

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI MIA SMAN 1 Ambunten berdasarkan hasil tes lari 60 meter, hasil tes *pull up*, hasil tes baring duduk 30 detik, hasil tes *vertical jump* dan hasil tes *multistage fitness tes* tergolong katagori cukup.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI IIS SMAN 1 Ambunten berdasarkan hasil tes lari 60 meter, hasil tes *pull up*, hasil tes baring duduk 30 detik, hasil tes *vertical jump* dan hasil tes *multistage fitness tes* tergolong katagori baik.
3. Perbedaan kebugaran jasmani siswa kelas XI MIA dan siswa kelas XI IIS SMAN 1 Ambunten berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan melalui tes kebugaran jasmani yaitu tingkat perbandingan tes lari 60 meter siswa kelas XI MIA rata-rata 2,64” dan siswa kelas XI IIS sebesar 3,25”, dengan t-hitung sebesar 3.664 (sangat signifikan).

Perbandingan tes *pull up* nilai rata-rata kelas XI MIA sebesar 1,61 kali dan siswa kelas XI IIS sebesar 2,94 kali, dengan t-hitung sebesar 7.265 (sangat signifikan).

Perbandingan tes baring 30 detik nilai rata-rata MIA sebesar 19 kali dan IIS sebesar 22 kali, dengan t-hitung sebesar 3,573 (sangat signifikan).

Perbandingan tes *vertical jump* nilai rata-rata kelas XI MIA sebesar 2,19 kali dan siswa kelas XI IIS sebesar 2,92 kali, dengan t-hitung sebesar 3.572 (signifikan).

Perbandingan *multistage fitness tes* nilai rata-rata siswa kelas XI MIA sebesar 28,61 dan siswa kelas XI IIS sebesar 1208,8 dengan *t*-hitung sebesar 3,521 (sangat *signifikan*).

B. Saran-saran

Saran yang diajukan peneliti dalam penelitian ini adalah:

1. Disarankan, agar para siswa jurusan IIS dan MIA SMAN 1 Ambunten memiliki motivasi untuk meningkatkan prestasinya baik secara fisik maupun non fisik.
2. Untuk pencapaian kondisi fisik yang lebih baik dan pada akhirnya akan mengarah pada prestasi peserta didik, seluruh guru MAPEL PENJASKES memberikan pembinaan yang lebih baik lagi agar prestasi peserta didiknya meningkat baik akademik maupun nonakademik.

