

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang telah dilakukan, maka dalam penelitian ini peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Terpadu Darul Amal dengan siswa SMAN I Jampangkulon. Sehingga dengan demikian dapat dikatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Terpadu Darul Amal lebih baik dibandingkan SMAN I Jampangkulon.

#### **B. Saran**

Setelah mengetahui hasil penelitian yang telah diperoleh, selanjutnya peneliti mengajukan beberapa saran yang kiranya dapat digunakan sebagai pemahaman maupun literatur tambahan bagi partisipan olahraga khususnya bagi guru maupun calon guru pada mata pelajaran pendidikan jasmani, saran-saran tersebut antara lain:

1. Peneliti berharap adanya penelitian lanjutan yang secara khusus lebih membahas mengenai faktor-faktor yang kiranya dapat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa di sekolah, seperti pemanfaatan waktu luang, lingkungan, serta hal-hal lainnya.
2. Peneliti berharap agar para guru pendidikan jasmani di sekolah dapat lebih memperhatikan aspek kebugaran jasmani seluruh siswa-siswi disekolahnya.
3. Peneliti berharap kepada lembaga pendidikan, sekolah, dan guru-guru serta pihak-pihak yang berkepentingan lainnya agar menjadikan hasil penelitian ini sebagai salah satu indikator untuk membuat desain kurikulum, program pembelajaran, maupun program latihan yang dapat meningkatkan kualitas kebugaran siswa.

4. Peneliti berharap agar para siswa di sekolah dapat memiliki dan menjaga kondisi fisik serta kebugaran jasmani agar tetap prima, sehingga kemudian siswa dapat menjalani aktivitas kesehariannya secara optimal.