

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan gaya hidup aktif dengan kebugaran jasmani siswa kelas XI di SMK Merdeka Soreang, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara gaya hidup aktif dengan kebugaran jasmani, tetapi hubungan tersebut berada dalam kadar rendah. Hal ini dibuktikan dengan menghitung koefisien determinannya yang telah diulas pada bab 4 yang menunjukkan kontribusi gaya hidup aktif sebesar 8%, sedangkan kontribusi sebesar 92% dipengaruhi oleh faktor lainnya seperti lingkungan, jenis aktivitas yang dilakukan, genetik, pola makan, dan kualitas tidur. Sebagian besar siswa menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang cukup, sementara gaya hidup aktif berada dalam kategori sedang hingga ringan. Meskipun gaya hidup aktif penting, faktor-faktor lain juga perlu diperhatikan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Akses terbatas seperti fasilitas olahraga dapat juga mengurangi motivasi untuk beraktivitas.

5.2. Implikasi

Penelitian ini memiliki implikasi penting dalam pengembangan program pendidikan jasmani di sekolah. Hasil yang menunjukkan hubungan positif antara gaya hidup aktif dan kebugaran jasmani dapat digunakan sebagai dasar bagi guru dan pengelola sekolah untuk merancang kegiatan yang mendorong siswa berpartisipasi lebih aktif dalam olahraga dan aktivitas fisik. Dengan demikian, siswa diharapkan dapat meningkatkan kualitas kebugaran jasmani mereka, yang berdampak pada kesehatan dan prestasi belajar.

5.3. Saran

Disarankan agar pihak sekolah mengintegrasikan lebih banyak kegiatan olahraga dan aktivitas fisik dalam kurikulum, serta menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup aktif. Pengembangan program

ekstrakurikuler yang menarik dan kolaborasi dengan orang tua serta komunitas juga perlu dipertimbangkan untuk mendorong partisipasi siswa. Selain itu, penelitian lebih lanjut diharapkan dapat dilakukan dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan memperhatikan variabel lain yang mungkin mempengaruhi kebugaran jasmani siswa.