

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani SD Negeri 068474 Medan Jl. Tangguk Damai Blok III Griya Martubung Kec. Medan labuhan Kel. Besar Tahun ajaran 2013/2014 dengan rata-rata 83,33% dengan kategori sedang, dan status gizi siswa-siswi tersebut dengan rata-rata 63,89% dengan kategori sedang.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian bahwa tingkat kebugaran jasmani SD Negeri 068474 Medan Jl. Tangguk Damai Blok III Griya Martubung Kec. Medan labuhan Kel. Besar Tahun ajaran 2013/2014 sebagian besar dalam kategori sedang, dan status gizi siswa-siswi tersebut normal, maka diajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Kepada guru pendidikan jasmani di SD Negeri 068474 Medan Kec.

Medan Labuhan kel. Besar diharapkan selalu memantau tingkat kebugaran jasmani siswa sehingga dapat mengupayakan proses pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih efektif. Selain itu juga guru pendidikan jasmani harus memberikan pembelajaran penjas dengan lebih baik lagi seperti memberikan strategi-strategi belajar agar anak rajin dan suka

berolahraga sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa, dan memiliki kompetensi sebagai berikut:

- a. Mampu membangkitkan dan memberi kesempatan anak didik untuk aktif dan kreatif dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dan mampu menumbuhkembangkan kemampuan motorik dan keterampilan motorik.
- b. Mampu memberikan bimbingan dan mengembangkan potensi anak didik dalam proses pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani.
- c. Mampu merencanakan, melaksanakan, mengendalikan dan menilai serta mengoreksi dalam pembelajaran pendidikan jasmani.
- d. Memiliki pemahaman tentang unsur-unsur kondisi fisik.
- e. Memiliki kemampuan untuk menciptakan, mengembangkan, dan memanfaatkan lingkungan yang sehat dalam upaya mencapai tujuan pendidikan jasmani.
- f. Memiliki pemahaman dan penguasaan kemampuan keterampilan motorik.
- g. Memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi potensi anak didik dalam berolahraga.
- h. Mempunyai kemampuan untuk menyalurkan hobinya dalam berolahraga.
- i. Memahami pengetahuan pendidikan jasmani sebagai bidang study.

2. Kepada orang tua siswa diharapkan agar memperhatikan kebutuhan gizi siswa, serta mendorong anak agar aktif dalam kegiatan olahraga.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY