# BAB V

# KESIMPULAN DAN SARAN

## A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai hubungan kebugaran jasmani dengan prestasi akademik siswa di MA Darul Arqam Putra Muhammadiyah Daerah Garut, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang nyata antara kebugaran jasmani dengan prestasi akademik siswa di MA Darul Arqam Putra Muhammadiyah Daerah pada tingkat hubungan yang kuat.

## B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, diantaranya :

1. Bagi semua pihak yang terkait dalam bidang pendidikan khususnya dan bagi semua pihak pada umunya, agar senantiasa menjaga nilai-nilai positif pembelajaran penjas di sekolah sebagaimana dengan hasil penelitian ini bahwa kebugaran jasmani yang diselenggarakan melalui pembelajaran penjas mempunyai pengaruh terhadap prestasi akademik siswa. Oleh karena itu, tidak ada lagi pemahaman bahwa pembelajaran penjas berpengaruh buruk terhadap prestasi akademik siswa di bidang mata pelajaran lain. Bahkan dengan adanya pembelajaran penjas di sekolah, patut kita syukuri dan berbangga hati bahwa pendidikan jasmani mampu memberikan banyak manfaat positif salah satunya dapat meningkatkan prestasi akademik dengan dukungan memiliki tubuh yang sehat dan bugar.
2. Sebaiknya guru penjas mampu mengemas materi pembelajaran penjas dalam suatu hal yang lebih menarik, menyenangkan dan bukan sesuatu hal yang melelahkan, dengan begitu siswa akan senang dalam pembelajaran penjas sehingga secara tidak sadar siswa telah melakukan aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya.

3. Sebaiknya bagi para peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian serupa agar melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih banyak sehingga hasil yang didapat nantinya akan lebih general dan mampu dijadikan bahan pacuan dalam pelaksanaan pembelajaran penjas.
4. Penelitian semacam ini diperlukan oleh para guru sebagai alternatif bahwa kebugaran jasmani itu sangat penting untuk meningkatkan prestasi akademik. Dengan demikian para guru dapat mengaplikasikan hasil penelitian ini menjadi sebuah jalan alternatif dalam meningkatkan prestasi akademik siswa.