

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, dekripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara minat berolahraga dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas VII di MTs Ar-Rohmah Bandung, dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$.
2. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara minat berolahraga dengan prestasi belajar peserta didik kelas VII di MTs Ar-Rohmah Bandung, dengan nilai signifikansi sebesar $0,313 \geq 0,05$.
3. Minat berolahraga dengan kebugaran jasmani memberikan hubungan yang lebih signifikan dibandingkan dengan hubungan minat berolahraga dengan prestasi belajar.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan peneliti, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Guru
 - a. Diharapkan dapat meningkatkan minat siswa melalui ekstrakurikuler maupun pembelajaran sehingga peserta didik lebih diarahkan dan bersungguh-sungguh dalam kegiatan berolahraga sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
 - b. Mengedukasi tentang pentingnya minat berolahraga dengan kebugaran jasmani perlu dilakukan secara berkesinambungan dan dilakukan pula oleh lembaga terkait.
2. Bagi peserta didik
 - a. Agar meningkatkan minat berolahraga baik di lingkungan sekolah, maupun lingkungan sehingga kebugaran jasmani akan baik.
 - b. Bagi peserta didik yang memiliki minat berolahraga dan kebugaran jasmani yang kurang diharapkan untuk lebih ditingkatkan, karena memiliki banyak manfaat untuk kesehatan.

3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah atau mencari faktor lain yang bisa mempengaruhi prestasi belajar siswa sehingga dapat dikenali lebih banyak lagi dan hasilnya dapat diketahui lebih banyak.