

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis maka, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Survei tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas VIII SMP Negeri 5 Sumenep secara signifikan dapat dikategorikan “Cukup”. Dengan rincian yaitu: dari 18 siswa putra yang mempunyai kesegaran jasmani dengan kategori “Baik” adalah sebanyak 5 siswa dengan frekuensi 16,67%. Untuk kategori “Cukup” adalah sebanyak 7 siswa dengan frekuensi sebesar 23,32%. Untuk kategori “Kurang” adalah sebanyak 4 siswa dengan frekuensi sebesar 13,33%. Untuk kategori “Jelek” adalah sebanyak 2 siswa dengan frekuensi sebesar 6,67%.
2. Survei tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas VIII SMP Negeri 5 Sumenep, secara signifikan dapat dikategorikan “Kurang”. Dengan rincian yaitu: dari 12 siswa putri yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani dengan kategori “cukup” adalah sebanyak 3 siswi dengan frekuensi 10%. Untuk kategori “Kurang” adalah sebanyak 7 siswi dengan frekuensi sebesar 23,32%. Untuk kategori “Jelek” adalah sebanyak 2 siswi dengan frekuensi sebesar 6,67%.

B. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan yang dilakukan, maka peneliti memberikan saran-saran yang dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang terkait, yaitu sebagai berikut:

1. Sesuai dengan hasil penelitian diharapkan bagi para guru penjas, untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 5 Sumenep.

2. Agar mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik khususnya dalam hal kesegaran jasmani siswa, hendaknya proses penelitian dilanjutkan dengan melibatkan faktor-faktor yang berpengaruh terhadap hasil tes kesegaran jasmani seperti dalam hal kekuatan, keseimbangan, dan kelincahan.

