

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai tingkat kebugaran jasmani siswi di SMK IT Attaqwa 09, SMAN 1 Babelan, dan SMK *Fahd Islamic School*, dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswi secara umum berada pada kategori kurang sekali. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebanyak 36 siswi (60%) berada pada kategori kurang sekali, dan 24 siswi (40%) berada pada kategori kurang. Tidak terdapat siswi yang berada pada kategori baik maupun sedang.
2. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswi dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain kurangnya aktivitas fisik, belum optimalnya pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK), serta pola hidup yang kurang sehat.
3. Komponen kebugaran jasmani seperti daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, daya ledak, kelincahan, dan kelentukan masih perlu ditingkatkan melalui latihan yang terstruktur dan berkelanjutan.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah

Diharapkan pihak sekolah dapat meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK dengan memberikan lebih banyak kesempatan kepada siswi untuk melakukan aktivitas fisik secara langsung, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler.

2. Bagi Guru PJOK

Guru diharapkan dapat merancang program latihan yang menarik, variatif, dan sesuai dengan kondisi siswi, sehingga dapat meningkatkan minat dan motivasi siswi dalam berolahraga.

3. Bagi Siswi

Siswi diharapkan lebih aktif dalam melakukan aktivitas fisik, baik di sekolah maupun di luar sekolah, serta menerapkan pola hidup sehat seperti menjaga pola makan, istirahat yang cukup, dan rutin berolahraga.

4. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat memberikan dukungan dan motivasi kepada anak untuk aktif bergerak dan menjaga pola hidup sehat guna meningkatkan kebugaran jasmani.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambah variabel lain yang mempengaruhi kebugaran jasmani, serta menggunakan metode yang lebih beragam untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.