

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

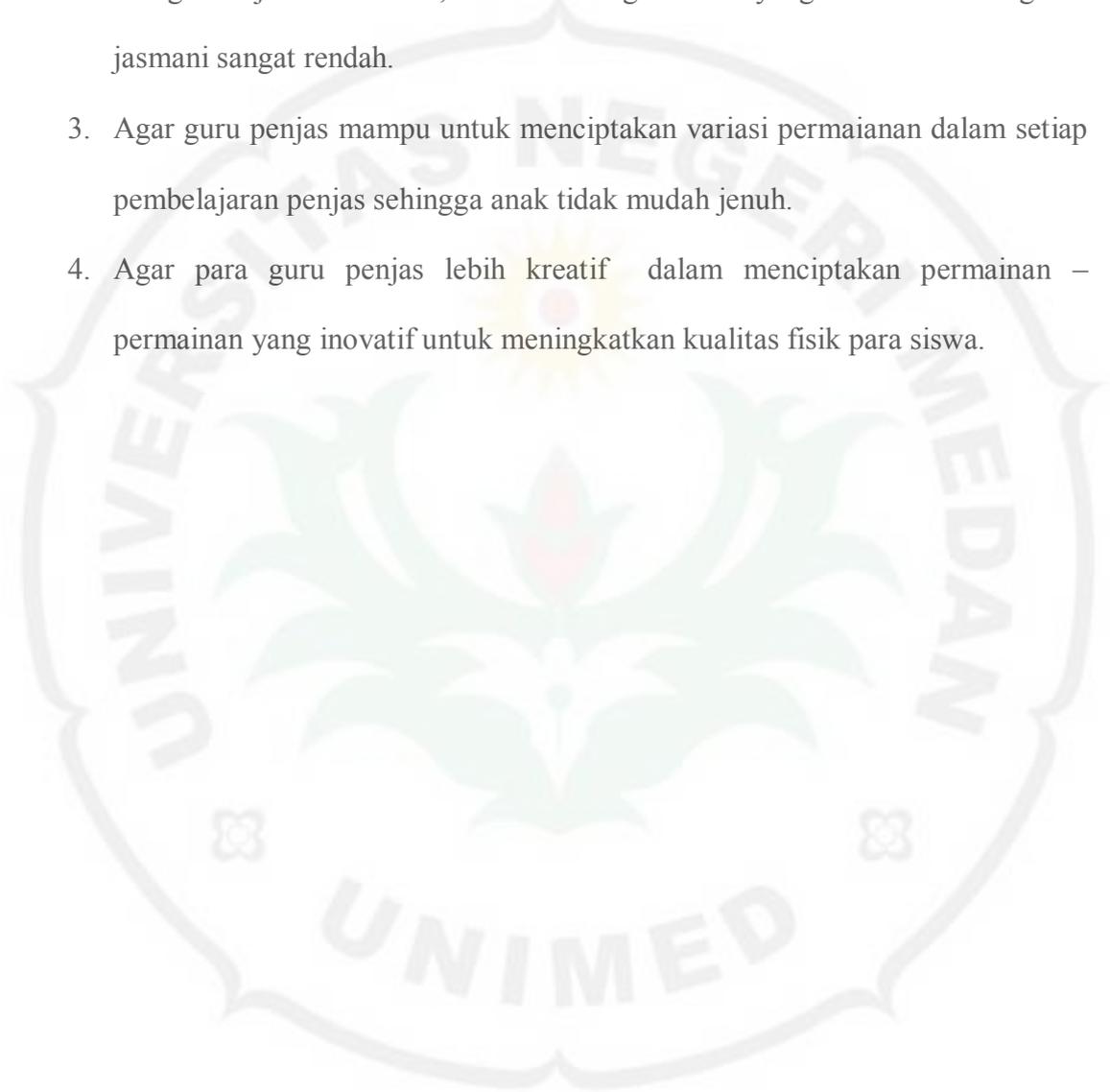
Berdasarkan dari hasil uji normalitas, uji distribusi F dan uji-t maka dapat ditarik kesimpulan bahwa : Permainan Berangkai 4 Pos memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa Kelas IV SD Negeri 101952 Tualang Kec. Perbaungan Kab. Serdang Bedagai Tahun Ajaran 2011/2012 secara signifikan. Hal ini juga terbukti dengan adanya peningkatan pada setiap item test dari hasil pre-test sampai dengan pos-test yang ditunjukkan pada kategori penilaian test sebagai berikut: (1) Dari nilai data awal (*pre-test*) diperoleh 1 (2%) orang siswa dengan kategori tingkat kebugaran jasmani baik, 19 (45%) orang siswa dengan kategori tingkat kebugaran jasmani sedang, 18 (43%) orang siswa dengan kategori tingkat kebugaran jasmani kurang, dan 4 (10%) orang siswa dengan kategori tingkat kebugaran jasmani kurang sekali. (2). Dari nilai tes data akhir (*pos-test*), setelah dilakukan latihan permainan berangkai 4 pos selama 4 minggu diperoleh 15 (36 %) orang siswa dengan kategori tingkat kebugaran jasmani baik, 23 (55 %) orang siswa dengan kategori tingkat kebugaran jasmani sedang, 4 (2%) orang siswa dengan kategori tingkat kebugaran jasmani kurang, dan tidak ada siswa dengan kategori tingkat kebugaran jasmani kurang sekali.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka peneliti menyarankan :

1. Agar guru penjas menerapkan latihan permainan berangkai 4 pos untuk perbaikan kebugaran jasmani siswa.

2. Agar para guru penjas di Sekolah memperhatikan dan mengembangkan kesegaran jasmani siswa, terutama bagi siswa yang memiliki kesegaran jasmani sangat rendah.
3. Agar guru penjas mampu untuk menciptakan variasi permainan dalam setiap pembelajaran penjas sehingga anak tidak mudah jenuh.
4. Agar para guru penjas lebih kreatif dalam menciptakan permainan – permainan yang inovatif untuk meningkatkan kualitas fisik para siswa.



THE
Character Building
UNIVERSITY