

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Dari hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa, berdasarkan hasil tes ,analisis dan deskripsi data, tingkat kebugaran jasmani siswa siswi SD Negeri Desa Payabakung Kecamatan Medan Labuhan sebesar 55,5 % dengan kategori Baik Sekali, sedangkan Angka kesakitan siswa siswi SD Negeri desa Payabakung Kecamatan Medan Labuhan sebesar 47,5 % dengan kategori tinggi. Hal ini berbanding terbalik, yang dimana jika tingkat kebugaran jasmani baik, maka diharapkan dapat menurunkan angka kesakitan pada seseorang. Dengan demikian tingkat kebugaran jasmani pada anak usia sekolah dasar di desa Payabakung Medan Labuhan yang berada pada kategori baik berbanding selaras dengan angka kesakitan yang tinggi juga .

Dari hasil kesimpulan yang di peroleh maka, peneliti menyimpulkan beberapa poin kesimpulan , yaitu :

1. Tingkat kebugaran pada siswa siswa siswi SD Negeri Desa Payabakung Kecamatan Medan Labuhan Baik Sekali dengan persentase keseluruhan yaitu 55,5 %.
2. Angka kesakitan yang dimiliki siswa siswa siswi SD Negeri Desa Payabakung Kecamatan Medan Labuhan sangat tinggi dengan persentase 47,5 %
3. Kaitan antara tingkat kebugaran jasmani siswa siswi SD Negeri Desa Payabakung Kecamatan Medan Labuhan dengan angka kesakitan tidak ada korelasi hubungan antara kebugaran jasmani yang baik dengan angka kesakitan pada siswa siswi di SD Negeri Desa Payabakung Kecamatan Medan Labuhan.

5.2. Saran.

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian dan simpulan di atas, maka saran yang dapat dikemukakan kepada Sekolah, siswa, dan guru adalah :

1. Bagi Guru

Terkait dengan kebugaran siswa siswi SD Negeri Desa Payabakung Kecamatan Medan Labuhan dalam meningkatkan dan selalu menjaga kebugaran jasmani dengan latihan rutin dan teratur agar terhindar dari hal-hal yang menghambat hal hal dalam kesehatan dan harus dapat mengelola waktu sehari-hari dengan baik agar dapat berlatih secara maksimal. Perlu adanya pemenuhan aktivitas fisik yang cukup untuk mendukung tingkat kebugaran jasmani yang baik, dan diharapkan dengan pemenuhan aktivitas fisik yang cukup ini akan menekan angka kesakitan yang tinggi pada siswa siswi SD Negeri Desa Payabakung Kecamatan Medan Labuhan

2. Bagi Sekolah

Diharapkan pihak sekolah dapat mengambil data dan informasi dari penelitian ini untuk mengetahui bagaimana keadaan fisik dan tingkat kebugaran jasmani peserta didik di tiap tiap sekolah, kemudian membandingkannya dengan angka kesakitan pada peserta didik. Sehingga sekolah dapat memberikan perhatian khusus lagi terhadap aktivitas fisik peserta didik untuk menunjang kesehatan yang lebih optimal dan dapat mencegah peserta didik dari angka kesakitan yang tinggi.

3. Bagi Peneliti lain.

Untuk peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan referensi atau rujukan dalam penelitian relevan dan Perlu adanya penelitian lebih lanjut dan mendalam dengan memperhatikan faktor-faktor lain seperti data sosial ekonomi keluarga,

pendidikan orang tua, asupan mikronutrien sehari hari baik di rumah dan sekolah untuk menunjang hasil penelitian yang lebih akurat.

4. Bagi instansi pemerintah .

Dalam mendukung tercapainya peningkatan kesejahteraan masyarakat dalam bidang kesehatan diperlukan kerjasama yang kuat antara masyarakat, pemerintah desa serta tenaga kesehatan. Salah satu faktor yang terpenting adalah pengalokasian anggaran pendapatan dan belanja desa haruslah sesuai dengan kebutuhan bidang kesehatan. Kemudian dalam melaksanakan program-program di bidang kesehatan pihak-pihak yang bertanggung jawab harus memiliki perencanaan yang matang dan mewujudkannya dalam pelaksanaan.

