

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 1. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil pengolahan dan analisis data yang telah peneliti lakukan, maka dalam penelitian ini peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

- a. Tingkat kebugaran jasmani siswa SMP yang masuk pagi berkriteria baik dengan jumlah skor keseluruhan 644 dengan rata-rata keseluruhan 16,1.
- b. Tingkat kebugaran jasmani siswa SMP yang masuk siang berkriteria kurang dengan jumlah skor keseluruhan 540 dengan rata-rata keseluruhan 13,5.
- c. Terdapat perbedaan hasil tes kebugaran jasmani siswa SMP yang masuk pagi dengan yang masuk siang, dimana kebugaran jasmani siswa SMP yang masuk pagi lebih baik daripada kebugaran jasmani siswa SMP yang masuk siang.

#### 2. Saran

Setelah mengetahui hasil penelitian yang telah diperoleh, selanjutnya penulis mengajukan beberapa saran yang dapat digunakan sebagai pemahaman dan literatur. Adapun beberapa saran tersebut diantaranya adalah sebagai berikut :

- a. Penulis berharap para guru dapat lebih inovatif dan efektif dalam menerapkan atau memberikan pembelajaran penjas yang sudah disesuaikan dengan keadaan kondisi siswa dan lingkungan agar menunjang kepada tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut.
- b. Penelitian yang dilakukan ini merupakan penelitian yang terbatas dikarenakan penelitian ini hanya dalam aspek tingkat kebugaran jasmaninya saja, oleh karena itu penulis berharap agar penelitian selanjutnya bisa lebih luas lagi.
- c. kepada para peneliti selanjutnya penulis menganjurkan untuk mencari literatur-literatur yang beragam dan bermacam-macam demi kelancaran dalam proses penelitian dan mempermudah dalam menentukan permasalahan yang jelas.