

BAB V

SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan hasil analisis korelasi *product moment* (Karl Pearson) dengan SPSS 25 yaitu $r_{xy} = 0.336$ dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang rendah antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas VII SMPN 16 Kota Semarang tahun ajaran 2022/2023 dengan nilai signifikansi 0.003.

Dari data di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa, maka akan tinggi pula tingkat kebugaran jasmaninya. Kebugaran jasmani yang diperoleh dari aktivitas fisik yang rutin dapat memberikan manfaat baik secara akademis maupun non-akademis. Manfaat akademis adalah mencapai prestasi belajar yang optimal di sekolah dan non-akademis adalah dapat bermain bersama teman sebaya tanpa adanya rasa kelelahan yang berlebihan.

5.2 Implikasi

Hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis dan akademis bagi pihak-pihak yang terkait dengan bidang pendidikan.

1. Bagi siswa, khususnya siswa kelas VII SMPN 16 Kota Semarang tahun ajaran 2022/2023, hasil menjadi motivasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik.
2. Bagi guru Penjas SMPN 16 Kota Semarang dapat menjadi bahan referensi untuk merancang pembelajaran dan kegiatan di sekolah yang dapat meningkatkan aktivitas fisik siswa yang berdampak pada meningkatnya kebugaran jasmani siswa.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil kesimpulan dan implikasi hasil penelitian, saran yang diajukan adalah:

1. Bagi peneliti, selanjutnya dapat menambah variabel lain dalam penelitian ini.
2. Bagi peneliti, selanjutnya memperhitungkan dan memperbaiki keterbatasan pada penelitian ini untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik.

3. Bagi siswa kelas VII SMPN 16 Kota Semarang tahun ajaran 2022/2023, agar dapat memelihara kesehatan dan kebugaran jasmaninya melalui kegiatan-kegiatan yang diberikan oleh sekolah maupun di luar sekolah
4. Bagi guru olahraga SMPN 16 Kota Semarang, penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam memberikan penjas yang baik dan membuat kegiatan untuk siswa dapat menjaga kebugaran jasmani
5. Rendahnya motivasi dan disiplin diri untuk berpartisipasi dalam kegiatan fisik secara mandiri. Gangguan tidur dan gangguan pola makan akibat perubahan rutinitas.

