

BAB V

KESIMPULAN & SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Profil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Karate SMP Negeri di Kota Medan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa secara umum berada pada kategori “Sedang”. Sebagian besar siswa berada pada kategori baik dan sedang, serta tidak ditemukan siswa dengan kategori kurang maupun kurang sekali.

SMP Negeri 2, SMP Negeri 8, dan SMP Negeri 15 Medan berada pada kategori “Sedang”, SMP Negeri 6 Medan serta SMP Negeri 23 Medan menunjukkan tingkat kebugaran jasmani dikategori “Baik”, yang menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa masih perlu ditingkatkan. Ditinjau dari komponen kebugaran jasmani, siswa memiliki kelebihan pada aspek fleksibilitas tubuh, namun masih memiliki kelemahan pada komponen kekuatan otot dan daya tahan kardiovaskular. Dengan demikian, kegiatan ekstrakurikuler karate telah memberikan kontribusi positif terhadap kebugaran jasmani siswa, tetapi perlu didukung dengan program latihan yang lebih seimbang agar seluruh komponen kebugaran jasmani dapat berkembang secara optimal.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah dan Guru Pendidikan Jasmani (PJOK)

- 1) Perlu meningkatkan intensitas kegiatan olahraga melalui program latihan kebugaran jasmani yang terstruktur, seperti senam kebugaran, lari jarak menengah, permainan beregu, dan latihan kekuatan otot.
- 2) Guru PJOK diharapkan melakukan evaluasi kebugaran jasmani secara berkala agar dapat memantau perkembangan fisik siswa serta memberikan bimbingan latihan yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing.

2. Bagi Siswa

- 1) Siswa diharapkan untuk meningkatkan aktivitas fisik di luar jam sekolah, seperti melakukan olahraga ringan (lari pagi, bersepeda, senam) secara rutin minimal tiga kali dalam seminggu.
- 2) Siswa juga perlu memperhatikan pola hidup sehat, termasuk asupan nutrisi yang seimbang, waktu istirahat yang cukup, dan menjauhi kebiasaan pasif seperti bermain gawai terlalu lama.

3. Bagi Sekolah dan Pemerintah Daerah

- 1) Diperlukan dukungan dan perhatian terhadap penyediaan sarana dan prasarana olahraga yang memadai di sekolah agar kegiatan pendidikan jasmani dapat berjalan lebih efektif.
- 2) Pemerintah daerah melalui Dinas Pendidikan dan Dinas Pemuda dan Olahraga diharapkan dapat menyelenggarakan kegiatan kebugaran antar sekolah, seperti lomba TKJI atau program latihan gabungan, untuk menumbuhkan semangat dan kesadaran pentingnya kebugaran jasmani di kalangan pelajar.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

- 1) Diharapkan dapat memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan lebih banyak sekolah dan menambahkan variabel lain, seperti pengaruh gaya hidup, pola makan, dan aktivitas ekstrakurikuler terhadap kebugaran jasmani siswa.
- 2) Peneliti berikutnya juga disarankan untuk menggunakan metode penelitian eksperimen atau longitudinal agar dapat mengamati perubahan kebugaran jasmani siswa setelah diberikan perlakuan atau program latihan tertentu.

