

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, diperoleh hasil dari tingkat kebugaran jasmani pada santri putra pondok pesantren AL-MUQRI Prenduan sebagian besar berkategori baik sekali terdapat 0 Santri (0%), 6 Santri (22,73%) dalam kategori baik, 17 Santri (77,27%) dalam kategori sedang, 0 Santri (0%) dalam kategori kurang, dan 0 Santri (0%) dalam kategori kurang sekali. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada santri putra pondok pesantren AL-MUQRI Prenduan berada pada kategori sedang. berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka peneliti simpulkan bahwa Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen dari kebugaran secara keseluruhan yang di dalamnya mengandung berbagai kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan status kesehatan jasmani yang positif. Kebugaran jasmani ini merupakan sari utama atau cikal bakal dari kebugaran secara umum. Jadi apabila seseorang dalam keadaan bugar, salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan yang telah dijelaskan dalam penelitian ini, selanjutnya diajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Diharapkan guru olahraga di pondok pesantren AL-MUQRI Prenduan lebih memperhatikan kebugaran jasmani santri sebelum melakukan kegiatan olahraga fisik.
2. Diharapkan guru olahraga pondok pesantren AL-MUQRI Prenduan memberikan program latihan atau kegiatan olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
3. Diharapkan pengurus pondok pesantren dapat membantu dalam meningkatkan tingkat kebugaran jasmani santri dengan membantu memberikan jadwal senam rutin agar santri dapat melakukan olahraga ringan.
4. Diharapkan santri dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya, dengan melakukan olahraga, makan-makanan yang bergizi agar tingkat kebugaran jasmaninya membaik.
5. Untuk meneliti lebih baik menggunakan sampel yang lebih besar guna melihat tingkat kebugaran jasmani di pondok pesantren.