

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil pembahasan maka penulis dapat disimpulkan bahwa Tingkat kebugaran Jasmani siswa Madrasah Tsanawiyah yang berada di Pondok Pesantren Modern Darul Hikmah Taman Pendidikan Islam (PPMDH TPI) 2012/2013 dalam Kategori Kurang.

B. Saran

Dari data yang diperoleh melalui hasil penelitian dan kesimpulan diatas, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Kepada pengurus yayasan PPMDH TPI agar mempertimbangkan kembali dengan menjadikan penjas sebagai mata pelajaran yang ada dalam kurikulum sekolah. Mengingat pentingnya kebugaran jasmani yang baik bagi siswa.
2. Bagi siswa juga agar mendapat pemahaman tentang tingkat kebugaran jasmani, dengan begitu siswa akan lebih termotivasi untuk aktif dalam melakukan aktifitas fisik.
3. Dan memilih kegiatan pendukung/ ekstrakurikuler yang juga banyak melibatkan aktifitas gerak tubuh para siswa.