

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Data hasil tes dan pengukuran serta pembahasan hasil tes penelitian dari data kebugaran jasmani yang di tes pada siswa SMA Negeri 1 Tiga Lingga Tahun 2014 dapat disimpulkan sebagai berikut: “ Profil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Tiga Lingga Tahun 2014 berada pada kategori “SEDANG” dengan nilai rata-rata 14.28. Dengan rincian kebugaran jasmani mereka : tidak ada kategori “Baik Sekali”, tidak ada kategori “Baik”, 18 siswa kategori “Sedang”, 7 siswa kategori” Kurang” dan tidak ada kategori “Kurang Sekali”. Adapun rincian dari data tersebut adalah sebagai berikut:

1. Tes Lari 60 meter diperoleh hasil dalam kategori “ Sedang “ dengan skor rata-rata 8.41 detik dan nilai yang diperoleh 3.44.
2. Tes Gantung angkat tubuh (60 detik) diperoleh hasil dalam kategori “ Kurang” dengan skor rata-rata 8.56 angkat gantung tubuh dan nilai yang diperoleh 2.52.
3. Tes baring duduk (60 detik) diperoleh hasil dalam kategori “ Baik” dengan skor rata-rata 36.72 baring duduk dan nilai yang diperoleh 4.28.
4. Tes loncat tegak diperoleh hasil dalam kategori” Kurang” dengan skor rata-rata 47.88 cm dan nilai yang diperoleh 2.44.

5. Tes lari jauh 1200 meter diperoleh hasil dalam kategori “ Kurang Sekali “ dengan skor rata-rata 6.20 menit dan nilai yang diperoleh 1.64.

B. SARAN

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

1. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani ke tingkat yang lebih baik, maka guru bidang studi memberi latihan-latihan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani sesuai dengan yang telah di bahasan pada bab II yang meliputi latihan koordinasi gerak, latihan kekuatan, latihan kelenturan, latihan reaksi, latihan kelincahan,serta latihan daya ledak.
2. Diharapkan agar guru lebih mengoptimalkan proses pembelajaran yang mengarah pada pendidikan jasmani, dan diharapkan kepada siswa yang terdapat pada kategori kurang dapat meluangkan waktu untuk berlatih dengan sungguh-sungguh agar dapat meningkatkan kebugaran sebagai penunjang prestasi serta mampu menjadi bibit atlet yang dapat mengharumkan nama sekolah ditingkat nasional dan internasional dalam bidang olahraga sepak bola.
3. Semoga dapat dijadikan bahan rujukan bagi peneliti yang lain dengan dan permasalahan yang hampir sama agar dapat menghasilkan peneliti yang lebih baik.