

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Setelah dari pembahasan diatas analisis yang dilakukan maka penelitian ini dapat ditarik suatu kesimpulan yaitu: Tingkat Kebugaran Jasmani Satuan Polisi Pamong Praja Kota Jambi berada pada kategori baik 90%.

5.2 Saran

Dari kesimpulan diatas maka dapat disarankan kepada :

1. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan penulis khususnya dalam bidang kebugaran jasmani SatPol PP di Kota Jambi.
2. Untuk mengetahui anggota SatPol PP yang kebugaran Jasmaninya rendah bias di tingkatkan melalui aktivitas olahraga.
3. Untuk memberikan dasar-dasar serta landasan guna penelitian lebih lanjut.