

## **BAB V**

### **KESIMPULAN**

#### **1.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada penelitian ini, maka dapat di simpulkan bahwa:

##### **Kebugaran Jaman**

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa berjenis kelamin laki-laki berada pada kategori cukup.
2. Tingkat kebugaran jasmani berjenis kelamin perempuan berada pada ketegori kurang.

##### *Life Skill*

1. Kecakapan personal pada siswa SDN Pasir Angin 04 berada pada kategori tinggi.
2. Kecakapan sosial pada siswa SDN Pasir Angin 04 berada pada kategori tinggi.
3. Kecakapan akademik pada siswa SDN Pasir Angin 04 berada pada kategori rendah.
4. Kecakapan vokasional pada siswa SDN Pasir Angin 04 berada pada kategori sedang.

#### **a. Implikasi**

Bersarkan dari simpulan penelitian, penulis mengemukakan hasil dari tingkat kebugaran dan *life skill* pada siswa SDN Pasir Angin 04 sudah dalam keadaan baik. Maka perlu dipertahankan agar siswa tetap menjaga tingkat kebugarannya dan *life skill* yang akan mendukung proses belajar sehingga penyerapan materi pelajaran yang diberikan dapat diterima dengan cepat dan hasil akhirnya pun diharapkan baik.

#### **5.3 Rekomendasi**

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, penulis merekomendasikan saran kepada beberapa pihak terkait penelitian tersebut antara lain sebagai berikut:

1. Bagi Siswa
  - a. Setelah pelaksanaan pembelajaran bagi siswa diharapkan mampu meneruskan pembelajaran yang telah diberikan agar siswa ini dapat berkembang dan melakukan aktivitas yang mampu meningkatkan nilai prestasi akademik agar terus meningkat.

b. Bagi siswa yang masih mempunyai kebugaran jasmani yang kurang hendaknya untuk ditingkatkan agar menunjang prestasi akademiknya

2. Bagi Guru

Setelah di lakukanya penelitian tes kebugaran jasmani dan *life skill* diharapkan dapat menjadikan suatu program pembelajaran untuk mengetahui kebugaran siswa dan *life skill* untuk meningkatkan prestasi akademiknya.

3. Bagi Pihak Sekolah

Bagi pihak sekolah diharapkan mengevaluasi guru maupun siswa dalam setiap pembelajaran diakhir dan memberikan apresiasi dan penghargaan kepada siswa maupun guru yang mempunyai kualitas dan juga mampu mengembangkan bakat yang dimiliki oleh siswa. Penghargaan ini diberikan agar siswa maupun pendidik tetap memberikan kemampuan terbaiknya, dan ide-ide dalam pembelajaran di sekolah terus meningkat

4. Bagi Peneliti Lain

a. Bagi peneliti yang lain, pengolahan datanya butuh waktu yang cukup lama. Untuk selanjutnya peneliti merekomendasikan agar mengembangkan model pembelajaran yang lain untuk mendapatkan hasil yang baik menentukan kebugaran jasmani dan *life skill* sekaligus nilai prestasi akademik siswa dalam pembelajaran di sekolah.

b. Para mahasiswa yang hendak meneliti tentang kebugaran jasmani dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi untuk mengkaji kebugaran jasmani dan *life skill* secara lebih mendalam lagi.

c. Jumlah populasi di harapkan lebih banyak lagi, seperti kabupaten/kota.

d. Jumlah populasi/sempel di tambahkan dengan sekolah yang beragam seperti Mi, sekolah swasta atau sekolah full day.