

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian diatas secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani remaja di Desa Kelurahan Penfui Timur yang berjumlah 3 (tiga) orang remaja dalam melakukan 4 (empat) butir rangkain tes dan pengukuran kebugaran jasmani, Secara keseluruhan dapat dilihat bahwa kebugaran jasmani remaja didesa penfui berjumlah 3 (tiga) orang remaja, terdapat (65,3) dalam kategori Baik Sekali, (56,0) dalam kategori Baik, (49,0) dalam kategori Sedang.

#### **B. Saran**

Berdasarkan penelitian dan kesimpulan di atas, maka Manfaat Permainan Bulutangkis Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Usia Remaja di Kota Kupang melakukan upaya-upaya sebagai berikut:

- 1) Untuk remaja disarankan lebih rajin lagi dalam berolahraga agar kebugaran tetap terjaga dengan baik dan mengembangkan bakat dalam bermain bulutangkis.
- 2) Kepada pemilik gedung aula mekon agar menyediakan lebih banyak lagi segala sarana dan prasarana sehingga dengan begitu akan lebih banyak lagi yang berminat untuk bermain olahraga bulutangkis.

- 3) Kepada pemerintah diharapkan untuk lebih berpartisipasi dalam bidang olahraga dan mengatur, membina, mengembangkan, melaksanakan, dan mengawasi penyelenggaraan keolahragaan.