

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani Siswa Kelas V SDN 4 Panca Jaya Kabupaten Mesuji sebagian besar berada pada kategori Sedang sebanyak 15 siswa (46,87%), sementara itu sisanya kategori Kurang sebanyak 11 siswa (34,37%), kategori Baik sebanyak 5 siswa (15,62%), kategori Kurang Sekali 1 siswa (3,12%), dan tidak ada yang siswa yang berada dalam kategori Baik Sekali. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani Siswa Kelas V SDN 4 Panca Jaya Kabupaten Mesuji termasuk pada kategori Sedang.

#### **B. Rekomendasi**

Rekomendasi yang digunakan pada hasil akhir penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Siswa

Data perihal kebugaran jasmani dapat menjadi representasi bagi Siswa Kelas V SDN 4 Panca Jaya Kabupaten Mesuji. Siswa hendaknya aktif berolahraga secara rutin baik di rumah atau di sekolah.

2. Guru

Menjadi referensi bagi guru untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dengan melakukan kegiatan olahraga rutin seperti senam setiap hari jumat pagi, dan mengadakan ekstrakurikuler yang menunjang tingkat kebugaran jasmani bagi siswa

3. Orang tua

Bagi orangtua siswa, hendaknya selalu mengontrol kegiatan sehari-hari yang dapat mengganggu kesehatan dan kebugaran jasmani anaknya dengan cara mengontrol

pola makan, tidur, aktifitas fisik, dan istirahat agar tetap terjaga kebugaran jasmaninya.