

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan Senam Anak Indonesia Hebat menjadi salah satu pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani berupa kelincahan pada siswa kelas IV SD Swasta Hosana. Hal ini ditunjukkan oleh adanya penurunan waktu tempuh pada tes *shuttle run* 4×10 meter dari hasil *pretest* ke *posttest*, yang mengindikasikan bahwa siswa mampu melakukan perubahan arah gerak dengan lebih cepat setelah mengikuti kegiatan senam.

Selain itu, hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest*.

Senam Anak Indonesia Hebat mampu mendorong anak untuk aktif bergerak, berkreasi, dan belajar sambil bermain, sekaligus melatih otot, keseimbangan, dan kelincahan tubuh. Kegiatan Senam Anak Indonesia Hebat dapat dijadikan sebagai sarana pembelajaran aktif dan menyenangkan yang mendukung perkembangan fisik dan keterampilan motorik anak.

Namun demikian, hasil penelitian ini perlu dipahami sesuai dengan keterbatasan desain yang digunakan. Oleh karena itu, peningkatan kelincahan siswa tidak hanya dipengaruhi oleh kegiatan senam, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka kepada guru dan para peneliti lain, diberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi guru dan tenaga pendidik, kegiatan Senam Anak Indonesia Hebat dapat dijadikan alternatif aktivitas jasmani yang menyenangkan untuk meningkatkan kelincahan dan kebugaran siswa.
2. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan menggunakan lebih dari satu kelas dan durasi perlakuan yang lebih panjang, agar pengaruh SAIH terhadap kelincahan siswa dapat dianalisis lebih mendalam.
3. Dapat dipertimbangkan untuk menggabungkan senam dengan variasi permainan lain yang melibatkan koordinasi tubuh, sehingga anak lebih termotivasi dan hasilnya lebih optimal.