

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan perhitungan nilai rata-rata yaitu 15,59 maka diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas V SD Inpres Oesapa pada masa pandemi-covid-19 dalam kategori sedang, dan jika dilihat presentase dari setiap kategori adalah sebagai berikut: kategori “baik sekali” dengan presentase sebesar 0% (0 siswa), kategori “baik” dengan presentase sebesar 30% (3 siswa), kategori “sedang” dengan presentase sebesar 50% (5 siswa), kategori “kurang” dengan presentase sebesar 20% (2 siswa), dan kategori “kurang sekali” dengan presentase sebesar 0% (0 siswa).

#### **B. Saran**

1. Bagi guru hendaknya menjadikan hasil penelitian ini sebagai acuan dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa selama masa pandemi Covid-19 dan guru dapat memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa.
2. Bagi siswa hendaknya menjaga kebugaran jasmani dan asupan makanan agar mendukung kondisi fisik yang baik selama masa pandemi covid-19.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti berikut hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.