

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan data yang diperoleh diketahui bahwa siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 2 Pontianak memiliki kebugaran jasmani sebagai berikut:

1. Bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 2 Pontianak termasuk dalam kategori sedang dengan rata rata hasil perhitungan sebesar 16,6 poin.
3. Bahwa siswa SMA Negeri 02 Pontianak pada Estrakulikuler bola Voli menunjukkan kebugaran yang baik secara umum. Latihan regular dalam voli membantu meningkatkan kekatan, ketahanan, dan koordinasi mereka.

B. Saran

1. Diharapkan guru olahraga lebih memperhatikan kebugaran jasmani siswa sebelum melakukan kegiatan olahraga fisik.
2. Diharapkan guru olahraga memberikan program latihan atau kegiatan olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
3. Untuk meneliti menggunakan sampel yang lebih besar guna melihat tingkat kebugaran jasmani di Sekolah.