

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMPN 234 Jakarta dominan termasuk kategori sedang. Berdasarkan hasil penelitian dan temuan yang dihasilkan dalam penelitian ini, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut: (1) Diharapkan setelah mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa dapat dijadikan sebagai tolak ukur dalam meningkatkan kebugaran jasmaninya yaitu dengan melakukan aktivitas fisik yang rutin, teratur, sistematis, dan terprogram. (2) Diharapkan setelah mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMPN 234 Jakarta, guru dapat menganalisis faktor-faktor yang menjadi penyebab baik dan kurangnya tingkat kebugaran jasmani siswa didiknya dan dapat dijadikan tolak ukur untuk revisi program pembelajaran yang diterapkan dalam pembelajaran, serta diberikan alternatif-alternatif baru untuk merangsang agar siswa rajin dan aktif saat pembelajaran berlangsung sesuai yang telah diprogramkan, agar dapat meraih prestasi yang diharapkan. (3) Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi, rujukan, dan pembandingan untuk penelitian selanjutnya khususnya di bidang kebugaran jasmani.

B. Saran

Kepada para peneliti lain agar dapat menambahkan populasi yang lebih banyak agar mendapatkan hasil yang lebih maksimal dan lebih valid untuk mengambil data atau sampel.