

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani latihan senam ria dapat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani yang dicapai, dengan demikian hipotesis yang berbunyi : “Terdapat pengaruh latihan senam ria terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 5 Kota Gorontalo”, dapat diterima.

5.2 Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang di kemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para Guru dan pelati yang ada di SMP Negeri 5 Kota Gorontalo berikut:

1. Dalam rangka memacu seorang siswa guna meningkatkan tingkat kebugaran jasmani, maka sangat efektif diterapkan latihan latihan senam ria.
2. Dalam merencanakan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip latihan senam ria berbeda halnya dengan melatih komponen fisik latihan lainnya.
3. Perlu mengetahui tentang system-sistem energy yang dibutuhkan dalam latihan senam ria, sebab tanpa pengetahuan latihan tersebut maka peningkatan tingkat kebugaran jasmani tidak akan tercapai.

4. Perlu diadakan penelitian yang lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terlebih khusus dalam dunia Olahraga kebugaran jasmani.