

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Simpulan**

Penelitian Berdasarkan data yang diperoleh, diketahui bahwa siswa SMA Negeri 1 Namorambe di kabupaten deli serdang memiliki kebugaran jasmani sebagai berikut: Bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa menunjukkan total poin yang diperoleh adalah 939 dengan rata-rata nilai 15,65. Data ini mencakup: ada 10 siswa (16,66%) yang termasuk dalam kategori "baik sekali" dan ada 13 siswa (21,66%) yang termasuk dalam kategori "baik" dalam tingkat kebugaran. Ada 14 siswa (23,33%) yang termasuk dalam kategori "sedang", 17 siswa (28,33%) dalam kategori "kurang", dan 6 siswa (10,02%) dalam kategori "kurang sekali". dalam hasil penelitian, total siswa yang masuk dalam kategori kebugaran rendah (Kurang dan Kurang Sekali) adalah 23 siswa dengan presentase 38,35%, sedangkan yang termasuk dalam kategori kebugaran baik (Baik Sekali dan Baik) adalah 23 siswa dengan presentase 38,32%, dengan sisanya berada pada kategori "Sedang" adalah 14 siswa dengan presentase 23,33%. Penelitian ini memiliki kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Namorambe di kabupaten deli serdang cenderung berada dalam kategori rendah.

## 5.2. Saran

1. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dapat digunakan oleh guru untuk mendapatkan informasi tentang tingkat kesegaran jasmani murid.
2. Sekolah diharapkan menyediakan fasilitas olahraga yang mendukung aktivitas untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
3. Guru olahraga diharapkan memberikan perhatian lebih pada kebugaran jasmani siswa sebelum memulai kegiatan olahraga fisik dan memberikan bimbingan pada kegiatan olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

