BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dan pembahasan diperoleh data Tingkat kebugaran jasmani peserta didik putrid an putri usia 10-12 tahun kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Srowolan Kecamatan Pakem berada pada kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 10% (5 peserta didik), kategori kurang dengan pesentase sebesar 45% (22 peserta didik), kategori sedang persentase sebesar 39% (19 peserta didik), kategori baik persentase sebesar 6% (3 peserta didik), dan ketegori baik sekali persentase sebesar 0% (tidak ada peserta didik). Kemudian dari hasil penelitian dan analisis deskriptif presentase di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Srowolan Kecamatan Pakem Kabupten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun Pelajaran 2015/2016 dalam kategori kurang (45 %).

B. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan sebaik mungkin, tetapi masih ada keterbatasan. Keterbatasan selama penelitian antara lain:

1. Pengambilan data tidak diambil oleh ahlinya. Karena pengambilan data dibantu oleh siswa kelas VI yang diberi pengarahan tentang tatacara dan aturan pelaksanaan 1 hari sebelumnya.
2. Sarana dan alat yang digunakan untuk pengambilan data belum diterakan/divalidasi.
3. Tidak ada bukti dokumentasi berupa foto pelaksanaan tes kesegaran jasmani

4. Peneliti tidak dapat mengontrol factor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani peserta didik.
5. Kesadaran peneliti, bahwa masih kurangnya pengetahuan, petugas pembantu pelaksanaan, dan waktu untuk penelitian.
6. Sarana prasarana yang digunakan masih menggunakan apa yang ada di linkungan sekolah.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang dapat diambil, ada beberapa saran yang perlu disampaikan, yaitu :

1. Bagi siswa agar lebih agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam meningkatkan kesegaran jasmani
2. Bagi guru pendidikan jasmani, agar hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar pemikiran dalam rangka menyusun rencana pembelajaran dan menambahkan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik.
3. Dalam skripsi masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.