

BAB VII

PENUTUPAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan mengenai “Hubungan Jenis Kelamin Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Kelas IV dan V SD Negeri 13 Sungai Pisang Kecamatan Bungus Teluk Kabung Kota Padang” maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Penelitian ini dilakukan pada 51 orang responden yang terdiri dari siswa kelas IV dan V SD Negeri 13 Sungai Pisang kecamatan Bungus Teluk Kabung kota Padang. Karakteristik responden terbanyak pada penelitian ini adalah siswa laki-laki, siswa kelas V SD dan siswa berusia 10 tahun.
2. Pada pengukuran tes kebugaran jasmani capaian tertinggi didapatkan pada tes lari 40 meter, baring duduk dan gantung siku tekuk sedangkan untuk capaian terendah adalah tes lari 600 meter, lari 40 meter, gantung siku tekuk dan loncat tegak. Pada pemeriksaan masing-masing tes kebugaran jasmani didapatkan paling banyak siswa mendapatkan skor 1 pada lari 600 meter, sedangkan siswa paling sedikit ditemukan pada skor 1 gantung siku tekuk, skor 5 loncat tegak, serta pada skor 3, skor 4 dan skor 5 pada lari 600 meter.
3. Kebugaran jasmani kategori kurang baik pada laki-laki maupun perempuan ditemukan lebih banyak dibandingkan dengan kebugaran jasmani kategori baik
4. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kebugaran jasmani dengan jenis kelamin pada siswa kelas IV dan V SD Negeri Sungai Pisang kecamatan Bungus Teluk Kabung Padang

7.2 Saran

1. Penelitian dilakukan pada populasi yang lebih besar dan lokasi-lokasi yang lebih banyak, sehingga didapatkan data yang lebih banyak mengenai tingkat kebugaran jasmani.
2. Melakukan penelitian lanjutan dengan metode yang berbeda seperti *case-control* atau lainnya sehingga dapat menjelaskan hubungan sebab akibat antara tingkat kebugaran jasmani dengan jenis kelamin.
3. Melakukan penyuluhan kepada orang tua siswa mengenai pentingnya tingkat kebugaran jasmani yang baik pada anak dengan salah satunya menyarankan olahraga rutin 3-5 kali seminggu.
4. Melakukan kerjasama dengan Dinas Pendidikan agar dibuatkan kebijakan mengenai pentingnya meningkatkan tingkat kebugaran jasmani melalui olahraga rutin terutama olahraga lari 600 meter yang dibantu pelaksanaannya oleh guru olahraga masing-masing sekolah.

