## **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. Senam irama *line dance* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa
- 2. Senam *body combat* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa
- 3. Perbedaan pengaruh dari senam irama *line dance* dan senam *body combat* tidak berbeda secara signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa

## B. Saran

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1. Bagi seluruh guru, baik itu pengajar Pendidikan Jasmani dan pembaca pada umumnya agar mencoba menerapkan berbagai jenis dan gerakan senam untuk memperkaya materi aktivitas senam irama dan atau ritmik dalam pembelajaran Penjas, contohnya seperti *line dance* dan *body combat*. Karena selain dapat menjadi alternative aktivitas pemeliharaan dan peningkatan kebugaran jasmani, juga memberikan pengaruh terhadap minat belajar Penjas siswa
- 2. Sebagai sumbangan saran bagi penelitian selanjutnya agar lebih memperhatikan aspek pengukuran variabel penelitian yang lebih teliti. Sebagai contoh penelitian terhadap tingkat kebugaran jasmani tidak hanya dengan aktivitas fisik saja tetapi juga disertai dengan keterangan mengenai status gizi dan pola hidup dari sampel.