

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan bahwa Tes Tingkat Kesegaran Jasmani SMA TARUNA PERSADA Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur untuk siswa putra berada dalam kategori sedang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka ada beberapa saran yang perlu ditindak lanjuti yaitu :

1. Siswa

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani SMA TARUNA PERSADA Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur tergolong dalam kategori kurang, maka diharapkan siswa lebih dapat melatih diri agar daya tahannya meningkat dengan cara latihan yang maksimal dan didukung oleh gizi yang seimbang.

2. Guru PJOK

Dengan adanya penelitian ini diharapkan pembina olahraga dalam hal ini guru PJOK agar lebih memperhatikan siswa yang kurang dalam memiliki kesegaran jasmani dan mencoba selalu mendukung siswa agar lebih berminat dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.

3. Kepala Sekolah

Diharapkan lebih memperhatikan sarana dan prasarana olahraga yang ada disekolah, sehingga dengan adanya sarana dan prasarana yang memadai dapat menciptakan minat siswa untuk lebih bersemangat dalam pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Selain itu bidang olahraga pun mampu membuat nama sekolah lebih dikenal oleh sekolah-sekolah lain apabila olahraga tersebut berprestasi.

4. Orang Tua

Hendaknya orang tua mengetahui dan membantu dalam mengembangkan bakat yang dimiliki oleh putra putrinya serta mendorong dan memberikan kesempatan kepada putra putrinya untuk berlatih sesuai jadwal serta bantuan peralatan yang diperlukan.