

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 69 siswa kelas X di SMA Negeri 4 Cimahi, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara literasi fisik (*physical literacy*) dan aktivitas fisik (*physical activity*) dengan tingkat kebugaran jasmani siswa. Ditemukan bahwa peningkatan literasi fisik berkontribusi terhadap perbaikan kebugaran jasmani, dengan koefisien korelasi Pearson sebesar 0,483 yang menunjukkan hubungan sedang. Selain itu, hubungan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani sangat kuat, dengan koefisien korelasi sebesar 0,880, mengindikasikan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan siswa secara langsung mempengaruhi kondisi kebugaran jasmani mereka. Analisis korelasi berganda menunjukkan bahwa kombinasi literasi fisik dan aktivitas fisik dapat menjelaskan ada 0,80,6% variasi dalam kebugaran jasmani, menegaskan pentingnya kedua faktor tersebut dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Temuan ini mendukung teori bahwa literasi fisik dan aktivitas fisik adalah komponen kunci yang saling melengkapi, sehingga pengembangan program pendidikan jasmani yang terintegrasi dengan peningkatan literasi fisik dan promosi aktivitas fisik sangat diperlukan untuk mencapai tujuan kesehatan dan kebugaran yang optimal bagi siswa.

#### **5.2 Saran**

Dianjurkan agar penelitian selanjutnya menambahkan variabel lain yang dapat memengaruhi kebugaran jasmani, seperti motivasi dan perilaku sosial, untuk menghasilkan kajian yang lebih komprehensif. Selain itu, perluasan ukuran sampel di atas 69 responden akan meningkatkan representativitas hasil penelitian terhadap populasi. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan penelitian mendatang dapat memperkaya literatur ilmiah di bidang pendidikan jasmani dan menjadi dasar yang kuat untuk kebijakan serta program peningkatan kebugaran jasmani di sekolah.