

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka dapat disimpulkan penelitian ini yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 85 Kota Jambi pada kategori **Sedang** dengan persentase 65,12% .

5.2 Saran

Dari hasil penelitian ini peneliti menyarankan kepada:

1. Untuk guru disarankan tetap melakukan latihan fisik yang lebih banyak lagi sehingga siswa tersebut dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik.
2. Bagi siswa harus dapat mengatur pola makan dengan memakan makanan dengan gizi yang lengkap, membiasakan diri untuk beristirahat karena istirahat itu sangat penting bagi tubuh, dan meningkatkan kondisi fisiknya dengan olahraga, berlatih dengan semangat dan giat agar mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang sangat baik dan menghasilkan prestasi yang lebih baik.
3. Kepada peneliti berikutnya sebagai bahan acuan dan bandingan sederhana bagi peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian dengan kajian yang sama atau aspek lainnya pada masa yang akan datang.