

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Sesuai dengan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menarik kesimpulan umum tentang tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di Sekolah Menengah Atas Santo Benediktus Pahauman Kabupaten Landak yaitu tingkat kebugaran jasmaninya termasuk dalam klasifikasi sedang (S) dengan jumlah nilai rata-rata 15-25 berada pada interval 14-17 sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di Sekolah Menengah Atas Santo Benediktus Pahauman Kabupaten Landak harus lebih ditingkatkan guna meningkatkan serta menjaga kondisi fisik serta meraih prestasi yang lebih baik lagi akan dicapai dalam pelajaran maupun diluar jam pelajaran.

Adapun kesimpulan secara khusus berupa gambaran hasil penelitian tes kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di Sekolah Menengah Atas Santo Benediktus Pahauman Kabupaten Landak, yaitu dapat di uraikan sebagai berikut :

1. Hasil lari 50 metersiswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di Sekolah Menengah Atas Santo Benediktus Pahauman Kabupaten Landak, rata-rata mendapatkan nilai 3,6 berarti Sedang.
2. Hasil gantung angkat tubuh 60 detik siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di Sekolah Menengah Atas Santo Benediktus Pahauman Kabupaten Landak, rata-rata mendapatkan nilai 1,7 berarti Kurang.
3. Hasil baring duduk 60 detik siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di Sekolah Menengah Atas Santo Benediktus Pahauman Kabupaten Landak, rata-rata mendapatkan nilai 4,0 berarti Sedang.
4. Hasil loncat tegak siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di Sekolah Menengah Atas Santo Benediktus Pahauman Kabupaten Landak, rata-rata mendapatkan nilai 2,8 berarti Kurang.

5. Hasil lari 1.000 meter siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di Sekolah Menengah Atas Santo Benediktus Pahauman Kabupaten Landak, rata-rata mendapatkan nilai 3,0 berarti Kurang.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas terdapat beberapa saran. Secara umum peneliti menyarankan kepada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di Sekolah Menengah Atas Santo Benediktus Pahauman Kabupaten Landak hendaknya rutin mengikuti kegiatan ekstrakurikuler untuk mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik. Saran secara khusus dalam penelitian ini adalah :

1. Sekolah

Sebagai bahan masukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswanya, serta dapat menentukan program kegiatan yang sesuai untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa, dan diharapkan juga hasil penelitian ini menjadi referensi dalam menentukan kebijakan yang dapat diambil agar dapat meningkatkan mutu pendidikan.

2. Untuk pelatih agar lebih memperhatikan tingkat kebugaran jasmani siswa dengan selalu mengecek dan mengontrol tingkat kebugaran jasmani mereka dan memberikan perhatian lebih kepada siswa yang tingkat kebugaran jasmaninya berada pada kategori kurang.

3. Guru Penjaskesrek

Sebagai informasi berharga tentang kebugaran jasmani siswa sehingga dapat dilakukan upaya-upaya untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani melalui pendidikan jasmani. Dapat dijadikan salah satu alternatif untuk memilih bentuk-bentuk kegiatan fisik yang ditunjukkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa. Serta dapat juga dijadikan bahan pertimbangan dalam meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa.

4. Menyadari pentingnya kebugaran jasmani diharapkan kepada siswa untuk selalu melakukan aktifitas fisik agar tingkat kebugaran jasmani mereka tetap terjaga.
5. Bagi mahasiswa yang berminat melakukan penelitian lebih lanjut, disarankan agar melibatkan variabel-variabel lain yang relevan dengan penelitian ini serta dengan populasi dan sampel yang lebih luas.