

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **1.1. Kesimpulan**

Data hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa pada saat penerapan sekolah tatap muka terbatas di SMP Negeri 4 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2022/2023 menggunakan tes dan pengukuran berupa Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang diikuti oleh 60 siswa kelas VII SMP Negeri 4 Percut Sei Tuan, menunjukkan bahwa siswa yang tingkat kebugaran jasmaninya berada pada kategori “Kurang” yaitu berjumlah 39 siswa dengan persentase sebesar 65,00%, sedangkan kategori “ Sedang” yang berjumlah 20 siswa dengan persentase sebesar 33,30%, kategori “Baik” berjumlah 1 siswa dengan persentase sebesar 1,70% dan kategori baik sekali dan kurang sekali dengan persentase 0,00% (0 siswa). Kesimpulan dari tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 4 Percut Sei Tuan yakni berada pada kategori “Kurang” dengan persentase sebesar 65,00% (39 siswa).

#### **1.2. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka diajukan saran – saran sebagai berikut:

1. Kepada para Guru Penjas di SMP Negeri 4 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2022/2023 diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa dengan memberikan aktivitas fisik sesuai dengan komponen – Komponen kebugaran jasmani sehingga siswa dapat menjaga kebugaran jasmaninya.

2. Bagi siswa diharapkan untuk lebih memperhatikan dan memperbanyak melakukan aktivitas fisik baik pada saat pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah maupun aktivitas fisik diluar sekolah agar memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang lebih optimal.
3. Bagi peneliti lain dapat melakukan penelitian ini dengan penyempurnaan sesuai dengan ketentuan yang ada dan dengan ruang lingkup yang lebih luas lagi.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY