

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani siswa/siswi SMP Negeri 17 Medan, dapat diperoleh bahwa Lari 60 meter (88%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani Sangat Baik, Sit Up (70%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani Baik, Lari 1000 & 1200 meter (116%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani sedang, Loncat Tegak (40%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani Kurang, dan Pull Up (50%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani Kurang Sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani siswa/siswi secara keseluruhannya sangat berbeda- beda di setiap kategorinya.

1.2. Saran

Setelah diadakan penelitian tindakan kelas dalam penjas, tentang Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Dalam pembelajaran penjas siswa membuktikan bahwa dengan model tes di atas, aktifitas jasmani siswa lebih termotifasi karena mereka dapat belajar sambil bermain, untuk itu peneliti menyampaikan saran sebagai berikut:

1. Guru pendidikan jasmani hendaknya banyak melaksanakan dengan pendekatan, Teknik atau metode pembelajaran sebagai bentuk modifikasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani.
2. Model pembelajaran dengan pendekatan bermain dapat diterapkan dalam pendidikan jasmani untuk semua jenjang.

3. Guna menunjang aktivitas dalam pendidikan jasmani sarana dan prasaran hendaknya disediakan/dipersiapkan sebaik-baiknya dan guru dapat memodifikasi peralatan olah raga yang ada, sesedarnya mungkin yang penting dapat menunjang pembelajaran, serta siswa termotivasi untuk selalu beraktifitas selama pembelajaran berlangsung.

