

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan deskripsi data dan analisis data penelitian sebagai dipaparkan pada bab IV maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK pada siswa SMK Plus Nurus shobah Dasuk Sumenep.

1. Hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar sangat berhubungan, karena ketika kebugaran jasmani siswa kurang membaik, maka prestasi belajar akan buruk.
2. Berdasarkan hasil MFT siswa SMK Plus Nurus Shobah yaitu Kategori baik sebesar 30 persen dengan frekuensi 3 orang, dan kategori sedang sebesar 45 persen dengan frekuensi 4 orang, sedangkan kategori kurang sebesar 25 persen dengan frekuensi 3 orang.

B. Saran

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian dan kesimpulan penelitian maka saran yang dapat diajukan dalam penelitian ini adalah :

1. Kepada Guru dan siswa SMK Plus Nurus Shobah Dasuk Sumenep disarankan agar memperhatikan kebugaran jasmani siswa dengan merancang program yang memungkinkan siswa untuk tetap bugar dan sehat.

2. Kepada kepala sekolah dan pihak-pihak terkait dengan pendidikan disarankan untuk selalu mensosialisasikan tentang pentingnya kebugaran jasmani untuk menunjang aktivitas sehari-hari.
3. Kepada para peneliti dan pemerhati sepakbola, disarankan untuk melakukan penelitian lanjut dengan menambah variabel yang diperkirakan mempunyai hubungan yang signifikan,

