

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada april 2024 di SMPN 5 Kota Jambi mengenai “Hubungan Peningkatan Physical Literacy Melalui Penjas Terhadap Aktivitas Fisik Siswa Remaja”, Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa 62% siswa dan siswi di SMPN 5 Kota Jambi melakukan aktivitas fisik ringan, 31% melakukan aktivitas fisik sedang dan 7% melakukan aktivitas fisik berat. Lalu dari penelitian tersebut juga dapat ditarik kesimpulan bahwa physical literacy memiliki dampak positif atau signifikan terhadap aktifitas fisik remaja.

5.2 Saran

Adapun saran dalam penelitian ini adalah:

1. Bagi siswa, siswa diharapkan dapat lebih banyak melakukan aktivitas fisik. Dan didalam lingkungan sekolah hendaknya siswa lebih aktif melakukan aktifitas fisik yang bisa dilakukan disekolah. Serta lebih mengembangkan bakat dan minatnya melalui ekstrakurikuler yang ada disekolah
2. Bagi guru penjas, guru dapat memberikan pembelajaran kepada siswa baik melalui strategi pembelajaran maupun media pembelajaran yang tetap mempertahankan ketertarikan siswa, perasaan siswa , keterlibatan siswa , seta perhatian siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk pembelajaran seterusnya.

3. Bagi sekolah, dapat merencanakan dan mewujudkan pembelajaran yang lebih efektif lagi, pengadaan sarana dan prasarana disekolah yang dapat meningkatkan prestasi siswa, serta mengikutsertakan siswa secara aktif dalam pertandingan olahraga.
4. Bagi penulis, untuk melengkapi tugas akhir dalam memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana S1 pendidikan olahraga dan kesehatan di FKIP Universitas Jambi.