

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dan hasil penelitian maka dapat disimpulkan secara umum bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Dan V Sekolah Dasar Negeri 01 Kampet Kecamatan Banyuke Hulu Kabupaten Landak, Masuk dalam kategori Kurang.

1. Berdasarkan Kecepatan Lari Pada Siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 01 Kampet Kecamatan Banyuke Hulu Kabupaten Landak, Di Kategori Kan Kurang.
2. Berdasarkan Kekuatan otot lengan dan Bahu Pada Siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 01 Kampet Kecamatan Banyuke Hulu Kabupaten Landak, Di Kategori Kan Kurang
3. Berdasarkan Kekuatan dan daya tahan otot perut Pada Siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 01 Kampet Kecamatan Banyuke Hulu Kabupaten Landak, Di Kategori Kan Kurang
4. Berdasarkan Data Ledak (tenaga Eksplosif) otot Tungkai Pada Siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 01 Kampet Kecamatan Banyuke Hulu Kabupaten Landak, Di Kategori Kan Kurang.
5. Berdasarkan Daya Tahan Jantung, Paru-paru, peredaran darah dan pernafasan Pada Siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 01 Kampet Kecamatan Banyuke Hulu Kabupaten Landak, Di Kategori Kan Kurang..

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat diberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi para Siswa/Siswi kelas IV dan V untuk tetap menjaga kesegaran jasmani yang baik maka Siswa/Siswi harus sering berlatih lari 40 meter, tidak hanya di sekolah saja tetapi melakukan diluar jam sekolah disaat ada waktu luang atau pun lakukan di sore hari.
2. Bagi para Siswa/Siswi kelas IV dan V untuk mencapai kesegaran jasmani yang baik maka Siswa/Siswi harus sering berlatih gantung siku tekuk, yang

tidak hanya dilakukan di sekolah melainkan dilakukan di luar sekolah atau di waktu luang.

3. Bagi para Siswa/Siswi kelas IV dan V untuk mencapai kesegaran jasmani yang baik hendaknya para Siswa/Siswi harus lebih giat dalam melakukan olahraga baring duduk, dan tidak hanya melakukannya di sekolah saja, tetapi bisa dilakukan ketkwaktu luang.
4. Bagi para Siswa/Siswi kelas IV dan V jika ingin mencapai hasil yang maksimal dalam melakukan Locat Tegak, Siswa/Siswi harus lebih sering berlatih melakukan loncat tegak, tidak hanya pada saat jam pelajaran di sekolah saja, melainkan di luar jam sekolah juga bisa untuk mengisi waktu luang di rumah.
5. Bagi para Siswa/Siswi kelas IV dan V untuk mencapai hasil kesegaran jasmani yang baik pada saat melakukan lari 600 meter, maka Siswa/Siswi harus lebih giat lagi berlatih lari 600 meter supaya bisa mencapai hasil yang maksimal, dan tidak hanya pada saat jam pelajaran di sekolah saja, latihan ini bisa dilakukan di rumah dan untuk mengisi waktu luang.