

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 55 siswa kelas X program keahlian Teknik Kendaraan Ringan (TKR) di SMKN 1 Cibarusah Kabupaten Bekasi menggunakan instrumen Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN), dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X TKR di SMKN 1 Cibarusah Kabupaten Bekasi secara keseluruhan berada pada kategori Kurang dan Kurang Sekali. Sebanyak 34 siswa atau 61,82% berada pada kategori Kurang dan 21 siswa atau 38,18% berada pada kategori Kurang Sekali, tanpa satu pun siswa yang mencapai kategori Cukup apalagi Baik. Temuan ini menjawab tujuan penelitian yang telah dirumuskan pada Bab I, yaitu untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X TKR di SMKN 1 Cibarusah Kabupaten Bekasi.

Rendahnya kebugaran jasmani siswa tersebut sejalan dengan kondisi status gizi siswa yang sebenarnya berada dalam batas normal. Rata-rata IMT seluruh siswa tercatat sebesar 19,64 kg per meter persegi dengan standar deviasi hanya 0,57, yang berarti tidak ada siswa yang tergolong gemuk atau obesitas dan seluruh sampel berada pada rentang IMT yang sehat serta homogen. Dengan kata lain, rendahnya capaian kebugaran jasmani siswa bukan disebabkan oleh masalah komposisi tubuh, melainkan berasal dari lemahnya daya tahan kardiorespirasi yang diukur melalui PACER Test, dimana seluruh 55 siswa hanya tersebar pada kategori Kurang dan Kurang Sekali tanpa satu pun mencapai kategori Cukup. Mengingat PACER Test memiliki bobot 85% dalam

formula skor komposit TKPN, lemahnya daya tahan jantung dan paru inilah yang menjadi faktor penentu utama rendahnya skor akhir kebugaran, meskipun pada komponen fleksibilitas dan kekuatan otot yang diukur melalui V Sit and Reach serta Sit Up 60 Detik siswa justru menunjukkan hasil yang relatif lebih baik. Kondisi ini menegaskan bahwa akar masalah rendahnya kebugaran jasmani siswa kelas X TKR di SMKN 1 Cibarusah terletak pada minimnya aktivitas fisik aerobik yang terstruktur, bukan pada faktor gizi atau bentuk tubuh siswa.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut.

1. Bagi Guru PJOK

Guru PJOK disarankan untuk:

- a. Merancang program latihan yang lebih fokus pada peningkatan daya tahan kardiorespirasi, seperti latihan lari interval, circuit training, dan fartlek.
- b. Mengintegrasikan latihan kebugaran jasmani tersebut ke dalam jam pelajaran PJOK maupun kegiatan fisik tambahan di luar jam reguler.
- c. Melakukan evaluasi kebugaran jasmani siswa secara rutin untuk memantau perkembangan hasil latihan.

2. Bagi Siswa

Siswa diharapkan untuk:

- a. Meningkatkan intensitas dan konsistensi aktivitas fisik sehari-hari, tidak hanya mengandalkan jam pelajaran PJOK.
- b. Memberikan perhatian lebih pada komponen kebugaran yang masih lemah, terutama daya tahan kardiorespirasi.
- c. Menjaga pola hidup sehat, seperti nutrisi yang seimbang, tidur yang cukup, serta membatasi waktu duduk yang berlebihan

3. Bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat:

- a. Menjadikan hasil penelitian ini sebagai data awal (baseline data) untuk menyusun program pembinaan kebugaran jasmani siswa.
- b. Melaksanakan TKPN secara rutin, minimal satu kali setiap semester, agar perkembangan kebugaran siswa dapat dipantau secara berkelanjutan.
- c. Menyediakan fasilitas dan waktu yang memadai untuk mendukung program latihan kebugaran jasmani siswa, khususnya program keahlian TKR yang menuntut kondisi fisik yang baik.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk:

- a. Menggunakan jumlah sampel yang lebih banyak dan mencakup lebih dari satu sekolah agar hasil penelitian lebih representatif.
- b. Menggunakan pendekatan korelasional atau kausal komparatif untuk mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi rendahnya kebugaran

jasmani siswa TKR, seperti aktivitas fisik harian, durasi penggunaan gawai, dan pola tidur.

- c. Mengembangkan penelitian dengan desain eksperimen untuk menguji efektivitas program latihan aerobik terhadap peningkatan daya tahan kardiorespirasi siswa.
- d. Memperluas sampel penelitian ke beberapa sekolah SMK jurusan TKR lain di Kabupaten Bekasi maupun daerah lain agar temuan dapat digeneralisasi secara lebih luas.