

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, penjelasan mengenai data, uji statistik yang dilakukan, serta diskusi yang dihasilkan, dapat ditarik kesimpulan bahwa kebugaran jasmani siswa di SMAN 1 Nagreg dan MA Assaidiyyah, yang dinilai dari faktor aktivitas fisik dan alokasi waktu pembelajaran penjas di masing-masing sekolah, memiliki nilai rata-rata yang termasuk dalam kategori kurang. Dengan kata lain, baik di SMAN 1 Nagreg maupun di MA Assaidiyyah, tingkat kebugaran jasmani siswa secara umum ditemukan dalam tingkat yang rendah.

Kesimpulan ini didasarkan pada fakta bahwa kedua sekolah tersebut memiliki nilai rata-rata kebugaran jasmani yang sejajar dengan kategori kurang. Selain itu, hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada perbandingan signifikan antara kebugaran jasmani siswa di SMAN 1 Nagreg dan MA Assaidiyyah. Keduanya memiliki tingkat kebugaran jasmani yang serupa, yaitu rendah. Dalam konteks ini, aktivitas fisik ditemukan memiliki pengaruh yang kuat terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani rendah dari kedua sekolah tersebut yaitu kurangnya aktivitas fisik: Siswa di kedua sekolah cenderung memiliki kurangnya aktivitas fisik, terutama dalam kategori aktivitas berat dan sedang. Aktivitas fisik yang terbatas ini dapat menjadi penyebab utama rendahnya tingkat kebugaran jasmani. Penggunaan kendaraan motor: Banyaknya siswa yang menggunakan kendaraan motor dan diantar ke sekolah mengurangi kesempatan mereka untuk bergerak dan berolahraga.

Lingkungan sekolah: Faktor-faktor seperti fasilitas olahraga yang tidak memadai dan kurangnya partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler juga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa di kedua sekolah. Alokasi waktu pembelajaran penjas: Perbedaan dalam alokasi waktu pembelajaran penjas di kedua sekolah mungkin tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Lingkungan luar sekolah: Kondisi lingkungan luar sekolah, seperti waktu pulang yang terlalu sore atau tugas-tugas sekolah, juga dapat membatasi

Mudrika, 2023

*Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Nagreg Dan Madrasah Aliyah Assaidiyyah*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

waktu siswa untuk berolahraga di luar sekolah. Kurangnya aktivitas fisik sehari-hari: Siswa cenderung menghabiskan waktu luang mereka dengan menggunakan perangkat elektronik, seperti handphone, yang mengurangi aktivitas fisik mereka.

## 5.2 Saran

### 1. Untuk sekolah

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, sekolah perlu mengambil langkah-langkah strategis seperti merancang program olahraga terintegrasi dalam kurikulum, menawarkan variasi aktivitas fisik, mendorong gaya hidup aktif di luar sekolah, memberikan edukasi gizi dan kesehatan, memperbaiki fasilitas olahraga, menyediakan kegiatan ekstrakurikuler berbasis aktivitas fisik, melibatkan orang tua, mengadakan kompetisi olahraga sehat, dan menciptakan lingkungan sekolah yang positif. Melalui pemantauan dan evaluasi berkala, sekolah dapat mengukur dampak positif dari program-program olahraga yang diterapkan.

### 2. Untuk guru

Sebagai guru olahraga, Anda dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa dengan merancang program yang bervariasi dan menarik, serta mengenali kebutuhan individu siswa untuk merancang program yang sesuai. Memberikan dorongan positif, memanfaatkan teknologi pelacakan aktivitas, kolaborasi antar guru, memberikan penjelasan penting, dan melibatkan orang tua adalah langkah penting untuk memotivasi siswa dan menciptakan lingkungan inklusif. Melalui contoh gaya hidup sehat dan pemantauan berkala terhadap kemajuan siswa, Anda dapat berperan dalam membentuk siswa yang lebih sehat dan aktif secara fisik.

### 3. Untuk peneliti selanjutnya

Untuk pengembangan penelitian kebugaran jasmani selanjutnya, disarankan untuk melakukan pengukuran yang lebih mendalam terhadap berbagai aspek kebugaran, mengeksplorasi pengaruh faktor eksternal, merancang program dan intervensi efektif, mengkaji korelasi dengan prestasi akademik, serta mempertimbangkan pengaruh media sosial dan kebijakan sekolah. Studi kualitatif juga bisa memberikan wawasan yang berharga terkait

persepsi siswa. Dengan pendekatan yang holistik ini, penelitian selanjutnya diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam dan berkontribusi pada pengembangan kebugaran jasmani siswa.