

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan.

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap kebugaran dari siswa kelas X di SMK Al-Kyai Sitiaji Sukosewu.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur terhadap kebugaran dari siswa kelas X di SMK Al-Kyai Sitiaji Sukosewu.
3. Ditemukan hasil yang signifikan dalam hubungan antara aktivitas fisik dan pola tidur terhadap kebugaran dari siswa kelas X di SMK Al-Kyai Sitiaji Sukosewu.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil kesimpulan dan implikasi penelitian, beberapa saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut:

1. Untuk Siswa: Disarankan untuk mengatur dan memperbaiki aktivitas fisik secara teratur, karena aktivitas fisik sangat penting bagi kesehatan fisik siswa dan semua orang. Selain itu, pola tidur yang baik juga perlu diperhatikan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Tidur yang cukup dan berkualitas dapat membantu pemulihan tubuh dan meningkatkan energi untuk aktivitas sehari-hari.
2. Untuk Guru Penjas: Dalam mengatur kegiatan di luar jam pelajaran, perlu mempertimbangkan tingkat kelelahan siswa agar mereka mendapatkan istirahat yang cukup. Hal ini penting untuk memastikan siswa tetap dalam kondisi fisik yang optimal dan tidak mengalami kelelahan berlebihan yang dapat mengganggu proses belajar dan kesehatan mereka.
3. Untuk Peneliti Selanjutnya: Disarankan untuk menambahkan variabel lain dalam penelitian ini untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif. Peneliti juga perlu memperbaiki keterbatasan dalam penelitian ini, khususnya dengan menggunakan instrumen pengukuran yang lebih obyektif dan akurat. Menambah

jumlah subjek penelitian juga penting untuk memperoleh hasil yang lebih valid dan reliabel. Selain itu, peneliti diharapkan lebih bersemangat dalam melaksanakan penelitiannya untuk mencapai hasil yang optimal.

4. Untuk Pembaca: Penelitian ini dapat menjadi referensi untuk meningkatkan aktivitas fisik dan memperbaiki pola tidur. Dengan menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani, pembaca dapat berkontribusi pada kesehatan yang optimal. Menerapkan pola hidup sehat melalui aktivitas fisik yang teratur dan tidur yang cukup dapat membantu meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Dengan memperhatikan saran-saran tersebut, diharapkan semua pihak dapat berkontribusi dalam meningkatkan kebugaran dan kesehatan jasmani.



# UNUGIRI