

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

I. KESIMPULAN

Bedasarkan hasil pengelolaan data pengujian tes tingkat kebugaran jasmani pria dan wanita usia 26 – 40 tahun di Kelurahan Rawa Bunga Kecamatan Jatinegara Kota Jakarta Timur, maka penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut :

Dari hasil tingkat kebugaran jasmani pria dan wanita usia 26 – 30 tahun dengan sampel masing-masing 10 orang pria dan 10 wanita diketahui pria yang memiliki kategori baiksekali tidak ada atau 0%, kategori baik 4 orang atau 40%, kategori sedang 2 orang atau 20%, kategori kurang 4 orang atau 40%, kategori kurang sekali tidak ada atau 0%. Sedangkan wanita memiliki kategori baik sekali tidak ada atau 0%, kategori baik tidak ada atau 0%, kategori sedang tidak ada atau 0%, kategori kurang 4 orang atau 40%, kategori kurang sekali 6 orang atau 60%.

No.	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	baik sekali	0	0%
2	baik	4	20%
3	sedang	2	10%

4	kurang	8	40%
5	kurang sekali	6	30%
jumlah		20	100%

Dari hasil tingkat kebugaran jasmani pria dan wanita usia 31 – 35 tahun dengan sampel masing-masing 10 orang pria dan 10 wanita diketahui pria yang memiliki kategori baik sekali tidak ada atau 0%, kategori baik tidak ada atau 0%, kategori sedang 2 orang atau 20%, kategori kurang 5 orang atau 50%, kategori kurang sekali 3 orang atau 30%. Sedangkan wanita memiliki kategori baik sekali tidak ada atau 0%, kategori baik tidak ada atau 0%, kategori sedang tidak ada atau 0%, kategori kurang 1 orang atau 10%, kategori kurang sekali 9 orang atau 90%.

No.	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	baik sekali	0	0%
2	baik	0	0%
3	sedang	2	10%
4	kurang	6	30%
5	kurang sekali	12	60%
jumlah		20	100%

Dari hasil tingkat kebugaran jasmani pria dan wanita usia 36 – 40 tahun dengan sampel masing-masing 10 orang pria dan wanita diketahui pria yang memiliki kategori baik sekali tidak ada atau 0%, kategori baik tidak ada atau 0%, kategori sedang tidak ada atau 0%, kategori kurang 4 orang atau 40%, kategori kurang sekali 6 orang atau 60%. Sedangkan wanita memiliki kategori baik sekali tidak ada atau 0%, kategori baik tidak ada atau 0%, kategori sedang tidak ada atau 0%, kategori kurang tidak ada atau 0%, kategori kurang sekali 10 orang atau 100%.

No.	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	baik sekali	0	0%
2	baik	0	0%
3	sedang	0	0%
4	kurang	4	20%
5	kurang sekali	16	80%
jumlah		20	100%

II. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan didepan, maka peneliti menyarankan:

1. Setiap kecamatan atau kelurahan yang lain agar lebih mengedukasi dan mengenalkan kegiatan olahraga kepada setiap warga betapa pentingnya pengetahuan jasmani untuk tercapainya kebugaran jasmani yang semakin baik.
2. Peningkatkan program-program kebugaran jasmani di setiap waktunya.
3. Menyiapkan orang-orang yang ahli dalam bidang olahraga di setiap kelurahan atau kecamatan untuk tercapainya kebugaran jasmani yang ideal.
4. Menyediakan fasilitas publik sebagai penunjang kegiatan berolahraga agar ketercapaian kebugaran jasmani semakin maksimal.
5. Mengadakan event olahraga sebagai penarik minat masyarakat untuk gemar berolahraga.