

## **V. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. KESIMPULAN**

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan mengenai hubungan antara nilai hasil belajar dengan tingkat kebugaran jasmani siswa, maka dapat disimpulkan :

1. Adanya hubungan yang signifikan antara nilai hasil belajar dengan tingkat kebugaran jasmani siswa smp negeri 5 metro.
2. Adanya hubungan yang signifikan dibuktikan dengan menggunakan analisis korelasi yang memperoleh harga r dari (X<sub>1</sub>-Y) sebesar 0,539, r dari (X<sub>2</sub>-Y) 0,641, r dari (X<sub>3</sub>-Y) 0,584, r dari (X<sub>4</sub>-Y) 0,920, dan r dari (X<sub>5</sub>-Y) 0,82 dengan ketentuan  $-1 \leq r_{xy} \leq 1$ .
3. Faktor utama yang mempengaruhi adanya hubungan antara nilai hasil belajar dengan tingkat kebugaran jasmani adalah kondisi tubuh siswa dan kemauan siswa.

### **B. SARAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di sekolah SMP Negeri 5 Metro beberapa hal yang dapat dijadikan saran, yaitu :

1. Tingkat kebugaran jasmani siswakelas VIIA. SMPN5 Metro Tahun Pelajaran 2012/2013 secara umum dalam kategori baik, sehingga bagi guru

Penjas untuk dapat memperhatikannya guna peningkatan prestasi dalam belajar dengan cara memberikan materi pelajaran pendidikan jasmani dengan memperhatikan kebugaran jasmani, banyak menggunakan permainan kelompok untuk menumbuhkan jiwa sosial, sportifitas, dan kepercayaan diri.

2. Motivasi dan kemauan siswa adalah faktor yang sangat berpengaruh dalam peningkatan prestasi belajar dan pengambilan test kebugaran siswa.
3. Bagi penelitalain yang berminat meneliti kembali permasalahan ini, disarankan agar penelitian ini dapat dijadikan bahan perbandingan.