

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Balfai Kecamatan Kupang Tengah tahun 2021, berkategori baik sebanyak 3 siswa atau 15%, berkategori sedang sebanyak 12 atau 60%, berkategori kurang sebanyak 5 siswa atau 25%, dan tidak ada kebugaran jasmani siswa yang berkategori baik sekali maupun kurang sekali. secara rata-rata skor tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Balfai Kecamatan Kupang Tengah tahun 2021 sebesar 14.85. hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Balfai Kecamatan Kupang Tengah berkategori sedang.

B. Saran

Berdasarkan ini peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa hendaknya selalu berusaha berusaha agar dapat memiliki kebugaran jasmani yang baik dengan cara menambah aktivitas gerak atau latihan fisik sesuai dengan takaran pemenuhan gizi makanan, dan istirahat yang cukup sehingga kebugaran jasmani yang baik sangat penting karena

dapat menunjang prestasi belajar dan kelancaran atau pekerjaan sehari-hari.

2. Bagi Guru Penjasorkes hendaknya dapat mengoptimalkan proses kegiatan belajar mengajar sehingga dapat lebih bermakna terhadap kesegaran jasmani
3. Bagi Kepala Sekolah terus memberikan masukan kepada semua guru untuk meningkatkan karakter anak dan aktivitas kesegaran jasmani perlu ditingkatkans
4. Bagi Pemerintah terkhususnya pemerintah kabupaten untuk terus meningkatkan kesejateraan para guru karena kualitas guru ditentukan oleh perhatian pemerintah