

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Motivasi belajar dan stres memiliki peran yang sangat penting dalam mencapai hasil belajar PJOK yang optimal. Motivasi belajar secara signifikan berhubungan positif dengan hasil belajar, dan kekuatan hubungan antara keduanya sangat kuat. Artinya, semakin tinggi motivasi belajar seseorang, semakin baik hasil belajar yang dapat dicapai. Di sisi lain, stres memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan hasil belajar. Semakin tinggi tingkat stres, semakin rendah hasil belajar yang dicapai. Kekuatan hubungan antara stres dan hasil belajar juga sangat kuat. Dengan kata lain, stres dapat menjadi penghambat dalam mencapai hasil belajar yang optimal. Selain itu, terdapat juga hubungan positif yang signifikan secara bersamaan antara motivasi belajar dan stres dengan hasil belajar. Ini berarti bahwa motivasi belajar dan stres secara bersama-sama mempengaruhi hasil belajar seseorang. Kekuatan hubungan antara motivasi belajar, stres, dan hasil belajar juga sangat kuat. Dengan kata lain, motivasi yang tinggi dapat berperan sebagai faktor pengarah yang mengurangi dampak negatif stres terhadap hasil belajar. Secara keseluruhan, hal ini menunjukkan bahwa motivasi belajar dan stres keduanya memiliki pengaruh yang penting terhadap hasil belajar dalam pembelajaran PJOK. Untuk mencapai hasil belajar yang optimal, penting bagi siswa untuk memiliki motivasi belajar yang tinggi dan mengelola stres dengan baik.

5.2 Implikasi

Peneliti ini telah menunjukkan bahwa motivasi belajar sangat penting untuk meningkatkan hasil belajar siswa terkhusus pada mata pelajaran PJOK. Tidak hanya motivasi, akan tetapi stres yang dialami oleh siswa pun harus dijaga agar tidak membawa dampak negatif pada hasil belajar yang diperolehnya, dengan demikian motivasi belajar dan stres haruslah di perhatikan oleh seorang siswa untuk peningkatan hasil belajar.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan diatas, dikemukakan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

1) Rekomendasi untuk Guru

- a. Untuk meningkatkan motivasi belajar, guru perlu mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar siswa dalam PJOK. Dapat dilakukan dengan menciptakan lingkungan pembelajaran yang menarik, memberikan tantangan yang sesuai dengan tingkat kemampuan siswa, dan mengaitkan materi PJOK dengan kepentingan dan kehidupan sehari-hari siswa.
- b. Untuk mengelola stres siswa, guru harus memahami sumber stres yang mungkin dihadapi oleh siswa dalam konteks pembelajaran PJOK. Dapat dilakukan dengan menciptakan atmosfer kelas yang mendukung, memberikan dukungan emosional, dan mengajarkan teknik-teknik pengelolaan stres kepada siswa.

2) Rekomendasi untuk Siswa

- a. Untuk meningkatkan motivasi belajar, siswa perlu mengembangkan kesadaran akan pentingnya motivasi belajar dalam meraih hasil belajar yang baik di PJOK. Mereka dapat mencari inspirasi, menetapkan tujuan yang jelas, dan mencari cara-cara untuk memotivasi diri sendiri dalam menghadapi tantangan dan rintangan dalam pembelajaran PJOK.
- b. Untuk Mengelola stres, siswa perlu mengembangkan keterampilan pengelolaan stres yang efektif, seperti teknik relaksasi, latihan pernapasan, dan mengatur waktu dengan bijaksana.

3) Rekomendasi untuk Peneliti Selanjutnya

- a. Menjadikan penelitian selanjutnya menggunakan metode penelitian eksperimen agar dapat mendapat tindakan dan pengamatan tentang bagaimana cara meningkatkan motivasi dan stres agar dapat memperoleh hasil belajar yang optimal.
- b. Mencari inovasi terbaru dalam hal populasi dan sampel penelitian, tidak hanya membatasi pada satu sekolah, tetapi mengambil data dari beberapa sekolah di salah satu wilayah.