

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

5.1 Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra di SMP Negeri 7 Muaro Jambi yaitu diperoleh data 0 siswa (0%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik sekali, 0 siswa (0%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik, 0 siswa (0%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani sedang, 14 siswa (37,84 %) mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang dan 23 siswa (62,16 %) mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori kurang sekali yaitu sebanyak 23 siswa (62,16 %). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa putra di SMP Negeri 7 Muaro Jambi menunjukkan kategori kurang sekali.

5.2 Implikasi

Dengan diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa putra di SMP Negeri 7 Muaro Jambi, hasil penelitian ini mempunyai implikasi bagi pihak-pihak yang terkait, yaitu guru olahraga maupun siswa. Secara teoritis hasil penelitian yang sudah dilakukan dapat memberikan informasi mengenai tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa putra di SMP Negeri 7 Muaro Jambi. Kemudian secara praktis penelitian ini memberikan pemahaman serta informasi kepada para siswa mengenai tingkat kebugaran jasmani nya. Sedangkan bagi guru olahraga, penelitian ini menjadi bahan evaluasi terhadap pembelajaran olahraga yang telah dilakukan. Agar menjadi landasan bagi guru dalam menciptakan siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik.

5.3 Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan penelitian ini, antara lain:

1. Bagi para siswa SMP Negeri 7 Muaro Jambi terkhusus bagi siswa putra, diharapkan selalu menjaga kebugaran serta melakukan aktivitas yang berhubungan dengan gerak tubuh. Para siswa juga disarankan untuk melaksanakan pola hidup sehat dengan cara makan makanan yang mengandung gizi serta vitamin, rajin melakukan olahraga, serta menghindari obat-obat terlarang yang dapat merusak kebugaran tubuh mereka.
2. Untuk guru dan orang tua, agar melihat hasil penelitian ini menjadi tolak ukur bagi keadaan tingkat kebugaran jasmani siswa maupun anak mereka. Bagi guru olahraga, agar dapat mengontrol serta mengawasi siswa nya dalam segi kebugaran jasmani di dalam pelaksanaan pembelajaran disekolah.
3. Dengan penelitian ini juga, diharapkan menjadi perhatian khusus bagi guru dan orang tua untuk menjaga kebugaran jasmani siswa maupun anak mereka, dengan memberikan motivasi serta dorongan untuk melakukan pola hidup sehat. Sehingga diharapkan mampu membantu siswa maupun anak mereka dalam mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik.
4. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subjek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas.