

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan hasil tes menunjukkan bahwa Tingkat Kecepatan Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Tahun Ajaran 2018/2019 tergolong dalam klasifikasi Kurang. Karena dari hasil penjumlahan rata-rata data nilai Tingkat Kecepatan Jasmani Siswa Putra dan Putri SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan menunjukkan hasil angka 13,40. Angka tersebut berada dalam klasifikasi kurang dalam norma Tes Kecepatan Jasmani Indonesia untuk umur 16-19 Tahun.

B. Saran

Dari hasil tes data peneliti yang telah dilakukan, peneliti menyarankan kepada sekolah SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan:

1. Supaya memikirkan dan melakukan upaya peningkatan kecepatan jasmani siswa baik berupaya pengawasan terhadap ekstrakurikuler yang telah dilakukan agar benar-benar terlaksana dengan baik dan bila perlu menambah ekstrakurikuler bidang olahraga.
2. Melaksanakan ekstrakurikuler berupa senam aerobik yang dilakukan 3 kali dalam seminggu jangan hanya dilakukan pada sabtu pagi saja.
3. Meningkatkan kecepatan jasmani tiap siswa dengan melakukan out bound sekali dalam satu semester atau aktivitas luar kelas lainnya.

4. Untuk guru pendidikan jasmani dan olahraga agar Mengintrofeksikan proses belajar-mengajar yang selama ini diterapkan.
5. Mengukur secara periodik kesegaran jasmani siswa setiap semesternya.
6. Memberikan pemahaman kepada siswa tentang pentingnya memiliki kesegaran jasmani yang baik sehingga termotivasi untuk memelihara dan meningkatkan tingkat kesegaran jasmani mereka.

Secara khusus untuk masyarakat peneliti menyarankan :

1. Kepada orang tua siswa agar mementingkan pentingnya gizi yang baik, sehingga anak selalu dibekali makanan bergizi agar anak tidak jajan sembarangan sehingga kesehatan anak dapat terkontrol dengan baik dan pada akhirnya anak dapat meningkatkan kesegaran jasmani mereka.
2. Kepada orang tua siswa agar memperhatikan kegiatan aktivitas fisik siswa contoh: orang tua siswa bisa memasukan anaknya ke ekstrakurikuler yang ada di sekolah.
3. Orang tua siswa juga harus mengontrol jadwal istirahat siswa agar siswa tidak malas-malasan ketika ingin berangkat kesekolah contoh orang tua siswa dapat mengontrol jadwal tidur anaknya jangan sampai anak tidur terlalu malam.

THE
Character Building
UNIVERSITY