

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian TKJI yang dilakukan di SMA Negeri 1 Sinabang dengan sampel 57 siswa terdiri dari 29 siswa putra dan 28 siswa putri. Total keseluruhan nilai dari norma klasifikasi tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Sinabang berdasarkan penelitian yang telah dilakukan adalah sebagai berikut: kategori baik sekali dengan frekuensi 0 siswa (0%), kategori baik dengan frekuensi 5 siswa (8,77%), kategori sedang dengan frekuensi 16 siswa (28,07%), kategori kurang dengan frekuensi 15 siswa (26,31%) dan kategori kurang sekali dengan frekuensi 21 siswa (36,84%).

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa tingkat kebugaan jasmaninya masih dalam kategori kurang sekali ataupun kurang hendaknya untuk menyusun latihan untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmaninya. Siswa yang tingkat kebugaran jasmaninya dalam kategori sedang dan baik hendaknya dipertahankan atau bahkan ditingkatkan lagi.
2. Bagi guru ataupun pelatih dapat dijadikan sebagai bahan kajian untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa. Serta dapat dijadikan gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler

disekolah, sehingga dapat menyusun latihan untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa.

3. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat dilakukan penelitian yang berkaitan dengan kesegaran jasmani menurut perkembangan zaman dan temuan-temuan lainnya.