

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan dari hasil pengolahan data dan analisis data, dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kebugaran jasmani siswa terhadap karakter disiplin siswa di SMA Negeri 3 Pandeglang.

Atas dasar diperolehnya data temuan-temuan dalam hasil penelitian yang dianggap menjadi dasar dan jawaban atas tes kebugaran jasmani dan pertanyaan atas penelitian yang mencakup beberapa aspek diperoleh hasil berikut ini:

Kesimpulan didapat Kontribusi tingkat kebugaran jasmani siswa dengan karakter disiplin siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SMA Negeri 3 Pandeglang. Terdapat hubungan positif yang kuat sebesar 0,588 dari hasil data korelasi antara tingkat kebugaran jasmani siswa dengan disiplin siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang dibuktikan dengan hasil analisis data yang menghasilkan koefisiensi korelasi yang kuat.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan yang ditemukan oleh penulis, ada beberapa hal penting yang menjadi sebuah masukan atau rekomendasi berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa dengan disiplin siswa di sekolah:

1. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan di sekolah diharapkan tidak terlalu untuk menekankan siswa kepada teknik cabang olahraga karna itu sesuai dengan tujuan salah satu tujuan utama pendidikan jasmani, pendidikan jasmani salah satunya adalah meningkatkan kualitas kebugaran jasmani siswa melalui aktivitas yang terpilih.

2. Dengan demikian suatu pengharapan yang besar untk merubah *judge* tentang pendidikan jasmani bukan olahraga kecabangan, dari segi pendidik yang utama di lingkungan sekolah.
3. Merekomendasikan untuk studi lanjutan. Untuk mendapatkan sampel yang memenuhi seluruh kriteria tingkat kebugaran. Dari yang paling rendah sekali sampai yang paling tinggi tingkat kebugaran jasmaninya.