

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil peneliti dan pembahasan maka peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut : Pelaksanaan Tes kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kupang.

1. Tes lari 50 meter
2. Tes gantung angkat tubuh (*Pull Up*)
3. Tes baring duduk (*Sit Up*)
4. Tes loncat tegak (*Vertical Jump*)
5. Tes lari 800 meter

Dari 5 nomor TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kupang mendapatkan hasil dengan kategori B 15 siswa, Sedang 6 siswa dan Kurang 3 siswa.

Dengan demikian dapat disimpulkan kondisi kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kupang berada dalam kategori Baik (B).

B. Saran

Begitu banyak manfaat yang bisa kita ambil dari melakukan tes dan pengukuran, jadi sebaiknya bagi setiap guru olahraga dapat melatih kebugaran jasmani siswa dengan melakukan beberapa rangkaian tes untuk meningkatkan komponen kebugaran jasmani siswa seperti kekuatan, daya tahan, daya ledak, kelentukan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi.

Bagi para siswa untuk meningkatkan kebugaran jasmani tubuh maka harus melakukan rangkaian olahraga yang dapat melatih kekuatan, daya tahan, daya ledak, kelentukan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi setiap hari untuk dapat meningkatkan kebugaran dengan lebih baik.