

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan mengenai berdasarkan hasil perhitungan SPSS dari perhitungan Wilcoxon *Signed Ranks* dengan cara membandingkan anatar nilai Sig dan nilai alpa yang dihasilkan dari perhitungan maka didapatkan nilai *Asymp.Sig.(2-tailed)* yaitu $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada pengaruh variasi senam terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 091485 Afd IV/V Bah Birong Ulu Kecamatan Jorlang Hataran kabupaten Simalungun.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan mengenai pengaruh variasi senam terhadap tingkat kebugaran jasmani, ada beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan agar lebih baik kedepannya, antara lain :

1. Kepada Kepala Sekolah dan Guru

Kepada guru, diharapkan dapat membuat variasi senam yang berbeda lagi agar siswa tidak jenuh dalam melaksanakan senam, dengan adanya berbagai variasi senam agar anak selalu bersemangat dalam mengikuti senam dan selalu bersemangat.

2. Kepada Siswa-Siswa

Kepada siswa-siswi diharapkan lebih bersemangat lagi dalam melaksanakan senam agar kebugaran jasmaninya tidak menurun.

3. Bagi Peneliti Lain

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan lebih kreatif dalam menerapkan variasi senam yang lebih berkreasi, sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.



THE
Character Building
UNIVERSITY