

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMP Baiturrahim Kota Jambi Usia 13 – 15 Tahun diperoleh data yaitu : 9 orang siswa dengan tingkat kebugaran jasmani pada kategori sedang, 14 orang siswa dengan tingkat kebugaran jasmani pada kategori kurang, dan 2 orang atlet (8%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa putra SMP Baiturrahim Kota Jambi Usia 13 - 15 Tahun memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori sedang dan mayoritas kurang (56%).

#### **5.2 Saran**

Sehubung dengan penelitian ini, berikut dapat disampaikan beberapa saran yang diharapkan dapat berguna untuk kedepannya, yaitu :

1. Bagi siswa putra SMP Baiturrahim Kota Jambi disarankan untuk mengikuti pembelajaran dengan sepenuh hati dan sungguh-sungguh sesuai dengan arahan atau instruksi guru, mengatur waktu istirahat dengan baik, menjaga pola makan, dan lebih rajin latihannya agar memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih dan bisa berprestasi baik di tingkat sekolah, maupun tingkat daerah hingga internasional
2. Bagi guru disarankan melakukan latihan fisik yang lebih lagi sehingga siswa dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik. Berdasarkan tabel hasil tes kebugaran jasmani per-siswa terlihat rata-rata siswa memperoleh nilai kurang

sekali pada tes gantung angkat tubuh dan lari 1000 meter, artinya kekuatan otot lengan dan daya tahan siswa masih perlu di latih lebih lagi.

3. Bagi peneliti berikutnya sebagai bahan acuan dan bandingan sederhana bagi peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian dengan kajian yang sama atau aspek lainnya pada masa yang akan datang.