

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 29 Medan yang diukur menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 13–15 tahun, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik secara umum berada pada kategori **Sedang**. Sebanyak **60%** peserta didik berada pada kategori Sedang, **37,8%** berada pada kategori Kurang, dan hanya **2,2%** yang berada pada kategori Baik. Tidak terdapat peserta didik yang masuk kategori Baik Sekali maupun Sangat Kurang.

Apabila ditinjau berdasarkan setiap komponen tes, kemampuan kekuatan otot lengan (gantungan angkat tubuh) dan daya tahan otot perut (*sit-up*) menunjukkan capaian yang relatif lebih baik dibandingkan komponen lainnya. Sementara itu, kecepatan (lari 60 meter), *power* otot tungkai (loncat tegak), serta daya tahan kardiorespirasi (lari 1000 meter) masih berada pada kategori yang perlu ditingkatkan. Dengan demikian, kondisi kebugaran jasmani peserta didik pada umumnya berada pada tingkat sedang dan memerlukan upaya peningkatan secara sistematis dan berkelanjutan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik berada pada kategori kebugaran jasmani sedang dan sebagian lainnya berada pada kategori kurang, maka disarankan agar pihak sekolah dan guru Pendidikan

Jasmani meningkatkan program latihan fisik yang terstruktur dan berkelanjutan melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler, khususnya latihan yang menekankan pada komponen kecepatan, *power* otot tungkai, dan daya tahan kardiorespirasi yang masih rendah. Peserta didik juga dianjurkan untuk lebih aktif melakukan aktivitas fisik secara mandiri di luar jam pelajaran serta menjaga pola hidup sehat guna mendukung peningkatan kebugaran jasmani. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas kajian dengan mengikutsertakan aspek lain seperti pola aktivitas fisik, status gizi, maupun instrumen tes yang lebih variatif agar diperoleh gambaran kebugaran jasmani yang lebih komprehensi

