

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kebugaran jasmani merupakan bagian penting bagi kesehatan tubuh agar tetap mampu melakukan aktivitas dalam menjalani kehidupan. Proses pembinaan kebugaran jasmani salah satunya dapat dilakukan melalui pembelajaran senam irama. Dalam pembelajaran senam irama banyak aktivitas gerak yang bisa mendorong siswa untuk aktif bergerak dan merasa senang. Dalam penelitian ini, peneliti mengangkat judul pengaruh pembelajaran senam irama terhadap kebugaran jasmani di Sekolah Dasar Negeri Pagelaran 3 di Kabupaten Cianjur. Senam irama yang beragam dan melibatkan individu maupun kelompok menyebabkan senam irama banyak diminati berbagai macam kalangan khususnya siswa sekolah dasar untuk menerapkan pola hidup sehat salah satunya dengan meningkatkan kebugaran jasmani. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, diperoleh kesimpulan bahwa pembelajaran senam irama yang diterapkan di Sekolah Dasar Negeri Pagelaran 3 di Kabupaten Cianjur berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah peneliti kemukakan, ada beberapa hal yang dapat disampaikan sebagai saran atau masukan yaitu:

1. Proses pembinaan kebugaran jasmani melalui pembelajaran senam irama merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Berdasarkan hal tersebut, disarankan bagi para guru pendidikan jasmani untuk menerapkan pembelajaran senam irama dalam proses pembelajaran.
2. Melalui senam irama diharapkan siswa akan lebih aktif dalam beraktivitas gerak sehingga kebugaran jasmani meningkat, hal ini akan mempermudah pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, Sehingga kemampuan yang dimilikinya diharapkan akan lebih termotivasi dalam setiap pembelajaran.

3. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai awal penelitian-penelitian selanjutnya. Oleh karena itu, bagi yang ingin mengulas lebih jauh tentang pengaruh pembelajaran senam irama terhadap kebugaran jasmani siswa, hendaknya penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan baik untuk ditindak lanjuti maupun untuk dipelajari.
4. Universitas Pendidikan Indonesia, hendaknya mempublikasikan hasil penelitian ini melalui perpustakaan kampus. Hal ini perlu dilakukan agar dijadikan bahan pertimbangan bagi penelitian yang serupa di masa yang akan datang.

Demikian kesimpulan dan saran yang dapat penulis paparkan, semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan kualitas pendidikan khususnya perkembangan pendidikan di Indonesia.