

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan hasil penelitian siswa SMA N 1 Sei Suka Kabupaten Batu Bara Tahun Ajaran 2018/2019 maka peneliti menyimpulkan bahwa : “Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Cabang Olahraga Atletik SMA N 1 Sei Suka Kabupaten Batu Bara Tahun Ajaran 2018/2019 dengan rata-rata 16,22 berada pada kategori SEDANG”.

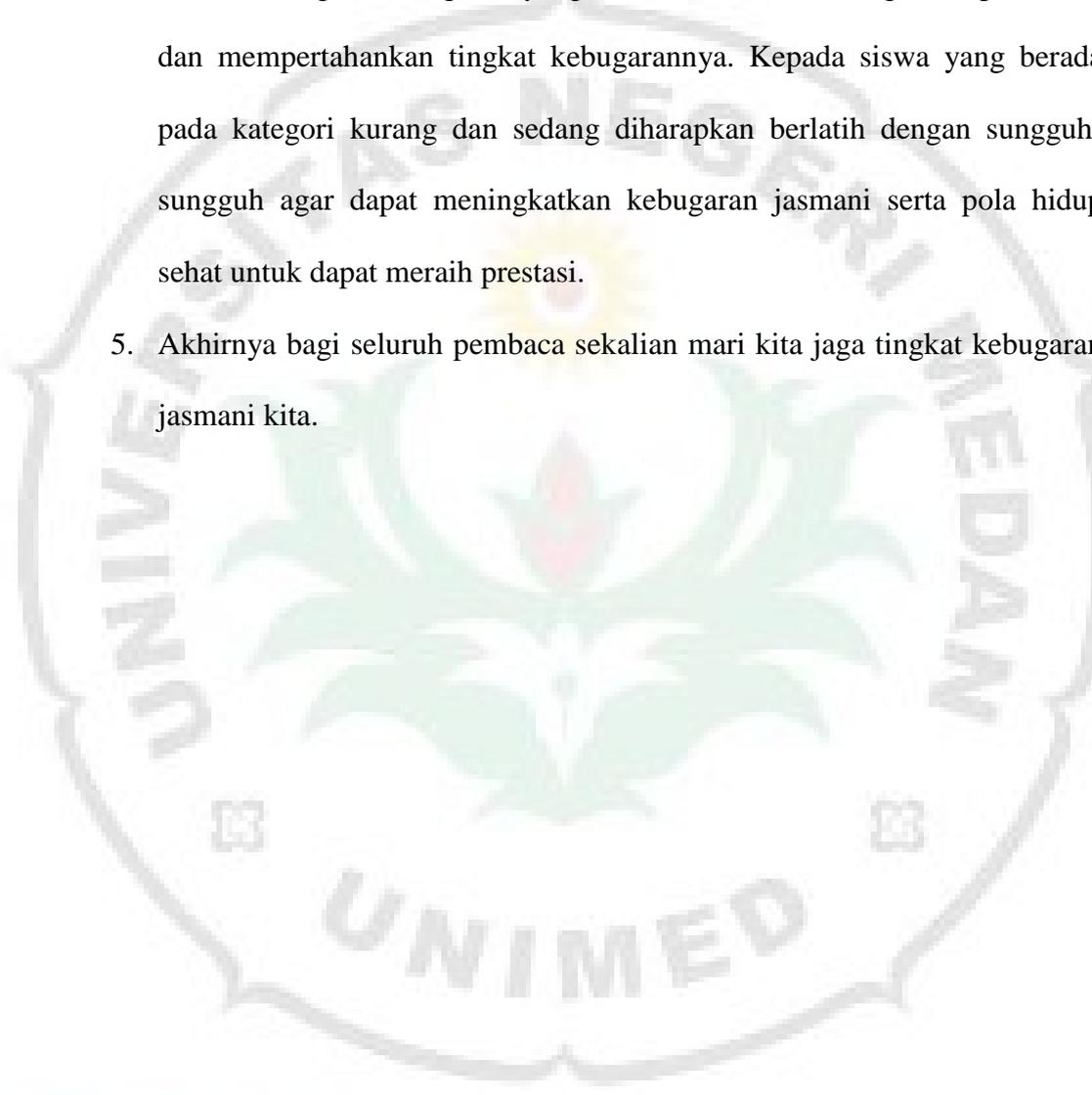
#### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Kepada kepala sekolah SMA N 1 Sei Suka Kabupaten Batu Bara disarankan untuk membuat data hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa pada setiap ajaran baru.
2. Kepada guru pendidikan jasmani dan pelatih disarankan agar memantau aktifitas jasmani siswa, dan memberikan bentuk latihan fisik yang menarik dan tidak membosankan, agar siswa senang dan merasa tertantang untuk melakukan latihan fisik.
3. Kepada orang tua agar ikut berperan aktif terhadap kebugaran jasmani anaknya.
4. Disarankan kepada siswa SMA N 1 Sei Suka Kabupaten Batu Bara supaya rajin mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Bagi siswa yang

memiliki tingkat kebugaran yang baik dan baik sekali agar tetap berlatih dan mempertahankan tingkat kebugarannya. Kepada siswa yang berada pada kategori kurang dan sedang diharapkan berlatih dengan sungguh-sungguh agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat untuk dapat meraih prestasi.

5. Akhirnya bagi seluruh pembaca sekalian mari kita jaga tingkat kebugaran jasmani kita.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY