

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di peroleh dengan analisis data dan pengujian hipótesis, maka dapat ditarik kesimpulan terdapat perbedaan signifikan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri yang terletak di dataran tinggi dengan siswa SD Negeri SD Negeri yang terletak di dataran rendah dengan nilai rata-rata untuk SD Negeri yang terletak di dataran tinggi 15,47 sedangkan SD Negeri yang terletak di dataran rendah 16,30.

B. Keterbatasan penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu antara lain :

1. Tidak dapat mengontrol aktivitas fisik lain yang dilakukan di luar pelaksanaan kegiatan belajar mengajar.
2. Tidak dapat mengontrol waktu istirahat serta makanan/minuman yang dikonsumsi sehari-hari.

C. Saran-saran

Berdasarkan hasil-hasil penelitian ini, maka peneliti menyarankan sebagai berikut:

1. Bagi guru pendidikan jasmani supaya lebih meningkatkan proses kegiatan belajar mengajar, khususnya peningkatan kebugaran jasmani sehingga tujuan pendidikan jasmani dapat tercapai yang pada akhirnya membantu pencapaian tujuan pendidikan nasional.
2. Perlu diadakan penelitian tentang cara-cara peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkadir Ateng. (1992). “*Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*”. Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Agus Taufiq dkk (2010).” *Pendidikan Anak di SD* “Jakarta: Universitas Terbuka.
- Anas Sudijono. (2005).*Statistik Pendidikan*.Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Andi Suhendro, dkk.(2004) *Dasar- Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Arma Abdullah.,& Agus Manadji (1994). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Depdikbud. (1997). “*Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.*” Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). “*Pedoman Praktis Berolahraga.*” Yogyakarta: Andi Offset.
- Imam Ghazali. (2006). “*Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*” Semarang : Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Junusul Hairy. (2006). “*Dasar-Dasar Kesehatan Olahraga.*” Jakarta: Universitas Terbuka.
- Kementrian Pendidikan Nasional (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Ketetapan MPR No. IV / MPR / 1999. *Garis – garis Besar Haluan Negara*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Nurhadi, dkk (2009) “*Jelajah Cakrawala Sosial IPS untuk Kelas VIII SMP/MTs.*” Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Nur Hidayat Ma’arif. (2008). Kebugaran Jasmani Siswa SDN 4 Wates Di Daerah Perkotaan Dan Siswa SDN Menggermalang Di Daerah Pegunungan Di Kabupaten Kulon Progo. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY

- Rusli Lutan. (2002). “*Menuju Sehat dan Bugar*”. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Syamsu Yusuf LN. (2005). “*Psikologi Pendidikan*.” Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga Depdiknas.
- Surtiyo Utomo dan Suwandi. (2008) “*Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 3 SMP/MTs Kelas IX*”. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Sugiyono, (2008) *Statistika untuk Penelitian* . Alfa Beta Bandung.
- Toho Cholik Mutohir, dkk. (2007). “*Sport Development index: Konsep, Metodologi dan aplikasi*”. Jakarta: PT Indeks
- Yessi herdi. (2010) <http://yessiherdi.blogspot.com/2010/04/pengertian-dataran-tinggi-dan-dataran.html> (download tanggal 01 maret 2012 jam 20.15)
- Yuli Murdiningrum. (2003). *Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Blunyuhan 1 Pendowoharjo, Sewon, Bantul*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.