

V. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang dibuktikan dengan analisis data maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Rata-rata hasil tes Kebugaran Jasmani siswa pejalan kaki 12 siswa kurang sekali (KS), 7 siswa kurang (K), 10 siswa sedang (S), 4 siswa baik (B) dan, 3 siswa baik sekali (BS). Sedangkan siswa bersepeda rata-rata hasil kebugaran jasmaninya 11 siswa kurang sekali (KS), 8 siswa kurang (K), 13 siswa sedang (S), 3 siswa baik (B) dan, 1 siswa baik sekali (BS). Sedangkan siswa non pejalan kaki rata-rata hasil kebugaran jasmaninya 11 siswa kurang sekali (KS), 7 siswa kurang (K), 11 siswa sedang (S), 4 siswa baik (B) dan, 3 siswa baik sekali (BS). Sedangkan siswa non bersepeda rata-rata hasil kebugaran jasmaninya 13 siswa kurang sekali (KS), 10 siswa kurang (K), 8 siswa sedang (S), 4 siswa baik (B) dan, 1 siswa baik sekali (BS).
2. Dari hasil tes tersebut dapat diambil gambaran bahwa siswa hasil tes kebugaran jasmani berjalan kaki antara siswa yang non bersepeda pada siswa Sekolah Menengah Atas dan Kejuruan Se- Kecamatan Sumber Jaya

Lampung Barat Tahun Pelajaran 2010/2011. Bahwasanya siswa pejalan kaki lebih baik kebugaranya dari pada siswa non pejalan kaki.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dalam penelitian ini, maka penulis menyarankan untuk dijadikan bahan masukan bagi :

1. Guru Penjaskes agar bisa meningkatkan kebugaran jasmani siswa, khususnya bagi siswa yang malas dalam berolahraga.
2. Bagi pihak sekolah, khususnya Sekolah Menengah Atas dan Kejuruan, dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya, sebagai modal untuk menunjang aktivitas.
3. Bagi mahasiswa, hasil penelitian bisa menjadi bahan sarana penelitian tentang kebugaran jasmani siswa.
4. Penelitian ini diharapkan bisa dilanjutkan ke arah yang lebih komplek dengan meneliti perbandingan kebugaran jasmani dengan pengukuran yang lainya baik didalam laboratorium maupun di lapangan.