

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya maka kesimpulan dari penelitian ini antara lain

1. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan bahwa hasil keseluruhan tes TKJI putra dan putri siswa SMP Desa yang berjumlah 48 siswa yang mengikuti tes dapat diketahui klasifikasi nilai yang di dapat siswa tes diantaranya: sebanyak 0 siswa yang berkategori Baik sekali (BS), 2 siswa berkategori Baik (B), sebanyak 22 siswa berkategori sedang (S), 23 siswa berkategori kurang (K) dan 1 siswa berkategori kurang sekali (KS).
2. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan bahwa hasil keseluruhan tes TKJI putra dan putri siswa SMP Kota yang berjumlah 48 siswa yang mengikuti tes dapat diketahui klasifikasi nilai yang di dapat siswa tes diantaranya: sebanyak 0 siswa yang berkategori Baik sekali (BS), 0 siswa berkategori Baik (B), sebanyak 11 siswa berkategori sedang (S), 20 siswa berkategori kurang (K) dan 15 siswa berkategori kurang sekali (KS)..
3. Terdapat perbedaan Hasil analisis perbandingan nilai tes TKJI SMP Kota dan Desa diperoleh nilai signifikansi  $0,00 < 0,05$  dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes.
4. diperoleh nilai signifikansi  $0,01 < 0,05$  dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes TKJI siswa putra SMP Kota dengan hasil tes TKJI SMP Desa dapat disimpulkan desa lebih baik Dan diperoleh nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes TKJI siswa putri SMP Kota dengan hasil tes TKJI SMP Desa dapat disimpulkan desa lebih baik.

## **5.2 Saran**

Berdasarkan kesimpulan maka dapat disarankan beberapa hal berikut :

5.2.1 Diharapkan sekolah melaksanakan tes kebugaran dan kesegaran Jasmani setiap semester agar dapat meningkatkan tingkat kebugaran yang dimiliki siswa.

5.2.2 Diharapkan guru penjas lebih aktif dalam memberikan dan menyarankan kepada siswa agar mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik

5.2.3 Bekerja sama dengan orangtua agar mengarahkan siswa setidaknya berkegiatan atau beraktivitas fisik 3 sampai 4 kali dalam seminggu

5.2.4 Pihak sekolah mengadakan aktivitas fisik Bersama setiap minggu diluar jam pelajaran.