

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Dari hasil tes dan pengukuran serta pembahasan hasil tes penelitian dari data kebugaran jasmani yang di tes pada siswa SMA Negeri 1 Tanah Jawa Tahun 2013/2014 dapat disimpulkan sebagai berikut : “Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Tanah Jawa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga sepak bola 2013 berada pada kategori “SEDANG”.

B. SARAN

1. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani ke tingkat yang lebih baik, guru bidang studi pendidikan jasmani menambahkan jam mata pelajaran olahraga dengan memberi pembelajaran ekstrakurikuler dan program latihan yang kompleks dan tepat.
2. Agar pihak sekolah lebih meningkatkan penyediaan sarana dan prasarana olahraga di sekolahnya, dan siswa memperhatikan istirahat serta konsumsi asupan gizi yang baik, untuk mendukung kondisi fisik.
3. Agar guru lebih mengoptimalkan proses pembelajaran yang mengarah pada pendidikan jasmani, dan kepada siswayang terdapat pada kategori kurang diharapkan meluangkan waktu untuk berlatih dengan sungguh-sungguh agar dapat meningkatkan kondisi fisik sebagai penunjang prestasi.
4. Bagi siswa SMA Negeri 1 Tanah Jawa agar lebih menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani nya masing-masing serta menerapkan pola hidup sehat.

5. Semoga dapat dijadikan bahan rujukan bagi peneliti yang lain dengan teman dan permasalahan yang hampir sama agar dapat menghasilkan penelitian yang lebih baik.



THE
Character Building
UNIVERSITY