

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, penulis dapat menyimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan kualitas hidup yang dipengaruhi oleh proses belajar mengajar pada siswa sekolah *boarding school*.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan kualitas hidup yang dipengaruhi oleh proses belajar mengajar pada siswa sekolah reguler.

5.2 Implikasi

Penelitian ini memberikan sebuah implikasi kepada para praktisi pendidikan, khususnya pengambil kebijakan dan guru untuk lebih memperhatikan lagi terkait upaya pembinaan kebugaran jasmani dan kualitas hidup pada siswa sekolah *boarding school* dan sekolah reguler karena saling berhubungan satu sama lainnya.

5.3 Saran

Penulis dapat memberikan beberapa saran terkait penelitian ini yang memungkinkan terjadinya peningkatan kebugaran jasmani dan kualitas hidup siswa, baik itu pada sekolah *boarding school* maupun sekolah reguler. Penulis menyarankan agar adanya materi atau waktu khusus yang disiapkan untuk upaya peningkatan kebugaran jasmani siswa yang diawasi langsung oleh ahlinya, dimana guru olahraga berperan penting dalam hal ini. Selain itu juga, penulis menyarankan adanya pembinaan lainnya (seperti psikologis, sosial, akhlak) yang menyesuaikan dengan perkembangan remaja seusianya saat ini agar materi dalam proses pembinaan yang disampaikan dapat diterima oleh siswa. Penelitian ini juga masih memiliki berbagai keterbatasan, seperti jumlah dan karakteristik sampel, sehingga penulis menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk mengkaji topik ini dengan memperhatikan jumlah dan karakteristik sampel yang lebih luas agar dapat memberikan hasil yang lebih representatif.