

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang berisikan data-data Tingkat kebugaran jasmani atlet KU 10-12 di SSB Bhayangkara Kabupaten Tuban secara keseluruhan untuk kategori baik sekali 0% (0), kategori baik 0% (0), kategori sedang 0 % (0), kategori kurang 67 % (10 atlet), kategori kurang sekali 33 % (5 atlet).

#### **5.2 Saran**

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

1. Bagi pihak SSB, untuk lebih dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet di SSB Bhayangkara yang dimiliki atlet, dengan cara selalu diadakanya tes-tes kebugaran jasmani, sebagai salah satu upaya dalam usaha meningkatkan kebugaran atlet agar dapat selalu diketahui dan langsung dapat meningkatkannya.
2. Dari hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk lebih memperlihatkan jumlah jam latihan, khususnya dalam usaha meningkatkan kebugaran jasmani atlet didik.
3. Bagi peneliti berikutnya, untuk dapat melakukan penelitian tentang perbedaan kebugaran jasmani dengan menambah faktor-faktor kontrol yang lain, seperti jenis aktivitas fisik, status gizi, pengaruh lingkungan, pendidikan orang tua, dan status sosial ekonomi orang tua serta diharapkan dapat mencakup wilayah yang lebih luas.