

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan: “ Tingkat kesegaran jasmani siswa SDN Corongan yang berada di daerah pedesaan lebih baik dibandingkan dengan siswa SDN Keputran 1 yang berada di daerah perkotaan “, di Daerah Istimewa Yogyakarta.

### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Dengan diketahuinya ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani anak SDN Keputran 1 yang berada di daerah perkotaan dengan tingkat kesegaran jasmani anak SDN Corongan yang berada di daerah pedesaan dapat digunakan sebagai acuan para pendidik didaerah perkotaan pada khususnya. Tingkat kesegaran jasmani anak-anak SD N Keputran 1 berada di kota dalam kategori kurang. Dengan diketahuinya tingkat kesegaran jasmani yang kurang maka diharapkan para guru olahraga di sekolah tersebut untuk dapat meningkatkan aktifitas dalam pembelajaran olahraga agar dapat meningkatnya tingkat kesegaran jasmani siswa SD N Keputran 1. Karena dengan baiknya tingkat kesegaran jasmani siswa maka kebugaran dan kesehatan siswa akan baik dan dengan baiknya tingkat kesegaran jasmani siswa maka dalam proses belajar dalam mata pelajaran lain dapat menerima dengan baik.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Dalam penelitian ini kedua variabel yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa SD N Keputran 1 dan SD N Corongan. Dikarenakan keterbatasan waktu, tenaga dan biaya, maka dalam penelitian ini hanya meneliti siswa kelas IV, V, dan VI sehingga penelitian ini tidak dapat dijadikan patokan. Adapun keterbatasan-keterbatasan tersebut antara lain:

1. Keseriusan teste dalam melakukan tes kebugaran jasmani, dikarenakan masih SD.
2. Penulis tidak dapat mengontrol, apakah siswa telah melakukan aktivitas fisik atau tidak sebelum melakukan tes.
3. Penulis tidak dapat mengontrol apakah umur pada kelas IV, V, dan VI pada rentang umur 10-12 tahun

### **D. Saran-saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Dari hasil penelitian ini, bagi para pendidik harapnya dapat melakukan tes kebugaran jasmani secara berkala sehingga dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani para siswa .
2. Bagi peneliti berikutnya diharapkan dapat melakukan penelitian tes kebugaran jasmani di tempat yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arma Abdoellah dan Agus Manadji. (1994). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdikbud.
- Bintarto. (1983). *Interaksi Desa Kota Dan Permasalahannya*. Yogyakarta: Ghalia Indonesia.
- Depdikbud. (1993). *Kurikulum Pendidikan Dasar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdiknas. (2002). *Kurikulum 2004 Pedoman Khusus Pengembangan Silabus dan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. 2010. *TKJI Tes Kebugaran Jasmani Indonesia, Untuk Anak Umur 6-9 Tahun, 10-12 Tahun, 13-15 Tahun, 16-19 Tahun*. Jakarta: Depdiknas.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- \_\_\_\_\_. (2004). *Bugar dan Sehat Dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Persindo.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- M. Abdul Kadir Ateng. (1992). *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Marwoto. (2000). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD di kecamatan Sayegan*. Skripsi. FIK UNY
- Roji. (2004). *Pendidikan Jasmani untuk SMP Kelas VII*. Jakarta: Erlangga.
- Rusli Lutan. (2001). *Asas- asas Pendekatan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Sadoso Sumosardjuno. (1988). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: PT Gramedia.
- Soemadi Soerjabrata. (1975). *Psychologi Perkembangan*. Edisi III. Cetakan IV. Yogyakarta: Rare Perss.

Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: CV Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian dengan Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.

Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Yudanto. (2004). *Tingkat Kesegaran Jasmani Antara Siswa Putra dan Putri Kelas V Sekolah Dasar Negeri Maguwoharjo I Depok Sleman*. Skripsi. FIK UNY.

Yunus Harahap.(2001). *Implementasi TKJI Dan ACSOFT Pada Anak Perkotaan Dan Pedesaan*. DEPDIKNAS.

#### **Sumber Elektronik**

<http://uhangtinting.blogspot.com/2010/11/tes-kesegaran-jasmani-indonesia-tkji.html>. Diakses tanggal 12 Oktober 2011

<http://massofa.wordpress.net/karakteristik-anak-usia->. Diakses tanggal 12 Oktober 2011

<http://www.whandi.net/=newsandmood=yes&aksi=lihat&id>. Diakses tanggal 12 Oktober 2011

<http://books.google.co.id/books?id=ou4bAAAAMAAJ&q=kecamatan+kraton+ogyakarta>. Diakses tanggal 12 Oktober 2011

<http://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=profil+depok+sleman>