

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa putra kelas XI SMA N 1 Sipahutar Kec. Sipahutar Kab. Tapanuli Utara Tahun 2018. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,568 yang dapat diartikan bahwa hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa putra adalah sedang dengan arah hubungan positif. Hasil koefisien ( $r^2$ ) diperoleh sebesar 0,323 berarti kesegaran jasmani memberikan sumbangan sebesar 32,3% terhadap prestasi belajar.

#### 5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan, maka diajukan saran – saran sebagai berikut:

- 1). Disarankan kepada siswa agar memperhatikan dan meningkatkan kebugaran jasmaninya untuk menunjang aktivitas belajarnya di sekolah dengan baik dengan kondisi fisik prima dalam belajar, tanpa mengabaikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi prestasi belajar seperti motivasi, minat, disiplin belajar dan lain sebagainya.
- 2). Bagi Program Ilmu Keolahragaan agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai salah satu informasi untuk mengembangkan ilmu bagi pihak yang ingin melaksanakan penelitian yang serupa

3. Tingkat kebugaran jasmani siswa sebagian besar termasuk dalam kategori sedang dan kurang, maka diharapkan guru Penjaskes dapat memperhatikan tingkat kebugaran jasmani siswa dengan baik karena dengan kebugaran jasmani yang baik akan mendukung aktivitas belajar siswa di dalam proses belajar di kelas maupun di lapangan sehingga prestasi belajar siswa akan meningkat.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY