

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa siswa SD di Kec. Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat, Provinsi Sumatera Barat tahun ajaran 2020/2021 yang telah dilakukan tes TKJI untuk mengukur kebugaran jasmani dari siswa tersebut menunjukkan hasil dalam kategori kurang.

2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka saran yang diajukan adalah sebagai berikut.

- a. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa SD di Kec. Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat, Provinsi Sumatera Barat diharapkan mendapatkan perhatian baik dari pemerintah setempat misalnya berupa sarana dan prasarana khususnya dibidang olahraga, karena dengan sarana dan prasarana tersebut dapat meningkatkan minat dari siswa untuk lebih aktif dalam bidang olahraga.
- b. Untuk lembaga pendidikan khususnya SD di Kec. Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat, Provinsi Sumatera Barat hendaknya dapat mengadakan tes kebugaran jasmani siswa tiap tahun untuk mengetahui kebugaran jasmani dari siswa-siswanya.
- c. Untuk peneliti lain semoga skripsi ini dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan untuk melakukan penelitian selanjutnya.