

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data di tarik kesimpulan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Sukadana Kabupaten Kayong Utara secara khusus hasil penelitian dapat di simpulkan sebagai berikut: Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori baik sekali ada 3 orang (3,7%), kategori Baik ada 12 orang (14,8%), kategori Sedang ada 33 orang (40,7%), kategori Kurang ada 28 orang (34,6%), dan yang kategori Kurang Sekali ada 5 orang (6,2%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani pada siswa putra kelas VIII di SMP Negeri 1 Sukadana Kabupaten Kayong Utara yang paling banyak adalah kategori Sedang yaitu 40,7% dari total seluruh 81 siswa sebagai sampel penelitian.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, secara umumnya peneliti menyadari pentingnya kebugaran jasmani siswa untuk selalu melakukan aktivitas fisik agar Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putra Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Sukadana Kabupaten Utara tetap terjaga.

Saran secara khusus dalam penelitian ini adalah

1. Diharapkan kepada guru penjas agar lebih memperhatikan tingkat kebugaran jasmani siswa dengan selalu mengecek, mengontrol dan memberikan perhatian lebih kepada siswa mengenai tingkat kebugaran jasmaninya.
2. Bagi peneliti selanjutnya, bisa menjadi referensi Tes Kebugaran Jasmani Pelajar Nusantara untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa dan dengan instrumen tersebut diharapkan peneliti selanjutnya bisa lebih mengembangkan penelitian ini lebih baik lagi.