BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dengan demikian dapat diperoleh simpulan sebagai berikut :

1. Dari hasil penghitungan bahwa r_{hitung} lebih besar dari $r_{tabel.,}$ Artinya ada kontribusi antara berat badan terhadap kelincahan di SDN Talang 1 Kecamatan Saronggi. untuk taraf signifikan 0,05%.
2. Dari hasil penghitungan bahwa r_{hitung} lebih besar dari $r_{tabel.,}$ Artinya ada kontribusi antara tinggi badan terhadap kelincahan di SDN Talang 1 Kecamatan Saronggi. untuk taraf signifikan 0,05%.
3. Sumbangan dari berat badan terhadap kelicahan yaitu sebesar 61,5 % dan tinggi badan terhadap kelincahan yaitu sebesar 6,1. Jadi sumbangan berat badan dan tinggi badan terhadap kelincahan sebesar 67,5 %.

Demikian kesimpulan dari peneliti semoga bermanfaat bagi semua siswa, khususnya di SDN Talang 1 Kecamatan Saronggi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dengan demikian peneliti menyarankan sebagai berikut :

1. Siswa yang mengalami berat badan yang tinggi hendaknya melakukan yang namanya berolahraga dan makanan yang bergiz agar tubuh kita memiliki kebugaran yang cukup.

2. Siswa yang memliki bentuk tubuh yang tinggi juga dapat menguragi kelincahan atau aktivitas gerak, jadi disarankan untuk menjaga pola hidup yang sehat dan kebugaran tubuh.
3. Siswa yang memiliki bentuk tubuh yang berat dan tinggi juga sangat berpengaruh terhadap gerak, jadi disarankan untuk melakukan olahraga yang teratur dan menjaga pola makan yang sehat.

Demikian saran dari peneliti semoga bermanfaat bagi semua siswa, khususnya di SDN Talang 1 Kecamatan Saronggi

SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
STKIP
PGRI
YAYASAN PEMBINA LEMBAGA PENDIDIKAN
SUMENEP
PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA