

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Setelah diadakan penelitian tentang Tingkat kebugaran jasmani siswa SMPIT Yapin 02 Setu, dapat disimpulkan bahwa :

1. Jumlah tingkat kebugaran jasmani siswa dengan Jumlah 2 orang dengan kategori baik, 13 orang dengan kategori sedang, dan 0 dengan kategori lain. Jadi terlihat jumlah tingkat kebugaran jasmani siswa yang ditinjau dari keseluruhan tes dengan jumlah paling banyak adalah dengan kategori sedang yaitu berjumlah 13 orang ( 88%).

Setelah melihat hasil dari penelitian ini jelas bahwa tingkat kebugaran jasmaninya masih terbilang kurang, karena persentase siswa yang mendapat nilai baik hanya 2 orang sedangkan 13 orang mendapatkan nilai sedang.

#### **B. Saran**

Setelah mengetahui persentase dari tingkat kebugaran jasmani siswa, maka disarankan:

1. Siswa yang ingin berangkat ke sekolah lebih baik berjalan kaki atau menggunakan sepeda karena bisa menjadi pemanasan sebelum menjalankan aktifitas utama yaitu belajar.
2. Mengadakan kegiatan-kegiatan yang dapat memotivasi siswa untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani di luar jam pelajaran Jasmani.
3. Peneliti menyarankan untuk diperbanyak penelitian sejenis dengan sampel yang lebih banyak serta waktu yang cukup sehingga dapat menghasilkan hasil penelitian yang komprehensif.