

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani Siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 07 Medan berada pada tingkat kurang. Hal ini dibuktikan sebagai berikut:

1. Bahwa tingkat kebugaran jasmani Siswa Putra VIII SMP Muhammadiyah 07 Medan yaitu 13 orang, dimana 8 orang atau 61,54% masuk dalam kategori kurang dan 5 orang atau 38,46% dalam kategori kurang sekali.
2. Bahwa tingkat kebugaran jasmani Siswa Putri VIII SMP Muhammadiyah 07 Medan yaitu 2 orang, dimana semuanya atau 100% masuk dalam kategori kurang sekali.
3. Penyebab kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 07 Medan dibuktikan dengan angket. Isi angket membuktikan bahwa mereka menjalani kebiasaan hidup yang kurang sehat dan dan kurang produktif. Hal-hal tersebut dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal seperti kegiatan diluar rumah, makanan, gizi, kebiasaan dan lingkungan.

5.2. Saran

1. Untuk guru agar lebih memperhatikan tingkat kebugaran jasmani siswa, memberikan motivasi dan program pembelajaran yang menarik di masa pandemi-19 dengan membuat video pembelajaran yang menarik sehingga siswa tertarik untuk melakukannya, membuat kegiatan-kegiatan olahraga yang berfungsi meningkatkan kebugaran jasmani siswa, dan melaksanakan tes TKJI setiap enam bulan sekali untuk melihat kebugaran jasmani siswa.
2. Bagi siswa perlunya melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga agar terhindar dari berbagai macam penyakit dan menjaga kebugaran tubuh agar tetap sehat dan bugar dimasa pandemi sekarang ini dan menjalankan pola hidup sehat seperti menjaga asupan makan yang dikonsumsi dan lebih giat melakukan aktivitas berolahraga.
3. Kepada peneliti berikutnya sebagai bahan acuan dan perbandingan bagi peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian dengan kajian yang sama atau dalam aspek yang lebih luas.