

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil tes dan pengukuran serta pembahasan hasil tes penelitian dari data kebugaran jasmani yang di tes pada *skipper* Explore Sumatera maka dapat disimpulkan “Tingkat Kebugaran Jasmani *Skipper* Explore Sumatera Kabupaten Langkat berada pada kategori “SEDANG”.

#### **B. Saran**

1. Agar pihak pengelola dapat meningkatkan kebugaran jasmani para *skipper* arung jeram di perusahaan Arung Jeram Explore Sumatera Kabupaten Langkat dengan memberikan program latihan fisik secara rutin.
2. Agar pihak pengelola senantiasa memantau kebugaran jasmani para *skipper* di perusahaan Arung Jeram Explore Sumatera Kabupaten Langkat.
3. Agar *skipper* wisata di perusahaan Arung Jeram Explore Sumatera Kabupaten Langkat senantiasa menjaga kebugaran jasmani dengan melakukan latihan fisik yang rutin.
4. Agar para *skipper* arung jeram dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai sumber informasi dan tolak ukur mengenai standard kebugaran jasmani untuk menjadi seorang *skipper* arung jeram yang baik.