

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan terhadap 78 orang anak usia 10-12 tahun menunjukkan bahwa sebanyak 44 (56,4%) memiliki aktivitas fisik kurang hanya 4 anak (5,1%) memiliki aktivitas fisik yang baik.
2. Mayoritas tingkat kebugaran jasmani pada anak usia 10-12 tahun kurang sekali yaitu sebanyak 36 (46,2%)
3. Terdapat hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pada anak usia 10-12 tahun di SD Negeri 2 Sengkidu.

B. Saran

Berdasarkan simpulan yang telah ditarik, maka dapat dirumuskan saran sebagai berikut :

1. Pihak sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan program pendidikan jasmani di sekolah dan membuat kegiatan untuk siswa agar dapat menjaga kebugaran jasmani seperti kegiatan SKJ (Senam Kebugaran Jasmani) yang bisa diadakan pagi hari sebelum pembelajaran dimulai.

2. Orang tua

- a. Penting bagi orang tua untuk membatasi anak menonton televisi, bermain gadget atau video game di rumah agar anak bisa beraktivitas di luar rumah.
- b. Memberikan aktivitas fisik anak di rumah seperti bersepeda, basket, voly, badminton, lari-lari, jalan santai, senam dan melakukan permainan.

3. Peneliti selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian tersebut menggunakan metode yang berbeda dalam pengumpulan data yang lebih mendalam dengan memperhatikan keterbatasan pada penelitian ini seperti, kondisi kebugaran jasmani dan psikis peserta terlebih dahulu, mengontrol kesungguhan siswa dalam melakukan tes, dan pengecekan data kembali ke orang tua siswa.
- b. Peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan untuk menyertakan variabel tambahan yang relevan dalam penelitian selanjutnya. Misalnya, faktor lingkungan, tren terbaru, etnis sehingga menjadi variabel yang berpotensi mempengaruhi aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani pada anak.