

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi tingkat kebugaran jasmani dengan *self concept*. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa korelasi antara tingkat kebugaran jasmani dengan *self concept* berada dalam kategori kuat, dimana tingkat kebugaran berkorelasi terhadap *self concept*, serta tingkat kebugaran juga berkorelasi dengan indikator-indikator yang membentuk *self concept*.

#### 5.2 Saran

1. Peneliti menyarankan bahwa pada penelitian selanjutnya untuk memperhatikan juga faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa agar memperoleh data yang lebih akurat dan kajian yang luas.
2. Dikarenakan keterbatasan waktu, peneliti hanya menguji tingkat kebugaran jasmani siswa dengan sekali pengujian, untuk kedepannya di harapkan adanya penerapan program kebugaran, sehingga dengan program tersebut peneliti dapat mengetahui apakah tingkat kebugaran siswa meningkat dan dalam peningkatan tersebut apakah berpengaruh dengan *self concept* yang dimiliki.
3. Bagi guru pendidikan jasmani dan sekolah selalu menanamkan kepada siswa agar tetap menjaga dan meningkatkan kebugaran yan dimiliki,karena dengan kebugaran tersebut akan menentukan kesiapan siswa untuk menghadapi aktivitas yang akan dijalani. Sertas ciptakan lingkungan belajar yang positif bagi siswa agar siswa dapat mengemangkan *self concept* yang dimiliki, dengan menghindari perbandingan antara siswa, berikan feedback yang membangun, serta jadikan kesalahan siswa sebagai kesempatan untuk belajar lagi.