

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penghitungan data hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa yang berumur 10-12 tahun di SD Negeri 3 Kaligowong yang berada di daerah perbukitan Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo tahun ajaran 2011/2012 terdapat 3 siswa (10,71%) dalam kategori baik sekali, 16 siswa (57,14%) dalam kategori baik, 5 siswa (17,86%) dalam kategori sedang, 4 siswa (14,29%) dalam kategori kurang, 0 siswa (0,00%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori baik, sehingga dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani siswa yang berumur 10-12 tahun di SD Negeri 3 Kaligowong yang berada di daerah perbukitan Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo tahun ajaran 2011/2012 adalah baik dengan jumlah 16 siswa (57,14%).

B. Implikasi

Sesuai dengan penemuan dalam penelitian ini, maka implikasi dari penemuan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Teori

Fakta yang terkumpul berupa data-data siswa yang berumur 10-12 tahun di SD Negeri 2 Kaligowong yang berada di daerah lembah Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo tahun ajaran 2011/2012 sebagai subyek penelitian, ternyata tingkat kebugaran jasmani siswa

secara keseluruhan berkategori kurang. Hal ini dapat dilihat dari hasil Tes Kesegaran Jasmani yang dilakukan siswa, mereka banyak yang terdapat pada kategori kesegaran jasmani kurang, sedangkan untuk siswa yang berumur 10-12 tahun di SD Negeri 3 Kaligowong yang berada di daerah perbukitan Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo tahun ajaran 2011/2012 sebagai subyek penelitian, ternyata tingkat kesegaran jasmani siswa secara keseluruhan berkategori baik, mereka banyak yang terdapat pada kategori kesegaran jasmani baik.

2. Praktis

Dengan diketahuinya tingkat kesegaran jasmani siswa yang berumur 10-12 tahun di SD Negeri 2 Kaligowong yang berada di daerah lembah Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo tahun ajaran 2011/2012 dan siswa yang berumur 10-12 tahun di SD Negeri 3 Kaligowong yang berada di daerah perbukitan Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo tahun ajaran 2011/2012, dapat dijadikan bahan pertimbangan guru pendidikan jasmani meningkatkan kesegaran jasmani siswa dengan memberikan aktivitas yang sesuai dengan karakteristiknya.

C. Keterbatasan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini diupayakan semaksimal mungkin sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian. Namun demikian masih dirasakan adanya keterbatasan dan kelemahan yang tidak dapat dihindari antara lain:

1. Pada saat pengambilan data, peneliti tidak dapat mengontrol aktivitas sampel sebelumnya.

2. Pada saat pengambilan data, ada beberapa siswa yang terlihat kurang serius, sehingga nilai yang diperoleh tidak maksimal.

D. Saran-saran

Sehubungan dengan hasil dari penelitian mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa siswa yang berumur 10-12 tahun di SD yang berada di daerah lembah dan perbukitan Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo tahun ajaran 2011/2012 , maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru Pendididkan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan

Disarankan kepada guru Penjasorkes memberikan aktivitas yang berguna untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa, sehingga pada saat pembelajaran penjas tidak menjadi penghambat.

2. Kepada Siswa

Disarankan kepada siswa untuk selalu melakukan latihan fisik, supaya kebugaran jasmani meningkat, dan pada saat mengikuti pembelajaran penjas tidak menjadi kendala.

3. Kepada Peneliti Selanjutnya

Disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk meneliti tingkat kesegaran jasmani siswa yang berumur 10-12 tahun di SD yang berada di daerah lembah dan perbukitan Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo tahun ajaran 2011/2012 dengan menambah variabel yang mempengaruhinya sehingga akan didapatkan hasil yang berguna untuk mendorong tingkat kesegaran jasmani siswa.