

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan kemampuan konsentrasi dengan kontribusi 58,2%.
2. Terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan kemampuan penurunan kecemasan dengan kontribusi 15,6%.
3. Terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan kemampuan konsentrasi dan penurunan kecemasan dengan kontribusi 61,4%.

5.2. Saran

Berdasarkan data-data hasil temuan yang diperoleh penulis pada kelas X DPIB di SMK Negeri 5 Bandung, maka penulis ingin mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pengajar, disarankan untuk dapat meningkatkan kreatifitasnya dalam menyampaikan materi pembelajaran sehingga kebugaran jasmani siswa dapat terpelihara bahkan meningkat tanpa menghilangkan aspek kesenangan yang terdapat dalam pendidikan jasmani.
2. Bagi siswa, disarankan untuk lebih fokus dan lebih semangat dalam mengikuti pembelajaran khususnya dalam pelajaran PJOK agar hasil yang didapatkan sesuai yang diharapkan.
3. Bagi peneliti selanjutnya, lebih mengembangkan penelitian dengan cakupan yang lebih luas dan melibatkan variabel yang lebih kompleks dapat ditinjau kembali sejauh mana siswa yang memiliki kebugaran jasmani tinggi dapat meningkatkan konsentrasi dan menurunkan kecemasan dalam belajar.