

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan adalah:

Terdapat perbedaan kebugaran jasmani antara siswa sekolah pesantren dengan siswa sekolah umum yang signifikan di kecamatan Lembang.

#### **5.2 Implikasi**

Penelitian ini dapat menjadi bahan penelitian selanjutnya untuk melakukan penelitian tentang kebugaran. Seperti item-item apa saja yang di tes untuk meneliti kebugaran. Penelitian ini juga dapat menjadi rujukan untuk pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah atau di masyarakat yang memerlukan.

#### **5.3 Rekomendasi**

Setelah mengetahui hasil penelitian yang diperoleh, kemudian peneliti ada beberapa saran yang kiranya dapat jadi perhatian bagi guru, siswa dan masyarakat saran tersebut antara lain:

1. peneliti berharap adanya penelitian lanjutan yang secara khusus lebih membahas secara faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa di sekolah seperti memanfaatkan waktu, sarana prasarana dan lain-lain.
2. Peneliti berharap kepada lembaga-lembaga pendidikan, sekolah, dan guru serta pihak-pihak yang bersangkutan agar penelitian ini menjadi referensi desain kurikulum, program latihan, dan program belajar yang membuat kebugaran siswa menjadi baik.
3. Peneliti berharap agar para siswa disekolah lebih memperhatikan kondisi tubuh agar tetap bugar baik secara rohani maupun jasmani agar tetap dapat menjalankan aktivitas dengan optimal dan semangat.