

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan deskripsi hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V dan kelas VI SD Negeri 2 Gotong Royong Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2011-2012 secara umum adalah kurang sekali 4 siswa (9,52%), kurang ada 14 siswa (33,33%) dan sedang ada 24 siswa (66,67%). Tidak ada siswa yang tingkat kebugarannya baik dan baik sekali.
2. Khusus siswa putra, tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V dan kelas VI SD Negeri 2 Gotong Royong Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2011-2012 adalah kurang sekali 2 siswa (10,53%), kurang ada 7 siswa (36,84%) dan sedang ada 10 siswa (52,63%). Tidak ada siswa yang tingkat kebugarannya baik dan baik sekali.
3. Khusus siswa putri, tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V dan kelas VI SD Negeri 2 Gotong Royong Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2011-2012 secara umum adalah kurang sekali 2 siswa (8,70%), kurang ada 7 siswa (30,43%) dan sedang ada 14 siswa (60,87%). Tidak ada siswa yang tingkat kebugarannya baik dan baik sekali.
4. Secara umum tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani antara siswa putra dan putri SD Negeri 2 Gotong Royong.

B. Saran

Berdasarkan simpulan di atas, penulis mengajukan saran sebagai berikut:

1. Siswa perlu melakukan aktivitas jasmani (olahraga) yang teratur dan kontinyu untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

2. Perlu meningkatkan frekuensi aktivitas jasmani di sekolah baik melalui kegiatan intra atau ekstrakurikuler. Untuk itu di perlukan sarana dan prasarana olahraga yang memadai untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa.
3. Perlu adanya penelitian lebih lanjut untuk mengetahui pengaruh tingkat kebugaran yang dimiliki siswa terhadap hal lain yang menyangkut diri siswa seperti prestasi pempembelajaran dan kedisiplinan.