

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data dapat disimpulkan bahwa, ada pengaruh latihan *parkour* terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler *parkour* SMP Nurul Iman Kota Depok. Hal ini terlihat dari hasil uji t menunjukkan terdapat peningkatan nilai tes antara *pretest* sebelum mendapatkan latihan *parkour* dan *posttest* setelah mendapatkan latihan *parkour* dengan nilai t-hitung $10,663 > t\text{-tabel } 2,036$.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk lebih menunjang kebugaran jasmani bagi yang kurang fit, sebaiknya siswa berolahraga di luar program latihan dan menjaga kedisiplinan dalam hal latihan dan asupan makanan.
2. Untuk guru disarankan tetap melakukan latihan fisik yang lebih sehingga siswa tersebut dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik.
3. Untuk peneliti selanjutnya sebagai bahan acuan atau bandingan sederhana bagi yang ingin melanjutkan penelitian dengan kajian yang sama atau aspek lainnya pada masa yang akan datang.