

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan hasil penelitian siswa SMP Se-Kecamatan Dolok Panribuan Kabupaten Simalungun Tahun Ajaran 2017/2018 maka peneliti menyimpulkan bahwa : “Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Se-Kecamatan Dolok Panribuan Kabupaten Simalungun Tahun Ajaran 2017/2018 berada pada kategori SEDANG”.

#### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka peneliti memberikan saran sebagai berikut : (1) Untuk mendapatkan kebugaran jasmani ketingkat yang lebih baik, guru bidang studi pendidikan jasmani menambahkan jam mata pelajaran dengan memberikan ekstrakurikuler. (2) Agar pihak sekolah lebih meningkatkan penyediaan sarana dan prasarana olahraga disekolah. (3) Agar guru lebih mengoptimalkan proses pembelajaran yang mengarah pada pendidikan jasmani. (4) Bagi siswa SMP Se-Kecamatan Dolok Panribuan Kabupaten Simalungun lebih menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmaninya masing-masing dengan menerapkan pola hidup sehat. (5) Semoga dapat dijadikan bahan rujukan bagi peneliti yang lain dengan tema dan permasalahan yang hampir sama agar dapat menghasilkan penelitian yang baik.