

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari data yang telah diketahui ada lima komponen fisik yaitu lari jarak 40 meter, lari jarak 600 meter, pull up, sit up dan vertical jump. Kelima komponen item tersebut digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa dan siswi V SD N 094119 Panribuan. Hasil analisis menunjukkan dari 7 siswa putra yang di survey, berada pada kategori sangat baik ada 2 orang atau 29%, kategori baik 2 orang atau 29%, kategori sedang 2 orang atau 29%, kategori kurang 1 orang 13%, kategori kurang sekali 0 orang atau 0%. Dari 8 siswi putri yang di survey, berada pada kategori sangat baik 3 orang atau 37%, kategori baik 3 orang atau 37%, kategori sedang 1 orang atau 13%, kategori kurang 1 orang atau 13%, kategori kurang sekali 0 orang atau 0%.

Begitupun dengan tingkat kebugaran jasmani siswa dan siswi SD N 066038 Medan. Hasil analisis menunjukkan dari 7 siswa putra yang di survey, berada pada kategori sangat baik ada 1 orang atau 14%, kategori baik 1 orang atau 14%, kategori sedang 2 orang atau 29%, kategori kurang 3 orang 43%, kategori kurang sekali 0 orang atau 0%. Dari 8 siswi putri yang di survey, berada pada kategori sangat baik 1 orang atau 13%, kategori baik 2 orang atau 24%, kategori sedang 4 orang atau 50%, kategori kurang 1 orang atau 13%, kategori kurang sekali 0 orang atau 0%.

5.2 Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian tersebut, penulis mengajukan beberapa saran yaitu:

- a) Guru hendak selalu mengontrol tingkat kebugaran jasmani anak didiknya, memberikan motivasi kepada peserta didik agar tidak malas melakukan aktifitas fisik atau olahraga, dan juga memberikan aktifitas fisik tambahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik SD N 094119 Panribuan dan SD N 066038 Medan.
- b) Kepada peneliti selanjutnya sekiranya mengembangkan penelitian ini lebih lanjut terhadap latihan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

