

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

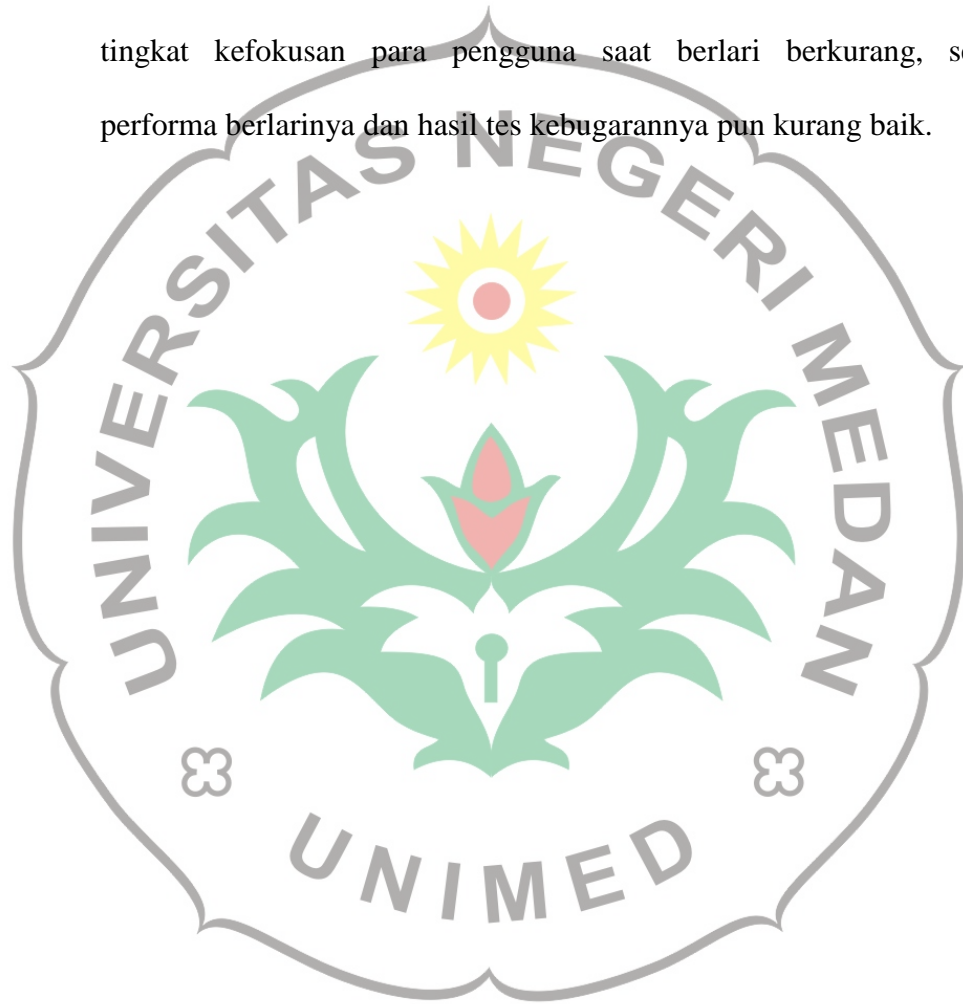
Kesimpulan dari penelitian ini yaitu ada pengaruh aktivitas *jogging* terhadap peningkatan kebugaran melalui aplikasi SIPGAR pada guru di Sekolah Az-Zakiah Islamic Leadership.

5.2. Saran

Berikut ini terdapat beberapa saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak, yaitu:

- a. Kepada sekolah Az-zakiah Islamic Leadership, peneliti menyarankan agar menjadikan penelitian ini sebagai informasi atau referensi dalam menambah wawasan mengenai pengaruh *jogging* terhadap peningkatan kebugaran melalui aplikasi SIPGAR dan diharapkan dapat menjadi acuan dalam meningkatkan kebugaran seluruh guru di sekolah Az-zakiah Islamic Leadership.
- b. Kepada peneliti selanjutnya, peneliti menyarankan agar dapat melakukan pengembangan lebih lanjut terhadap penelitian ini yang berfokus kepada aktivitas *jogging* terhadap peningkatan kebugaran melalui aplikasi SIPGAR.
- c. Kepada perancang Aplikasi SIPGAR, peneliti menyarankan agar menjadikan penelitian ini sebagai pertimbangan dalam melakukan evaluasi terhadap pelaksanaan tes *rockport* yang langkah lebih baiknya tidak

dipegang oleh pengguna ketika berlari karena hal tersebut membuat tingkat kefokusannya para pengguna saat berlari berkurang, sehingga performa berlarnya dan hasil tes kebugarannya pun kurang baik.



THE
Character Building
UNIVERSITY