

V. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh kesimpulan bahwa : jika nilai $t_{hitung} \geq$ nilai t_{tabel} atau jika nilai signifikansi ≤ 0.05 maka H_0 **ditolak** dan H_1 **diterima**. Atau Jika nilai $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ atau jika nilai signifikansi ≥ 0.05 maka H_0 **diterima** dan H_1 **ditolak**.” Hasilnya ada pengaruh latihan Senam Ayo Bergerak Indonesia dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa putra kelas tinggi (IV,V dan VI) Sekolah Dasar Islam Terpadu Permata Bunda Gedungmeneng Rajabasa Bandar Lampung Tahun ajaran 2012 / 2013

B. Saran

Dengan demikian sebagai saran, dianjurkan kepada guru olahraga untuk menggunakan latihan Senam Ayo Bergerak Indonesia sebagai salah satu alternatif bentuk latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Hal ini didasarkan pada hasil penelitian yang menunjukkan hasil sangat signifikan. Nampaknya suatu hal yang wajar apabila sesuatu yang baik itu disebar luaskan. Sebab dengan kebugaran jasmani yang baik paling tidak kita sudah menyiapkan sebuah generasi muda yang sehat dan segar yang adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia melalui fisiknya yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi.

