

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan dalam batas penelitian ini maka dapat ditarik kesimpulan dari masing-masing variabel sebagai berikut :

1. Motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani siswa Kelas V SDN Marengan Laok II sebagian besar termasuk kategori sedang, dengan frekuensi 30(50%).
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa Kelas V SDN Marengan Laok II sebagian besar termasuk kategori sedang dengan frekuensi 31 (51,7%).

B. Implikasi Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan masukan yang bermanfaat bagi guru pendidikan jasmani, khususnya sekitar SDN Marengan Laok II, yaitu sebagai bahan kajian untuk lebih memahami tentang motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani disekolah, dengan demikian para guru, dan orang tua siswa dapat mengetahui motivasi anak- anaknya dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Bilaman motivasi siswa rendah, maka tugas guru pendidikan jasmani untuk memberikan dorongan dari luar seperti membuat pembelajaran menjadi lebih menarik dan menyenangkan,

memberikan penguatan dan lain sebagainya.

Sedangkan tingkat kesegaran jasmani siswa Kelas V SDN Marengan Laok II sebagian besar berada pada kategori sedang dan kurang, dengan demikian guru pendidikan jasmani ataupun pihak sekolah perlu lebih memperhatikan program-program yang sekiranya mendukung tercapainya tingkat kesegaran jasmani siswa. Selain itu bagi para siswa perlu diusahakan dengan latihan olahraga yang teratur, terprogram, pemenuhan gizi yang cukup, dan pemenuhan waktu luang yang dapat membantu tercapainya kebugaran yang baik.

C. Keterbatasan dalam Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian, yaitu:

1. Tidak tertutup kemungkinan para siswa kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes dalam penelitian ini.
2. Waktu pengambilan data untuk masing-masing kelas tidak sama, ada yang pagi hari dan ada yang siang hari sehingga hasil penelitian lebih baik yang melakukan tes pada pagihari.

D. Saran

Melihat dari hasil penelitian di atas, maka peneliti

memberi saran- saran sebagai berikut:

1. Guru Penjas Orkes agar dapat memotivasi siswanya agar para siswa memiliki motivasi untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, sehingga diharapkan siswa dapat aktif dalam proses pembelajaran.
2. Para siswa dapat menemukan hal-hal yang menyenangkan dalam pembelajaran, dan lebih bersemangat untuk menghadapi hambatan-hambatan dalam proses pembelajaran sehingga pembelajaran dapat berjalan menyenangkan dan dapat meningkatkan motivasi siswa.
3. Bagi guru peserta didik Kelas V SDN Marengan Laok II hendaknya dapat mengoptimalkan proses pembelajaran yang hanya 2 x 40 menit pelajaran dalam seminggu sehingga dapat lebih bermakna terhadap kesegaran jasmani parasiswa.
4. Bagi siswa hendaknya selalu memperhatikan tingkat kesegaran jasmaninya, karena sangat penting dalam membantu proses pembelajaran di sekolah.