

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah diadakan penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani siswa - siswi kelas IX MTS AL – IHSAN Pondok Gede, dapat disimpulkan bahwa :

Hasil penelitian bahwa jumlah tingkat kebugaran jasmani siswa – siswi kelas IX MTS AL – IHSAN Pondok Gede, terdapat 0 orang (0%) dalam kategori sangat baik, terdapat 8 orang (25%) dalam kategori baik, terdapat sebanyak 12 orang (37,5%) dalam kategori sedang, terdapat 9 orang (28%) dalam kategori kurang, dan terdapat 3 orang (8,5%) dalam kategori kurang sekali. Maka terlihat jumlah kebugaran jasmani siswa – siswi kelas IX MTS AL – IHSAN Pondok Gede yang ditinjau dari keseluruhan tes dengan jumlah paling banyak adalah dengan kategori sedang, yang berjumlah 12 orang (37,5%).

B. Saran

Setelah mengetahui presentase dari tingkat kesegaran jasmani siswa – siswi kelas IX MTS AL – IHSAN Pondok Gede, maka disarankan :

1. Disarankan bagi siswa – siswi yang masih dalam kategori kurang sekali, kurang dan sedang tes kesegaran jasmani nya bisa meningkatkan kesegaran jasmaninya menjadi lebih baik, dengan cara olahraga yang teratur, waktu tidur yang cukup dan makan makanan yang bergizi agar badan selalu bugar dan siap menerima pelajaran disekolah
2. Disarankan untuk siswa – siswi yang kondisi kesegaran jasmaninya dalam kategori baik untuk supaya tetap menjaga stabilitas kesegaran jasmani dirinya sendiri, tetap bersemangat dalam berolahraga yang teratur serta menjaga waktu tidur dan pola makan yang baik
3. Untuk Guru Olahraga sekolah supaya melatih tingkat kebugaran jasmani siswa agar bisa menjadi lebih baik pada saat jam pelajaran olahraga
4. Mengadakan kegiatan – kegiatan yang dapat memotifasi siswa untuk menjaga kesegaran jasmani siswa (Mariati, 2021).