

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa siswa SMA N 1 Limboto Kelas XI IPS 1 memiliki kemampuan fisik yang tergolong kurang sekali (KS) sebanyak 17 orang atau sebesar 80,95%, dan kemampuan fisik yang tergolong kurang (K) sebanyak 2 orang atau sebesar 9,52% dan kemampuan fisik yang tergolong sedang (S) sebanyak 2 orang atau sebesar 9,52%

5.2. Saran

Bagi siswa SMA N 1 Limboto Kabupaten Gorontalo untuk lebih menambah latihan fisik agar lebih meningkat dan menjadi lebih baik. Diharapkan bagi guru olahraga di SMA N 1 Limboto Kabupaten Gorontalo untuk lebih meningkatkan kebugaran fisik siswa dengan cara memberikan latihan fisik.