

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Setelah dari pembahasan diatas analisis yang dilakukan maka penelitian ini dapat ditarik suatu kesimpulan yaitu: Terdapat hubungan tingkat kebugaran jasmani terhadap kemampuan akademik siswa kelas X MAN 2 Kota Jambi pada kategori kurang sekali dengan dibuktikan $r_{xy} = 0.285865724$ atau 28.58%, atau bahwa $t_{hitung} = 1.8152 > t_{tabel} 1.6909$. Untuk nilai kebugaran jasmani didapatkan jumlah nilai 418 dengan rata-rata nilai 11.61, sedangkan kemampuan akademik didapatkan jumlah nilai 2935 dengan rata-rata nilai 81.53.

5.2 Saran

Dari kesimpulan diatas maka dapat disarankan kepada :

1. Pemain harus selalu menjaga kebugaran agar dapat melakukan kegiatan dengan baik dan tidak terganggu aktivitas lain disebabkan kondisi tubuh yang kurang baik.
2. Untuk guru bermanfaat pada peningkatan kebugaran jasmani, sehingga dapat meningkatkan kebugaran olahraga.
3. Peneliti selanjutnya diharapkan nantinya dalam melakukan penelitian dapat menggunakan sampel yang lebih heterogen dan luas agar dapat diketahui yang akan diteliti lebih jelas.