**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Bab ini memuat kesimpulan yang merupakan tujuan akhir dari suatu penelitian yang dijelaskan berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya. Dari kesimpulan penelitian ini akan dikemukakan beberapa saran atau rekomendasi bagi penelitian pengembangan hasil penelitian lebih lanjut.

## A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan beberapa hal terkait dengan penelitian ini, sebagai berikut:

* + - 1. Hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada SMAN 1 Tellu Siattinge menjelaskan bahwa persentase siswa yang mendapatkan kriteria baik sekali sebanyak 0%, kriteria baik 0%, kriteria sedang sebanyak 11 orang dengan persentase 44%, kriteria kurang sebanyak 13 orang dengan persentase 52%, kriteria sangat kurang sebanyak 1 orang dengan persentase 4%.
      2. Hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada SMAN 1 Dua Boccoe menjelaskan bahwa persentase siswa yang mendapatkan kriteria baik sekali sebanyak 0%, kriteria baik 0%, kriteria sedang sebanyak 10 orang dengan persentase 40%, kriteria kurang sebanyak 14 orang dengan persentase 56%, kriteria sangat kurang sebanyak 1 orang dengan persentase 4%.

64

* + - 1. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat perbedaan antara nilai tingkat kesegaran jasmani yangmengikuti kegiatan sepakbola pada SMA Negeri 1 Tellu Siattinge dengan SMA Negeri 1 Dua Boccoe.Hasil persentase TKJ siswa SMA Negeri 1 Tellu Siattinge total hasil 325 dan TKJ siswa SMA Negeri 1 Dua Boccoe total hasil 324 dimana keduanya dalam kategori kurang.maka H0 di tolak dan H1 diterima. Dengan demikian, ada beberapa faktor yang harus mendapat perhatian penting guna meningkatkan dan menjaga TKJ siswa pada SMAN 1 tellu siattinge,Dengan SMAN 1 Dua Boccoe.

**B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini padat dikemukakan beberapa saran :

1. Pembina Olahraga : hasil penelitian ini dijadikan bahan masukan bagaimana dapat menjaga tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh para Siswa dan atlet pelajar.
2. Bagi para pelatih : Direkomendasikan bahwa perlunya lebih meningkatkan kemampuan fisik secara maksimal dengan memberikan bentuk-bentuk latihan guna meningkatkan tingkat kesegaran jasmani para anak latihnya.

3. Para peneliti: Diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas, sehingga dapat menjadi informasi yang lebih lengkap dalam hal pembinaan kemampuan fisik dan tingkat kesegaran jasmani Siswa.