

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil perhitungan dan pengolahan data maka dapat diperoleh rata-rata nilai tingkat kebugaran jasmani siswa putra adalah 12,72 tergolong dalam kategorikurang, dan juga dari perolehan data rata-rata nilai tingkat kebugran jasmani siswa putriadalah 11,74 tergolong dalam kategori kurang dan jika di gabungkan dari nilai rata-rata kebugaran jasmani siswa putra dan putri didapatilah rata-rata nilai kebugaran jasmani mereka 12,23 masih tergolong (Kurang)

5.2 Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas maka penulis dapat memberikan saran- saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam Nilai Kebugaran Jasmani Siswa Bhayangkari 2 Kabanjahe Penulis menyarankan kepada Guru Olahraga di SMPSwasta Bhayangkari 2 Kabanjahe

1. Melakukan evaluasi terhadap diri sendiri dalam menerapkan Pembelajaran Penjas kepada siswa – siswi.
2. Mengukur secara periodik kebugaran jasmani siswa / semester
3. Memberi pemahaman kepada siswa tentang pentingnya memiliki kebugaran jasmani yang baik.
4. Memotivasi siswa agar siswa bisa menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmaninya