

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa tingkat kebugaran jasmani di Panti Sosial Asuhan Anak William Booth Bala Keselamatan Medan berada dalam klasifikasi “Sedang” . Berikut penjelasannya berdasarkan 4 kelompok umur :

1. Tingkat kebugaran jasmani anak putera kelompok umur 6-9 tahun di Panti Sosial Asuhan Anak William Booth Medan berada pada klasifikasi “sedang” dengan skor rata-rata sebesar 16,625 dengan persentase 75% yang berjumlah 6 orang.
2. Tingkat kebugaran jasmani anak putera kelompok umur 10-12 tahun di Panti Sosial Asuhan Anak William Booth Medan berada pada klasifikasi “sedang” dengan skor rata-rata sebesar 16,50 dengan persentase 70% yang berjumlah 7 orang.
3. Tingkat kebugaran jasmani anak putera kelompok umur 13-15 tahun di Panti Sosial Asuhan Anak William Booth Medan berada pada klasifikasi “sedang” dengan skor rata-rata sebesar 16,36 dengan persentase 81,8% yang berjumlah 9 orang.
4. Tingkat kebugaran jasmani anak putera kelompok umur 16-19 tahun di Panti Sosial Asuhan Anak William Booth Medan berada pada klasifikasi “sedang” dengan skor rata-rata sebesar 16,625 dengan persentase 68,75% yang berjumlah 11 orang.

5.2 Saran

Dengan keadaan kesegaran jasmani menurut tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak putera umur 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun dan 16-19 tahun di Panti Sosial Asuhan Anak William Booth Medan, penulis memberikan beberapa saran berupa :

1. Hasil tersebut di atas dapat digunakan sebagai gambaran kondisi fisik siswa anak putra umur 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun dan 16-19 tahun di Panti Sosial Asuhan Anak William Booth Medan sehingga guru, pembina, pelatih, di sekolah mereka tempat belajar dapat melakukan upaya-upaya meningkatkan kesegaran jasmani bagi siswa yang di asuh.
2. Perlu kiranya dilakukan beberapa hal berikut agar kondisi kebugaran siswa menjadi lebih baik diantaranya adalah dengan : Keteraturan melatih kemampuan gerak yang meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan sebagainya dan kepada pihak Panti Asuhan agar menciptakan lingkungan hidup yang segar, sehat dan menyenangkan.
3. Bagi peneliti lain, diharapkan lebih memperhatikan kelemahan-kelemahan dalam pembelajaran tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) sehingga dapat diperoleh hasil yang lebih baik lagi.