

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Hasil analisis data penelitian dari jumlah seluruh siswa kelas X yang diteliti sebanyak 58 siswa, kategori sangat baik sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, kategori baik sebanyak 9 siswa dengan persentase 15,51%, kategori sedang sebanyak 24 siswa dengan persentase 41,38%, kategori kurang sebanyak 25 siswa dengan persentase 43,10% dan kategori sangat kurang sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%. Sebagian besar tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas X SMK negeri 5 Merangin tahun ajaran 2020/2021 masuk dalam kategori kurang. Tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas X di SMK Negeri 5 Merangin masuk dalam kategori kurang disebabkan karena dalam kondisi pandemic seperti saat siswa lebih banyak berdiam diri di rumah dan tidak pernah berolahraga dan melakukan aktifitas fisik.

5.2 Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan implikasi di atas maka implikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Siswa kelas X SMK N 5 Merangin rata-rata memiliki Tingkat Kebugaran Jasmani yang masuk kategori sedang dan kurang. Dengan demikian dapat dijadikan referensi bagi guru pendidikan jasmani untuk memperhatikan Tingkat Kebugaran Jasmani siswanya. Karena Tingkat Kebugaran Jasmani sangat penting bagi siswa guna mendapat kondisi yang baik

2. beraktivitas sehari-hari dan kemungkinan mendapat prestasi belajar yang maksimal.
3. Bagi siswa yang mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik, diharapkan dapat menjaga kebugaran jasmaninya.
4. Bagi siswa yang mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani sedang dan kurang, perlu ditingkatkan aktivitas jasmani yang teratur, terarah baik di sekolah maupun di luar sekolah.
5. Sebagai kajian pengembangan ilmu keolahragaan kedepannya sesuai dengan hasil penelitian yang diperoleh.

5.3 Saran-saran

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

1. Bagi guru penjas, agar menjadikan tolak ukur dan memantau keadaan Tingkat Kebugaran Jasmani siswa-siswanya.
2. Bagi siswa kelas X agar mengikuti pembelajaran penjas dengan sungguh-sungguh sesuai dengan instruksi yang diberikan oleh guru. Sehingga kondisi kebugaran jasmani akan menjadi lebih baik.
3. Bagi orang tua untuk memperhatikan dengan sungguh-sungguh aspek yang mempengaruhi kebugaran jasmani.
4. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian terkait masalah Tingkat Kebugaran Jasmani menurut perkembangan zaman, peraturan akademik, dan mendapatkan temuan-temuan lainnya.

