# BAB V
# KESIMPULAN DAN SARAN

## 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMP Negeri 2 Mardingding baik putra maupun putri berada pada kategori baik. Hasil analisi menunjukkan dari 15 siswa putra yang di survei, berada pada kategori baik sekali ada 1 orang atau 7%, untuk untuk kategori baik ada 4 orang atau 27%, untuk kategori sedang 5 orang atau 32%, untuk kategori kurang ada 4 orang atau 27%, dan untuk kategori kurang sekali ada 1 orang atau 7% dari jumblah sampel yang di teliti. Begitu pun dengan siswa putri berada pada kategori baik sekali ada 1 orang atau 7%, untuk untuk kategori baik ada 4 orang atau 27%, untuk kategori sedang 5 orang atau 32%, untuk kategori kurang ada 4 orang atau 27%, dan untuk kategori kurang sekali ada 1 orang atau 7% dari jumblah sampel yang di teliti. Dapat disimpilkan TKJI peserta didik SMP Negeri 2 Mardingding baik putra maupun putri berada pada kategori sedang.

## 5.2 Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian tersebut, penulis mengajukan beberapa saran yaitu:

a) Guru hendak selalu mengontrol tingkat kebgaran jasmani anak didiknya, memberikan motivasi kepada peserta didik agar tidak malas melakukan aktifitas fisik atau olahraga, dan juga memberikan aktifitas fisik tambahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik SMP Negeri 2 Mardingding.
b) Kepada peneliti selanjutnya sekiranya mengembangkan penelitian ini lebih lanjut terhadap latihan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.