

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang telah diuraikan pada bab sebeluh latihanmnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh latihan aerobic dan anaerobic terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Telaga, Kabupaten gorontalo” tidak dapat diterima.

Hal ini terbukti dengan menerapkan latihan aerobik dan anerobik yang berfokus pada peningkatan kebugaran itu sendiri, keduanya memberikan dampak positif terhadap tingkat kebugaran siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Telaga Kabupaten Gorontalo serta dapat dibuktikan dengan hipotesis statistic dimana kedua bentuk latihan baik aerobic dan anaerobic memiliki pengaruh yang sama terhadap peningkatan kebugaran jasmani.

B. SARAN

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan diatas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bahwa peningkatan kebugaran jasmani pada siswa perlu dilihat dari beberapa factor dan beberapa bentuklatihan pula yang mendukung untuk peningkatan kebugran jasmani siswa, karena kebugaran jasmani adalah hal yang sangat mendukung segala aktifitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.
2. Diharapkan dengan penelitian ini, dapat bermanfaat bagi para tenaga pangajar khususnya para guru pendidikan jasmani untuk selalu berupaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa sebagai penerus bangsa ini dan masyarakat umum untuk pentingnya menjaga kebugaran jasmani mereka. Sebab kebugaran

jasmani seseorang akan menunjang kerja seseorang serta dapat memperpanjang usia seseorang secara tidak langsung.