

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan data statistika dan kebugaran jasmani yang telah dilakukan, diperoleh hasil sebagai berikut :

##### 1. Kebugaran Jasmani

Dari data yang telah diolah. Kebugaran jasmani santri-santri SMP Islam Nurul Fikri Boarding School Lembang Bandung berada pada kondisi sedang dengan perolehan skor 16 poin.

##### 2. *Softskill*

- a. Santri-santri SMP Islam Nurul Fikri Boarding school dapat disimpulkan mengenai *softskill* yang paling dominan adalah interpersonal yaitu kemampuan mereka mengelola diri mereka terhadap orang lain
- b. Sementara komponen interpersonal yang dominan mereka miliki adalah sikap kerjasama kemudian menghargai peraturan, komunikasi, berani mengambil keputusan, sosialisasi dan terakhir adalah menghargai orang lain.
- c. Komponen intrapersonal antara lain semangat, kerja keras, disiplin, kejujuran, mengargai diri dan percaya diri. Diantara ke enam sikap tersebut yang paling dominan adalah sikap menghargai diri atau *self esteem*.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, ada beberapa saran yang dapat dipertimbangkan sebagai berikut :

##### 1. Bagi para pengurus pesantren

Diharapkan untuk dapat mendorong, mengarahkan para santri untuk senantiasa rajin berolahraga.

**Hakmal Purnama Sultan, 2013**

Profil Kebugaran Jasmani Dan Softskill Santri Smp Islam Nurul Fikri Boarding School Lembang Bandung

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2. Bagi para santri  
Memanfaatkan waktunya untuk berolahraga
3. Guru Olahraga  
Dapat mengefektikan waktu-waktu olahraga pada jam pelajaran olahraga serta lebih berperan aktif mendorong santri untuk rajin berolahraga.

