# BAB V

# KESIMPULAN DAN SARAN

## A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Profil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII MTs Al-Hidayah Sukatani Kota Depok terhadap 30 siswa, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa secara umum berada pada kategori cukup baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 0 siswa (0%) berada pada kategori baik sekali, 4 siswa (13,33%) berada pada kategori baik, 10 siswa (33,33%) berada pada kategori sedang, 13 siswa (43,33%) berada pada kategori kurang, dan 3 siswa (10%) berada pada kategori kurang sekali. Sebagian besar siswa, yaitu 66,66%, berada pada kategori kurang dan sedang, sedangkan 10% telah mencapai kategori kurang sekali. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas siswa telah memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang untuk mendukung aktivitas belajar, pembelajaran PJOK, serta aktivitas sehari-hari. Kondisi ini mengindikasikan bahwa pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di MTs Al-Hidayah Sukatani belum memberikan kontribusi positif terhadap tingkat kebugaran jasmani peserta didik.. Temuan ini menunjukkan bahwa masih ada sebagian siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah sehingga memerlukan perhatian dan pembinaan lebih lanjut. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani tersebut diduga dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kurangnya aktivitas fisik, pola hidup sedentari, kebiasaan berolahraga yang belum rutin, pola makan yang kurang seimbang, serta kurangnya waktu istirahat.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan gambaran bahwa profil kebugaran jasmani siswa kelas VIII MTs Al-Hidayah Sukatani Kota Depok berada pada kategori yang kurang baik. Maka dari itu, upaya peningkatan kebugaran jasmani tetap perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui optimalisasi pembelajaran PJOK, pengembangan kegiatan ekstrakurikuler olahraga, pembiasaan aktivitas fisik di lingkungan sekolah maupun di rumah, serta kerja sama antara sekolah, guru PJOK, orang tua, dan peserta didik. Dengan adanya upaya tersebut diharapkan jumlah siswa yang berada pada kategori baik dan baik sekali semakin meningkat, sementara jumlah siswa yang berada pada kategori kurang dan kurang sekali dapat terus berkurang.

## B. Saran

Setelah peneliti melakukan penelitian dan mengetahui presentase dari Tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi kelas VIII MTs Alhidayah sukatani kota Depok, maka disarankan :

1. Bagi sekolah

   Sekolah diharapkan dapat meningkatkan program yang mendukung kebugaran jasmani siswa, seperti penyediaan sarana dan prasarana olahraga yang memadai, pelaksanaan kegiatan olahraga secara rutin, serta pembiasaan aktivitas fisik di lingkungan sekolah. Selain itu, sekolah dapat mengadakan program pemeriksaan atau tes kebugaran jasmani secara berkala untuk memantau perkembangan kondisi fisik peserta didik.

2. Bagi guru PJOK

   Guru PJOK diharapkan dapat merancang proses pembelajaran yang lebih bervariasi, aktif, dan menyenangkan sehingga mampu meningkatkan

motivasi siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Guru juga perlu memberikan edukasi mengenai pentingnya menjaga kebugaran jasmani melalui olahraga teratur, pola makan bergizi, istirahat yang cukup, serta penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

3. Bagi Peserta Didik

   Peserta didik diharapkan lebih aktif dalam melakukan aktivitas fisik dan berolahraga secara teratur, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Selain itu, siswa perlu menerapkan pola hidup sehat dengan menjaga asupan gizi, mengurangi kebiasaan sedentari seperti penggunaan gawai secara berlebihan, serta mencukupi waktu istirahat agar tingkat kebugaran jasmani dapat terus meningkat.