

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 2 Lembang mengenai hubungan kebugaran jasmani siswa yang mengikuti senam aerobik terhadap keaktifan siswa dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan uji hipotesis yang penulis lakukan, pada penelitian ini penulis dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan keaktifan siswa.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara pembelajaran senam aerobik dengan keaktifan siswa.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dan pembelajaran senam aerobik dengan keaktifan siswa.

B. Rekomendasi

Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah dilakukan. Selanjutnya selanjutnya penulis menhajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi para guru, dalam pembelajaran senam aerobik agar dikerahkan seluruh siswa untuk melakukan senam aerobik seminggu sekali dengan bersamaan agar efektif.
2. Dapat diadakan penelitian lebih lanjut mengenai keaktifan siswa dengan jumlah sampel yang lebih banyak.

Demikian kesimpulan dan sumbangan saran yang dapat penulisan kemukakan, semoga hasil penelitian ini dapat berguna dan memberikan manfaat bagi perkembangan pendidaiakan jasmani di sekolah.