

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian survei tingkat aktivitas jasmani pada siswa di SMA Negeri 1 Uluan Tahun 2022 yang diperoleh dengan angket, secara detail kegiatan yang menunjang aktivitas jasmani pada siswa tersebut yaitu meliputi pembelajaran yang diberikan guru kepada siswa contohnya materi permainan, olahraga beladiri dan senam. Indikator-indikator yang dapat diambil dari masalah yang ada pada aktivitas jasmani di sekolah sudah disesuaikan dengan kebutuhan yang ada, maka dari itu aktivitas jasmani di SMA Negeri 1 Uluan pada Tahun 2022 memiliki kategori sangat baik dan persentase yang didapat sebesar 87%. Maka dari itu peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa banyak indikator yang sangat mempengaruhi aktivitas jasmani pada siswa, maka dari itu guru PJOK harus memahami tentang kegiatan apa saja yang bisa meningkatkan aktivitas jasmani siswa.

#### **5.2 Saran**

Setelah melaksanakan penelitian dan membuat kesimpulan maka peneliti menyarankan :

1. Bagi guru diharapkan meningkatkan kinerja sebagai pengajar maupun pembimbing dalam meningkatkan aktivitas jasmani pada siswa dalam proses pembelajaran PJOK di masa new normal sekarang ini agar siswa dapat memiliki ketahanan tubuh dan kebugaran jasmani yang bagus.

2. Bagi kepala sekolah diharapkan mampu meningkatkan dan memperbaiki sarana dan prasarana penunjang proses pembelajaran pendidikan jasmani dalam materi aktivitas jasmani agar apa yang diinginkan bisa tercapai dengan keinginan guru dan siswa.
3. Bagi siswa/siswi SMA Negeri 1 Uluan harus bekerjasama penuh agar aktivitas jasmani yang diperoleh bisa bagus dan bekerjasama kepada guru PJOK dalam meningkatkan aktivitas jasmani pada saat proses pembelajaran PJOK.