

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

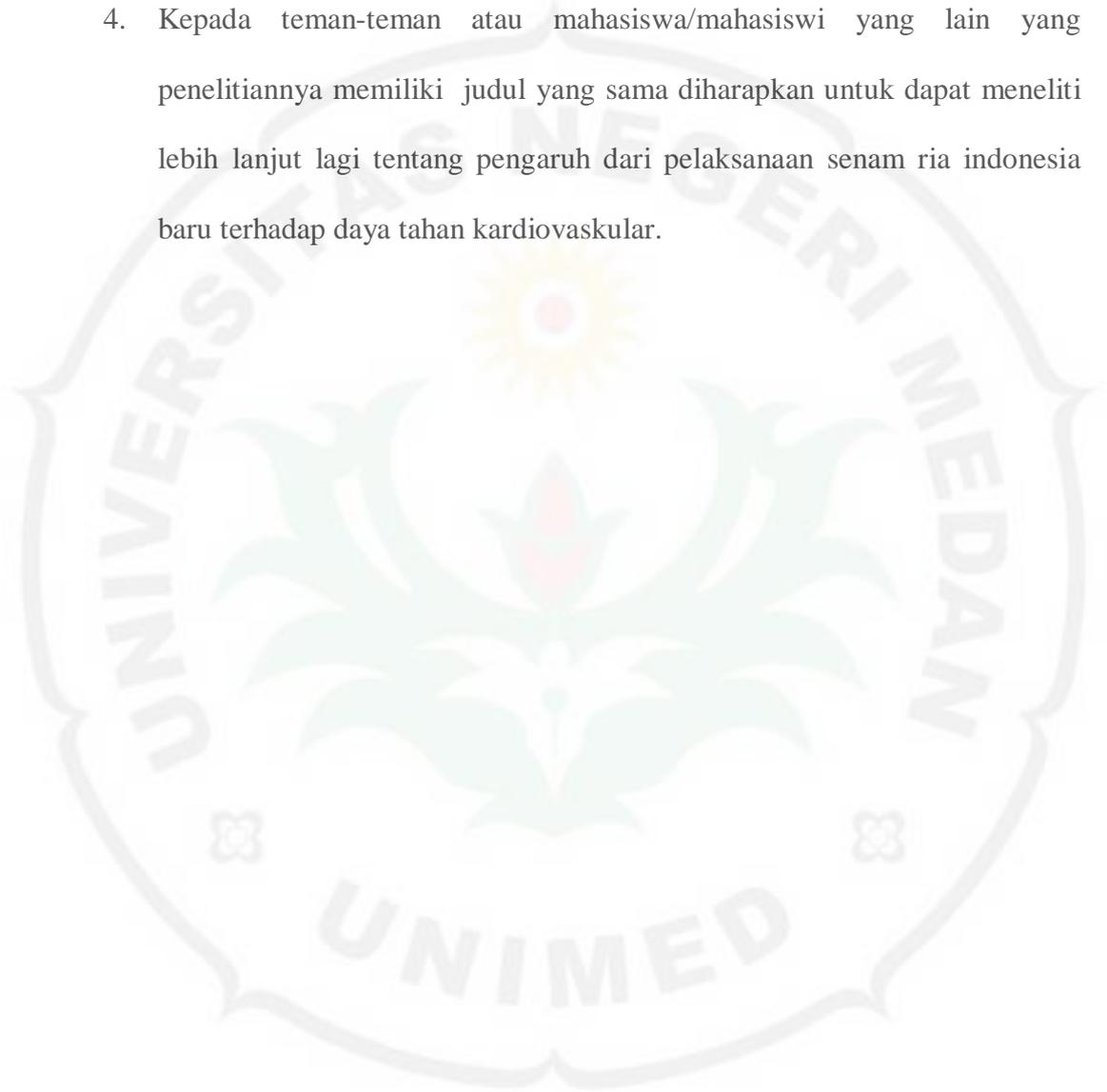
Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti dapat menarik kesimpulan yaitu pelaksanaan senam ria indonesia baru memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskular siswa kelas VI SD Santa Lusia Sei Rotan Tahun Ajaran 2013/2014.

B. Saran

Dari hasil kesimpulan dan pembahasan yang diuraikan diatas, maka dalam hal ini peneliti akan memberikan beberapa saran, antara lain :

1. Hendaknya guru dapat memotivasi siswa dalam melaksanakan senam dan memvariasikan senam dengan berbagai gerakan supaya para siswa tertarik dan semangat dalam melakukan senam
2. Kepada siswa SD Santa Lusia Sei Rotan agar lebih aktif dan semangat saat melakukan senam ria indonesia baru untuk memperoleh hasil yang lebih maksimal mengenai daya tahan tahan kasdiiovaskular dan disamping itu badan menjadi sehat.
3. Bagi pihak sekolah agar dapat mengembangkan dan melatih guru dalam menyusun rangkaian gerakan variasi senam serta terampil didalam memilih senam yang akan diterapkan kepada siswa SD Santa Lusia Sei Rotan.

4. Kepada teman-teman atau mahasiswa/mahasiswi yang lain yang penelitiannya memiliki judul yang sama diharapkan untuk dapat meneliti lebih lanjut lagi tentang pengaruh dari pelaksanaan senam ria indonesia baru terhadap daya tahan kardiovaskular.



THE
Character Building
UNIVERSITY