

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Simpulan berdasarkan hasil 5 item tes kebugaran jasmani TKSI fase C (*Child Ball*, *Tok-Tok Ball*, *Move the Ball*, *Shuttle Run 4×10m*, dan *600 Meter Run*), diketahui bahwa kemampuan kebugaran jasmani siswa dan siswi menunjukkan variasi yang cukup mencolok antara jenis tes.

1. Pada tes *Child Ball*, mayoritas siswa dan siswi berada pada kategori Kurang dan Kurang Sekali, yang menandakan rendahnya koordinasi mata dan tangan.
2. *Tok-Tok Ball Test*, di mana sebagian besar siswa dan siswi berada pada kategori Baik hingga Baik Sekali, menandakan kemampuan akurasi dan fokus mereka cukup terlatih.
3. Tes *Move the Ball* menunjukkan hasil yang lebih bervariasi, dengan beberapa siswa berada di kategori Sedang dan siswi masih banyak di kategori Kurang.
4. Pada *Shuttle Run 4×10m*, masih banyak siswa dan siswi yang masuk kategori Kurang, mencerminkan kurang optimalnya kecepatan dan kelincahan mereka.
5. *600 Meter Run Test* menunjukkan hasil sangat baik, dengan sebagian besar siswa dan siswi berada di kategori Baik dan Baik Sekali, mencerminkan daya tahan jantung dan paru-paru yang tinggi. Secara

umum, tes ini menunjukkan bahwa kebugaran kardiorespirasi siswa sangat baik, namun aspek koordinasi, kelincahan, dan motorik masih perlu ditingkatkan melalui latihan rutin dan pembinaan yang lebih terarah.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dikemukakan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah

Disarankan agar pihak sekolah, khususnya guru pendidikan jasmani, dapat menyusun program latihan kebugaran jasmani secara terstruktur dan terencana untuk meningkatkan kemampuan fisik siswa, terutama dalam aspek daya tahan kardiovaskular.

2. Bagi Siswa

Siswa diharapkan lebih aktif dalam mengikuti kegiatan olahraga baik di sekolah maupun di luar sekolah. Selain mengikuti pelajaran PJOK, siswa juga dianjurkan untuk rutin berolahraga seperti jogging, senam, atau permainan olahraga lainnya.

3. Bagi Orang Tua

Orang tua perlu memberikan dukungan dan dorongan kepada anak untuk menjalani gaya hidup sehat, termasuk menjaga pola makan dan kebiasaan rutin berolahraga.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti lain yang akan melakukan penelitian serupa disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan mempertimbangkan faktor-faktor eksternal yang memengaruhi kebugaran jasmani, seperti aktivitas fisik harian, asupan gizi, dan kondisi kesehatan siswa.