

BAB V

PENUTUP

1.1. Kesimpulan

Berdasarkan data yang diperoleh diketahui bahwa siswa/I SMPN 16 Kota Jaambi seluruh siswa/I kelas VII memiliki kebugaran jasmani sebagai berikut:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa putra termasuk dalam katagori sedang dengan rata-rata hasil perhitungan sebesar 13,03 poin.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswi putri dengan rata-rata perhitungan sebesar 11,32 poin.

1.2. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki keterbatasannya yang disebabkan baik dari factor internal maupun eksternal. Oleh karena itu, berikut keterbatasan yang dialami peneliti yaitu, kondisi Kesehatan siswa yang menyebabkan kurangnya maksimal pada saat melakukan tes TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia)

1.3. Saran

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