

V. SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, maka simpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah:

1. Terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani, hal itu terbukti dari hasil pembahasan dengan menggunakan korelasi product moment, dimana hasil korelasi antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani didapat koefisien korelasi = 0,835 artinya ada hubungan yang positif/ sangat kuat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar pendidikan jasmani siswa pada siswa kelas XII di SMK Bhakti Utama Bandar Lampung. Dengan pengujian dan perhitungan dengan perolehan $t_{hitung} = 8,029$. Kemudian dibandingkan dengan t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$ dan $n = 30$, uji satu pihak : $dk = n - 2 = 30 - 2 = 28$ sehingga diperoleh $t_{tabel} = 1,707$. Ternyata $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $8,029 > 1,707$ maka tolak H_0 artinya ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani dan kontribusi 69,72 %
2. Terdapat hubungan antara prestasi akademik dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani, hal itu terbukti korelasi antara prestasi akademik dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani didapat koefisien korelasi = 0,809

artinya ada hubungan yang positif/ sangat kuat. Dan untuk mengetahui apakah koefisien korelasi tersebut mempunyai hubungan yang signifikan atau tidak, maka dilakukan uji signifikansi dengan perolehan $t_{hitung} = 7,249$. Kemudian dibandingkan dengan t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$ dan $n = 30$, uji satu pihak : $dk = n - 2 = 30 - 2 = 28$ sehingga diperoleh $t_{tabel} = 1,707$. Ternyata $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $7,249 > 1,707$ maka tolak H_0 artinya ada hubungan yang signifikan antara prestasi akademik dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani dan kontribusi 65,37 %.

3. Terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dan prestasi akademik dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani, hal itu terbukti hasil korelasi didapat koefisien korelasi = 0,884 artinya ada hubungan yang positif/ sangat kuat. Maka tolak H_0 artinya ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dan prestasi akademik secara bersama-sama dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani dan kontribusi 78,15 %.
4. Bila seseorang memiliki kebugaran jasmani yang tinggi maka ia dapat melakukan kegiatan lebih sempurna sehingga dapat meningkatkan hasil belajarnya.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka dapat diajukan saran sebagai berikut :

1. Bagi siswa dalam usaha meningkatkan hasil belajar Pendidikan Jasmani maka perlu menjaga atau meningkatkan kebugaran jasmaninya, sehingga mampu melaksanakan tugas sehari-hari dengan optimal.
2. Guru Pendidikan Jasmani dalam usaha meningkatkan hasil belajar Pendidikan Jasmani siswa, perlu ditanamkan kesadaran untuk

memanfaatkan waktu luang dengan berolahraga guna menjaga dan memelihara tingkat kebugaran jasmani

3. Bagi peneliti lain bahwa masih ada unsur lain yang mempengaruhi hasil belajar Pendidikan Jasmani, hal ini dapat diteliti guna mengetahui unsur-unsur lain yang dapat meningkatkan hasil belajar Pendidikan Jasmani.