

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Penelitian ini memaparkan perbandingan profil tingkat kebugaran jasmani dan perilaku sosial antara siswa SMP di daerah pedesaan dengan siswa di perkotaan. Berdasarkan hasil pengolahan penelitian dan pembahasan pada keseluruhan tahapan penelitian, maka diperoleh temuan-temuan penelitian yang menjawab pertanyaan penelitian seperti diutarakan pada rumusan masalah serta telah terbukti hipotesis penelitian.

Kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa SMP di daerah pedesaan (SMPN 2 Cikajang Garut) memiliki tingkat kebugaran pada kategori baik sedangkan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP di perkotaan (SMPN 45 Bandung) memiliki tingkat kebugaran pada kategori cukup.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa SMP di daerah pedesaan (SMPN 2 Cikajang Garut) yaitu dengan nilai keseluruhan 590 dan rata-rata jumlah poin persiswa sebesar 14,65 lebih baik dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP di perkotaan (SMPN 45 Bandung) yaitu dengan nilai keseluruhan 478 dan rata-rata jumlah poin persiswa sebesar 12,175 dengan rata-rata hasil konversi nilai sebesar 4,75. Hasil penelitian menunjukkan bahwa statistik perbandingan tingkat kebugaran jasmani berbagai siswa SMP (SMPN 2 Cikajang Garut dan SMPN 45 Bandung) berbeda secara signifikan yaitu dengan nilai signifikansi sebesar 0,137 (signifikansi  $> 0,05$ ,  $H_1$  diterima).
3. Dari hasil analisis data menggambarkan bahwa perilaku sosial siswa untuk siswa SMP di daerah pedesaan (SMPN 2 Cikajang) adalah Kurang Sekali 27, Kurang 98, Sedang 307, Baik 939, Baik Sekali 1.109. Apabila dilihat dari rata-rata skor kontribusi tersebut berarti Baik Sekali, sedangkan untuk siswa di perkotaan (SMPN 45 Bandung) adalah Kurang Sekali 62, Kurang 162, Sedang

517, Baik 1.114, Baik Sekali 625. Apabila dilihat dari rata-rata skor kontribusi tersebut berarti Baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa statistik perbandingan perilaku sosial berbagai siswa SMP (SMPN 2 Cikajang Garut dan SMPN 45 Bandung) berbeda secara signifikan yaitu dengan nilai signifikansi sebesar 0,151 (signifikansi  $> 0,05$ ,  $H_1$  diterima).

## B. Saran

Berdasarkan penelitian ini, penulis berpendapat dan mempunyai saran sebagai berikut:

1. Sebaiknya setiap siswa/sekolah memiliki pengetahuan dan kesadaran terhadap pentingnya kebugaran jasmani.
2. Dalam kegiatan di sekolah ataupun di lingkungan masyarakat diharapkan para siswa dapat mengktualisasikan perilaku sosial sehingga tumbuh dan berkembang seperti yang di harapkan.
3. Dalam melaksanakan perannya, seorang guru penjas di harapkan lebih mengingatkan dan meningkatkan akan pentingnya kebugaran jasmani dan perilaku sosial untuk kebutuhan sehari-hari.