

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis korelasi antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa, penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Korelasi tersebut termasuk dalam kategori "kuat," hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat aktivitas fisik siswa, semakin baik pula kebugaran jasmani mereka. Oleh karena itu, penting untuk mendorong dan meningkatkan aktivitas fisik siswa guna mendukung peningkatan kebugaran jasmani mereka.

#### 5.2 Implikasi

1. Peran Aktivitas Fisik dalam Kesehatan: Temuan bahwa aktivitas fisik berhubungan positif dengan kebugaran jasmani menunjukkan pentingnya peran aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan siswa. Dengan meningkatkan aktivitas fisik, siswa memiliki peluang yang lebih baik untuk memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik, sehingga dapat mengurangi risiko terjadinya penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, dan penyakit kardiovaskular.
2. Pentingnya Olahraga di Lingkungan Sekolah: Hasil penelitian ini menekankan pentingnya mendukung dan memfasilitasi kegiatan olahraga dan aktivitas fisik di lingkungan sekolah. Sekolah dapat menyediakan fasilitas olahraga yang memadai dan mendukung program-program yang mendorong partisipasi siswa dalam berbagai kegiatan fisik.
3. Peran Pendidik dan Orang Tua: Pendidik dan orang tua memiliki peran penting dalam mendorong dan mendukung siswa untuk aktif berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Mereka dapat memberikan dukungan, motivasi, dan contoh yang baik dalam menjaga pola hidup sehat dan aktif.

### 5.3 Saran

1. Penggunaan Sampel yang Lebih Representatif: Penelitian selanjutnya dapat menggunakan sampel yang lebih besar dan representatif dari berbagai sekolah dan daerah untuk meningkatkan validitas dan generalisabilitas hasil penelitian.
2. Pengukuran Objektif Aktivitas Fisik: Gunakan metode pengukuran aktivitas fisik yang lebih objektif, misalnya dengan menggunakan alat pemantau aktivitas atau perangkat bergerak, untuk menghindari bias dalam pengumpulan data.
3. Inklusi Faktor Lain yang Mempengaruhi: Sertakan variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa, seperti pola makan, pola tidur, atau lingkungan sosial.
4. Studi Longitudinal: Pertimbangkan untuk melakukan penelitian dalam bentuk studi longitudinal untuk melihat perkembangan dan perubahan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa dari waktu ke waktu.
5. Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Prestasi Akademik: Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mengkaji pengaruh aktivitas fisik terhadap prestasi akademik siswa. Apakah siswa yang lebih aktif fisik cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih baik.