

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Hasil penelitian mengenai analisis kebugaran jasmani peserta didik putri kelas IX MTs Negeri Sumenep bisa disimpulkan sebagai berikut:

1. Rata-rata tes daya tahan cardiovascular (jantung dan paru-paru) masuk dalam kategori kurang dengan hasil keseluruhan sebesar 2,29 km dengan simpangan baku 0,29. Dari hasil persentase Hanya 22,86 % yang masuk dalam kategori baik.
2. rata-rata tes baring duduk 60 detik (sit-up) masuk dalam kategori baik sekali dengan hasil keseluruhan sebesar 31 kali dengan simpangan baku 4,69. Dari hasil presentase yang masuk kategori baik sekali mencapai 48,72 %

Dari hasil tes kebugran jasmani peserta didik kelas IX-B MTs Negeri Sumenep masuk dalam kategori Kurang di lihat hasil tes daya tahan jantung dan paru-paru dalam kategori kurang. Karna Jantung dan Paru-paru merupakan komponen utama atau terpenting dalam tes kebugran jasmani.

B. Saran

Saran yang diajukan peneliti dalam penelitian ini adalah:

1. Disarankan, agar para peserta didik putri kelas IX MTs Negeri Sumenep secara sadar memiliki motivasi untuk terus menjaga kebugran jasmaninya dengan berolahraga secara teratur supaya kondisi tubuhnya tetap bugar, selalu bersemangat, lebih bergairah dalam mengikuti aktifitas pembelajaran disekolah ataupun aktifitas diluar sekolah.
2. Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan para peserta didik putri kelas IX MTs Negeri Sumenep mampu meningkatkan kebugran jasmaninya, sehingga kemampuan dan prestasi belajarnya yang telah dicapai selama ini

bertambah lebih baik dan tugas guru penjasorkesnya adalah mengontrol kebugaran jasmninya peserta didiknya agar tidak mengalami penurunan.

