

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian menyimpulkan bahwa : Senam Ria Anak Indonesia (SRAI) memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 064026 Ladang Bambu Kecamatan Tuntungan Tahun Ajaran 2012/2013. Nilai $t_{hitung} = 9,156$ dan nilai $t_{tabel} = 1,68$ sehingga $t_{hitung} > t_{tabel}$.

Kebugaran jasmani siswa Siswa Kelas V SD Negeri 064026 Ladang Bambu Kecamatan Tuntungan Tahun Ajaran 2012/2013 meningkat dari 10,88 sedangkan pada saat tes akhir meningkat menjadi 12,69 (peningkatan sebesar 16,67%).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka peneliti menyarankan :

1. Agar guru penjas menerapkan latihan Senam Ria Anak Indonesia (SRAI) untuk perbaikan kebugaran jasmani siswa.
2. Agar para guru Penjas di Sekolah memperhatikan dan mengembangkan kebugaran jasmani siswa, terutama bagi siswa yang memiliki kebugaran jasmani sangat rendah.
3. Bagi kepala sekolah diharapkan dapat memprogramkan Senam Ria Anak Indonesia bagi semua Siswa Kelas V SD Negeri 064026 Ladang Bambu Kecamatan Tuntungan.