

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII di SMP Negeri 18 Banda Aceh” dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VII di SMPN 18 Banda Aceh secara keseluruhan termasuk dalam kategori baik.
2. Hasil TKJI siswa putra kelas VII SMPN 18 Banda Aceh menunjukkan bahwa sebanyak 16% (4 siswa) TKJI-nya termasuk kategori baik sekali, sebanyak 48% (12 siswa) termasuk kategori baik TKJInya. Selanjutnya sebanyak 24% (6 siswa) TKJI-nya termasuk kategori sedang dan sebanyak 12% (3 siswa) TKJI-nya masuk dalam kategori kurang.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan di atas, maka penulis menyarankan beberapa hal sebagai berikut.

1. Disarankan kepada siswa masih perlunya ditingkatkan lagi pemahaman siswa tentang konsep kebugaran jasmani, sehingga siswa memiliki dasar pemahaman serta kesadaran dalam menjaga kebugaran karena pada dasarnya kondisi tubuh yang bugar merupakan sebagai kebutuhan setiap individu.
2. Kepada guru PJOK hasil penelitian ini dapat dijadikan kajian dalam pembelajaran guna untuk evaluasi terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa,

dimana masih perlunya ditingkatkan lagi dorongan serta motivasi oleh guru kepada siswanya dalam menjaga kebugaran jasmani.

3. Sekolah seharusnya memberikan perhatian lebih terhadap KBM yang berlangsung, baik saat intrakurikuler maupun intrakurikuler, karena dengan begitu diharapkan dapat meningkatkan tingkat kebugaran siswa.
4. Penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini sehingga memberikan manfaat yang lebih baik pada pembaca.