

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan didapatkan perhitungan analisis regresi ganda (Multi Korelasi) pada tabel 9 diperoleh koefisien korelasi  $F_{hitung}$  sebesar 2,665548, sedangkan  $F_{tabel}$  dengan taraf signifikan 5 % sebesar 0,079057 karena  $F_{hitung} > F_{tabel}$ , maka koefisien korelasi signifikan. Dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani (Physical Fitness) dan Kesehatan Mental (Mental Hygiene) memiliki koefisien korelasi yang signifikan dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani pada Siswa kelas VI SDN Ciburial tahun pelajaran 2012/2013. Hasil ini dapat menjelaskan pentingnya kedua variabel tersebut terhadap Prestasi Belajar khususnya Pelajaran Penjas.

#### B. Saran

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI SDN Ciburial tahun pelajaran 2012/2013 secara umum dalam kategori sedang, sehingga bagi guru penjas untuk dapat memperhatikannya guna peningkatan prestasi dalam belajar dengan cara memberikan materi pelajaran pendidikan jasmani dengan memperhatikan kebugaran jasmani, banyak menggunakan permainan kelompok untuk menanamkan jiwa sosial, sportifitas, dan kepercayaan diri.
2. Dengan prosentase nilai rata-rata dibawah kesehatan mental pada siswa maka hubungan sosial anak di sekolah, keluarga, dan lingkungan tempat tinggal sebagai orang tua untuk dapat perhatiannya dalam kehidupan sehari-hari.
3. Bahwa pendidikan jasmani merupakan aktualisasi potensi aktivitas manusia yang berupa sikap, tindak dan karya untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan yang baik maka tiap individu tetap menjaga dan mempertahankan dengan aktivitas melalui latihan yang berupa jogging atau permainan yang dapat meningkatkan denyut nadi latihan.