

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah diadakan penelitian tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Olahraga SMPN 1 Citeureup yang ditinjau dari masing - masing tes yaitu lari cepat (*sprint*) 50 m putra dan 40 m putri, tes angkat tubuh (*pull up*), tes baring duduk (*sit up*), tes loncat tegak (*vertical jump*), dan tes lari jarak sedang 1000 m putra dan 800 m putri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah tingkat kebugaran jasmani siswa kelas olahraga SMPN 1 Citeureup yang ditinjau dari keseluruhan tes dengan jumlah 19 siswa laki-laki (86%) dengan kategori baik dan kategori sedang berjumlah 3 siswa (14%). Sedangkan untuk siswa perempuan terdapat 5 siswa putri (63%) dengan kategori baik dan kategori sedang 3 siswa (37%).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan dapat diambil saran sebagai berikut :

1. Disarankan bagi siswa yang masih dalam kategori kurang sekali, kurang dan sedang tes kesegaran jasmaninya 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. Untuk guru olahraga dan pelatih supaya melatih tingkat kebugaran jasmani siswa agar bisa menjadi lebih baik pada saat jam pelajaran olahraga maupun saat sedang latihan.