

A. Simpulan

Hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan pada siswa kelas VI SD Negeri Setiadarma 01 Kabupaten Bekasi pasca pandemi Covid-19 dengan menggunakan item tes kebugaran jasmani, tergambar bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa rata-rata masuk kategori sedang, yaitu 59.23% atau 77 orang siswa dari 130 total siswa yang diteliti.

Dilihat dari komponen kebugaran jasmani, siswa kelas VI SD Negeri Setiadarma 01 Kabupaten Bekasi pasca pandemi Covid-19 yang paling baik adalah kekuatan dan ketahanan otot perut yaitu 87.7% atau 114 orang siswa masuk kategori kebugaran jasmani baik dan baik sekali. Selanjutnya diikuti oleh power tungkai sebanyak 76 orang siswa atau 58.46% masuk kategori kebugaran jasmani baik dan baik sekali. Komponen yang paling jelek adalah daya tahan yaitu 56.93% atau 74 siswa dari 130 siswa masuk kategori kurang dan kurang sekali. Sedangkan dua komponen lagi yaitu kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu dan kecepatan masuk dalam kategori sedang.

B. Saran

1. Sebagian kelas VI SD Negeri Setiadarma 01 Kabupaten Bekasi pasca pandemi Covid-19 memiliki kebugaran jasmani pada kategori sedang, sehingga kelas VI SD Negeri Setiadarma 01 diharapkan lebih meningkatkan kebugaran jasmani

dengan cara mengikuti Pendidikan jasmani dengan baik dan melakukan kegiatan fisik di rumah dengan sungguh-sungguh.

2. Guru harus terus memantau tingkat kesehatan fisik anak-anak mereka, memberikan motivasi kepada peserta didik agar tidak malas melakukan aktivitas fisik atau olahraga, dan juga memberikan aktivitas fisik tambahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa pasca pandemi Covid-19.
3. Peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan populasi yang lebih besar seperti menggunakan seluruh siswa-siswi kelas VI Sekolah Dasar se-Kecamatan Tambun Selatan.