

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengelolaan data pengujian tes tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri Sekolah Menengah Kejuruan Kejuruan Negeri 26 Jakarta yang ber usia 15 – 17 tahun di Kecamatan Pulogadung Jakarta Timur, maka penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

Dari hasil tingkat kebugaran jasmani siswa putra usia 15 tahun dengan sampel sebanyak 15 siswa diketahui siswa yang memiliki kategori baik sekali dan kategori baik tidak ada atau 0 %, kategori sedang 7 siswa atau 47 %, kategori kurang 5 siswa atau 33 % dan kategori kurang sekali 3 siswa atau 20 %. Sedangkan siswa putri usia 15 tahun dengan sampel sebanyak 15 siswa diketahui siswa yang memiliki kategori baik sekali, kategori baik dan kategori sedang tidak ada atau 0 %, kategori kurang 1 siswa atau 7 % dan kategori kurang sekali 14 siswa atau 93 %.

Dari hasil tes kebugaran jasmani siswa putra dan putri usia 15 tahun dengan sample 30 siswa diketahui siswa yang memiliki kategori baik sekali dan kategori baik tidak ada atau 0%, kategori sedang 7 siswa atau 23 %, kategori kurang 6 siswa atau 20 % dan kategori kurang sekali 17 siswa atau 57 %.

Dari hasil tingkat kebugaran jasmani siswa putra usia 16 tahun dengan sampel sebanyak 15 siswa diketahui siswa yang memiliki kategori baik sekali dan kategori baik tidak ada atau 0 %, kategori sedang 5 siswa atau 33 %, kategori kurang 8 siswa atau 53 % dan kategori kurang sekali 2 siswa atau 14 %. Sedangkan siswa putri usia 16 tahun dengan sampel sebanyak 15 siswa diketahui siswa yang memiliki kategori baik sekali, kategori baik dan kategori sedang tidak ada atau 0 %, kategori kurang 1 siswa atau 7 % dan kategori kurang sekali 14 siswa atau 93 %.

Dari hasil tes kebugaran jasmani siswa putra dan putri usia 16 tahun dengan sample 30 siswa diketahui siswa yang memiliki kategori baik sekali dan kategori baik tidak ada atau 0 %, kategori sedang 5 siswa atau 17 %, kategori kurang 9 siswa atau 30 % dan kategori kurang sekali 16 siswa atau 53 %.

Dari hasil tingkat kebugaran jasmani siswa putra usia 17 tahun dengan sampel sebanyak 15 siswa diketahui siswa yang memiliki kategori baik sekali, kategori baik dan kategori kurang sekali tidak ada atau 0 %, kategori sedang 10 siswa atau 67 % dan kategori kurang 5 siswa atau 33 %. Sedangkan siswa putri usia 17 tahun dengan sampel sebanyak 15 siswa diketahui siswa yang memiliki kategori baik sekali, kategori baik dan kategori sedang tidak ada atau 0 %, kategori kurang 3 siswa atau 20 % dan kategori kurang sekali 12 siswa atau 80 %.

Dari hasil tes kebugaran jasmani siswa putra dan putri usia 17 tahun dengan sample 30 siswa diketahui siswa yang memiliki kategori baik sekali dan kategori baik tidak ada atau 0 %, kategori sedang 10 siswa atau 33 %, kategori kurang 8 siswa atau 27 % dan kategori kurang sekali 12 siswa atau 40 %.

Dari hasil tes kebugaran jasmani siswa putra dan putri usia 15 - 17 tahun dengan sample 90 siswa diketahui siswa yang memiliki kategori baik sekali tidak ada atau 0%, kategori baik tidak ada atau 0 %, kategori sedang 22 siswa atau 24 %, kategori kurang 23 siswa atau 26 % dan kategori kurang sekali 45 siswa atau 50 %.

2. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan di depan, maka peneliti menyarankan :

1. Sekolah – sekolah yang lain agar lebih memperhatikan pentingnya pendidikan jasmani demi tercapainya kondisi kebugaran jasmani siswa yang semakin baik sesuai harapan.
2. Perlu adanya program peningkatan kebugaran jasmani siswa yang terintegrasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani.
3. Guru – guru pendidikan jasmani harus mempunyai kemampuan dan kompetensi yang baik demi tercapainya pelaksanaan pendidikan jasmani yang maksimal dan berkualitas.