

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan data dan hasil analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjas pada siswa kelas XI SMAN 12 Bandung tahun ajaran 2023/2034 dengan korelasi positif sebesar 0,413 dengan taraf signifikansi sebesar 5% termasuk dalam kriteria sedang. Dengan hasil korelasi positif ini dapat dinyatakan bahwa semakin tinggi kebugaran jasmani siswa maka semakin tinggi pula hasil belajarnya, demikian pula sebaliknya semakin rendah kebugaran jasmani siswa maka semakin rendah pula hasil belajar sesuai dengan besar sumbangan efektifitasnya.

5.2. Saran

Dalam kesempatan ini, peneliti ingin memberikan sedikit saran yang bersifat membangun demi pencapaian peningkatan kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa.

5.2.1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan selalu menjaga dan memperbaiki kebugaran jasmaninya sebagai bekal utama untuk melakukan proses belajar. Karena dengan kebugaran jasmani yang baik akan mampu meningkatkan kemauan dan kemampuan dalam menerima dan memahami pembelajaran dengan baik. Salah satu upaya untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani yaitu dengan menjalankan pola hidup sehat. Untuk dapat menjalankan pola hidup sehat tersebut terdapat tiga aspek yang harus dipenuhi, yaitu: (1) Mengatur makanan. (2) Mengatur istirahat. (3) Melakukan aktivitas (berolahraga).

5.2.2. Bagi Guru

Perlu adanya pemantauan kebugaran jasmani siswa melalui tes kebugaran jasmani yang mampu menciptakan kesadaran siswa untuk senantiasa menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani sebagai bekal utama melakukan proses belajar. Disamping itu, guru juga harus senantiasa memperhatikan takaran latihan

kebugaran jasmani didalam pendidikan jasmani. Takaran latihan kebugaran jasmani ini meliputi frekuensi, intensitas dan waktu.

5.2.3. Bagi Sekolah

Sekolah supaya menyediakan perlengkapan dan menerapkan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) pada pembelajaran karena dengan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dapat mengetahui seberapa baik tingkat kebugaran jasmani siswa.

5.2.4. Bagi Peneliti Lain

Peneliti yang lain dapat menjadikan penelitian ini sebuah referensi guna penelitian dan pengembangan penelitian selanjutnya.