

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Dari hasil deskripsi data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI Sekolah Dasar Negeri 112/1 Perumnas Kecamatan Muara Bulian Kabupaten Batanghari berada di tingkat kategori “kurang sekali” dengan persentase sebesar 51,86% (28 orang) terjadi dikarenakan Dengan masa pandemi ini siswa hanya belajar dirumah saja tanpa beraktivitas disekolah. Siswa sangat jarang beraktivitas gerak menjadi faktor kurangnya kebugaran jasmani siswa, aktivitas siswa kebanyakan memandang atau bermain melalui gadget atau telpon seluler di karenakan pembelajaran pendidikan jasmani banyak diberikan oleh gurunya teori tidak praktek dirumah.

#### **5.2 Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan diatas penilitian ini dapat berimplikasi yaitu :

Sebagai bahan pertimbangan dalam mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VISEkolah Dasar Negeri 112/1 Perumnas Kecamatan Muara Bulian Kabupaten Batanghari dan diharapkan siswa dapat menjaga kebugaran jasmaninya.

#### **5.3 Keterbasan Penelitian**

Penelitian dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasanyang ada. Keterbatasan selama penelitian sebagai berikut:

1. Tidak diperhitungkan masalah kondisi fisik dan mental pada waktu dilaksanakan tes.
2. Sarana dan Prasarana yang kurang menunjang.
3. Keterbatasan pengumpulan siswa dikarenakan pandemi.

#### **5.4 Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas,ada beberapa saran yang dapatdisampaikan,yaitu:

1. Bagi guru hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani saat melaksanakan olahraga.
2. Bagi siswa hendaknya menjaga kebugaran jasmani dan asupan makanan agar mendukung kondisi fisik yang baik.

Dalam tesis ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi penelitiselanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurkan penelitian ini.