

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kesegaran jasmani SMK Kesehatan dr. Tengku Hanafie lebih baik dibandingkan siswa SMK Swasta Teladan Tahun Ajaran 2014-2015. Tahap selanjutnya bagi siswa yang memiliki kekurangan kesegaran jasmani agar dapat meningkatkan produktivitas kerja pada jurusan masing-masing dan ini menjadi acuan untuk mempertinggi kemampuan belajar bagi siswa SMK pada umumnya.

B. SARAN

Berdasarkan setiap guru Pendidikan maka di sarankan yaitu:

1. Kepada setiap guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjas Orkes) agar lebih banyak memberikan latihan kesegaran jasmani, seperti out bond sekali dalam 1 semester atau aktifitas luar kelas lainnya.
2. Melaksanakan ekstrakurikuler berupa latihan fisik (jasmani) seperti beladiri karate, pencak silat dan lain-lain.
3. Memberi pemahaman kepada siswa tentang pentingnya memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik sehingga termotivasi untuk memelihara dan meningkatkan tingkat kesegaran jasmani mereka.
4. Menjadi referensi bagi mahasiswa untuk penelitian berikutnya.