

BAB V

PENUTUP

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Adanya perbedaan yang signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa yang bersepeda dan tidak bersepeda ke sekolah di SMA Negeri 8 Bandung. Ini terbukti pada uji t dengan nilai Sig sebesar $0.00 < 0.05$, maka H_0 ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani yang signifikan antara kelompok siswa bersepeda dengan kelompok siswa tidak bersepeda dimana kelompok siswa bersepeda menunjukkan tingkat kebugaran jasmaninya lebih baik dari pada kelompok siswa yang tidak bersepeda. Jadi semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa, maka akan tinggi pula tingkat kebugaran jasmaninya. Kebugaran jasmani yang diperoleh dari aktivitas fisik yang rutin dapat memberikan manfaat baik secara akademis maupun non-akademis. Manfaat akademis adalah mencapai prestasi belajar yang optimal di sekolah dan non-akademis adalah dapat bermain bersama teman sebaya tanpa adanya rasa kelelahan yang berlebihan.

5.2. Implikasi

Hasil Penelitian ini memiliki implikasi praktis dan akademis bagi pihak-pihak yang terkait dengan bidang pendidikan:

1. Bagi siswa, khususnya kelas X di SMA Negeri 8 Bandung tahun ajaran 2019/2020, hasil menjadi motivasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik.
2. Bagi guru Penjas SMA Negeri 8 Bandung dapat menjadi bahan referensi untuk merancang pembelajaran dan kegiatan di sekolah yang dapat meningkatkan aktivitas fisik siswa yang berdampak meningkatnya kebugaran jasmani siswa.

5.3. Saran

Berdasarkan keseluruhan dari hasil dan pembahasan pada penelitian ini, maka diberikan beberapa saran yang diharapkan dapat memperbesar manfaat hasil

penelitian ini. Adapun saran-saran yang akan diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hendaknya siswa yang tidak bersepeda ke sekolah lebih memperbanyak aktivitas fisik dan aktivitas olahraga agar memperoleh kebugaran jasmani yang baik.
2. Siswa yang bersepeda ke sekolah perlu mempertahankan kebugaran jasmani serta dapat memelihara kesehatan dan tetap beraktivitas fisik agar dapat melakukan kegiatan yang menunjang prestasinya.
3. Bagi guru penjas SMA Negeri 8 Bandung, penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam memberikan penjas yang baik dan membuat kegiatan untuk siswa dapat menjaga kebugaran jasmani.
4. Penelitian ini dapat dikembangkan dengan menambah jumlah sampel atau mengambil semua populasi supaya hasil dapat digeneralisasikan lebih luas.