

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian profil kebugaran jasmani siswa tunagrahita ringan di sekolah menengah pertama luar biasa provinsi riau yang ditinjau dari masing masing tes yaitu tes durih (duduk meraih),tes komata (Koordinasi mata tangan) , Tes dorkat (Dorong angkat) , Tes labolik (lari bolak balik) , Tes lama (Lari irama) . hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah tingkat kebugaran jasmani siswa tunagrahita ringan di sekolah menengah pertama luar biasa provinsi riau dengan jumlah 1 siswa perempuan (11%) berkategori baik , kategori sedang 2 siswa (22%) , dan kurang berjumlah 6 siswa (67%) . sedangkan siswa laki-laki untuk kategori sedang sebanyak 11 siswa (79%), dan kategori kurang berjumlah 3 siswa (21%) .

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah di paparkan dapat diambil saran seagai berikut:

1. Untuk guru PJOK dapat memperhatikan kebutuhan setiap individu untuk menyesuaikan metode pengajaran lebih inklusif dalam kegiatan fisik . dan memfasilitasi siswa dengan alat bantu dan teknik khusus yang dibutuhkan siswa tunagrahita ringan

2. Untuk sekolah mengembangkan program atau kurikulum kebugaran jasmani yang juga diharapkan dapat meningkatkan hasil kebugaran jasmani melalui pelatihan tambahan bagi guru PJOK agar hasil maksimal
3. Untuk wali dan orang tua murid dapat mendukung segala bentuk kegiatan kebugaran jasmani di rumah dengan adanya kolaborasi antara siswa ,orang tua , guru , dan sekolah dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani dengan hasil yang maksimal

