

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan peneliti dapat menyimpulkan bahwa hasil keseluruhan dari 5 tes yang sudah dilakukan dengan menggunakan tes (TKJI), Tingkat Kebugaran Jasmani siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Parindu untuk umur 16 – 19 didapatkan data bahwa :

- 1) Siswa dengan klasifikasi baik sekali sebanyak 0 siswa
- 2) Siswa dengan klasifikasi baik sebanyak 3 siswa
- 3) Siswa dengan klasifikasi sedang sebanyak 10 siswa
- 4) Siswa dengan klasifikasi kurang sebanyak 6 siswa
- 5) Siswa dengan klasifikasi kurang sekali sebanyak 1 siswa

Dapat disimpulkan bahwa keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Parindu masuk dalam klasifikasi (sedang) dengan jumlah siswa sebanyak 10 siswa. Sedangkan masih banyak siswa yang belum mencapai klasifikasi baik, sementara yang termasuk dalam klasifikasi baik hanya 3 siswa.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas beberapa saran sebagai berikut : Secara umum peneliti menyarankan kepada siswa putra ekstrakurikuler bola voli di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Parindu hendaknya rutin mengikuti kegiatan ekstrakurikuler untuk mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik.

Saran secara khusus dalam penelitian ini adalah :

1. Bagi siswa yang masih mempunyai kebugaran jasmani yang kurang agar selalu meningkatkan kebugaran jasmaninya dengan cara latihan rutin dan teratur.

2. Bagi sekolah dan guru olahraga maupun pembina ekstrakurikuler selalu mengontrol tingkat kebugaran jasmani siswanya, sehingga siswa yang masih kurang tingkat kebugaran jasmaninya bisa cepat di tingkatkan.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian tes kebugaran jasmani di tempat yang berbeda. Jika ingin meneliti dengan topic yang lebih sama agar kiranya menggunakan instrument yang lebih terbaru lagi agar penelitian ini selalu berkembang sesuai zaman.
4. Bagi orang tua siswa, hendaknya selalu mengontrol kegiatan sehari-hari yang dapat mengganggu kesehatan dan kebugaran jasmani anaknya dengan cara mengontrol pola makan, tidur, aktifitas fisik, makan dan istirahat agar tetap terjaga kebugaran jasmaninya.