

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan status kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli dengan futsal di SMA Negeri 1 Piyungan.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini memiliki implikasi yaitu dapat memberikan informasi tentang status kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal dan bolavoli kepada siswa sebagai anak, orang tua atau wali murid dan guru pembimbing sebagai bahan pertimbangan dalam meningkatkan kualitas kemampuan bermain futsal dan bolavoli anak atau siswa asuh melalui kegiatan pendidikan maupun pengembangan bakat dan minat melalui ekstrakurikuler futsal dan bolavoli oleh para pelatih dan guru di sekolah.

#### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan pembatasan masalah, namun daripada itu masih terdapat banyak keterbatasan, kekurangan dan kelemahan-kelemahan, dan peneliti sangat menyadari akan hal tersebut. Keterbatasan tersebut antara lain adalah bahwa peneliti tidak bisa mengontrol makan yang dikonsumsi dan aktivitas yang dilakukan responden sebelum dilaksanakan pengambilan data,

sehingga data yang terkumpul adalah data yang diambil seketika itu tanpa memperhatikan kondisi responden.

#### **D. Saran-saran**

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

1. Bagi pihak sekolah, untuk lebih dapat mengetahui status kebugaran jasmani siswa-siswinya secara umum, sehingga dapat digunakan sebagai acuan dalam mengevaluasi hasil belajar siswa.
2. Bagi siswa, agar meningkatkan status kebugaran jasmaninya sehingga tidak mudah merasa lelah. Dengan demikian dalam latihan kegiatan ekstrakurikuler dapat mengikuti sesuai program latihan yang diberikan pelatih, dan kemampuan bermain futsal maupun bolavoli siswa akan semakin baik.
3. Bagi peneliti berikutnya, untuk dapat melakukan penelitian tentang perbedaan status kebugaran jasmani dengan melibatkan peserta ekstrakurikuler non olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin dan Muhadi. (1992). *Pendidikan Jasmani dan kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Andang Suherman. (2000). *Dasar-dasar Penjas*. Jakarta: Depdinas.
- Bedja Wijana. (2007). Tingkat Kebugaran jasmani Siswa yang Mengikuti Kegiatan Ektrakurikuler Bola Voli dan Bola basket di SMA 2 Panjatan Kebumen Kulon Progo. (*Skripsi*). Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Bonnie Robinson. (1997). *Bimbingan Petunjuk & Teknik Bermain bola voli*. Semarang: Dahara Prize.
- Depdiknas. (2003). *Kurikulum Berbasis Kompetensi Pendidikan Pra Sekolah Dasar dan Menengah Ketentuan Umum*. Jakarta: Depdiknas.
- \_\_\_\_\_ (1999). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 16 – 19 Tahun*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi
- Diah Harianti. (2007). *Model Pengembangan Diri*. Diakses dari <http://www.scribd.com/doc/51770423/23/Fungsi-Kegiatan-Ekstrakurikuler>. pada tanggal 10 Desember 2011.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar dan Sehat Dengan Olahraga*. Yogyakarta : Andi Offset
- \_\_\_\_\_. (2005) “*Panduan Latihan Kebugaran*”. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Juan Rafela Bramesta. (2005). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Kegiatan Eksrakurikuler Olahraga Di SMA Negeri 1 Muntilan. (*Skripsi*). Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- John D. Tenang. (2008) *Mahir Bermain Futsal Dilengkapi Teknik dan Strategi Bermain*. Bandung: PT Mizan Pustaka
- Kamus Besar. *Kamus Bahasa Indonesia Online*. Diakses dari <http://kamusbahasaindonesia.org/profil>. pada tanggal 10 Desember 2011.
- Krevitz, Len. (2004). *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Teoridan Peraktik 1*. Jakarta: Erlangga.

- \_\_\_\_\_. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Erlangga.
- Nadisah. (1992). *Pengembangan Kurikulum Pendidikan jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Depdikbud.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta : Era Pustaka Utama.
- Nurhasan. (2005). *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Roji. (2006). "*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VII*". Jakarta: Erlangga.
- Rusli Lutan. (2002). "*Menuju Sehat dan Bugar*". Jakarta: Depdiknas.
- Rusli Lutan. (2000). "*Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*". Yogyakarta: Depdiknas.
- Sadoso Sumosardjuno. (1992). "*Pengetahuan Praktis Kesehatan dan Olahraga*". Jakarta: Pustaka Kartini.
- Sajoto. M. (1995). *Pebinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Dengan Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- \_\_\_\_\_ (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Bumi Angkasa
- Sudjana. (2005). *Metoda Statistika*. Bandung : Tarsito.
- Sugiyono. (2003). *Pedoman Pembinaan Dan Pengembangan Olahraga Usia Dini*, Jakarta : Depdiknas
- Sukardi. (2005). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Sukadianto. (2007). *Majalah Olahraga*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Sukintaka. (1997). *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Sutanti. (2007). Perbedaan Status Kebugaran Jasmani Antara yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket dan Sepak Bola Pada Siswa Putra SMA Islam Agung 1 Semarang Tahun Ajaran 2006/2007. (*Skripsi*). Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.