

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa pada anak santa maria fatima, pengukuran Indeks Massa Tubuh untuk Berat badan dominan memiliki berat di antara 53kg-58kg, pengukuran Massa Indeks Tubuh untuk Tinggi Badan dominan memiliki berat di antara 155cm-169cm, klasifikasi Massa Indeks Tubuh untuk siswa Santa Maria Fatima 5 anak kurus, 44 anak normal, dan 11 anak gemuk.

Sedangkan untuk Tes Kebugaran Jasmani dapat disimpulkan bahwa tes Kebugaran Jasmani untuk 50 Meter, Gantung Angkat Tubuh/Gantung Angkat Siku, Lari 800/1000 Meter dikategorikan "Sedang", tes Kebugaran Jasmani untuk Baring Duduk dan Vertical Jump dikategorikan "Baik", Klasifikasi Kebugaran Jasmani untuk siswa Santa Maria Fatima 13 anak "Baik" dan 47 anak "Cukup".

B. Saran

Dengan adanya hasil penelitian di atas, maka disarankan:

1. Bagi setiap siswa hendaknya mengetahui Indeks Massa Tubuh dan Kebugaran Jasmani yang ideal bagi mereka.
2. Kebugaran Jasmani pada anak Santa Maria Fatima harus ditingkatkan.
3. Bagi para pendidik khususnya Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) hendaknya mau untuk membuat kreatifitas dan inovasi dalam membuat materi pembelajaran kepada siswa contohnya dengan memberikan materi pembelajaran PJOK bagi siswa guna menunjang perkembangan fisik anak.
4. Bagi Sekolah hendaknya untuk memfasilitasi guru dan siswa untuk menyediakan alat untuk semakin meningkatkan kebugaran jasmani anak.