

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian menyimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada siswa berprestasi dan tidak berprestasi dalam belajar pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Kecamatan Siantar Kabupaten Simalungun Tahun Ajaran 2012/2013 memiliki kebugaran jasmani dengan kategori “Sedang” . Nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa berprestasi adalah 14,89 dan siswa tidak berprestasi adalah 15,72.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka peneliti menyarankan :

1. Agar guru penjas lebih memperhatikan tingkat kebugaran jasmani siswa, terutama siswa yang berprestasi agar tidak semakin menurun.
2. Agar para guru Penjas di Sekolah memperhatikan dan mengembangkan aktifitas jasmani siswa, terutama bagi siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah.
3. Bagi kepala sekolah diharapkan dapat memprogramkan tes kebugaran jasmani pada siswanya secara berkala.