

BAB V PENUTUP

1.1. Kesimpulan

Berdasarkan data yang diperoleh, diketahui bahwa siswa SMPS AL FALAH kelas VII VIII dan IX memiliki kebugaran jasmani sebagai berikut:

1. Bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMPS AL FALAH Kota Jambi termasuk dalam kategori sedang dengan rata-rata hasil perhitungan sebesar 12,30 poin.
2. Bahwa tingkat kebugaran jasmani siswi putri SMPS AL FALAH Kota Jambi termasuk dalam kategori kurang dengan rata-rata hasil perhitungan sebesar 10,90 poin.

1.2. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini tentunya memiliki keterbatasan-keterbatasan yang disebabkan baik dari faktor internal maupun eksternal peneliti. Oleh karena itu, peneliti menjelaskan keterbatasan masalah yang dialami oleh peneliti antara lain:

1. Kondisi kesehatan siswa yang menyebabkan kurangnya maksimal pada saat melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

1.3. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan dan keterbatasan penelitian mengenai survei kebugaran jasmani siswa SMPS AL FALAH kelas VII VIII dan IX, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Diharapkan guru olahraga lebih memperhatikan kebugaran jasmani siswa sebelum melakukan kegiatan olahraga fisik.
2. Diharapkan guru olahraga memberikan program latihan atau kegiatan olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
3. Bagi peneliti, diharapkan bisa lebih memperhatikan siswa yang kurang serius saat sedang melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) agar siswa bisa mendapatkan hasil yang maksimal.