

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, tes kebugaran jasmani siswa kelas VIII yaitu tes *sprint* menunjukkan hasil baik sekali dengan jumlah f 20 dan baik f 17, tes *pull up* menunjukkan hasil baik dengan jumlah f 13 dan sedang f 17, tes *sit up* menunjukkan hasil baik sekali dengan f 20 dan baik f 17, tes *vertical jump* menunjukkan hasil baik sekali dengan jumlah f 17 dan baik f 19, dan tes lari jarak sedang 1000 m menunjukkan hasil baik sekali dengan jumlah f 10 dan sedang dengan jumlah f 27.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa meskipun data hasil tes sebagian besar sempurna dan cukup baik, namun ada beberapa siswa dan siswi yang harus lebih di tingkatkan kembali dalam kebugaran jasmaninya karena penting sekali untuk menjaga kebugaran jasmani.

Dari data yang sudah di dapat dan telah di jumlahkan seluruh hasil item tes, maka dapat disimpulkan bahwa tes yang paling rendah ialah tes lari jarak sedang 1000 M dengan jumlah f sebanyak 27 siswa.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan, dan keterbatasan penelitian mengenai tes kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII SMPN 12 Tambun Selatan, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Disarankan bagi siswa yang masih dalam kategori kurang untuk tes kebugaran jasmaninya bisa untuk di tingkatkan kembali dengan cara

berolahraga yang teratur, waktu tidur yang cukup dan makan makanan yang

bergizi agar badan selalu tetap bugar.

Untuk guru olahraga agar dilihat kembali tingkat kebugaran jasmani siswa agar bisa menjadi lebih baik pada saat berolahraga.