

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Setelah diadakan penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMPIT Al-Qur'aniyyah Tangerang Selatan, dapat disimpulkan bahwa :

Kemampuan Daya Ledak (*standing broad jump*) pada siswa kelas VII SMPIT Al-Qur'aniyyah Tangerang Selatan, terdapat sebanyak 13 orang (86,6%) dalam kategori sedang, terdapat 2 orang (13,3%) dalam kategori kurang, dan tidak ada yang berada dalam kategori sangat baik, baik, dan sangat kurang.

Kemampuan koordinasi mata tangan pada siswa kelas VII SMPIT Al-Qur'aniyyah Tangerang Selatan, terdapat 4 orang (26,6%) dalam kategori baik, terdapat sebanyak 11 orang (73,3%) dalam kategori sedang, dan tidak ada yang berada dalam kategori kurang, sangat kurang, dan sangat baik.

Kemampuan koordinasi Tes kelincahan (T-Test) pada siswa kelas VII SMPIT Al-Qur'aniyyah Tangerang Selatan, terdapat 8 orang (53,3%) dalam kategori baik, terdapat sebanyak 6 orang (40%) dalam kategori sedang, terdapat 1 orang (6,6%) dalam kategori kurang, dan tidak ada yang berada dalam kategori sangat baik, dan kategori sangat kurang.

Kemampuan koordinasi Tes kekuatan otot (Sit-up) pada siswa kelas VII SMPIT Al-Qur'aniyyah Tangerang Selatan, terdapat 5 orang (33,3%) dalam kategori baik, terdapat sebanyak 9 orang (60%) dalam kategori sedang, terdapat 1

orang (6,6%) dalam kategori kurang, dan tidak ada yang berada dalam kategori sangat baik, dan sangat kurang.

Kemampuan koordinasi Tes daya tahan (Bleep Test) pada siswa kelas VII SMPIT Al-Qur'aniyyah Tangerang Selatan, terdapat 11 orang (73,3%) dalam kategori baik, terdapat sebanyak 4 orang (26,6%) dalam kategori sedang, dan tidak ada yang berada dalam kategori sangat baik, kurang, dan sangat kurang.

Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMPIT Al-Qur'aniyyah Tangerang Selatan dalam kategori baik sebesar 26,6% (4 orang), kategori sedang sebanyak 73,3% (11 orang), dan tidak ada yang berada dalam kategori sangat baik, kurang dan sangat kurang.

B. Saran

Setelah mengetahui presentase dari tingkat kebugaran jasmani kelas VII SMPIT Al-Qur'aniyyah Tangerang Selatan, maka disarankan :

1. Disarankan bagi siswa yang masih dalam kategori kurang sekali, kurang dan sedang tes kebugaran jasmani nya bisa meningkatkan kebugaran 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 yang kondisi kebugaran jasmaninya dalam kategori baik untuk supaya tetap menjaga stabilitas kebugaran 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 kebugaran jasmani siswa (Mariati, 2021)