

BAB V

SIMPULAN IMPLIKASI REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan pengolahan data yang dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data diketahui aktivitas fisik siswa SMAN 21 Garut berada pada kategori sedang.
2. Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data diketahui kebugaran jasmani siswa SMAN 21 Garut berada pada kategori sangat kurang.
3. Dalam penelitian ini aktivitas fisik memiliki hubungan yang kuat terhadap kebugaran jasmani ditunjukkan dengan nilai signifikansi = $0,00 < 0,05$ lalu nilai korelasi $(r) = 0,79$ dan memiliki hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan pengolahan data yang dilakukan oleh peneliti, maka implikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Dihasilkannya data mengenai aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 21 Garut.
2. Dapat diketahui bahwa aktivitas fisik terdapat hubungan dengan kebugaran jasmani siswa.
3. Bagi siswa, hasil dari penelitian ini menjadi motivasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik baik selama disekolah maupun diluar sekolah dalam kehidupan sehari-hari serta meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya kebugaran jasmani dan aktivitas fisik.
4. Bagi guru penjas SMAN 21 Garut, dapat menjadi referensi untuk membuat pembelajaran yang diperuntukan mampu meningkatkan kebugaran jasmani dan membiasakan siswa melakukan aktivitas fisik yang baik.

5.3 Keterbatasan Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian ini peneliti menyadari akan adanya keterbatasan dan kekurangan, beberapa keterbatasan diantaranya yaitu:

1. Dalam pelaksanaannya penelitian dirasa masih kurang efektif dikarenakan keterbatasan kondisi pandemi Covid-19.
2. Instrumen tidak diuji validitas terlebih dahulu, sehingga validitas instrumen mengandalkan dari penelitian yang sudah dilaksanakan sebelumnya.

5.3 Rekomendasi

Pada saat proses pembelajaran sebaiknya guru memberikan pemahaman tentang bagaimana menjaga kesehatan supaya tubuh tetap dalam keadaan sehat dan bugar, sehingga siswa bisa mengikuti pembelajaran secara maksimal. Berdasarkan penelitian ini menyatakan bahwa aktivitas fisik mempengaruhi terhadap kebugaran jasmani siswa. Peneliti menyimpulkan beberapa rekomendasi sebagai berikut ini:

1. Bagi siswa SMAN 21 Garut dan kalangan masyarakat secara umum supaya memahami lebih jauh tentang pentingnya aktivitas fisik dan kebugaran jasmani bagi kesehatan.
2. Bagi guru, merancang sebuah pembelajaran atau penugasan yang dapat mendorong siswa melakukan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani yang baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti tentang aktivitas fisik hendaknya menggunakan sampel dan populasi yang lebih luas serta menyertakan variabel-variabel lain agar aktivitas fisik dapat dikaji lebih kompleks. Kemudian untuk memperoleh data, sebaiknya mengontrol sampel dengan baik agar mendapatkan data yang lebih akurat dan menggunakan beberapa metode atau alat penelitian untuk mendapatkan data secara maksimal, karena belum adanya metode yang dapat mengukur seluruh aspek aktivitas fisik.