

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Sesuai dengan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menarik kesimpulan umum tentang tingkat kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sungai Pinyuh yaitu tingkat termasuk dalam klasifikasi sedang (S) dengan jumlah nilai 16,06 berada pada interval 14 – 17 sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler bola voli di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sungai Pinyuh harus lebih di tingkatkan guna meningkatkan serta menjaga kondisi fisik serta meraih prestasi yang akan di capai dalam pelajaran mau pun di luar jam pelajaran.

Adapun kesimpulan secara khusus berupa gambaran hasil penelitian tes tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sungai Pinyuh, yaitu sebagai berikut :

1. tingkat kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli sebanyak 1 siswa mencapai kategori baik sekali, 6 siswa mencapai kategori baik, 7 siswa mencapai kategori sedang, 1 siswa mencapai kategori kurang dan 0 siswa mencapai kategori kurang sekali.
2. Tingkat kekuatan ketahanan otot lengan dan bahu siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli sebanyak 0 siswa mencapai kategori baik sekali, 0 siswa mencapai kategori baik, 1 siswa mencapai kategori sedang, 6 siswa mencapai kategori kurang dan 8 siswa mencapai kategori kurang sekali.
3. Tingkat kekuatan ketahanan ototperut siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli sebanyak 2 siswa mencapai kategori baik

sekali, 12 siswa mencapai kategori baik, 1 siswa mencapai ketegori sedang, 0 siswamencapai kategori kurang sekali.

4. Tingkat daya ledak atau tenaga eksplosif siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli sebanyak 0 siswa mencapai kategori baik sekali, 4 siswa mencapai kategori baik, 9 siswa kategori sedang, 2 siswa mencapai kategori kurang dan 0 siswa mencapai kategori kurang sekali.
5. Tingkat daya tahan jantung, paru-paru, peredaran darah dan pernafasan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli sebanyak 0 siswa mencapai kategori baik sekali, 4 siswa mencapai kategori baik, 6 siswa mencapai kategori sedang, 5 siswa mencapai kategori kurang dan 0 mencapai kategori kurang sekali.
6. Kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli sebanyak 9 siswa atau 60% siswa putra ekstrakurikuler bola voli memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan klasifikasi sedang yaitu berada pada interval nilai 14–17, sebanyak 2 siswa atau 13,33% siswa putra ekstrakurikuler bola voli memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan klasifikasi kurang yaitu berada pada interval 10 – 13 , sebanyak 3 siswa atau 20% siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan klasifikasi baikyaitu berada pada interval 18–21, sebanyak 1 siswa atau 7% siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan klasifikasi sangatbaikyaitu berada pada interval 22-25 dantidakada siswa atau 0% siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan klasifikasi sangatbaikyaitu berada pada interval 5-9.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas ada beberapa saran sebagai berikut :

Secara umum peneliti menyarankan kepada siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Singai Pinyuh

hendaknya rutin mengikuti kegiatan ekstrakurikuler untuk mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik.

Saran secara khusus dalam penelitian ini adalah :

1. di harapkan kepada 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 bahkan kurang sekali.
2. menyadari pentingnya kebugaran jasmani di harapkan kepada siswa untuk selalu melakukan aktifitas fisik agar tingkat kebugaran jasmani mereka tetap terjaga.
3. bagi mahasiswa yang berminat melakukan penelitian lebih lanjut, di saranka agar melibatkan variabel-variabel lain yang relevan dengan penelitian ini serta dengan populasi dan sampel yang lebih luas.