

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Profil Komponen Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Darul Aman Kabupaten aceh Timur Tahun 2021, maka dapat diambil kesimpulan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Darul Aman Kabupaten Aceh Timur berada pada kategori sangat kurang sebesar % (0 siswa), kurang sebesar 31,8% (7 siswa), sedang sebesar 50% (11 siswa), baik sebesar 18,2% (4 siswa), dan sangat baik sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 15,6 Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 3 Darul Aman dalam kategori sedang

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi guru, hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa
2. Bagi siswa agar menambah olahraga dan kegiatan olah tubuh atau gerak di waktu luang.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar sampel yang digunakan lebih besar lagi serta melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.