

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa “Senam Indonesia Sehat Berpengaruh terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Brajan, kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul.” Hal ini dapat dilihat dari rata-rata TKJI siswa yang saat Pretest hanya 12,11% meningkat saat Posttest menjadi 24,28%.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi sebagai berikut:

1. Secara Teoritis, dengan adanya hasil penelitian ini, diharapkan dapat bermanfaat sebagai kajian ilmiah dan teori baik bagi peneliti selanjutnya, guru, maupun siswa yang berkaitan dengan tingkat kesegaran jasmani dan upaya meningkatkannya.
2. Secara praktis, penelitian ini mempunyai implikasi yaitu:
 - a. Bagi guru penjas penelitian ini dapat memberikan gambaran tentang keadaan tingkat kesegaran jasmani siswa, dan guru dapat mengetahui bagaimana cara meningkatkannya.

- b. Bagi siswa hasil penelitian ini merupakan tolok ukur tingkat kesegaran jasmani siswa, sehingga bagi siswa yang masih rendah agar melakukan senam Indonesia Sehat dengan bersungguh-sungguh agar kesegaran jasmaninya semakin baik.
- c. Bagi masyarakat pada umumnya dapat menjadikan penelitian ini sebagai referensi dalam mengatasi tingkat kesegaran jasmani yang rendah, sehingga dapat meningkatkannya.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan pembatasan masalah, namun demikian penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Beberapa keterbatasan penelitian ini di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol aktivitas dan makanan yang dikonsumsi subyek sebelum dilakukan pengambilan data.
2. Peneliti juga tidak memperhitungkan keadaan tempat dan keadaan lingkungan ketika proses pengambilan data.
3. Peneliti juga tidak mampu mengontrol latihan yang dilakukan subyek di luar proses pembelajaran di sekolah.
4. Peneliti belum dapat memperhitungkan kesungguhan siswa saat melakukan Senam Indonesia Sehat.

D. Saran-saran

Dengan mengacu pada kesimpulan dan keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi guru penjas, bahwa untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dapat menggunakan Senam Indonesia Sehat.
2. Bagi peneliti selanjutnya, agar hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar penelitian lanjutan dengan menghubungkan variabel penelitian dengan variabel lain, dan memperdalam kajian tentang tingkat kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. (1999). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Puskesjasrek: Jakarta.
- Engkos Kosasih. (1983). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo.
- Endang Rini S. Dan Fajar Sri W. (2008). *Senam Kebugaran*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Erna Widodo dan Mukhtar. (2000). *Konstruksi Ke arah Penelitian Deskriptif*. Yogyakarta.
- Herdiyanto. (2010). *Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2008 terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri I Jatilawang, Kecamatan Jatilawang Kabupaten Banyumas*. Skripsi. Yogyakarta: UNY.
- Heru Suranto, Soemarno, dan Soegito. (1993). *Pengetahuan Umum Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Ismaryati. (1993). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Joko Pekik Iriyanto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset
- Len kraviltz. (2001). *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: Raja Gravindo Persada
- M. Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Puskesjas. (1999). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Umur 10 -12 Tahun*. Jakarta: Depdikbud.
- Pambudi Wibowo (2010). *Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani 2008 Terhadap peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Ganggeng, Kecamatan Purworejo, Kabupaten Purwurejo*. Skripsi FIK- UNY.
- Wasty Sumanto. (2008). *Pedoman Penulisan Skripsi*. Yogyakarta
- Yusnul Hairly. (2004). *Dasar-Dasar Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka.