima kasih dan rasa hormat yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhir menyelesaikan skripsi ini.

3. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes dan Bapak Drs. Ali Umar, M.Kes sebagai pembimbing I dan II yang telah membantu dan membimbing penulis dalam pembuatan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Kibadra, Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes dan Ibu Dra. Pitnawati, M.Pd selaku Tim Penguji, yang telah memberikan saran dan masukan, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen serta Pegawai Administrasi yang telah memberikan pengetahuan dan membantu penyelesaian kesarjanaan penulis.
6. Kepala Sekolah, guru olahraga dan majelis guru SDN 01 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman telah membantu pengambilan data penelitian ini.
7. Orang tua serta keluarga besar saya yang telah mendo'akan dan berkorban baik moril maupun materil selama penulis menyelesaikan program sarjana ini.

Terakhir penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu pada kesempatan ini dan telah membantu penulis dengan setulus hati dalam penyelesaian tugas ini. Semoga semua bantuan dan bimbingan yang telah diberikan mendapat pahala yang setimpal disisi Tuhan. Amin.

Padang, Agustus 2014

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN

ABSTRAK	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	6

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori	7
1. Hasil Belajar	7
a. Pengertian	7
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi	9
2. Kesegaran Jasmani	13
a. Pengertian	13
b. Komponen Kesegaran Jasmani	15
3. Motivasi Belajar	19

a. Pengertian.....	19
b. Jenis-jenis Motivasi.....	20
B. Kerangka Konseptual	27
C. Hipotesis.....	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	29
B. Populasi dan Sampel	29
C. Jenis dan Sumber Data.....	30
D. Teknik Pengumpulan Data.....	31
E. Instrument Penelitian	31
F. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	48
B. Pengujian Persyaratan Analisis	53
C. Pengujian Hipotesis.....	55
D. Pembahasan.....	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	59
B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	63

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	29
2. Sampel Penelitian.....	30
3. Nilai TKJI 2012 (Putra usia 10-12 tahun).....	40
4. Nilai TKJI 2012 (Putri usia 10-12 tahun)	40
5. Kisi-kisi Angket	41
6. Distribusi Frekuensi Variabel Kesegaran Jasmani (X_1).....	48
7. Distribusi Frekuensi Variabel Motivasi Belajar (X_2).....	50
8. Distribusi Frekuensi Variabel Hasil Belajar Penjasorkes	52
9. Uji Normalitas Data dengan Menggunakan Uji Chi Kuadrat	53
10. Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana.....	54
11. Uji Signifikan Antar Variabel	54
12. Perhitungan Koefisien Korelasi Ganda.....	75
13. Tabel Chi Kuadrat	77
14. Tabel Uji T	78
15. Tabel Uji F	79
16. Tabel Z	80
17. Tabel r	82

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	28
2. Tes Lari 40 meter (Sprint).....	33
3. Tes Gantung Siku Tekuk.....	34
4. Tes Baring Duduk 30 detik (Sit Up)	36
5. Tes Loncat Tegak (Vertical Jump).....	37
6. Tes Lari 600 meter	40
7. Diagram Skor Kesegaran Jasmani	49
8. Diagram Skor Motivasi Belajar	51
9. Diagram Hasil Belajar Penjasorkes.....	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Penelitian Tes Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 01 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman	63
2. Data Lengkap Hasil Tes Tingkat Kesegaran Jasmani dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Penjasorkes	65
3. Tabel Persiapan Perhitungan Data	66
4. Uji Normalitas Variabel X_1	68
5. Uji Normalitas Variabel X_2	69
6. Uji Normalitas Variabel Y	70
7. Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana	71
8. Perhitungan Koefisien Korelasi Ganda	75
9. Tabel Chi Kuadrat	77
10. Tabel Uji t	78
11. Tabel Uji f	79
12. Tabel Z dan Tabel r Product Momen	80
13. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	82
14. Surat Izin Penelitian dari UPTD Kec. Batang Anai	83
15. Surat Izin Penelitian dari SD Negeri 01 Batang Anai	84
16. Dokumentasi Penelitian	85

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan sangatlah penting bagi kehidupan manusia. Pendidikan merupakan usaha manusia dalam mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang bermanfaat bagi dirinya dan orang lain. Dalam Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 Pasal 31 ayat (1) disebutkan bahwa setiap warga negara berhak mendapat pendidikan. Untuk itu, seluruh komponen bangsa wajib mencerdaskan kehidupan bangsa yang merupakan salah satu tujuan negara Indonesia.

Undang-Undang tentang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun (2003:1) berbunyi sebagai berikut:

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.

Dari kutipan di atas, jelaslah bahwa melalui pendidikan yang dilakukan secara terencana, terarah dan berkesinambungan dapat mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya seperti kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dalam berkehidupan berbangsa dan bernegara. Pencapaian pendidikan tersebut dapat dilakukan melalui lembaga-lembaga pendidikan formal, informal dan nonformal.

Diantaranya lembaga pendidikan tersebut adalah Sekolah Dasar (SD) yang merupakan pendidikan dasar yang melandasi seluruh sistem pendidikan formal untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran dalam seperangkat mata pelajaran. Salah satu mata pelajaran di Sekolah Dasar adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes). Depdiknas (2010:3) menjelaskan tujuan pendidikan jasmani adalah:

Untuk membantu siswa dalam mengembangkan dan meningkatkan pengetahuan (*cognitive*), keterampilan (*psychomotor*), sikap (*affective*) dan kesegaran jasmani (*physical fitness*) yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan pola hidup sehat.

Sehingga, dapat disimpulkan bahwa betapa pentingnya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk mengembangkan dan meningkatkan berbagai keterampilan gerak dan olahraga, ilmu pengetahuan, yang juga menuju kepada keselarasan antara tumbuhnya badan dan perkembangan jiwa. Dengan kesegaran jasmani yang baik siswa diharapkan dapat belajar dengan baik, sehingga hasil belajar penjaskes yang diperoleh juga akan menjadi lebih baik.

Prestasi belajar yang diperoleh siswa dapat diukur dari nilai hasil belajar yang dicapai oleh siswa itu sendiri. Nilai tersebut dilambangkan dengan angka-angka dan dapat diperoleh dengan cara melakukan evaluasi kepada siswa itu sendiri baik itu berupa evaluasi tentang teori maupun ujian praktek, dengan ketentuan yang diberikan oleh guru olahraga dan dilaksanakan dengan baik dan benar oleh siswa. Hasil belajar tersebut dapat

dijadikan sebagai dasar indikator untuk mengukur kemampuan siswa dalam menguasai pelajaran pada jenjang sebelumnya.

Sehingga bisa dikatakan seseorang itu berhasil dalam belajar apabila terjadi perubahan tingkah laku pada dirinya, baik itu dalam bentuk pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang positif tidak hanya mengharapkan nilai dari guru. Demikian halnya dengan hasil belajar penjaskes yang merupakan perubahan sikap dan tingkah laku dalam bentuk pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang terjadi dalam diri siswa itu sendiri. Ketiga kemampuan tersebut yang telah dituangkan kedalam kompetensi dasar yang terdapat didalam kurikulum tingkat satuan pendidikan.

Kemampuan siswa dalam menguasai Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar dapat diukur dengan mengadakan test yang nantinya dituangkan dalam bentuk angka-angka. Siswa dikatakan berhasil menguasai Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar apabila nilai yang diperoleh telah mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah disepakati oleh Musyawarah Kerja Guru, Kepala Sekolah, dan Dinas Pendidikan setempat.

Berbeda dengan harapan diatas, di SD Negeri 01 Batang Anai masih banyak siswa yang belum memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditetapkan disekolah tersebut. Terdapat bahwa masih belum maksimalnya hasil belajar penjaskes siswa di SD Negeri Batang Anai Kab. Padang Pariaman karena banyak terdapatnya nilai-nilai siswa yang berada dibawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditetapkan di SD Negeri 01 Batang Anai Kab. Padang Pariaman yaitu 79. Karena itu, siswa-

siswa tersebut harus meningkatkan sistem belajarnya dan mempunyai kesegaran jasmani yang lebih baik dengan cara memperhatikan guru pada saat memberikan pelajaran dengan baik dan benar sehingga siswa mampu mendapatkan hasil belajar penjasokes yang maksimal.

Agar seorang siswa memperoleh hasil belajar penjasokes dengan nilai baik maka banyak faktor yang mempengaruhinya, antara lain: motivasi dan kesegaran jasmani. Demikian halnya dengan hasil belajar penjasokes di SD Negeri 01 Batang Anai Kab. Padang Pariaman, masih terdapat kesenjangan pada beberapa siswa dimana ada siswa yang hasil belajarnya rendah. Hal ini terbukti pada saat penulis melihat nilai mentah siswa semester I pada tahun ajaran 2013/2014.

Motivasi sangatlah berperan penting untuk mencapai hasil belajar yang baik, baik dari diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan. Kurangnya motivasi dapat menyebabkan hasil belajar siswa menjadi tidak maksimal. Terlebih bagi siswa Sekolah Dasar yang masih menerapkan prinsip belajar sambil bermain agar tidak mudah jenuh. Tanpa didorong motivasi siswa akan bersikap acuh tak acuh dan tidak peduli dengan mata pelajaran tersebut.

Selain itu, kesegaran jasmani siswa sangatlah berpengaruh pada hasil belajar siswa itu sendiri karena kurangnya kesegaran jasmani siswa maka hasil belajarnya akan rendah. Demikian sebaliknya, jika kesegaran jasmani siswa terjaga maka siswa dapat lebih fokus dalam menerima materi dan menyelesaikan setiap test dengan baik.

Dari penjelasan yang telah dikemukakan di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kesegaran Jasmani dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Penjaskes Siswa SD Negeri 01 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada uraian yang telah dikemukakan di atas, banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa, antara lain :

1. Guru.
2. Motivasi
3. Kesegaran Jasmani
4. Kurikulum

C. Pembatasan Masalah

Untuk lebih memfokuskan penelitian, penulis membatasi pada faktor kesegaran jasmani dan motivasi belajar siswa di SD Negeri 01 Batang Anai Kab. Padang Pariaman.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti di SD Negeri 01 Batang Anai Kab. Padang Pariaman sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa dalam pembelajaran penjaskes?
2. Apakah terdapat hubungan motivasi belajar dengan hasil belajar siswa dalam pembelajaran penjaskes?

3. Apakah terdapat hubungan kesegaran jasmani dan motivasi belajar dengan hasil belajar siswa dalam pembelajaran penjaskes?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini di SD Negeri 01 Batang Anai Kab. Padang Pariaman adalah untuk mengetahui:

1. Hubungan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa dalam pembelajaran penjaskes.
2. Hubungan motivasi belajar dengan hasil belajar siswa dalam pembelajaran penjaskes siswa.
3. Hubungan antara kesegaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar siswa dalam pembelajaran penjaskes.

F. Kegunaan Penelitian

Dari hasil penelitian yang akan dilakukan ini akan bermanfaat untuk :

1. Pengembangan ilmu pengetahuan dibidang kesegaran jasmani siswa dan sekaligus memancing motivasi belajar siswa agar mencapai hasil belajar yang lebih maksimal dalam proses pembelajaran.
2. Dijadikan sebagai salah satu bahan acuan dalam kegiatan penelitian selanjutnya dalam ruang lingkup yang lebih luas lagi.
3. Menjadi bahan kajian selanjutnya dalam mempedomani mengembangkan kesegaran jasmani siswa agar memenuhi hasil belajar penjaskes yang baik di sekolah.
4. Sebagai bahan masukan bagi pihak sekolah dan guru untuk lebih meningkatkan partisipasi siswa dalam aktivitas penjaskes.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

Hipotesis 1 :

Terima H_0 dan tolak H_1

Dimana tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan hasil belajar penjaskes siswa SD Negeri 01 Batang Anai Kab. Padang Pariaman sehingga apabila kesegaran jasmani siswa semakin baik maka belum tentu hasil belajar penjaskes siswa tersebut juga semakin baik.

Hipotesis 2 :

Tolak H_0 dan terima H_2

Dimana terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi belajar dengan hasil belajar penjaskes siswa SD Negeri 01 Batang Anai Kab. Padang Pariaman artinya semakin tinggi motivasi belajar penjaskes siswa maka semakin tinggi pula hasil belajar penjaskes siswa tersebut.

Hipotesis 3 :

Terima H_0 dan tolak H_3

Dimana terdapat hubungan secara bersama-sama antara kesegaran jasmani dan motivasi belajar dengan hasil belajar penjaskes siswa SD Negeri 01 Batang

Anai Kab. Padang Pariaman artinya tinggi rendahnya kesegaran jasmani dan motivasi belajar siswa dapat menentukan tinggi rendahnya hasil belajar penjaskes siswa tersebut.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara motivasi belajar dengan hasil belajar siswa SDN 1 Batang Anai. Sehingga dengan meningkatkan motivasi belajar, dapat meningkatkan hasil belajar siswa SDN 1 Batang Anai.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka saran-saran yang dapat diberikan untuk membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam penelitian tentang hubungan kesegaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar penjaskes siswa SD Negeri 01 Batang Anai Kab. Padang Pariaman.

1. Kepada pihak sekolah dan instansi terkait agar dapat meningkatkan kemampuan dan profesional guru untuk terangkatnya mutu pendidikan dimasa yang akan datang, khususnya dalam memacu motivasi para siswa.
2. Kepada guru untuk dapat membimbing dan meningkatkan motivasi siswa kearah yang lebih positif agar dimasa mendatang hasil belajar penjaskes dapat ditingkatkan lagi.
3. Para siswa agar memperhatikan faktor motivasi agar tidak mempengaruhi hasil belajar penjaskes.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, Fardi. (1989). *Hubungan Antara Kemampuan Loncat Raihan Dan Squat Trust Secara Berselang-Selang Terhadap Kemampuan Lari 2400m pada siswa Putra Kelas Satu SMA N Kota Madya Padang (tesis)*. PPI IKIP Jakarta.
- Andi, Mappiare. (1982). *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Hasil Belajar*. Jakarta:PT. Gramedia.
- Arsil. (1999). *Pengembangan Kondisi Fisik*. Padang: Pengadaan Buku Ajar.
- Depdikbud. (1993). *Pedoman Guru Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdiknas. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun*, Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Kementrian Pendidikan Nasional
- Dimiyati dan Mudjiono. (2002). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Rieneka Cipta.
- Djoko, Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Getchell. (1983). *Physical Fitness - A Way of Life*. New York: Jhon Willy and Sons.
- Hendri. (1985). *Motivasi Dalam Mengajar Olahraga*. Jakarta.
- Ichsan, M. (1988). *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Depdiknas.
- Irianto, Djoko. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Pete. (1984). *Dasar-dasar Ilmu Kepeleatihan* (Diterjemahkan Oleh Dwijominoto K). Semarang: IKIP Semarang Press.
- Prayitno. (1989). *Motivasi Belajar*. Jakarta: P2LPTK.
- Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Kementrian Pendidikan Nasional. 2010. *Pedoman Teknis Pemetaan Kebugaran Jasmani Pelajar*. .
- Sardiman. (2007). *Interaksi Motivasi Belajar dalam Mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Slameto. (1995). *Belajar Dan Faktor Yang Mempengaruhi*. Jakarta: PT. Reneka Cipta
- Sudjana. (1991). *Penilaian Belajar Mengajar*, Bandung : PT. Remaja Rosda Karya