

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 1 Panai Hulu hasil tes menunjukkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Panai Hulu Kabupaten Labuhan Batu Tahun 2018 rata-rata tergolong dalam klasifikasi kurang (13,3).

#### B. Saran

Dari hasil data penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyarankan kepada :

##### 1. Kepala Sekolah

- Meningkatkan perhatian kepada guru pendidikan jasmani setiap pembelajaran yang diberikan.
- Memperhatikan dan melakukan upaya peningkatan kesegaran jasmani siswa berupa pengawasan terhadap kegiatan senam pagi yang dilakukan agar terlaksana dengan baik.
- Membuat data hasil pengukuran tingkat kesegaran jasmani siswa pada setiap tahun ajaran baru.

## 2. Guru

- Mengukur secara periodik kebugaran jasmani siswa/semester.
- Memberi pemahaman kepada siswa tentang pentingnya memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik sehingga termotivasi untuk memelihara dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani mereka.
- Meningkatkan kebugaran jasmani setiap siswa dengan melakukan permainan-permainan yang dimodifikasi atau melakukan aktifitas luar kelas.

## 3. Orang tua siswa

- Memberikan kebutuhan gizi anak agar anak dapat menjalankan aktivitas sehari-harinya dengan baik.
- Harus memperhatikan kebiasaan buruk anak dirumah dan mengingatkannya apabila kegiatan sehari-hari dari anak tersebut dapat merugikan kebugaran jasmaninya.

## 4. Siswa

- Siswa harus lebih sering melakukan kegiatan-kegiatan yang dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani seperti berolahraga dengan teratur.
- Membuat jadwal kegiatan sehari-hari dengan tujuan agar kebugaran jasmaninya baik.
- Memelihara pola hidup sehat agar kebugaran jasmaninya terjaga dengan baik.