

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada bab IV, dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas VI SDN Sumur Batu 4 Kota Bekasi”, dengan cara melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) kepada siswa kelas VI, lalu mengolah dan menganalisa data yang didapat hasil sebagai berikut, untuk kategori “Baik Sekali” sebanyak 22 siswa atau sebesar 40%; kategori “Baik” sebanyak 24 siswa atau sebesar 44%; kategori “Sedang” sebanyak 4 siswa atau sebesar 7%; kategori “Kurang” sebanyak 5 siswa atau sebesar 9%; dan kategori “Sangat Kurang” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%.

Dapat disimpulkan bahwa meskipun data yang diperoleh dari hasil tes sebagian besar menunjukkan hasil yang memuaskan, ada sebagian siswa yang kebugaran fisiknya memerlukan peningkatan lebih lanjut, karena pemeliharaan kebugaran fisik sangat penting.

B. Saran-saran

Rekomendasi yang dapat diajukan berdasarkan kesimpulan yang disebutkan di atas 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 pelajaran PJOK.
2. Lembaga pendidikan harus memberikan dukungan komprehensif untuk kegiatan pengajaran PJOK, dengan mempertimbangkan berbagai faktor yang dapat berkontribusi pada peningkatan kebugaran dan kesehatan siswa, sehingga mendorong produktivitas yang lebih tinggi. Siswa harus secara aktif berusaha untuk menjaga

kebugaran fisik mereka dan mengatur asupan makanan mereka untuk meningkatkan kesehatan fisik yang optimal.

3. Penelitian ini mengakui adanya berbagai keterbatasan, menunjukkan bahwa peneliti berikutnya harus berusaha untuk memajukan dan menyempurnakan penyelidikan ini.