

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan berangkai memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler tarung derajat SMP IT AL HIJRAH Laudendang tahun ajaran 2019/2020

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka peneliti menyarankan:

1. Agar guru pendidikan jasmani menerapkan latihan berangkai melalui permainan dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
2. Agar pihak sekolah ataupun pelatih dan orang tua memperhatikan dan mengembangkan kemampuan kebugaran jasmani siswanya, terutama bagi siswa yang masih kurang kemampuan kebugaran jasmani nya.
3. Bagi pemerintah agar memperhatikan dan membantu perkembangan sarana dan prasarana Penjas di Sekolah.

THE
Character Building
UNIVERSITY