

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang melibatkan 100 siswa kelas XI SMA Negeri se-Kecamatan Bekasi Utara, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Hasil analisis menggunakan uji korelasi Spearman Rank menunjukkan koefisien korelasi sebesar  $-0,621$  dengan tingkat signifikansi  $0,000 (< 0,05)$ , yang mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel tergolong kuat dan bersifat negatif. Temuan tersebut menunjukkan bahwa peningkatan nilai IMT cenderung diikuti oleh penurunan hasil belajar PJOK, sedangkan siswa yang memiliki IMT dalam kategori normal cenderung memperoleh hasil belajar yang lebih baik. Selain itu, hasil uji ANOVA menghasilkan nilai signifikansi sebesar  $0,000 (< 0,05)$ , yang menunjukkan adanya perbedaan hasil belajar PJOK pada setiap kategori IMT. Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang menyatakan adanya hubungan signifikan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada siswa kelas XI SMA Negeri se-Kecamatan Bekasi Utara dapat diterima, sementara hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak.

## **B. Saran- Saran**

Peneliti memberikan saran berikut berdasarkan temuan penelitian:

1. Diharapkan siswa dapat menjaga pola hidup sehat, memperhatikan pola makan, dan rutin melakukan aktivitas fisik untuk mendukung hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK).
2. Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) diharapkan dapat mengajarkan siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani untuk membantu mereka belajar.
3. Sekolah harus mendukung kesehatan siswa melalui olahraga, pemeriksaan kesehatan, dan instruksi gizi.
4. Diharapkan peneliti selanjutnya akan meneliti faktor lain yang mempengaruhi hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK), seperti motivasi untuk belajar, pola makan, aktivitas fisik, kebugaran jasmani, dan lingkungan keluarga. Ini akan membuat hasil penelitian lebih luas dan mendalam.