

dominan mendapat kategori baik sebesar 70% dan untuk siswa putri yang

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil perhitungan analisis dan pengolahan data, penulis dapat menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang positif antara sikap belajar pendidikan jasmani dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SMU. Artinya semakin baik sikap belajar pendidikan jasmani, maka semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani siswa SMU. Atau semakin kurang baik sikap belajar pendidikan jasmani, maka semakin rendah tingkat kebugaran jasmani siswa SMU.
2. Siswa putra maupun siswa putri SMU Negeri 4 Kotamadya Sukabumi, secara umum mempunyai sikap belajar pendidikan jasmani yang baik. Untuk siswa putra besarnya komponen penanggapan 88,4 %, komponen penilaian sebesar 89,5 % dan komponen pengorganisasian sebesar 89,7 % hingga rata-rata sikap belajar pendidikan jasmani untuk siswa putra sebesar 89,2 %. Sedangkan untuk siswa putri, besarnya komponen penanggapan 90%, komponen penilaian sebesar 88,9 % dan komponen pengorganisasian sebesar 89,3%, hingga rata-rata sikap belajar pendidikan jasmani untuk siswa putri sebesar 89,4 %.
3. Siswa putra maupun siswa putri SMU Negeri 4 Kotamadya Sukabumi, secara umum mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik. Siswa putra yang

2. Untuk siswa SMU, diharapkan agar lebih meningkatkan sikap belajar dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan lebih giat lagi dalam melaksanakan kegiatan-kegiatan jasmani di sekolah dan di luar sekolah.
3. Untuk lembaga terkait diharapkan lebih inovatif dalam membuat program-program pengajaran pendidikan jasmani, agar manfaatnya semakin terasa oleh siswa SMU.
4. Dalam penelitian ini, ada hal-hal yang penulis belum teliti atau hal-hal yang belum terungkap, untuk itu diharapkan kepada pembaca atau peneliti berikutnya agar melakukan penelitian terhadap aspek-aspek lain yang mungkin dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMU.

