

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari pembahasan dan hasil analisis data di atas, menunjukkan bahwa kondisi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V MI Mabdaussholah Pomahan Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro Tahun 2021 untuk kategori "baik sekali" sebanyak 0 siswa atau sebesar , kategori "baik" sebanyak 0 siswa atau sebesar 0% kategori "sedang" sebanyak w0 siswa atau sebesar 23,26%, kategori "kurang" sebanyak 19 siswa atau sebesar 44,19% dan kategori "kurang sekali" sebanyak 14 siswa atau sebesar 32,55%. Melihat dari hasil tersebut bahwa kategori kurang memiliki frekuensi terbesar yaitu 44,19% atau sebanyak 19 siswa. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V MI Mabdaussholah Pomahan sebagian besar masuk pada kategori "kurang".

5.2 Saran

Berdasarkan dari kesimpulan di atas, terdapat beberapa saran yang dapat disampaikan, diantaranya:

1. Diharapkan dengan diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa dari hasil penelitian ini, diharapkan pihak sekolah agar lebih lagi dalam memperhatikan kondisi tingkat kebugaran jasmani pada siswa secara keseluruhan, tidak hanya siswa kelas V.
2. Perlu diadakan tindakan lanjutan guna mengetahui perkembangan kondisi kebugaran jasmani pada siswa.
3. Bagi guru penjasorkes di MI Mabdaussholah Pomahan Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro harus lebih berinovasi lagi dalam menyampaikan pelajaran pada siswa, yang mana itu dapat meningkatkan semangat siswa dalam mengikuti pelajaran, sehingga siswa menjadi lebih aktif dalam melakukan aktivitasnya, yang nantinya dapat untuk meningkatkan kondisi kebugaran siswa.

4. Penting bagi pihak sekolah untuk memberikan program yang berhubungan dengan meningkatkan kondisi kebugaran siswa, tentunya program yang diberikan harus tertata dengan baik.

