

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, yaitu: Tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri di SD Negeri Nainefo 1 berada pada kategori laki-laki “baik” sebesar 0,2%, “sedang” sebesar 0,172%, “kurang” sebesar 0,72%, “kurang sekali” sebesar 0,84% sedangkan pada kategori putri “baik” sebesar 0,2%, “sedang” sebesar 0,42%, “kurang “ sebesar 0,64%, “ kurang sekali” sebesar 0,08%. Tingkat Kebugaran Jasmani siswa putra dan putri kelas atas SD Negeri Nainefo 1 dalam kategori “Kurang Sekali”

B. Saran

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

1. Bagi Guru, hendaknya memperhatikan tingkat kebugaran jasmani siswa.
2. Bagi Guru, hendaknya hasil tes kebugaran jasmani diarsipkan untuk dijadikan acuan tes kebugaran jasmani berikutnya disetiap tahapan kelas.
3. Bagi siswa agar menambah latihan latihan lain yang mendukung dalam meningkatkan kebugaran jasmani.

4. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian i