

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data, mengenai perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa bina lingkungan dengan siswa reguler di SMP Negeri 9 tahun ajaran 2014/2015 yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa :

- a. Kebugaran jasmani murid bina lingkungan lebih rendah daripada murid reguler.
- b. Kebugaran jasmani kategori putra (bina lingkungan) yang mendapatkan kategori baik menurut instrumen TKJI mencapai 33,33% (4 dari 12 anak)
- c. Kebugaran jasmani kategori putra (reguler) yang mendapatkan kategori baik menurut instrumen TKJI mencapai 73,33% (11 dari 15 anak)
- d. Kebugaran jasmani kategori putri (bina lingkungan) yang mendapatkan kategori baik menurut instrumen TKJI mencapai 8,33% (1 dari 12 anak)

- e. Kebugaran jasmani kategori putri (reguler) yang mendapatkan kategori baik menurut instrumen TKJI mencapai 30% (3 dari 10 anak)

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka selanjutnya peneliti mengajukan beberapa saran. Adapun saran tersebut adalah:

- Ditujukan untuk siswi khususnya siswi bina lingkungan SMP Negeri 9 agar bisa meluangkan waktu untuk beristirahat karena kebugaran jasmani sangat penting untuk aktivitas sehari-hari.
- Ditujukan untuk orangtua agar lebih memperhatikan pola makanan dan pola istirahat anaknya supaya anak lebih bugar serta bisa lebih fokus untuk mengemban pendidikan.
- Ditujukan untuk peneliti agar tidak menggunakan metode gabungan dalam melakukan penelitian, karena metode kuantitatif dan kualitatif adalah dua metode yang berbeda kutub, dimana metode kuantitatif menjawab dari hipotesis dan metode kualitatif menciptakan hipotesis untuk dilakukan penelitian lanjut, sehingga untuk menggabungkan kedua metode tersebut bukan hal yang mudah.