

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan masalah dan hasil penelitian terkait profil kebugaran jasmani dan prestasi akademik siswa peserta ekstrakurikuler futsal sekolah menengah atas negeri Kecamatan Coblong Wilayah Bandung Kaler, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal Sekolah Menengah Atas Negeri Kecamatan Coblong Wilayah Bandung Kaler berada pada kategori "baik". Sedangkan nilai prestasi akademik siswa peserta ekstrakurikuler futsal Sekolah Menengah Atas Negeri Kecamatan Coblong Wilayah Bandung Kaler berada pada kategori "baik". Berdasarkan hasil penelitian pada hasil pengujian hipotesis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan prestasi akademik. Hal ini karena kondisi fisik yang baik dapat mendukung kemampuan belajar, konsentrasi dan daya ingat sehingga siswa dapat berpartisipasi secara lebih aktif dalam proses pembelajaran. Kesehatan fisik yang baik memungkinkan siswa untuk berfungsi secara optimal disekolah. Keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler berdampak positif pada kesehatan fisik dan juga pada pencapaian prestasi akademik siswa.

5.2 Saran

Dalam kesempatan ini peneliti memberikan sedikit saran yang bersifat membangun demi pencapaian peningkatan kebugaran jasmani dan prestasi akademik. Adapun saran bagi siswa diharapkan dapat aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal agar dapat mengembangkan minat dan bakat dan selalu menjaga kebugaran jasmani dan prestasi akademiknya. Bagi guru Olahraga disarankan agar metode pembelajaran lebih interaktif dan variatif untuk meningkatkan minat dan pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran. Dan selalu melakukan evaluasi berkala terhadap program pembelajaran sehingga dapat

Gia Andhika Jalu, 2025

HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI DENGAN PRESTASI AKADEMIK PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI (Kecamatan Coblong Wilayah Bandung Kaler)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

mengidentifikasi hal yang perlu diperbaiki untuk meningkatkan prestasi akademik siswa. Disarankan bagi pihak sekolah dan pelatih ekstrakurikuler futsal meningkatkan program latihan dengan memasukan variasi latihan yang lebih beragam termasuk latihan kekuatan, daya tahan dan kelincahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa serta memonitoring dan evaluasi berkala sehingga dapat diidentifikasi kemajuan serta yang perlu diperbaiki dalam program latihan agar tercapainya kebugaran jasmani. Dalam skripsi ini masih jauh dari kata sempurna untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.