

BAB V

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

6.1.1 Berdasarkan hasil penelitian secara umum perbedaan antara siswa kelas X dengan siswa kelas XI SMA Negeri 1 Senori Kabupaten Tuban, dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas X dengan siswa kelas XI, terbukti dari hasil MFT perhitungan uji t terdapat nilai t hitung lebih kecil dari t tabel ($0,792 < 0,990$) dengan taraf signifikansi 0,05. Dengan kategori tingkat kebugaran jasmani kurang pada masing-masing kelas.

6.1.2 Berdasarkan hasil penelitian secara umum perbedaan antara siswa kelas X dengan siswa kelas XI SMA Negeri 1 Senori Kabupaten Tuban, dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas X dengan siswa kelas XI, terbukti dari hasil TKJI. Berdasarkan rumusan masalah dan hasil penelitian tentang analisis tentang tingkat kebugaran jasmani pada santri putra umur 13 - 19 tahun di SMA Negeri 1 Senori Kabupaten Tuban, maka bisa ditarik kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X dengan siswa kelas XI pada umur 13 - 19 tahun yang ada di SMA Negeri 1 Senori Kabupaten Tuban termasuk dalam kategori, (S). Sedang.

UNUGIRI

6.2 Saran

Dari hasil dan pembahasan pada penelitian ini, maka diberikan saran agar hasil penelitian ini dapat benar-benar bermanfaat, yaitu sebagai berikut:

6.2.1 Diharapkan pihak sekolah lebih memperhatikan kebugaran jasmani siswa dengan menambah sarana dan prasarana yang berkaitan dengan mata pelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan agar siswa mempunyai motivasi lebih untuk melakukan aktifitas fisik di sekolah.

6.2.2 Diharapkan bagi Guru Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang dapat mendukung dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswanya, sehingga dengan tingkat kebugaran jasmani siswa yang baik dimungkinkan kemampuan belajar dan prestasi belajar siswa meningkat.

6.2.3 Bagi Siswa Putra kelas X dan kelas XI harusnya meningkatkan kebugaran jasmani melalui latihan yang berkelanjutan dan kontinyu supaya kedepannya kebugaran mereka jauh lebih baik dari sekarang dan mampu mengelola waktu perindividu dengan baik dan maksimal supaya tidak mengganggu waktu untuk belajar dan untuk berlatih.

6.2.4 Sekolah seharusnya memberikan perhatian lebih terhadap KBM yang berlangsung, baik saat intrakurikuler maupun ekstrakurikuler, karena dengan begitu diharapkan dapat meningkatkan tingkat kebugaran siswa.