

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan analisis data pengujian tes kebugaran siswa Indonesia yang telah dirumuskan di atas keadaan kebugaran siswa Sekolah Negeri Pasirangsana 04 Kec. Tamansari Kab. Bogor dalam kategori **Sedang**.

#### **B. Saran**

Dari hasil penelitian ini menyarankan kepada :

1. Untuk guru disarankan untuk tetap melakukan latihan fisik yang rutin dan melatih koordinasi mata dan tangan sehingga siswa dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik.
2. Bagi siswa harus dapat mengatur jam bermain handphone agar kebugaran jasmaninya dapat tetap terjaga dengan baik .
3. Kepada penelitian berikutnya sebagai bahan acuan dan bandingan sederhana bagi peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian dengan kajian yang sama pada masa yang akan datang.
4. Untuk Kepala sekolah SDN Pasirangsana 04 agar memperhatikan pentingnya sarana dan prasarana olahraga agar siswa lebih tertarik untuk melakukan kegiatan-kegiatan fisik.