

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil perhitungan nilai kebugaran jasmani atlet Inkanas Bojonegoro usia 11 – 12 tahun diperoleh nilai kurang sekali 0 atau 0%. pada kategori nilai kurang ada 2 anak atau 13%, pada kategori nilai sedang ada 5 anak atau 33%, pada kategori nilai baik ada 3 anak atau 20%, yang tergolong pada kategori nilai baik sekali ada 5 anak atau 33%. Kemudian rata – rata jumlah nilai tes kebugaran jasmani atlet Inkanas Bojonegoro usia 11 – 12 tahun adalah 17,87 yang termasuk pada interval 14 – 17 dengan kategori **sedang**, dengan demikian dapat dikatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet Inkanas Bojonegoro usia 11 – 12 tahun tergolong **Sedang**.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian ini ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu Semua atlet inkanas Bojonegoro usia 11 – 12 tahun agar selalu menjaga kebugaran jasmani dengan latihan sendiri dirumah seperti jogging sit up dan latihan fisik lainnya. Bagi pelatih juga memperhatikan kebugaran jasmani atletnya dengan memberinya latihan fisik serta memberikan latihan tambahan untuk menjaga stabilnya fisik serta kebugaran jasmani atlet meningkat. Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti tentang kebugaran jasmani pada cabang lain untuk melakukan tes secara teliti dengan berpanduan pada buku atau jurnal.

UNUGIRI