

## **BAB V** **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan dalam batas-batas penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SD di daerah dataran tinggi dan SD di daerah dataran rendah teridentifikasi (51,9%) dalam klasifikasi kurang (K).

### **B. Saran**

1. Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini, khususnya pihak SD Negeri Banyumudal dan SD Negeri Sapuran dapat memahami dan mencermati tingkat kesegaran jasmani seluruh siswa dan tidak terbatas hanya kelas IV dan V.
2. Siswa yang masuk dalam kelompok segar atau bugar agar tetap dipertahankan dan ditingkatkan, sedangkan siswa yang masih mempunyai kesegaran jasmani kurang bahkan kurang sekali agar selalu berusaha untuk lebih meningkatkan kesegaran jasmaninya.
3. Senam kesegaran jasmani yang dilaksanakan dua hari sekali sebelum masuk kelas merupakan salah satu usaha untuk meningkatkan kesegaran jasmani para siswa.
4. Guru pendidikan jasmani harus lebih mengoptimalkan proses KBM yang hanya 4 jam pelajaran setiap minggu, agar KBM itu bermakna terhadap kesegaran jasmani para siswa.

5. Kesegaran jasmani sangat penting dan sangat menunjang bagi proses kelancaran pembelajaran

### **C. Implikasi**

Hasil penelitian menunjukan banyak siswa SD Negeri Banyumudal yang mempunyai klasifikasi kesegaran jasmani kurang mencapai 27 siswa (48,2%) dari 56 siswa, yang sedang mencapai 21 siswa (37,5%), yang baik 4 siswa (7,14%),4 siswa juga mencapai kurang sekali dan 0% baik sekali. Sedangkan SD Negeri Sapuran yang mempunyai klasifikasi kesegaran jasmani kurang mencapai 39 siswa (54,92%), serta yang lainnya dalam klasifikasi sedang mencapai 17 siswa (23,94%),dalam klasifikasi baik 7 siswa (9,85%), dalam klasifikasi kurang sekali juga 7 siswa (9,85%),dan dalam klasifikasi baik sekali hanya 1 siswa (1,40%). Hal ini memberikan gambaran bahwa proses pendidikan jasmani di SD Negeri Banyumudal dan SD Negeri Sapuran kurang berhasil. Karena itu perlu adaanya usaha-usaha untuk meningkatkan kesegaran jasmani para siswa.

### **D. Keterbatasan Peneliti**

Penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti sampai pada penyusunan laporan ini tidak terlepas dari keterbatasan, kekurangan, baik dari segi penelitian yang dilakukan maupun dalam hal penyusunan hasil penelitian diantarnya :

1. Masih ada siswa yang belum makan pagi sebelum pelaksanaan tes
2. Peneliti tidak bisa mengontrol siswa apakah melakukan aktivitas fisik berat atau tidak, sebelum melakukan tes

3. Peneliti juga tidak bias mengontrol apakah para peserta tes sudah mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes yang akan dilakukan , meskipun sebelumnya sudah diterangkan dan dicontohkan terlebih dahulu.
4. Pada waktu tes lari 600 meter banyak siswa melakukan tes dengan bermain-maain atau kurang sungguh-sungguh kelompok yang masing-masing kelompok terdiri dari 5 anak sehingga banyak yang jelek.
5. Pengambilan data sampai siang hari tes hanya satu kali.i sehingga banyak siswa yang kelelahan.
6. Keterbatasan waktu pelaksanaan pengambilan data/penelitian menyebabkan pelaksanaan hanya satu kali.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdulkadir Ateng. (1992). *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdikbud.(1993).*Kurikulum Pendidikan Dasar GBPP SD Mata Pelajaran penjaskes*.jakarta: Depdikbud.
- \_\_\_\_\_.(1999).*Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun*.Jakarta Depdikbud Puskesjasrek.
- \_\_\_\_\_.(2000).*Kamus Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*.Edisi Keempat.Jakarta;Depdiknas.
- Djoko Pekik Irianto.(2000) *Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan Aman*.Yogyakarta;Lukman offset.
- Fakultas Ilmu Keolahragaan. (2003), *Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Strata I*. FIK Universitas Negeri Yogyakarta: Yogyakarta.
- \_\_\_\_\_.(2008), *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*.Universitas Negeri Yogyakarta: Yogyakarta.
- Iskandar Z. Adisapoetra, dkk. (1999). *Panduan teknik Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani untuk Anak usia sekolah*. Seminar dan Widiyakarya Nasional Olahraga dan Kesehatan Jasmani, Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK Olahraga. Jakarta.
- \_\_\_\_\_.(2004). *Pendidikan Jasmani untuk Sekolah dasar Kelas 4/5*. Jakarta Erlangga.
- Cholid Narbuko dan Abu Achmadi. (2010), *Metodologi Penelitian*. Bumi aksara Jakarta.
- Soegiyono. (1982). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta Erlangga
- Arma Abdoelah dan Agusmanadji. (1994). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdikbud.
- Mochamad Sajoto. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Roji. (2007) *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta, Erlangga