

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang dilakukan terhadap siswa Madrasah Ibtidaiyah Al Wathoniyah 43 Jakarta Utara, dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa dari kelas 5 dan 6 berada dalam kategori kebugaran jasmani sedang, dengan hanya dua siswa putra yang memperoleh nilai baik dan dua siswa lainnya berada dalam kategori kurang. Siswa putra menunjukkan hasil yang lebih baik dibandingkan siswa putri, yang menunjukkan banyaknya jumlah siswa putri dalam kategori sedang, menandakan adanya potensi peningkatan dalam kebugaran jasmani mereka. Validitas dan reliabilitas instrumen tes yang digunakan menunjukkan hasil yang memadai, meskipun ada beberapa nilai yang lebih rendah dari harapan. Temuan ini menekankan perlunya peningkatan program kebugaran jasmani di sekolah luar biasa, dengan fokus khusus pada siswa yang berada dalam kategori kurang. Disarankan agar kegiatan fisik yang lebih sesuai dengan kebutuhan siswa berkebutuhan khusus ditambahkan, dan guru PJOK yang memiliki keahlian dalam mengadaptasi aktivitas fisik untuk siswa dengan kebutuhan khusus dilibatkan lebih aktif. Dukungan dan sumber daya tambahan juga sangat penting untuk membantu siswa mencapai kebugaran yang lebih baik. Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan wawasan penting yang dapat digunakan untuk mengembangkan program kebugaran yang lebih efektif dan inklusif di Madrasah Ibtidaiyah Al Wathoniyah 43 Jakarta Utara,.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti memberikan beberapa saran kepada berbagai pihak terkait:

1. Pihak Sekolah: Diharapkan dapat mengembangkan dan meningkatkan program kebugaran jasmani yang lebih terstruktur dan adaptif sesuai dengan kebutuhan siswa. Pemberian pelatihan tambahan bagi guru PJOK dalam mengadaptasi aktivitas fisik juga disarankan agar lebih efektif dalam meningkatkan kebugaran siswa.
 2. Guru PJOK: Disarankan untuk lebih memperhatikan kebutuhan individual siswa dan mengintegrasikan metode pengajaran yang lebih intens dalam kegiatan fisik mereka. Penggunaan alat dan teknik khusus yang dapat memfasilitasi partisipasi semua siswa perlu dipertimbangkan untuk meningkatkan hasil kebugaran.
 3. Orang tua dan wali: Diharapkan dapat mendukung kegiatan kebugaran jasmani di rumah dengan cara yang sesuai dengan kondisi fisik dan kemampuan anak. Kolaborasi antara orang tua dan sekolah dalam mendukung program kebugaran juga sangat penting untuk keberhasilan peningkatan kebugaran siswa.
- Pemerintah dan Pengambil Kebijakan: Disarankan untuk menyediakan lebih banyak sumber daya dan dukungan untuk program kebugaran jasmani di sekolah.