

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Rendahnya literasi jasmani dan kebugaran jasmani siswa disebabkan oleh berbagai faktor yang saling terkait, termasuk aspek pendidikan, lingkungan sosial, dan gaya hidup. Upaya untuk meningkatkan kedua aspek ini memerlukan pendekatan yang komprehensif dan kolaboratif. Materi literasi jasmani sering tidak terintegrasi dengan baik dalam kurikulum pendidikan, sehingga siswa tidak mendapatkan pengetahuan yang memadai. Selain itu, metode pengajaran yang monoton dan kurang interaktif membuat siswa kurang termotivasi untuk belajar.

Keterbatasan sumber daya, seperti buku dan fasilitas olahraga, juga berkontribusi terhadap masalah ini. Di sisi lain, banyak siswa yang tidak aktif secara fisik dan lebih memilih gaya hidup sedentari, seperti menghabiskan waktu dengan gadget, yang berdampak langsung pada kebugaran mereka. Keterbatasan fasilitas olahraga di sekolah dan kurangnya program olahraga yang variatif membuat siswa kehilangan minat untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Faktor sosial dan ekonomi juga memainkan peran penting, di mana siswa dari latar belakang yang kurang mampu mungkin memiliki akses terbatas terhadap kegiatan fisik. Semua faktor ini menunjukkan perlunya pendekatan komprehensif untuk meningkatkan literasi jasmani dan kebugaran jasmani siswa.

Jika literasi jasmani siswa tinggi, berbagai dampak positif cenderung terjadi pada kebugaran jasmani mereka. Siswa dengan literasi jasmani yang baik biasanya lebih aktif secara fisik, karena mereka memahami pentingnya bergerak dan berpartisipasi dalam berbagai aktivitas olahraga. Tingginya literasi jasmani juga membuat siswa lebih menyadari manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan, sehingga mereka termotivasi untuk menjaga kebugaran. Selain itu, pemahaman yang baik tentang literasi jasmani berkontribusi pada keterampilan motorik yang lebih baik, memungkinkan mereka untuk melakukan berbagai aktivitas fisik dengan efektif. Sebagai hasilnya, siswa tersebut cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang optimal, termasuk daya tahan, kekuatan, dan fleksibilitas yang baik. Mereka juga lebih mungkin mengadopsi gaya hidup sehat, termasuk pola makan yang baik dan kebiasaan olahraga yang rutin. Semua ini dapat meningkatkan konsentrasi dan kinerja akademik, menciptakan siklus positif antara kesehatan fisik dan prestasi belajar.

1.1.1 Pemahaman Literasi Jasmani

Pemahaman literasi jasmani siswa di SMA Negeri 8 Kota Jambi menunjukkan hasil yang memprihatinkan, dengan hanya 11% siswa yang mencapai kategori "baik sekali" dan 32% dalam kategori "rendah". Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai pentingnya kebugaran jasmani dan aktivitas fisik. Rendahnya literasi jasmani ini kemungkinan disebabkan oleh kurangnya integrasi materi dalam

kurikulum dan metode pengajaran yang tidak inovatif, yang dapat menghambat motivasi siswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan fisik.

1.1.2 Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani siswa juga menunjukkan hasil yang tidak mengembirakan, di mana 47% siswa tergolong dalam kategori "kurang" dan hanya 39% yang berada dalam kategori "cukup". Rendahnya tingkat kebugaran jasmani ini berpotensi mempengaruhi kemampuan siswa dalam mengikuti pembelajaran dan aktivitas sehari-hari. Faktor penyebabnya meliputi kurangnya motivasi berolahraga, terbatasnya fasilitas, dan pola hidup tidak aktif. Oleh karena itu, diperlukan upaya strategis untuk mengembangkan program olahraga yang menarik dan pendidikan kesehatan yang menekankan pentingnya gaya hidup aktif.

1.1.3 Hubungan Literasi Jasmani terhadap Kebugaran Jasmani

Terdapat hubungan signifikan antara literasi jasmani dan kebugaran jasmani siswa kelas X, dengan nilai korelasi positif sebesar 0,357. Rendahnya pemahaman literasi jasmani siswa berdampak negatif pada kebugaran jasmani mereka. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan strategi pendidikan yang komprehensif dan menarik, yang tidak hanya fokus pada aspek fisik, tetapi juga pada pengetahuan dan sikap positif terhadap aktivitas fisik. Peningkatan literasi jasmani diharapkan dapat mendorong siswa untuk lebih aktif

berpartisipasi dalam kegiatan fisik, yang akan berkontribusi pada peningkatan kebugaran jasmani secara keseluruhan.

5.2 Saran

Dalam kesempatan ini, peneliti ingin memberikan sedikit saran yang bersifat membangun demi pencapaian peningkatan literasi jasmani dan kebugaran jasmani.

1.2.1 Pemahaman Literasi Jasmani

Untuk meningkatkan pemahaman literasi jasmani siswa, disarankan agar sekolah mengintegrasikan materi literasi jasmani ke dalam kurikulum pendidikan jasmani dengan cara yang lebih menarik dan interaktif. Penggunaan metode pengajaran yang inovatif, seperti pembelajaran berbasis proyek dan kegiatan luar ruangan, dapat membantu siswa memahami konsep kebugaran jasmani dan pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari.

1.2.2 Kebugaran Jasmani

Sekolah perlu mengembangkan program olahraga yang beragam dan menarik untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Penambahan fasilitas olahraga yang memadai dan penyediaan waktu yang cukup untuk berolahraga di dalam jadwal sekolah juga dapat meningkatkan partisipasi siswa. Selain itu, sosialisasi tentang pentingnya kebugaran jasmani dan aktivitas fisik melalui seminar atau workshop dapat membantu meningkatkan kesadaran siswa.

1.2.3 Hubungan Literasi Jasmani terhadap Kebugaran Jasmani

Demi memperkuat hubungan antara literasi jasmani dan kebugaran jasmani, disarankan agar sekolah mengimplementasikan program pendidikan yang komprehensif, yang mencakup aspek pengetahuan, motivasi, dan pengembangan sikap positif terhadap aktivitas fisik. Kegiatan ekstrakurikuler yang melibatkan olahraga dan kebugaran juga dapat menjadi sarana untuk meningkatkan literasi jasmani siswa, sehingga mereka lebih termotivasi untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan fisik dan mengadopsi gaya hidup sehat.