

## **BAB V**

### **SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan melalui analisis korelasi *product moment* dengan SPSS 25 dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik *work from home* (wfh) mempunyai hubungan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X IPA 1 SMAN 1 Majalaya tahun ajaran 2020/2021. Tingkat kebugaran jasmani yang tinggi menunjukkan aktivitas fisik siswa yang baik

Aktivitas yang dilakukan di rumah saat pandemi covid-19 berbeda dengan aktivitas biasanya. Hampir sebagian siswa jarang melakukan kegiatan aktifitas fisik di rumah sehingga kebugaran jasmani siswa mayoritas sedang dan rendah. Kebugaran jasmani yang diperoleh dari aktivitas fisik yang rutin dapat memberikan manfaat baik secara akademis maupun non-akademis. Manfaat akademis adalah mencapai prestasi belajar yang optimal di sekolah dan non-akademis adalah dapat bermain bersama teman sebaya tanpa adanya rasa kelelahan yang berlebihan.

#### **5.2 Implikasi**

Hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis dan akademis bagi pihak-pihak yang terkait dengan bidang pendidikan:

1. Bagi siswa, khususnya siswa kelas X IPA 1 SMAN 1 Majalaya tahun ajaran 2020/2021, hasil menjadi motivasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik
2. Bagi guru Penjas SMAN 1 Majalaya dapat menjadi bahan referensi untuk merancang pembelajaran dan kegiatan di sekolah yang dapat meningkatkan aktivitas fisik siswa yang berdampak pada meningkatnya kebugaran jasmani siswa.

### 5.3 Rekomendasi

Selama melaksanakan penelitian di sekolah berlangsung, peneliti mendapatkan temuan-temuan yang dapat dijadikan sebagai acuan untuk merekomendasikan hal-hal berikut ini:

1. Dalam melakukan kegiatan aktivitas fisik, sebaiknya mempertimbangkan kesehatan dan faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik dirumah selama pandemi covid-19
2. Dalam menjaga kebugaran jasmani, sebaiknya direncanakan sesuai prosedur kesehatan covid-19 agar selama melakukan kegiatan aktivitas fisik bisa tercapai dengan baik.

### 5.4 Keterbatasan Penelitian

Peneliti berusaha keras memenuhi segala hal ketentuan yang dipersyaratkan, namun tetap disadari bahwa penelitian ini tidak terlepas dari segala keterbatasan yang ada, baik dari faktor internal maupun eksternal. Keterbatasan peneliti ini antara lain adalah:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor yang mungkin mempengaruhi hasil tes seperti aktivitas lainnya, faktor psikologis dan sebagainya.
2. Waktu penelitian terbatas, karena adanya pandemi sekolah hanya memberi waktu selama 1 hari sehingga terbatasnya waktu saat pengambilan data.
3. Sebaiknya siswa lebih mempersiapkan kondisi fisik sebelum tes kebugaran jasmani agar selama tes mendapatkan hasil yang maksimal.