

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian Berdasarkan data yang diperoleh, diketahui Dalam penelitian, data dari 20 orang dianalisis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa total poin yang diperoleh adalah 329 dengan rata-rata nilai 16,45. Data ini mencakup: ada 15 siswa (75%) yang termasuk dalam kategori "baik ", ada 3 siswa (15%) yang termasuk dalam kategori "cukup" dalam tingkat kebugaran. Ada 2 siswa (10%) yang termasuk dalam kategori "baik sekali". Penelitian ini memiliki kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 101791 desa sigara-gara berada dalam kategori Baik.

5.2 Saran

1. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dapat digunakan oleh guru untuk mendapatkan informasi tentang tingkat kesegaran jasmani murid.
2. Sekolah diharapkan menyediakan fasilitas olahraga yang mendukung aktivitas untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
3. Guru olahraga diharapkan memberikan perhatian lebih pada kebugaran jasmani siswa sebelum memulai kegiatan olahraga fisik dan memberikan bimbingan pada kegiatan olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.