

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa “tingkat kebugaran jasmani siswa yang bersepeda ke sekolah lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tidak bersepeda ke sekolah”.

B. Saran

Dari hasil dan analisis yang telah dilakukan serta kesimpulan yang telah diungkapkan terdapat beberapa saran yang ingin penulis sampaikan kepada sekolah, siswa dan peneliti yaitu:

1. Sekolah

Bagi pihak sekolah sebaiknya menganjurkan siswa menggunakan sepeda sebagai alat transportasi untuk pergi ke sekolah, supaya kondisi fisik/kebugaran jasmani siswa dapat meningkat, dan siswa siap dalam melakukan aktivitas kegiatan belajar tanpa mengalami kelelahan yang berlebih.

2. Siswa

Bagi para siswa agar lebih meningkatkan kebugaran jasmaninya sebaiknya menggunakan sepeda secara rutin untuk pergi ke sekolah, sehingga siswa akan memiliki kebugaran jasmani yang baik.

3. Peneliti

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan agar lebih mengembangkan penelitian dengan cakupan yang lebih luas lagi, agar para siswa mempunyai kondisi fisik/kebugaran jasmani yang baik pada saat melakukan aktivitas belajar. Sehubungan dengan hal tersebut, penelitian ini bias dijadikan bahan rekomendasi untuk melaksanakan penelitian-penelitian lanjutan.

