

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai kontribusi tingkat kebugaran jasmani terhadap kapasitas paru-paru dan tekanan darah yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa :

1. Kebugaran jasmani memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kapasitas paru-paru pada siswa.
2. Kebugaran jasmani memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kapasitas paru-paru pada siswi.
3. Kebugaran jasmani memberikan kontribusi yang signifikan terhadap tekanan darah pada siswa.
4. Kebugaran jasmani memberikan kontribusi yang signifikan terhadap tekanan darah pada siswi.

B. Saran

Berdasar kan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Upaya mengajarkan dan meningkatkan kebugaran jasmani hendaknya dalam memberikan latihan saat kegiatan pemanasan mengarah pada latihan untuk menjaga kebugaran jasmani, mengajarkan olahraga-olahraga yang mudah dilakukan setiap saat dengan baik dan benar.
2. Memberikan pengetahuan tentang kebiasaan-kebiasaan buruk yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani agar porsi belajar dan menjaga kesehatan seimbang dan prestasi dapat diraih dengan maksimal.
3. Bagi peneliti lain yang berminat meneliti kembali permasalahan ini, disarankan agar penelitian ini tidak hanya dijadikan bahan pembandingan tapi juga penelitian ini dapat ditindak lanjuti dan dikembangkan, disarankan untuk menambahkan variabel, sampel/ populasi, menyempurnakan instrument tiap-tiap *item* tes dan unsur-unsur lain seperti kebiasaan merokok, pola hidup desa-kota, IQ anak dll.