

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan, tentang Gambaran Kebugaran Jasmani Berdasarkan Jenis Kelamin Dan Gambaran Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VIII di SMP PGRI 384 Rendeh maka dapat diambil kesimpulan bahwa kebugaran jasmani peserta didik pada Kelas VIII di SMP PGRI 384 Rendeh untuk yang berjenis kelamin laki-laki pada kategori “cukup” sedangkan kebugaran jasmani pada jenis kelamin perempuan dikategorikan cenderung kurang. Ini menunjukkan bahwa terdapat faktor-faktor lain yaitu jenis kelamin dan usia yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran.

Serta pada pola hidup sehat didapati kategori cukup berjumlah 80 orang, kategori kurang ada 23 orang, serta kategori sangat kurang ada 11 orang. Hal ini dikarenakan pengetahuan kesehatan yang baik, siswa lebih paham mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi pola hidup sehat sehari-hari, diantaranya pola makan, pola kebersihan, aktivitas olahraga, dan pola istirahat. Akan tetapi dikarenakan pola hidup sehat masih dalam kategori cukup yang diartikan siswa masih mempunyai pola hidup yang kurang sehat terhadap makanan. Itu dikarenakan kebiasaan makan makanan yang kurang sehat dan bergizi, seperti; masih banyak siswa yang membeli makanan pada pedagang kaki lima/pedagang asongan yang kurang terjamin kesehatannya.

5.2. Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan pada pengalaman langsung peneliti dalam proses penelitian ini, ada beberapa keterbatasan yang dialami dan dapat menjadi beberapa faktor yang agar dapat untuk lebih diperhatikan bagi peneliti-peneliti yang akan datang dalam lebih menyempurnakan penelitiannya karena penelitian ini sendiri tentu memiliki kekurangan yang perlu diperbaiki dalam penelitian-penelitian kedepannya. Berdasarkan keterbatasan dalam penelitian tersebut, antara lain:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol kegiatan peserta didik diluar jam pelajaran PJOK secara seksama.

2. Keterbatasan sarana dan prasarana yang menyebabkan pelaksanaan tes berada pada tempat yang tidak layak.
3. Penelitian ini hanya meneliti pada kelas VIII saja.

5.3. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan yang telah didapatkan ada beberapa hal yang ingin disampaikan oleh penulis berkaitan dengan hal yang dialami dan didapat setelah melakukan penelitian. Adapun beberapa hal dan masukan sebagai berikut:

1. Bagi sekolah

Diharapkan dapat mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang kebugaran jasmani dan pola hidup sehat siswa SMP PGRI 384 Rendeh

2. Bagi siswa

Diharapkan agar lebih bersemangat dalam melakukan kegiatan berolahraga dan menjaga pola hidup sehat.

3. Bagi penulis berikutnya

Diharapkan kepada peneliti berikutnya agar meneliti lebih banyak lagi tentang kebugaran jasmani dan pola hidup sehat.