

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang telah dilakukan peneliti didapatkan hasil keputusan bahwa hipotesis penelitian ini diterima. Maka dari itu, peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa aktivitas jasmani memiliki hubungan yang kuat terhadap kebugaran jasmani dan memiliki hubungan yang signifikan serta hasil yang positif. Artinya, semakin tinggi aktivitas jasmani maka semakin tinggi pula kebugaran jasmaninya dan begitupun sebaliknya, semakin rendah aktivitas jasmani maka semakin rendah pula kebugaran jasmaninya.

#### **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 jasmani dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 2 Ciasem Kabupaten Subang.
2. Dapat diketahui bahwa aktivitas jasmani terdapat hubungan dengan kebugaran jasmani siswa.
3. Bagi siswa, hasil dari penelitian ini menjadi motivasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui aktivitas jasmani baik selama di sekolah maupun di luar sekolah dalam kehidupan sehari-hari serta meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya kebugaran jasmani dan aktivitas jasmani.
4. Bagi guru penjas SMPN 2 Ciasem, dapat menjadi referensi untuk membuat pembelajaran yang diperuntukan mampu meningkatkan kebugaran jasmani dan membiasakan siswa melakukan aktivitas jasmani 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. Penelitian ini tidak meneliti seluruh peserta didik kelas VIII SMPN 2 Ciasem Kabupaten Subang.

### 5.4 Saran

Keseluruhan dari hasil dan pembahasan pada penelitian ini, maka diberikan beberapa saran yang diharapkan dapat memperbesar manfaat hasil penelitian ini. Adapun saran-saran yang akan diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi penelitian selanjutnya yang hendak meneliti kebugaran jasmani untuk tingkat SMP dan menggunakan instrument TKJI disarankan untuk memodifikasi agar dapat disesuaikan dengan keadaan peserta didik, serta menambah jumlah sampel atau mengambil semua populasi agar hasil dapat digeneralisasikan lebih luas.
2. Bagi guru pendidikan jasmani, diharapkan bisa menjadikan aktivitas jasmani itu sebagai kebutuhan yang penting bagi kesehatan peserta didik dan harus bisa menciptakan suasana belajar yang menarik dan bervariasi sehingga peserta didik lebih termotivasi untuk melakukan kegiatan olahraga.

## 5.5 Rekomendasi

Berdasarkan penelitian ini menyatakan bahwa aktivitas jasmani mempengaruhi terhadap kebugaran jasmani siswa. Oleh karena itu, peneliti menyimpulkan beberapa rekomendasi sebagai berikut ini:

1. Bagi siswa SMPN 2 Ciasem Kabupaten Subang dan kalangan masyarakat secara umum supaya memahami lebih jauh tentang pentingnya aktivitas jasmani dan kebugaran jasmani bagi kesehatan.
2. Bagi guru, merancang sebuah pembelajaran atau penugasan yang dapat mendorong siswa melakukan aktivitas jasmani dan kebugaran jasmani yang baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti tentang aktivitas jasmani hendaknya menggunakan sampel dan populasi yang lebih luas serta menyertakan variabel-variabel lain agar aktivitas jasmani dapat dikaji lebih kompleks.