

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan di SD Negeri se-Kecamatan Babalan Kabupaten Langkat hasil test menunjukkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD se-Kecamatan Babalan Kabupaten Langkat tahun Ajaran 2013-2014 adalah tergolong dalam klasifikasi “ Sedang “ dengan nilai rata-rata 13.54.

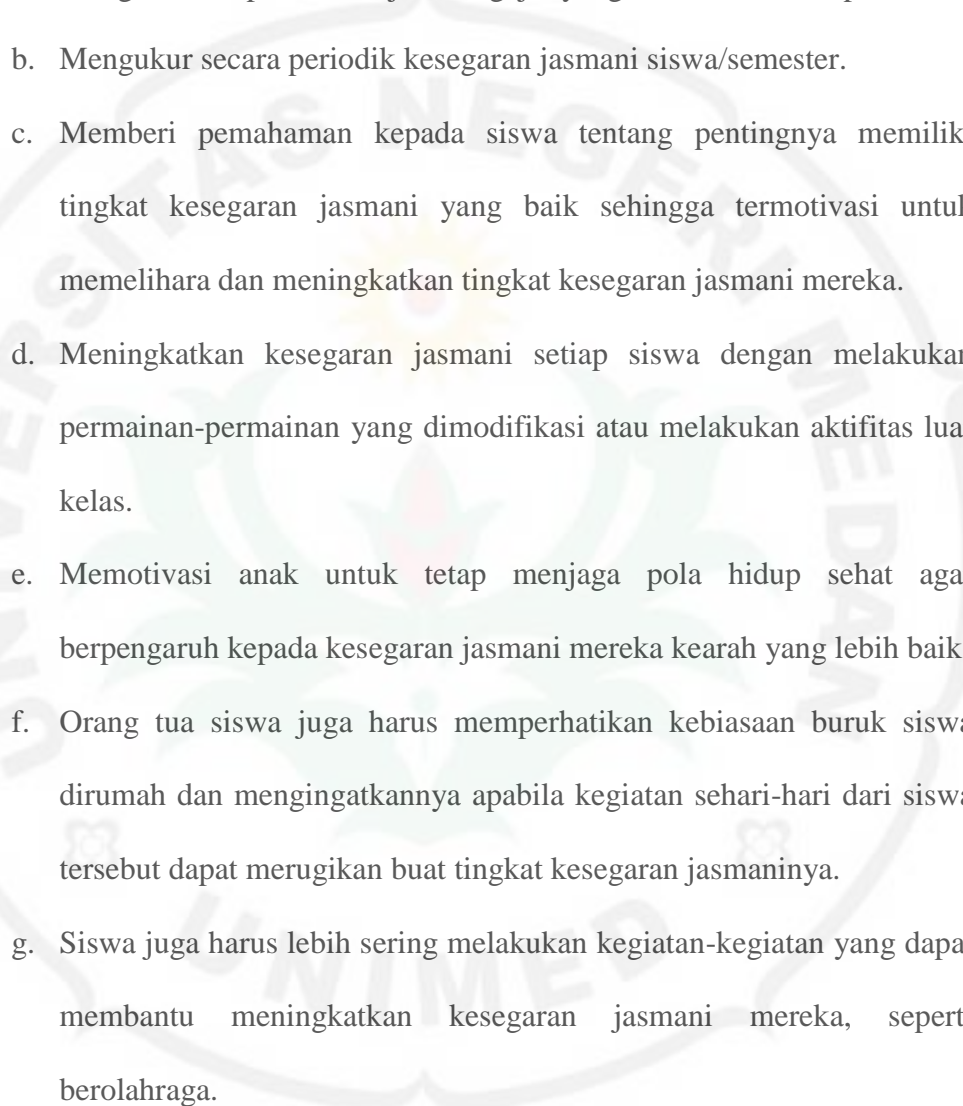
Banyak hambatan yang terjadi sebelum penelitian ini dilakukan seperti, faktor cuaca yang tidak baik menyebabkan penelitian ini ditunda. Penelitian selanjutnya banyak dari siswa yang tidak membawa baju olahraga sehingga peneliti harus menunggu kebijakan dari guru olahraganya. Banyak hambatan/kendala dalam mengurus izin pemakaian lapangan Petrolia untuk penelitian ini.

#### **B. Saran**

Dari data hasil penelitian yang dilakukan, Peneliti menyarankan kepada : Kepala Sekolah SD supaya lebih meningkatkan kesegaran jasmani siswa baik berupa pengawasan terhadap kegiatan Senam pagi yang dilakukan agar terlaksana dengan baik.

Secara khusus untuk guru pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan,

Peneliti menyarankan agar :

- 
- a. Mengevaluasi proses belajar-mengajar yang selama ini diterapkan.
  - b. Mengukur secara periodik kebugaran jasmani siswa/semester.
  - c. Memberi pemahaman kepada siswa tentang pentingnya memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik sehingga termotivasi untuk memelihara dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani mereka.
  - d. Meningkatkan kebugaran jasmani setiap siswa dengan melakukan permainan-permainan yang dimodifikasi atau melakukan aktifitas luar kelas.
  - e. Memotivasi anak untuk tetap menjaga pola hidup sehat agar berpengaruh kepada kebugaran jasmani mereka kearah yang lebih baik.
  - f. Orang tua siswa juga harus memperhatikan kebiasaan buruk siswa dirumah dan mengingatkannya apabila kegiatan sehari-hari dari siswa tersebut dapat merugikan buat tingkat kebugaran jasmaninya.
  - g. Siswa juga harus lebih sering melakukan kegiatan-kegiatan yang dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani mereka, seperti berolahraga.