

5. BAB V

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa literasi fisik, kebugaran jasmani, dan hasil belajar PJOK memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan tingkat keterkaitan yang bervariasi. Literasi fisik terbukti berkontribusi dalam mendukung pemahaman materi dan pencapaian hasil belajar siswa melalui sikap positif dan kebiasaan aktif dalam aktivitas fisik. Kebugaran jasmani juga memiliki hubungan yang lebih kuat dengan hasil belajar, menunjukkan bahwa siswa yang bugar secara fisik lebih siap mengikuti pembelajaran dan menunjukkan performa yang lebih baik. Selain itu, literasi fisik berkaitan signifikan dengan kebugaran jasmani, yang menggambarkan bahwa pemahaman dan apresiasi terhadap aktivitas fisik turut mendorong terbentuknya kebiasaan hidup sehat. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan literasi fisik dan kebugaran jasmani secara terpadu sebagai langkah strategis dalam mendukung keberhasilan belajar PJOK dan pengembangan potensi fisik siswa.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat dipertimbangkan oleh pihak-pihak terkait untuk mendukung peningkatan literasi fisik, kebugaran jasmani, dan hasil belajar PJOK siswa.

1. Untuk Guru Pendidikan Jasmani

Guru diharapkan dapat secara konsisten mengintegrasikan literasi fisik dalam pembelajaran PJOK melalui pendekatan yang menarik, aplikatif, dan sesuai konteks. Materi yang memadukan teori dan praktik perlu dikembangkan agar siswa tidak hanya memahami konsep kebugaran jasmani, tetapi juga memiliki sikap positif dan kebiasaan aktif. Penggunaan metode pembelajaran variatif, seperti diskusi, simulasi, atau proyek pengalaman, serta pemanfaatan media interaktif, dapat meningkatkan keterlibatan siswa dan membantu literasi fisik tertanam secara lebih mendalam.

2. Untuk Sekolah

Sekolah disarankan menciptakan lingkungan belajar yang mendukung penguatan literasi fisik dan kebugaran jasmani, misalnya dengan menyediakan sarana olahraga

yang memadai dan program ekstrakurikuler yang rutin. Kebijakan sekolah yang mendorong budaya hidup sehat, seperti kegiatan senam bersama, lomba olahraga, atau kampanye literasi fisik, juga penting untuk membangun kesadaran dan kebiasaan positif pada peserta didik.

3. Untuk Peneliti Selanjutnya

Penelitian berikutnya diharapkan melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan konteks sekolah yang lebih beragam agar hasilnya lebih generalisabel. Selain itu, peneliti dapat mempertimbangkan variabel lain, seperti motivasi belajar, dukungan keluarga, atau akses fasilitas olahraga, yang mungkin turut memengaruhi hasil belajar PJOK. Penelitian dengan desain longitudinal juga disarankan untuk memantau perkembangan literasi fisik dan kebugaran jasmani dalam jangka waktu yang lebih panjang.