

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa, “Tidak terdapat perbedaan kebugaran jasmani yang signifikan antara siswa sekolah dasar di perkotaan, pedesaan dan daerah transisi di Kabupaten Bogor”.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini, penulis memiliki beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa sekiranya dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya karena akan sangat membantu dalam proses belajar serta dalam pencapaian prestasi, baik prestasi akademik maupun prestasi non akademik.
2. Bagi lembaga sekolah khususnya guru pendidikan jasmani agar dalam proses belajar mengajar lebih menekankan atau mendorong aktivitas fisik siswa yang selanjutnya dapat meningkatkan kebugaran jasmani serta prestasi akademik.
3. Bagi peneliti terhadap penelitian yang akan dilakukan selanjutnya perlu dilakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih banyak agar diperoleh hasil penelitian yang lebih baik.