

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, maka kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah:

1. Latihan senam irama seminggu berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa secara signifikan.
2. Latihan senam irama yang dilakukan sebanyak tiga kali dalam seminggu selama dua bulan dapat meningkatkan kebugaran jasmani para siswa sekolah menengah pertama, khususnya SMP Negeri 2 Abung Tengah Kabupaten Lampung Utara
3. Latihan senam irama mampu menunjang semua kalangan bukan hanya untuk anak sekolah termasuk juga orang tua.

B. Saran

Dari hasil penelitian dan kesimpulan di atas maka dapat disarankan sebagai berikut :

1. Pemerintah dan masyarakat perlu mempunyai komitmen yang kuat untuk membangun sarana dan prasarana atau fasilitas olahraga guna membina dan memelihara kebugaran jasmani para siswa.

2. Guru penjaskes dan olahraga perlu memiliki data (data base) tentang kebugaran jasmani para siswanya, karena salah satu tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah mengembangkan tingkat kebugaran jasmani siswa.
3. Perlu adanya penelitian lanjutan dengan aspek yang berbeda dan sampel yang lebih luas sehingga akan mendapat gambaran yang lebih objektif dan komprehensif terhadap permasalahan yang ada.