

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Data penelitian Analisis kebugaran Jasmani Peserta Didik SD Wilayah Kecamatan Takeran Tahun Ajaran 2023/2024 didapatkan dari pengukuran atau tes TKPN. Jumlah siswa yang dilibatkan dalam penelitian adalah sejumlah 112 siswa. Hasil dari pelaksanaan dan analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil analisis masing-masing tes pengukuran IMT, *V Sit and Reach*, *Sit Up*, *Squad thrust*, dan *Pacer Test* Tingkat kebugaran peserta didik SD di Wilayah Takeran Tahun Ajaran 2023/2024 diperoleh nilai hasil capaian kebugaran jasmani rata-rata yaitu 1 dalam kategori “**Rendah**”.
2. Hasil Tes pengukuran IMT sebagian besar memiliki kategori “Gizi baik” sebanyak 77 siswa atau sebesar 68,75%, Tes *V Sit and Reach* sebagian besar memiliki kategori “Baik” sebanyak 50 siswa atau sebesar 44,64%, Tes *Sit Up* sebagian besar memiliki kategori “Rendah” sebanyak 48 siswa atau sebesar 42,86%, Tes *Squad thrust* sebagian besar memiliki kategori “Baik” sebanyak 33 siswa atau sebesar 29,46%, dan *Pacer Test* sebagian besar memiliki kategori “Rendah” sebanyak 48 siswa atau sebesar 42,86%.

B. Saran

Data penelitian analisis kebugaran Jasmani Peserta Didik SD Negeri Wilayah Kecamatan Takeran Tahun Ajaran 2023/2024. Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa di Wilayah Kecamatan Takeran, Kabupaten Magetan Tahun 2023/2024, maka penulis mengajukan saran - saran sebagai berikut :

1. Bagi guru penjas SD Negeri di Wilayah Kecamatan Takeran agar meningkatkan latihan kebugaran jasmani siswa-siswinya, karena secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri di Wilayah Kecamatan Takeran termasuk dalam Kategori 1 atau Rendah. Khusus bagi guru agar dapat lebih meningkatkan kebugaran jasmani siswanya melalui pembelajaran yang lebih menarik atau pun dengan memberikan latihan tambahan.
2. Bagi siswa, untuk lebih aktif dalam melakukan kegiatan olahraga di sekolah maupun di luar sekolah secara mandiri yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa tersebut.
3. Bagi pihak instansi/sekolah diharapkan hendaknya meningkatkan fasilitas sarana dan prasarana untuk siswa lebih aktif lagi beraktifitas olahraga yang bertujuan untuk pembelajaran menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani baik.
4. Bagi peneliti yang akan datang hendaknya mengadakan penelitian lanjut tentang tingkat kebugaran jasmani siswa dengan meningkatkan kuantitas dan kualitasnya. Secara kuantitas yaitu dengan menambah jumlah subyek

penelitian, dan secara kualitas dengan memberikan perlakuan yang sekiranya dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa.