

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa :

- 5.1.1 Siswa yang berangkat dan pulang sekolah dengan menggunakan sepeda mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang sedang.
- 5.1.2 Siswa yang berangkat dan pulang sekolah dengan berjalan kaki mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik.
- 5.1.3 Siswa yang berangkat dan pulang sekolah dengan menggunakan kendaraan umum mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang rendah.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka ada beberapa saran yang dapat diberikan oleh peneliti, yaitu:

- 5.2.1 Pihak sekolah harus lebih memperhatikan dan berusaha untuk meningkatkan kebugaran jasmani para siswa dengan membuat berbagai kegiatan yang melibatkan aktifitas fisik siswa seperti : melakukan kegiatan sepeda santai setiap hari minggu, kegiatan gerak jalan antar kelas dan melakukan kegiatan tournament pada setiap cabang olahraga.
- 5.2.2 Untuk para siswa hendaknya meningkatkan kebugaran jasmani dengan senantiasa melakukan aktifitas – aktifitas fisik seperti : jalan kaki ke

sekolah, naik sepeda ke sekolah dan berperan aktif dalam pelajaran penjas.

5.2.3 Untuk Guru pendidikan jasmani hendaknya dapat lebih memotivasi dan berusaha meningkatkan kebugaran jasmani anak didiknya dalam melakukan kegiatan olahraga diluar jam sekolah agar kebugaran jasmani siswa tetap terjaga.

5.2.4 Semoga dengan adanya skripsi bisa menambah ilmu baru untuk penelitian selanjutnya khususnya untuk mahasiswa FPOK UPI.

