

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka diperoleh kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 7 Garut pasca pembelajaran pendidikan jasmani dimasa pandemik covid-19 berkategori kurang. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil rata-rata dengan persentase 77% berkategori kurang dari 30 siswa putra dan putri. Penyebab kurangnya tingkat kebugaran jasmani pada siswa tersebut dikarenakan kurangnya aktivitas gerak yang dilakukan siswa karena saat pembelajaran di masa pandemik covid-19 banyak tugas mata pelajaran yang diberikan guru kepada siswa sehingga siswa disibukan dengan tugas pasca pembelajaran dan aktivitas siswa dibatasi (*lockdown*) sebagai dampak dari pandemik *covid-19* serta tidak adanya program aktivitas pembelajaran dan latihan kondisi fisik untuk siswa di masa pandemik *covid-19*. Selain pandemik hal tersebut dipengaruhi oleh banyak faktor yang diantaranya adalah usia, jenis kelamin, genetik, makanan, dan pola hidup sehat.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan maka dapat disarankan beberapa hal berikut.

- 5.2.1 Diharapkan sekolah melakukan tes kebugaran dan kesegaran Jasmani setiap semester agar dapat meningkatkan tingkat kebugaran yang dimiliki siswa.
- 5.2.2 Diharapkan guru penjas mengadakan aktivitas latihan fisik dan kebugaran untuk siswa diluar jam pelajaran

