

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan perhitungan nilai rata-rata yaitu 15,71 maka diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII SMP Angkasa Kupang dalam kategori sedang, dan jika dilihat presentase dari setiap kategori adalah sebagai berikut: kategori “baik sekali” dengan presentase sebesar 0% (0 siswa), kategori “baik” dengan presentase sebesar 37% (11 siswa), kategori “sedang” dengan presentase sebesar 37% (11 siswa), kategori “kurang” dengan presentase sebesar 26% (8 siswa), dan kategori “kurang sekali” dengan presentase sebesar 0% (0 siswa).

B. Saran

1. Bagi guru hendaknya menjadikan hasil penelitian ini sebagai acuan dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa agar guru dapat memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa.
2. Bagi siswa hendaknya menjaga kebugaran jasmani dan asupan makanan agar mendukung kondisi fisik yang baik.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti berikut hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.