

BAB V PENUTUP

1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka peneliti menyimpulkan sebagai berikut :

- a. Tes AKJI anak perempuan usia 12-14 tahun di SMP Negeri Satap Oetulu berada pada klasifikasi sedang yaitu sebesar 45.4% atau sebanyak 5 orang.
- b. Tes AKJI anak perempuan usia 12-14 tahun di SMP Negeri Satap Oetulu berada pada klasifikasi sedang yaitu sebesar 67% atau sebanyak 4 orang

Dari penjelasan yang ada pada tabel tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa rata-rata hasil tes AKJI siswa berada dalam klasifikasi sedang, sedangkan.

2. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

- a. Bagi siswa yang memiliki kebugaran jasmani rendah diharapkan untuk meningkatkan aktivitas jasmaninya, karena aktivitas jasmani banyak manfaat untuk kesehatan.
- b. Guru Penjaskes bersama orang tua dapat menghimbau anak didiknya untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya yaitu dengan melakukan aktivitas fisik
- c. Kepala Sekolah dapat mengadakan pelatihan atau lokakarya untuk guru Pendidikan jasmani agar mereka memahami norma-norma tes kebugaran jasmani dan mampu melaksanakan tes dengan standar yang tepat.
- d. Melalui Pemerintah Kementrian Pendidikan dan Kementrian Pemuda dan Olahraga, perlu menyusun panduan standar nasional kebugaran jasmani yang mudah di pahami dan di implementasiakn di sekolah. Panduan ini harus mencakup, prosedur, norma,dan metode evaluasi yang relevan untuk berbagai jenjang u

