

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data pembahasan pada bab sebelum, maka kesimpulan dalam penelitian sebagai berikut:

Dari hasil tes lari 60 meter, tolak angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, lompat tegak, dan lari 1000-1200 meter maka dapat di tarik kesimpulan tingkat kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri se-Kecamatan Kapuas Kabupaten Sanggau melalui tes TKJI (Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia). Sebanyak 0 siswa (0%) memiliki tingkat kebugaran jasmani pada siswa dengan kategori baik sekali yaitu pada interval 22-25, sebanyak 4 siswa (10%) memiliki tingkat kebugaran jasmani baik pada interval 18-21, sebanyak 12 siswa (32%) memiliki tingkat kebugaran jasmani sedang yaitu pada interval 14-17, sebanyak 13 siswa (34%) memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang yaitu interval 10-13, sebanyak 9 siswa (24%) memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang sekali yaitu interval 5-9. Tingkat kebugaran jasmani pada siswa di SMA Negeri se-Kecamatan Kapuas Kabupaten Sanggau sebagai besar dalam kategori kurang sebesar 34%.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas ada beberapa saran sebagai berikut:

##### **1. Bagi sekolah**

Di harapkan sekolah agar lebih memperhatikan tingkat kebugaran siswa dengan selalu mengecek dan mengontrol tingkat kebugaran jasmani mereka dan memberi perhatian lebih kepada siswa yang tingkat kebugaran jasmaninya yang kurang.

##### **2. Bagi guru**

Supaya untuk mempelajari aplikasi SIPGAR terlebih dahulu, sehingga guru bisa memperkenalkan aplikasi SIPGAR kepada siswa-siswi di sekolah, aplikasi SIPGAR merupakan aplikasi pencatatan pemeriksaan

kondisi fisik seseorang yang dilakukan dalam kurun waktu tertentu dengan menggunakan metode rocport. Aplikasi ini dapat diunduh di platform playstore, sehingga semakin mudah untuk guru olahraga mengontrol seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi di sekolah.olahraga yang dianjurkan 30 menit perhari selama 5 hari dalam seminggu. Peneliti berharap semoga dengan pengenalan aplikasi SIPGAR dapat mendorong seluruh siswa-siswi di sekoah untuk semakin rutin berolahraga guna meningkatkan kebugaran dan imunitasi tubuh.

Aplikasi ini juga di kenalkan oleh Kementrian Kesehatan pada hari Jum'at ,15 januari 2021.