

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang tinjauan kebugaran jasmani siswa yang berjalan kaki empat–enam kilometer ke sekolah di SMP Negeri 10 Kota Kupang menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa sebagian besar berada pada kategori baik dan sedang: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori baik dan sedang. Hal ini membuktikan bahwa siswa memiliki kondisi fisik yang cukup baik dalam melakukan aktivitas sehari-hari maupun mengikuti proses pembelajaran di sekolah. Tingkat kebugaran yang baik menunjukkan bahwa siswa memiliki daya tahan tubuh yang cukup serta tidak mudah mengalami kelelahan saat beraktivitas.
2. Persentase kategori baik sebesar 40%: Sebanyak 40% siswa berada pada kategori baik. Hasil ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari jumlah sampel penelitian memiliki kondisi kebugaran jasmani yang baik. Siswa dalam kategori ini mampu menyelesaikan seluruh rangkaian tes TKJI dengan hasil yang memuaskan. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh aktivitas berjalan kaki yang dilakukan setiap hari sehingga tubuh menjadi lebih aktif dan terbiasa melakukan aktivitas fisik secara rutin.

3. Persentase kategori sedang sebesar 25%: Sebanyak 25% siswa berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani cukup, namun belum maksimal. Faktor-faktor seperti kurangnya olahraga tambahan, pola makan yang kurang baik, serta waktu istirahat yang tidak teratur dapat memengaruhi hasil kebugaran jasmani siswa. Walaupun demikian, siswa pada kategori sedang masih memiliki kemampuan fisik yang cukup untuk melakukan aktivitas sehari-hari.
4. Persentase kategori baik sekali sebesar 25%: Hasil penelitian menunjukkan bahwa 25% siswa berada pada kategori baik sekali. Siswa dalam kategori ini memiliki kondisi fisik yang sangat baik dibandingkan siswa lainnya. Mereka mampu memperoleh skor tinggi dalam setiap item tes TKJI seperti lari cepat, sit up, pull up, vertical jump, dan lari jarak menengah. Tingginya tingkat kebugaran jasmani tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh kebiasaan olahraga yang rutin serta aktivitas fisik yang lebih aktif dalam kehidupan sehari-hari.
5. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang berjalan kaki 4–6 kilometer ke sekolah memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sebagian besar berada pada kategori baik.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan tentang kebugaran jasmani siswa yang berjalan kaki empat-enam kilometer ke sekolah di SMP Negeri 10 kota kupang, maka dapat disarankan sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah : Sekolah diharapkan dapat meningkatkan program pembinaan kebugaran jasmani melalui kegiatan olahraga rutin dan aktivitas fisik lainnya agar kesehatan dan kebugaran siswa semakin meningkat.
2. Bagi Guru Pendidikan Jasmani : Guru pendidikan jasmani diharapkan dapat memberikan motivasi kepada siswa untuk aktif berolahraga serta menjaga pola hidup sehat agar tingkat kebugaran jasmani siswa tetap terpelihara.
3. Bagi Siswa : Siswa diharapkan tetap mempertahankan kebiasaan berjalan kaki dan aktif melakukan olahraga agar tubuh tetap sehat, kuat, dan mampu mengikuti kegiatan belajar dengan baik.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya : Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain seperti pola makan, waktu tidur, dan aktivitas olahraga lainnya yang dapat memengaruhi kebugaran jasmani siswa.