

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada bab IV, dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri Bambu Apus 02 Pamulang Kota Tangerang Selatan”, dengan cara melakukan tes TKJI kepada siswa kelas V, lalu mengolah dan menganalisa data didapat hasil sebagai berikut; untuk kategori “Baik Sekali” sebanyak 13 siswa atau sebesar 15.85%; kategori “Baik” sebanyak 32 siswa atau sebesar 39.02%; kategori “Sedang” sebanyak 24 siswa atau sebesar 29.27 %; kategori “Kurang” sebanyak 13 siswa atau sebesar 15.85%; dan kategori “Sangat Kurang” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0 %.

B. Saran-saran

Saran yang dapat diajukan berdasarkan simpulan diatas adalah sebagai berikut:

1. Bagi guru mata pelajaran PJOK hendaknya dapat mempertahankan metode dan cara mengajar yang telah mampu mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani dan perhatian yang lebih besar lagi agar siswa tetap senang dalam mengikuti pembelajaran PJOK.

2. Bagi sekolah hendaknya memberi dukungan penuh pada kegiatan pembelajaran PJOK dengan memperhatikan berbagai faktor yang ada untuk meningkatkan kebugaran dan Kesehatan sehingga siswa bisa lebih produktif.
3. Bagi siswa diharapkan dapat lebih aktif lagi dalam mengikuti pembelajaran PJOK, ekstrakurikuler olahraga dan rajin berolahraga baik sendiri ataupun bareng-bareng sama teman.