

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah peneliti lakukan di SMA Sedayu Plus Medan dengan judul, "*Pengembangan Model Tes Kebugaran Jasmani Berbasis Aplikasi Web Tingkat Sekolah Menengah Atas*", dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Pengembangan model tes kebugaran jasmani yang didesain untuk siswa Siswa Menengah Atas terbukti memberikan hasil pengukuran yang lebih terukur dan sistematis tentang tingkat kebugaran siswa.
2. Produk model tes kebugaran jasmani yang dikembangkan telah dievaluasi dari beberapa ahli diantaranya 1) Ahli IT memiliki skor persentase 92% dengan kategori Sangat Layak. 2) Ahli Materi memiliki skor persentase 95,5% dengan kategori Sangat Layak. 3) Ahli Akademisi Olahraga memiliki skor persentase 92% dengan kategori Sangat Layak.
3. Model tes pengukuran kebugaran jasmani berbasis aplikasi web yang dikembangkan memiliki skor persentase 88,64% dengan kategori sangat layak. Sehingga model tes kebugaran jasmani dapat digunakan secara efektif dan efisien.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan analisis dan pembahasan, peneliti mengajukan saran yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam penggunaan produk dan penelitian selanjutnya agar sebaiknya sekolah melakukan pelatihan kepada pengguna (siswa dan pelatih) mengenai cara penggunaan aplikasi tes dan

pengukuran kebugaran jasmani berbasis web. Selain itu, peneliti sarankan untuk melakukan penelitian lanjutan yang lebih mendalam untuk mengeksplorasi efektivitas aplikasi di berbagai konteks, serta melakukan evaluasi secara berkala terhadap aplikasi untuk mengidentifikasi kelemahan dan potensi perbaikan, sehingga aplikasi dapat tetap relevan dan efektif di masa yang akan datang.

