

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengamatan dan penemuan peneliti, yang berdasarkan pada hasil pengolahan dan analisis data melalui prosedur statistika, peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai hasil dari proses penelitian ini, yang diantaranya adalah:

- 1) Terdapat pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan kebugaran jasmani *Health-Related Circuit* terhadap peningkatan derajat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMPN 1 Cileunyi. Namun, tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan kebugaran jasmani *Health-Related Circuit* terhadap tingkat kepercayaan diri siswa kelas VIII SMPN 1 Cileunyi.
- 2) Terdapat pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan kebugaran jasmani *Activity Benefits* terhadap peningkatan derajat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMPN 1 Cileunyi. Namun, tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan kebugaran jasmani *Activity Benefits* terhadap tingkat kepercayaan diri siswa kelas VIII SMPN 1 Cileunyi.
- 3) Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara bentuk latihan kebugaran jasmani *Health-Related Circuit* dengan bentuk latihan kebugaran jasmani *Activity Benefits* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMPN 1 Cileunyi, dan bentuk latihan kebugaran jasmani *Activity Benefits* memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap tingkat kepercayaan diri siswa kelas VIII SMPN 1 Cileunyi. Namun, tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara bentuk latihan kebugaran jasmani *Health-Related Circuit* dengan bentuk latihan kebugaran jasmani *Activity Benefits* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMPN 1 Cileunyi, maka kedua bentuk latihan kebugaran tersebut dinyatakan memberikan pengaruh yang sama besar terhadap peningkatan derajat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMPN 1 Cileunyi.

B. Saran

Setelah mengkaji seluruh data dan temuan dalam hasil penelitian, peneliti mendapatkan keterangan untuk bisa memberikan beberapa saran berikut ini:

1. Kepada para siswa sebisa mungkin untuk dapat lebih banyak berpartisipasi dalam kegiatan jasmani dengan sungguh-sungguh dalam melaksanakannya baik kegiatan yang dilakukan di lingkungan sekolah ataupun diluar sekolah agar kebugaran jasmaninya lebih baik lagi. Dan dihibau agar para siswa lebih mau berekspresi dan berkreasi sesuai dengan bakat dan minatnya masing-masing untuk dapat meningkatkan penampilan dan eksistensinya di sekolah sesuai dengan apa yang dikuasainya.
2. Kepada pihak sekolah agar dapat memberikan ruang atau wadah dan waktu lebih bagi para siswa untuk melakukan aktivitas jasmani di sekolah dengan didukung oleh failitas dan perlengkapan yang memadai. Dan dihibau kepada pihak sekolah agar lebih mendukung tiap kegiatan siswa yang dapat menunjang eksistensinya di sekolah, baik dengan cara mendukung kegiatan ekstrakurikuler di sekolah untuk lebih berkembang dan berprestasi agar siswa lebih tertari untuk mencoba menyalurkan keinginannya dan berekspresi didalamnya. Khususnya untuk ekstrakurikuler yang berhubungan dengan olahraga di sekolah.
3. Kepada pihak guru agar dapat berkreasi lebih kreatif lagi untuk menciptakan pembelajaran yang baik dan sesuai dengan kebutuhan siswa yang tentunya agar dapat membuat siswa antusias dan menyelesaikan materi pelajarannya dengan baik juga menyenangkan agar siswa tidak merasakan jenuh atau bosan. Khususnya untuk pelajaran pendidikan jasmani.
4. Kepada peneliti lainnya untuk dapat memunculkan faktor-faktor lain yang sekiranya dapat mempengaruhi derajat kebugaran jasmai dan tingkat kepercayaan diri siswa di sekolah. Dan juga faktor-faktor lain yang dapat mengembangkan dan mendukung kegiatan pendidikan jasmani di sekolah agar lebih baik dan lebih bervariasi lagi.