

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan *physical literacy* terhadap aktifitas fisik atlet badminton PB.Nauval Sarolangun dengan dibuktikan nilai signifikan sebesar $0.007 < 0,05$ dan nilai $r\ 0.667 > 0,514$ r tabel.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, saran yang dapat diberikan adalah dibutuhkan perencanaan yang matang seperti meningkatnya *physical literacy* setelah diterapkannya aktifitas fisik atlet, dapat dijadikan bahan pertimbangan oleh pelatih agar mempersiapkan *physical literacy* agar aktivitas fisik atlet lebih baik.