

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian sebagaimana yang telah dibahas pada bab sebelumnya, pada penelitian ini meneliti hubungan motivasi terhadap aktivitas fisik siswa ekstrakurikuler olahraga, menggunakan angket dan kuesioner IPAQ peneliti dapat mengetahui motivasi siswa mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan hasil mengisi angket terdapat 41 pernyataan yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik sedangkan kuesioner IPAQ peneliti dapat mengetahui aktivitas fisik siswa ekstrakurikuler olahraga selama 1 minggu terakhir, apakah terdapat hubungan motivasi terhadap aktivitas fisik siswa ekstrakurikuler olahraga. Berdasarkan data yang didapat dan dianalisis oleh peneliti dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dengan aktivitas fisik siswa ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 8 Merangin yang dibuktikan koefisien korelasi (r) sebesar 0,391 yang berarti tingkat korelasi atau hubungannya kuat. Hubungan motivasi intrinsik terhadap aktivitas fisik siswa ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 8 Merangin yang dibuktikan koefisien korelasi (r) sebesar 0,407 yang berarti tingkat korelasi atau hubungannya kuat. Sedangkan Hubungan motivasi ekstrinsik terhadap aktivitas fisik siswa ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 8 Merangin yang dibuktikan koefisien korelasi (r) sebesar 0,135 yang berarti tingkat korelasi atau hubungannya lemah.

5.2 Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan diatas, peneliti mempunyai implikasi yaitu:

1. Baik buruknya motivasi tersebut seharusnya bisa menjadi tolak ukur seberapa besar daya tarik siswa terhadap ekstrakurikuler olahraga.
2. Dengan hal ini sekolah harus peka terhadap situasi yang terjadi dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga terutama terkait motivasi siswa apakah tertarik pada ekstrakurikuler olahraga atau tidak.
3. Menjadi referensi serta acuan yang bermanfaat bagi guru PJOK untuk mengetahui seberapa besar Hubungan Motivasi Terhadap Aktivitas Fisik Siswa Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 8 Merangin.
4. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi untuk peneliti selanjutnya agar memudahkan penelitian selanjutnya.

5.3 Saran-Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian, maka penting untuk menyampaikan beberapa saran sekitarnya bermanfaat, saran yang diajukan antara lain hendaknya tentang Hubungan Motivasi Terhadap Aktivitas Fisik Siswa Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 8 Merangin.

1. Hendaknya siswa kelas X sma Negeri 8 Merangin lebih memiliki dorongan yang kuat agar motivasi terhadap aktivitas fisik siswa ekstrakurikuler olahraga dapat ditingkatkan lagi.
2. Hendaknya guru pembimbing perlu meningkatkan perannya sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi belajar siswa dengan memberikan bantuan yang mampu meningkatkan motivasi terhadap aktivirtas fisik siswa ekstrakurikuler olahraga.

3. Saran kepada orang tua siswa SMA Negeri 8 Merangin agar dapat ikut memberikan dorongan yang kuat kepada peserta didik agar hubungan motivasi terhadap aktivitas fisik siswa ekstrakurikuler olahraga ditingkatkan lagi dan selalu mendukung minat bakat peserta didik, teman, dan pihak sekolah, dan peran orang tua dalam meningkatkan motivasi siswa bisa melalui perhatian terhadap perilaku siswa dan memberikan apresiasi prestasi siswa melalui hadiah dan pujian.
4. Pihak sekolah untuk memperbaiki aktivitas fisik siswa menjadi lebih baik lagi hendaknya membuat program yang mengarah peningkatan motivasi siswa, sehingga prestasi siswa ekstrakurikuler olahraga di sekolah dapat lebih meningkat.