

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada Bab IV maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Siswa yang termasuk kedalam kategori baik sekali berjumlah 0 % siswa
2. Siswa yang termasuk kedalam kategori baik berjumlah 1 siswa atau 4%
3. Siswa yang termasuk kedalam kategori sedang berjumlah 15 atau 60%
Siswa
4. Siswa yang masuk dalam kategori kurang berjumlah 9 atau 36% siswa.
5. Siswa yang masuk dalam kategori kurang sekali berjumlah 0 atau 0%
siswa.

Maka dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI SDN 2 Waringinsari Timur Kecamatan Adiluwih kabupaten Pringsewu pada tingkat klasifikasi sedang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan maka perlu diajukan beberapa saran sebagai berikut:.

1. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang baik, sebaiknya dilakukan penelitian dengan menggunakan metode yang berbeda dan obyek penelitian dari aspek yang berbeda pula.

2. Perlu penelitian yang sejenis tapi pada tingkat dan jenjang pendidikan yang berbeda
3. Untuk menjaga kebugaran jasmani yang stabil sebaiknya kita melakukan olahraga yang teratur dimulai dari tingkat olahraga yang ringan hingga ketinggian olahraga yang berat.