

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa besarnya tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V putra SDIT Hidayatullah, Balong, Donoharjo, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta tahun pelajaran 2012/2013 yang berjumlah 54 siswa yang mengikuti tes tingkat kesegaran jasmani (TKJI) untuk anak umur 10-12 tahun, 0 siswa (0%) termasuk dalam kategori baik sekali, 0 siswa (0%) termasuk dalam kategori baik, 10 siswa (18.52%) termasuk dalam kategori sedang, 29 siswa (53.70%) termasuk dalam kategori kurang, 15 siswa (27.78%) termasuk dalam kategori kurang sekali. Dengan demikian, siswa kelas IV dan V putra SDIT Hidayatullah, Balong, Donoharjo, Ngaglik, Sleman Yogyakarta tergolong dalam kategori tidak segar atau tidak bugar karena sebagian besar siswa masuk klasifikasi kurang.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Kesimpulan yang ditarik sebagai hasil penelitian ini tentunya memiliki implikasi terhadap perkembangan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V putra SDIT Hidayatullah, Balong, Donoharjo, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta. Hasil penelitian ini merupakan masukan yang bermanfaat bagi sekolah SDIT Hidayatullah, guru, khususnya siswa. Adapun dengan diketahuinya tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V putra SDIT Hidayatullah, Balong, Donoharjo, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta dapat disajikan sebagai berikut:

1. Bagi siswa harapannya dengan diketahuinya tingkat kesegaran jasmani, para siswa menjadikan hal ini sebagai sebuah motivasi untuk menambah wawasan dan diharapkan siswa mempunyai kesadaran tentang arti pentingnya kesegaran jasmani bagi kehidupan sehari-hari, sehingga perlu menjaga dan meningkatkan aktivitas jasmani yang teratur, terarah dan terprogram.
2. Bagi guru penjas SD dapat membantu dalam rangka menyusun program kegiatan penunjang pembelajaran pendidikan jasmani dimasing-masing sekolah dan untuk meningkatkan kesegaran serta prestasi siswa khususnya dalam bidang olahraga yaitu melalui kegiatan ekstrakurikuler.
3. Bagi SDIT Hidayatullah penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi pembelajaran dan mengembangkan gagasan baru sehingga timbul inovasi untuk memperhatikan proses kegiatan pembelajaran mengajar yang berkualitas.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Meskipun penelitian sudah berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan disini antara lain:

1. Pengambilan data dilakukan di tempat terbuka, sehingga faktor cuaca panas sangat berpengaruh terhadap pelaksanaan kegiatan pengambilan data atau tes.

2. Sebelum pelaksanaan tes, peneliti tidak melakukan pengecekan terlebih dahulu terhadap kondisi fisik siswa, dimungkinkan pada saat mengikuti tes ada salah satu siswa yang dalam keadaan sakit atau tidak dalam kondisi prima, sehingga hasil tes yang telah mereka lakukan hasilnya tidak maksimal.
3. Pengambilan data tes TKJI satu item tidak sesuai dengan pedoman buku Depdiknas yaitu lari 600 meter. Pada saat lari 600 meter lintasan yang dipake lurus lari bolak-bali. Yang semestinya lintasan lari melingkar (mutar). Sehingga hasil tes yang telah mereka lakukan dimungkinkan hasilnya lebih banyak dan larinya makin lama.

D. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani siswa SDIT Hidayatullah, Balong, Donoharjo, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta tahun pelajaran 2012/2013, ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini antara lain:

1. Bagi sekolah dan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dalam proses kegiatan pembelajaran yang telah berjalan dan membantu dalam penyusunan program pembelajaran sehingga dapat meningkatkan kesegaran jasmani para siswa dapat secara tidak langsung dapat membantu meningkatkan mutu dan kualitas pendidikan itu sendiri.
2. Bagi siswa hendaknya selalu memperhatikan, menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmaninya dengan cara melakukan dan menerapkan pola hidup

yang sehat, sehingga diharapkan dengan dimilikinya kesegaran jasmani yang baik dapat menunjang aktivitas sehari-hari dan terwujut prestasi yang optimal.

3. Bagi orang tua diharapkan memperhatikan pola hidup siwa sehari-hari seperti makan, istirahat dan aktivitas olahraga yang dilakukannya, sehingga semuanya dapat terlaksana secara teratur dan seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin, dan Muhadi (1991) *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta, Dirjen Pendidikan Tinggi.
- Aip Syrifuddin, dan J. Matakuhan (1979) *Evaluasi Olahraga*. Jakarta, untuk SPG Depdiknas, (2006) *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (ktsp)*, Jakarta.
- Depdiknas (2010) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk umur 10-12 Tahun. Jakarta: Depdiknas.
- Djoko Pekik Irianto, (2004) *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*, Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Sukintaka (1992) *Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjaskes*, Jalma Arum Korining Gusti Suharjana, (2008) *Pedoman Pendidikan Kesegaran Jasmani*, FIK, UNY.
- Roji (2007) *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP*, Jakarta. Erlangga.
- WEBSITE : (<http://www.psb-psma.org/content/blog/perkembangan-individu>)