

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, penelitian ini menyimpulkan bahwa :

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukadana Kabupaten Kayong Utara dinyatakan kategori kurang, dengan nilai rata-rata yaitu 13,4.
2. Hasil belajar Pendidikan Jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sukadana Kabupaten Kayong Utara dinyatakan dalam kategori baik, dengan hasil rata-rata yaitu 80,1.
3. Dari hasil uji hipotesis diketahui nilai korelasi *product moment* $r_{hitung} = -0,936$ lebih kecil dari $r_{tabel} = 0,325$, dengan tingkat signifikan $15,6209 < 0,05$. Hal ini dapat dikatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara kebugaran jasmani terhadap hasil belajar siswa SMA Negeri 3 Sukadana Kabupaten Kayong Utara.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, dapat diberikan saran sebagai berikut :

1. Diharapkan pihak sekolah lebih memperhatikan serta meningkatkan proses pembelajaran penjas agar kebugaran jasmani siswa lebih baik lagi dengan cara mengadakan ekstrakurikuler tentang olahraga dan memberikan pelatihan kepada guru mata pelajaran tersebut agar lebih memahami tentang pembelajaran penjas atau mengganti guru mata pelajaran tersebut dengan guru yang sesuai dengan bidang studinya.
2. Diharapkan kepada pihak sekolah, lembaga, dinas pendidikan ataupun pihak yang bersangkutan dengan sistem penilaian pendidikan untuk lebih memperhatikan nilai standar kompetensi lulusan siswa pada situasi dan kondisi yang berbeda seperti saat pembelajaran daring covid dan luring.

3. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk lebih melihat faktor-faktor sebelum meneliti hubungan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar ini dikarenakan beberapa faktor tersebut sangat berpengaruh terhadap penelitian ini.