

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Kebugaran jasmani siswa pondok pesantren yang mondok dan tidak mondok memiliki perbedaan karena dari latar belakang aktivitas sehari-harinya. Siswa yang mondok lebih padat aktivitasnya karena setelah pembelajaran di sekolah ada kegiatan kembali di pondok pesantren sedangkan siswa yang tidak mondok setelah pembelajaran di sekolah pulang kembali ke tempat tinggalnya masing-masing, sehingga waktu istirahatnya lebih banyak dibandingkan dengan siswa yang mondok.

1.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian ini memberikan informasi untuk guru pendidikan jasmani bahwa pentingnya tingkat kebugaran jasmani terhadap setiap siswa dan santri di pondok pesantren. Oleh karena itu penelitian ini bisa dijadikan sebagai bahan referensi dalam merancang pembelajaran dan kegiatan di MTS/Pondok pesantren yang dapat meningkatkan kualitas pembelajaran yang diharapkan dan dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani para siswa di pondok pesantren.

1.3 Saran dan Rekomendasi

1. Bagi penelitian selanjutnya

Peneliti merekomendasikan kepada penelitian selanjutnya untuk menggunakan instrumen ini dan memberikan penambahan variabel agar adanya pembaruan.

2. Bagi guru pendidikan jasmani

Sebagai guru pendidikan jasmani di MTS/Pondok pesantren harus bisa menjadikan aktivitas olahraga itu kebutuhan yang penting bagi kesehatan para peserta didik dan harus bisa menciptakan suasana belajar yang menarik dan bervariasi sehingga siswa lebih termotivasi untuk melakukan kegiatan olahraga. Semoga penelitian ini dijadikan acuan dalam memberikan pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih baik pada saat pembelajaran berlangsung.