

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data serta pembahasan penelitian, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan senam SKJ Pelajar memberikan pengaruh yang nyata terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SDN 023898 Kecamatan Binjai Timur. Kesimpulan ini didukung oleh hasil analisis statistik yang menunjukkan bahwa data telah memenuhi uji normalitas dan homogenitas. Selain itu, hasil uji *paired sample t-test* memperlihatkan nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 serta nilai *t* hitung yang lebih besar dibandingkan *t* tabel. Perbedaan nilai rata-rata kebugaran jasmani antara sebelum dan sesudah perlakuan menunjukkan adanya peningkatan kebugaran jasmani setelah siswa mengikuti senam SKJ Pelajar. Oleh karena itu, senam SKJ Pelajar dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif aktivitas fisik yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

5.2 Saran

1. Bagi Guru PJOK:

Disarankan agar guru PJOK terus mengembangkan dan melaksanakan kegiatan *Senam Kebugaran Jasmani (SKJ)* secara rutin di sekolah, karena terbukti mampu meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara signifikan. Guru juga dapat memodifikasi gerakan SKJ agar lebih menarik dan sesuai dengan kemampuan siswa.

2. Bagi Sekolah:

Sekolah diharapkan mendukung pelaksanaan kegiatan SKJ secara berkelanjutan dengan menyediakan sarana dan prasarana yang memadai, serta menjadwalkannya secara rutin sebagai bagian dari kegiatan pembelajaran atau upacara pagi.

3. Bagi Siswa:

Siswa diharapkan dapat mengikuti kegiatan SKJ dengan penuh semangat dan menjadikannya kebiasaan positif untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh dalam kehidupan sehari-hari.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya:

Penelitian ini dapat dikembangkan dengan menambah variabel lain seperti jenis kelamin, usia, intensitas latihan, atau membandingkan pengaruh SKJ dengan bentuk latihan kebugaran lainnya agar hasil yang diperoleh lebih komprehensif.