

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA Efata Soe dapat diambil disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada kategori:

1. Baik Sekali dengan presentase sebesar 0% (0 siswa),
2. Baik dengan pesentase sebesar 9,09% (1 siswa),
3. Sedang dengan presentase sebesar 54,55% (6 siswa),
4. Kurang dengan presentase sebesar 36,36% (4 siswa), dan
5. Kurang Sekali dengan presentase sebesar 0% (0 siswa).

B. Saran

1. Bagi anggota ekstrakurikuler bola voli SMA Efata Soe, agar mengikuti latihan dengan sungguh-sungguh sesuai dengan instruksi pembina dan pelatih, sehingga kondisi fisiknya akan terus meningkat hingga mencapai prestasi yang memuaskan.
2. Bagi siswa peserta eksrakurikuler bola voli SMA Efata Soe yang memperoleh nilai Kurang dan Kurang Sekali agar menambah jadwal latihan fisik di luar alokasi waktu kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, misalkan di rumah atau di tempat latihan lainnya agar stamina tubuh menjadi maksimal.

Bagi pembina Ekstrakurikuler dan pelatih, agar menjadikan tolok ukur hasil penelitian ini dari keadaan siswa, sehingga diharapkan mampu menyusun program latihan secara terstruktur.