BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil analisis data penelitian yang sudah peneliti laksanakan pada siswa kelas atas SDN Meddelan tahun ajaran 2018-2019 maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SDN Meddelan tahun ajaran 2018-2019 berkategori kurang sekali yang diperoleh sebesar 60% lebih besar dari persentase pada ketegori yang lain. Adapun hasil kategorisasi hasil kesegaran jasmani siswa kelas atas SDN Meddelan tahun ajaran 2018-2019 adalah Kategori Baik Sekali sebanyak 0% (0 orang), Kategori Baik sebanyak 0% (0 orang), Kategori Sedang sebanyak 5 % (1 orang), Kategori Kurang sebanyak 35% (7 orang), Kategori Kurang Sekali sebanyak 60% (12 orang).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, maka dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Agar guru pendidikan jasmani memberikan tugas tambahan terstruktur kepada siswa untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
2. Perlu dilakukan penelitian sejenis dengan sampel yang lebih banyak dan tempat-tempat berbeda yang memiliki karakteristik kegiatan siswa berbeda.