

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Hasil penelitian yang dilakukan pada siswa MA Al-Karimiyyah kelas XII (putra) Kecamatan Gapura mengenai pengukuran status gizi dan tingkat Kebugaran Jasmani bisa disimpulkan sebagai berikut :

1. Rata-rata Status Gizi siswa MA Al-Karimiyyah kelas XII (putra) Kecamatan Gapura masuk dalam kriteria normal
2. Rata-rata tes kekuatan otot lengan siswa MA Al-Karimiyyah kelas XII (putra) Kecamatan Gapura adalah masuk dalam kategori baik sekali.
3. Rata-rata tes kekuatan otot perut siswa MA Al-Karimiyyah kelas XII (putra) Kecamatan Gapura dalam kategori baik.
4. Rata-rata daya tahan VO2 Max siswa MA Al-Karimiyyah kelas XII (putra) Kecamatan Gapura masuk kategori kurang.

B. Saran

Saran yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mencapai kebugaran jasmani yang maksimal dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan di MA Al-Karimiyyah kelas XII (putra) diperlukan konsistensi dan komitmen yang tinggi antara siswa dan guru sehingga program-program pembelajaran bisa dilaksanakan dengan benar.

2. Penelitian ini masih perlu dikembangkan lagi dengan subyek yang berbeda. Sehingga memberi informasi yang lebih banyak tentang pengembangan bakat siswa di MA Al-Karimiyyah kelas XII (putra).
3. Untuk penelitian yang sejenis berikutnya mengenai kebugaran jasmani diharapkan menambahkan komponen tes kebugaran jasmani lainnya seperti kelincahan, koordinasi, kelentukan, kecepatan, dll. Karena dalam berolahraga sendiri hal tersebut mencakup secara biomotor kebugarannya.

