

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang di peroleh dari uji korelasi menunjukkan data nilai laki laki sebesar $0.033 < 0,05$ dan nilai $r 0.592 > 0.367$ r tabel, dan data nilai perempuan sebesar sebesar $0.015 < 0,05$ dan nilai $r 0.615 > 0.367$ r tabel. Berdasarkan hasil data analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan Kualitas Pola Tidur Sehat Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 22 Kota Jambi.

5.2 Saran

Dari kesimpulan di atas, maka saran-saran yang peneliti tuliskan yaitu:

1. Pola tidur sehat merupakan hal yang sangat penting, maka diharapkan kepada semua pihak baik guru atau pendidik di sekolah selalu berkordinasi dengan orangtua murid agar kesehatan dalam beristirahat yang nantinya akan memberikan kebugaran yang baik juga bagi diri siswa.
2. Perlu perhatian kusus bagi siswa mengenai pendidikan kesehatan di sekolah, terutama yang di lakukan langsung oleh guru olahraga sebagai pentingnya pola tidur sehat.