

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa: Senam Ria Indonesia Baru (SRIBU) memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V SD SW Kaisarea Medan Tuntungan Tahun Ajaran 2012/2013.

B. Saran

Dari kesimpulan hasil penelitian di atas maka peneliti menyarankan sebagai berikut:

1. Bagi para guru Pendidikan Jasmani, hendaknya menerapkan latihan Senam Ria Indonesia Baru (SRIBU) untuk perbaikan kebugaran jasmani siswa serta meningkatkan aktivitas-aktivitas jasmani seperti kegiatan ekstrakurikuler dan lebih mengupayakan agar seluruh siswa terlibat secara aktif dalam melakukan setiap aktivitas dalam Pendidikan Jasmani sesuai dengan materi ajar yang sedang berlangsung.
2. Agar para guru Pendidikan Jasmani di sekolah hendaknya memperhatikan dan mengembangkan kebugaran jasmani siswa, terutama bagi siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah.
3. Bagi Kepala Sekolah diharapkan dapat memprogramkan Senam Ria Indonesia Baru (SRIBU) bagi semua siswa SD SW Kaisarea Medan Tuntungan.