

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Hasil penelitian kebugaran jasmani diperoleh jumlah nilai adalah 262 dengan rata-rata 13,1. Untuk kategori baik sekali diperoleh 0 orang, kemudian kategori baik 0 orang, untuk kategori sedang diperoleh 9 orang (45%), kemudian kategori kurang 10 orang (50%), dan kategori kurang sekali diperoleh 1 orang (5%).

#### B. Saran

Adapun saran dalam penelitian ini adalah :

1. Kepada pengurus panti, hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan untuk pengurus dalam melihat kebugaran anak di Panti Mamiyai Medan.
2. Bagi anak asuhan, penelitian ini dapat menjadikan mereka rajin berolahraga agar memiliki kebugaran yang baik.
3. Bagi masyarakat, penelitian ini dapat membuka wawasan masyarakat agar dapat memberikan dukungan pada anak-anak panti asuhan.