

V. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka simpulan dari penelitian ini adalah:

1. Pada tingkat klasifikasi baik sekali dengan jumlah siswa 0%
2. Pada tingkat klasifikasi baik dengan jumlah siswa 3 atau presentase sebesar 21,43%
3. Pada tingkat klasifikasi sedang dengan jumlah siswa 9 atau presentase sebesar 64,29%
4. Pada tingkat klasifikasi kurang dengan jumlah siswa 2 atau presentase sebesar 14,28%
5. Pada tingkat klasifikasi kurang sekali dengan jumlah siswa 0%

Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV di SDN 1 Sukoharjo II Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu tergolong pada tingkat klasifikasi sedang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka dapat diajukan saran sebagai berikut :

1. Untuk mendapatkan dan meningkatkan kebugaran jasmani yang baik sebaiknya dilakukan dengan massase, mandi uap (sauna, steam), berendam di pancaran air hangat (*whairpool*) dan berlatih olahraga dengan melakukan tes kebugaran jasmani secara berkala.
2. Untuk menjaga tingkat kebugaran jasmani yang stabil, sebaiknya kita secara rutin dan teratur melakukan latihan olahraga yang dimulai dari tingkat olahraga ringan hingga ke tingkat olahraga yang berat.