

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengamatan, pengolahan dan analisis data melalui prosedur statistika, penulis mengambil keputusan sebagai hasil dari proses penelitian ini adalah:

1. Pembelajaran senam poco-poco memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa SMPN 9 Sumedang.
2. Pembelajaran *line dance* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa SMPN 9 Sumedang.
3. Pembelajaran *line dance* memberikan pengaruh yang lebih baik secara signifikan dibandingkan dengan senam poco-poco terhadap kebugaran jasmani siswa SMPN 9 Sumedang.

B. Saran

Sehubungan dengan penelitian yang penulis lakukan, maka penulis ingin mengemukakan beberapa saran sebagai berikut.

1. Bagi siswa SMPN 9 Sumedang diharapkan sesering mungkin melakukans enam guna menjaga kesehatan tubuh melalui olahraga, salah satunya olahraga senam, baik sena poco-poco maupun *line dance*.
2. Bagi guru olahraga senantiasa selalu mengutamakan kesehatan siswi melalui olahraga senam guna menjaga kebugaran jasmani siswi SMPN 9 Sumedang.
3. Bagi pihak sekolah harus selalu mendukung daam hal peningkatan mutu kualitas kesehatan siswi karena sesungguhnya dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat, maka senantiasa pihak sekolah mendukung terciptanya kebugaran yang baik bagi siswa terutama melalui senam poco-

Susi Herawati, 2014

Perbandingan Senam Poco-Poco Dengan Line Dance Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama

(Studi Eksperimen Terhadap Siswa di SMP Negeri 9 Sumedang)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

poco atau line dance. Hal tersebut terbukti dengan hasil penelitian yang telah dilakukan.

4. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan agar dapat melanjutkan penelitian ini dengan cakupan yang lebih luas lagi.