

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil analisis data ,diskripsi ,pengujian hasil penelitian ,dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan,yaitu Tingkat kesegaran Jasmani Umur 10-12 Tahun Siswa Kelas V SD GMIT Kuanino 1 Kota Kupang. berada pada kategori “kurang sekali “ dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa), kategori “kurang” presentasi sebesar 8.00% (2 siswa), kategori “sedang“ presentase sebesar 68,00% (8 siswa), kategori “baik” presentase sebesar 24.00% (4 siswa), dan kategori “baik sekali“ dengan presentase sebesar 00.00% (0 siswa).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas,ada beberapa saran yang dapat disampaikan,yaitu:

1. Bagi guru hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani saat melaksanakan olah raga
2. Bagi siswa hendaknya menjaga kesegaran jasmani dan asupan makanan agar mendukung kondisik fisik yang baik
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurkan penelitian