

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani, status gizi dan aktivitas fisik siswa kelas XI SMA NU Kaplongan Pesantren Daarul Maarif. Dapat disimpulkan untuk tes kebugaran jasmani keseluruhan siswa 58% siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang, indeks massa tubuh (IMT) 49% siswa dengan berat badan normal, Sedangkan untuk aktivitas fisik 87% siswa dengan kategori Low (Rendah).

Maka dapat disimpulkan secara keseluruhan bahwa siswa kelas XI SMA NU Kaplongan Pesantren Daarul Maarif termasuk dalam keadaan tidak segar atau tidak bugar. Namun dalam pengukuran indeks massa tubuh siswa yang mengikuti program pesantren ini dominan memiliki indeks massa tubuh normal, namun dengan kegiatan aktivitas fisik siswa yang mengikuti program sekolah formal dengan program pesantren begitu padat dan relatif terlalu banyak duduk menjadikan aktivitas fisiknya jadi rendah.

5.2 Implikasi

Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan, dapat diketahui bahwa kondisi kebugaran jasmani siswa siswa kelas XI SMA NU Kaplongan Pesantren Daarul Maarif sebagian besar dalam klasifikasi tidak segar atau tidak bugar. Oleh karena itu, sebaiknya guru dan pihak pesantren memberikan pengertian dan pengarahan serta usaha-usaha untuk meningkatkan kebugaran jasmani kepada siswa agar pencapaian prestasi dapat dicapai secara optimal. Selain itu variasi metode pembelajaran dilakukan oleh guru harus lebih di kembangkan. Supaya lebih menarik dan membuat siswa menjadi semangat dalam mengikuti kegiatan pembelajaran dan tujuan pembelajaran bisa tercapai dengan baik.

5.3 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan sebaik mungkin, akan tetapi tidak terlepas pada keterbatasan yang ada, keterbatasan dalam penelitian itu adalah:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol kegiatan anak diluar jam pelajaran pendidikan jasmani secara seksama.

2. Peneliti tidak dapat mengontrol peserta tes apakah melakukan aktivitas fisik berat atau tidak sebelum melakukan tes.
3. Keterbatasan waktu pelaksanaan penelitian menyebabkan pelaksanaan tes hanya satu kali.
4. Keterbatasan sarana dan prasarana menyebabkan pelaksanaan tes berada pada tempat tidak layak.

5.4 Saran

Setelah dilakukan penelitian dan diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA NU Kaplongan Pesantren Daarul Maarif ada beberapa saran dapat disampaikan yaitu:

1. Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini pihak siswa kelas XI SMA NU Kaplongan Pesantren Daarul Maarif lebih mencermati dan berusaha meningkatkan tingkat kebugaran jasmani, status gizi serta melakukan aktivitas fisik yang menunjang untuk peningkatan kebugaran jasmani seluruh siswa.
2. Guru pendidikan jasmani harus mengoptimalkan proses pembelajaran agar tujuan dari pendidikan jasmani dapat tercapai secara optimal.
3. Perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk mengetahui perkembangan kebugaran jasmani siswa siswa kelas XI SMA NU Kaplongan Pesantren Daarul Maarif untuk tiap periodenya.