

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Siswa yang berprestasi akademik memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik daripada siswa yang tidak berprestasi akademik, dengan rata-rata VO_2 maks siswa yang berprestasi akademik 36,638 ml/kg BB/menit dan rata-rata VO_2 maks siswa yang tidak berprestasi akademik 31,954 ml/kg BB/menit.
2. Ada perbedaan yang signifikan antara status kebugaran jasmani siswa yang berprestasi akademik dengan siswa yang tidak berprestasi akademik, yaitu siswa yang berprestasi akademik memiliki status kebugaran jasmani yang lebih baik.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti memiliki implikasi sebagai berikut:

1. Terpacunya pihak sekolah untuk lebih mengaktifkan kegiatan yang dapat meningkatkan aktivitas fisik siswa, seperti: mata pelajaran penjaskes dan kegiatan ekstrakurikuler. Karena dengan aktivitas fisik, tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat meningkat.
2. Bagi pihak sekolah dapat pula dijadikan motivasi untuk mendorong siswanya untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Karena berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, kebugaran jasmani siswa yang

berprestasi lebih baik daripada kebugaran jasmani siswa yang tidak berprestasi, hal ini diharapkan kebugaran jasmani yang baik akan memberikan prestasi akademik yang baik pula.

3. Bagi guru penjas, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk lebih memperhatikan tingkat kebugaran jasmani siswa, pada penelitian yang telah dilakukan berada dalam kategori kurang dan sangat kurang.
4. Bagi siswa diharapkan untuk lebih memperhatikan tingkat kebugaran jasmaninya dengan meningkatkan aktivitas fisik baik itu di sekolah maupun di luar sekolah.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri 1 Boyolali telah berhasil mengetahui status kebugaran jasmani siswa yang berprestasi akademik dengan siswa yang tidak berprestasi akademik, bukan berarti penelitian ini terlepas dari keterbatasan yang ada. Adapun keterbatasan yang dimaksud yaitu:

1. Hasil yang didapat kurang optimal karena keterbatasan teknis, sampel, dan biaya dalam melaksanakan tes.
2. Tidak ada kajian teori yang menyatakan perbedaan status kebugaran jasmani siswa yang berprestasi akademik dengan siswa yang tidak berprestasi akademik.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Dengan mengetahui perbedaan status kebugaran jasmani siswa yang berprestasi akademik dengan siswa yang tidak berprestasi akademik di SMA Negeri 1 Boyolali, semoga dapat dijadikan acuan untuk lebih memperhatikan status kebugaran jasmani siswa-siswanya dengan meningkatkan aktivitas fisik.
2. Bagi pihak sekolah lebih memperhatikan aktivitas-aktivitas yang dapat mendorong status kebugaran jasmani siswa yang diharapkan mampu berdampak positif terhadap prestasi.
3. Bagi guru dapat dijadikan bahan evaluasi dan perbaikan status kebugaran jasmani siswa-siswanya yang masih berada dalam kategori kurang dan sangat kurang.
4. Siswa lebih aktif untuk memperhatikan aspek-aspek yang dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya, baik untuk di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Aziz Alimul. (2007). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Akhmad Anas Sobri. (2002). Hubungan Motivasi Berprestasi dan Kebiasaan Belajar dengan Prestasi Belajar Mahasiswa PJKR FIK UNY. *Skripsi*. FIK UNY.
- Anne Ahira. (2007). *Memaknai Pengertian Prestasi Belajar Siswa*. Diakses dari <http://www.anneahira.com/pengertian-prestasi-belajar-siswa-6547.htm>. pada tanggal 22 Februari 2012, Jam 13.46 WIB.
- Brian J. Sharkey. (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. Penerjemah: Eri Desmarini Nasution. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Brianmac. (1998). *MSFT Vo2 max Tables*. Diakses dari <http://www.brianmac.co.uk/beep.htm>. pada tanggal 12 Februari 2012, Jam 12.30 WIB.
- _____ (1998). *Normative data for VO2 Max*. Diakses dari <http://www.brianmac.co.uk/vo2max.htm>. pada tanggal 12 Februari 2012, Jam 12.50 WIB.
- Cholid Narbuka & Abu Ahmadi. (2003). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Consuelo G. Sevilla. et. al. (2006). *Pengantar Metode Penelitian*. Jakarta UI-Press.
- Depdiknas. (1999). *TKJI untuk Remaja Umur 16-19 Tahun*. Jakarta: Depdiknas.
- _____ (2002). *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar & Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Ernawati & Awaluddin Tjalla. (2008). *Hubungan komunikasi interpersonal antara mahasiswa dan dosen dengan prestasi akademik mahasiswa fakultas psikologi Universitas Gunadarma Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma*. Diakses dari http://www.gunadarma.ac.id/library/articles/graduate/psychology/2009/Artikel_10503067.pdf. pada tanggal 22 Februari 2012, Jam 14.50 WIB.

- Husein Umar. (2007). *Metode Penelitian untuk Skripsi dan Tesis Bisnis*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Junusuk Hairy. (1989). *Fisiologi Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Len Kravitz. (2001). *Panduan Lengkap: Buger Total*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Marsodik. (2010). Sumbangan Status Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas VI dan V SD Negeri Pejagatan I Kabupaten Kebumen. *Skripsi*. FIK UNY.
- M. Sobry Sutikno. (2004). *Menuju Pendidikan Bermutu*. Mataram: NTP Press.
- Nurhasan. (2005). *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Luar Biasa.
- Partinem. (2010) Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri Wijimulyo Nanggulan Kulon Progo D.I.Yogyakarta Tahun Pelajaran 2009/2010. *Skripsi*. FIK UNY.
- Pasimun. (2010). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 7 Kebumen Tahun 2009/2010. *Skripsi*. FIK UNY.
- Priono. (2009). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA N 4 Purworejo Berdasarkan Tingkatan Kelas. *Skripsi*. FIK UNY.
- Sadoso S. (1992). *Pengetahuan Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta : Pustaka Kartini.
- Sudjana. (2002). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugihartono. et. al. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sumintarsih. (2007). Kebugaran Jasmani untuk Lanjut Usia. *Olahraga*. Vol. 13, Th. XIII, No. 1. Hlm. 26-40.
- Suryabrata, S. (1993). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Suryanto dan Pangung Sutapa. (2006). Penilaian Tes Kesegaran Jasmani dengan ACSPFT dan TKJI. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*. Vol. II, No. 2. Hlm. 147-160.
- Warsino. (2005). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Siswa SDN II Watangrejo, Wonogiri, Jawa Tengah. *Skripsi*. FIK UNY.

Winarno Surakhmad. (1982). Penuntun Penulisan Ilmiah. Bandung: Tarsito.

Yunita Kusumaningsih. (2009). Faktor-Faktor Utama yang Mempengaruhi Prestasi Belajar. Diakses dari <http://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=faktor%20yang%20mempengaruhi%20prestasi%20belajar&source=web&cd=15&ved=0CEEQFjAEOAo&url=http%3A%2F%2Fwww.lontar.ui.ac.id%2Ffile%3Ffile%3Ddigital%2F131490T27469Faktorfaktor%2520utamaTinjauan%2520literatur.pdf&ei=NYhET6GnIsH3rQeH6cifDw&usg=AFQjCNFjm2h5GxddZMM0YLu5S5S9FRDTwA&cad=rja>. Pada tanggal 22 Februari 2012, Jam 15.05 WIB.