

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Berdasarkan rumusan masalah, maka diketahui dalam penelitian ini adalah :

1. Proses peningkatan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan TKJI dari kelima butir item seperti lari 40 meter, gantung siku tekuk (*pull up*), baring duduk 30 detik (*sit up*), loncat tegak (*vertical jump*), lari 600 meter.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Kelapa Dua dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10 – 12 tahun, didapatkan data bahwa kebugaran jasmani baik sekali sebesar 0% atau sebanyak 0 siswa, baik sebesar 34% atau 12 siswa, sedang sebesar 54% atau sebanyak 19 siswa terdapat 19 siswa, kurang sebesar 11% atau sebanyak 4 siswa, kurang sekali sebesar 0% atau sebanyak 0 siswa terdapat 0 siswa 0%.

Sehingga dapat disimpulkan secara keseluruhan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Kelapa Dua termasuk dalam kategori sedang dengan indeks sebesar 54% atau 19 siswa, hal ini dapat dibuktikan dengan hasil tes kebugaran jasmani yang menunjukkan bahwa hasil klasifikasi sedang pada siswa kelas V SD Negeri Kelapa Dua lebih tinggi. Kategori sedang tersebut dapat ditingkatkan dengan TKJI.

B. SARAN

Setelah dilakukan penelitian dan diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Kelapa Dua, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi siswa yang tingkat kebugaran jasmani kurang maupun sedang untuk dapat berlatih meningkatkan kebugaran jasmani dengan menjaga pola makan dan aktivitas fisik.

2. Bagi guru pendidikan jasmani harus mengoptimalkan proses pembelajaran agar tujuan dari pendidikan jasmani dapat tercapai secara optimal.
3. Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini pihak SD Negeri Kelapa Dua lebih mencermati dan berusaha meningkatkan tingkat kebugaran jasmani seluruh siswa, tidak hanya terbatas pada siswa kelas V saja.
4. Perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk mengetahui perkembangan kebugaran jasmani siswa SD Negeri Kelapa dua untuk tiap periodenya.