

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan deskripsi data dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa : survei tingkat kesegaran jasmani siswa SDN Kaliurip yang berada di dataran rendah dan tingkat kesegaran jasmani siswa SDN Pekacangan yang berada di pegunungan di Kabupaten Purworejo, dimana tingkat kesegaran jasmani siswa SDN Pekacangan yang berada di pegunungan lebih baik, berdasarkan prosentase tertinggi yaitu 72,2% dan meannya 16,61 pada kategori sedang sedangkan tingkat kesegaran jasmani siswa SDN Kaliurip yang berada di dataran rendah, berdasarkan prosentase tertinggi yaitu 50,0% dan meannya 14,25 pada kategori kurang.

B. Implementasi Penelitian

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, penelitian ini berimplementasi pada:

1. Bagi pihak sekolah dapat terpacu untuk menentukan bentuk-bentuk aktifitas yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani peserta didiknya.
2. Bagi guru pendidikan jasmani dapat mengoptimalkan pembelajaran pendidikan jasmani agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani para siswanya.
3. bagi siswa dapat mengetahui tingkat kesegaran jasmaninya sehingga diharapkan mereka dapat meningkatkan tingkat kesegaran jasmaninya menjadi lebih baik.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini masih banyak kekurangan dan kelemahan-kelemahan, peneliti sangat menyadari akan hal itu. Keterbatasan tersebut antara lain :

1. Peneliti tidak dapat mengontrol apakah peserta tes sudah makan sedikitnya 1-2 jam sebelum diadakan pengambilan data tes TKJI.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol apakah peserta tes melakukan aktifitas fisik sebelum pengambilan data tes TKJI.
3. Pada saat pengambilan data ada siswa yang tidak masuk dalam kategori untuk diambil datanya yakni mereka yang berusia lebih dari 12 tahun.
4. Karena keterbatasan waktu, biaya, pikiran yang ada pada peneliti maka dalam penelitian ini hanya melakukan pengambilan data untuk siswa kelas V SDN Kaliurip yang berada di daerah dataran rendah dan siswa kelas V SDN Pekacangan yang berada di daerah pegunungan di Kabupaten Purworejo.

D. Saran – Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan sebagai berikut:

1. Bagi pihak sekolah, untuk dapat lebih meningkatkan tingkat kesegaran jasmani para peserta didiknya dengan mengoptimalkan pembelajaran jasmani, kalau perlu menambah jam di luar pembelajaran (*ekstrakurikuler*) agar tercapai kesegaran jasmani yang lebih baik.
2. Bagi sekolah dapat melakukan test kesegaran jasmani secara periodik satu semester sekali atau satu tahun sekali untuk memantau kesegaran jasmani

peserta didiknya, buat peraturan bila istirahat siswa tidak boleh di dalam kelas.

3. Bagi guru pendidikan jasmani, untuk dapat meningkatkan kualitas pembelajarannya agar dapat tercapai tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik.
4. Bagi siswa, untuk dapat meningkatkan kesegaran jasmaninya dengan selalu memperhatikan gaya hidupnya.
5. Bagi peneliti berikutnya, untuk dapat digunakan sebagai acuan dalam melakukan penelitian tentang kesegaran jasmani dengan menambah faktor – faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang.

Daftar Pustaka :

- Abdulkadir Ateng.(1992) *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Agus Mahendra.(2003) *Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar, Menengah, dan Luar Biasa.
- Arma Abdoelah dan Agus Manadji.(1994).*Dasar Dasar Pendidikan Jasmani*.Jakarta:Depdikbud.
- Depdikbud. (1997). *Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum Pembinaan Dan Pengembangan Kesegaran Jasmani*. Jakarta. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*.Jakarta. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Djoko Pekik Irianto.(2004).*Panduan Latihan Kebugaran yang Evektif dan Aman*.Yogyakarta: Lukman Offeset.
- Rusli Lutan. (2000) *Hakekat Evaluasi dan Tujuan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Rusli Lutan dan Andang Suherman. (2000) *Pengukuran dan Evaulasi Penjaskes*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Rusli Lutan, J.Hartoto, Tomolius. (2002). *Pendidikan Kebugaran Jasmani Oreintasi Pembinaan Di Sepanjang Hayat*. Jakarta, Direktorat Jendral Olahraga Depdiknas.
- Sri Rumini. (1993). *Buku Pegangan Kuliah Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta. IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto (2002) *Prasedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta.PT.Asdi Mahasatya.
- Sundoyo (2010) *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa Kelas V SD N Kepatihan di daerah perkotaan dengan Tingkat Kesegaran jasmani siswa kelas V SD N Benowo di Daerah Pegunungan* skripsi FIK UNY
- Surtiyo Utomo dan Suwandi. (2008). *Penjasorkes 3 SMP/MTS Kelas IX*. Jakarta. Bumi Antariksa.

Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum. (2007). *Sport Developent Indeks Konsep, Metodologi dan Aplikasi*. Jakarta. PT Indeks.

WEBSITE

<http://www.psb-psma.org/content/blog/perkembangan-individu>. *Perkembangan Individu* diakses tanggal 10 April 2012

<http://purworejokab.go.id/content/view/38/87/>. *Kabupaten Purworejo*. diakses tanggal 12 April 2012

<http://www.infojawa.org/modules/katalog/pdfs/menoreh.pdf>. *Kecamatan Bener*. diakses tanggal 10 april 2012

<http://www.ditplb.or.id/profile.phb?id/66>. *Falsafah Pendidikan Jasmani*. diakses tanggal 25 maret 2012

<http://izzaucon.blog.uns.ac.id/2011/04/20/faktor-perkembangan-anak>. diakses tanggal 25 mei 2012

<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/131121717/5.%20perbedaan%20pengaruh%20model%20bermain%20terpadu%20ketrampilan%20fisik.pdf>. diakses tanggal 25 mei 2012

<http://heppymitha.blogspot.com/2010/01/materi-ips-sd-kelas-iv.html>. **Artikel** Majalah **AKTIF**, *edisi IV / 01 tahun 2011*.diakses tanggal 05 juli 2012.

<http://www.anneahira.com/dataran-rendah.htm>.diakses tanggal 05 Juli 2012.

[http://staff.uny.ac.id/sites/default/files//MENINGKATKAN KEBUGARAN ANAK MELALUI LATIHAN OLAHRAGA diSD_0.pdf](http://staff.uny.ac.id/sites/default/files//MENINGKATKAN%20KEBUGARAN%20ANAK%20MELALUI%20LATIHAN%20OLAHRAGA%20diSD_0.pdf).diakses tanggal 12 Juli 2012.