

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian menyimpulkan bahwa : Permainan gobak sodor memberikan pengaruh terhadap peningkatan kondisi fisik Siswa. Dengan melaksanakan latihan permainan gobak sodor selama satu bulan oleh siswa kelas III SD Negeri 066044 Perumnas Helvetia Kecamatan Medan Helvetia Tahun Ajaran 2012/2013 ternyata telah memberikan hasil berupa peningkatan kondisi fisik secara signifikan dari hasil *pre-test* sampai *pos-test*. Nilai rata-rata kondisi fisik Siswa Kelas III SD Negeri 066044 Perumnas Helvetia Kecamatan Medan Helvetia Tahun Ajaran 2012/2013 pada saat tes awal adalah 8,16 sedangkan pada saat tes akhir meningkat menjadi 9,47 (peningkatan sebesar 16,09%).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka peneliti menyarankan :

1. Agar guru penjas menerapkan latihan Permainan gobak sodor untuk perbaikan kondisi fisik siswa.
2. Agar para guru Penjas di Sekolah memperhatikan dan mengembangkan kondisi fisik siswa, terutama bagi siswa yang memiliki kondisi fisik sangat rendah.