

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Menggunakan Sepeda Dan Berjalan Kaki Ke Sekolah Di SMPN 6 Setu Kabupaten Bekasi disimpulkan sebagai bahwa Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting yang harus dimiliki setiap siswa agar bisa mengikuti kegiatan belajar mengajar dengan baik. Kebugaran jasmani adalah faktor pendukung seorang siswa agar mengikuti kegiatan belajar di sekolah, dan merupakan faktor penunjang siswa untuk mampu mencapai hasil belajar yang baik. Hal ini dipengaruhi oleh aktifitas sehari-hari baik di lingkungan sekolah ataupun di luar sekolah. Selain itu, aktifitas siswa setiap hari pada saat berangkat dan pulang sekolah yang menggunakan aktifitas fisik seperti bersepeda dan berjalan kaki yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa. Maka dapat disimpulkan dari hasil penelitian yaitu terdapat perbedaan yang signifikan antara siswa yang berangkat ke sekolah dengan Berjalan kaki dan siswa yang berangkat ke sekolah menggunakan sepeda.

5.2 Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian tersebut di atas, peneliti menyarankan supaya siswa yang masih memiliki kebugaran jasmani yang rendah atau pada kategori kurang untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya dengan cara lebih rajin melakukan aktivitas fisik setiap harinya. Untuk siswa yang sudah dalam kategori baik sebisa mungkin untuk dipertahankan atau ditingkatkan.

Untuk pihak sekolah bisa mengadakan program-program atau menghidupkan kembali kegiatan ekstrakurikuler yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa dan daya tahan kardiorespirasi siswa. Untuk guru pendidikan jasmani dapat memberikan motivasi kepada siswa betapa pentingnya aktivitas jasmani (jalan kaki dan naik sepeda) pada saat berangkat ke sekolah yang dilakukan secara rutin untuk

meningkatkan kebugaran jasmani siswa, sehingga dapat menunjang semua kegiatan siswa termasuk kegiatan belajar mengajar.