

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa SD 1 Boliyohuto, kategori *sedang* sangat tinggi dengan jumlah nilai 58,30% dan tertinggi kedua yaitu kategori *kurang* dengan jumlah nilai 40,70%. SD 2 Boliyohuto, kategori *sedang* sangat tinggi dengan jumlah nilai 53,30% dan tertinggi kedua yaitu kategori *kurang* dengan jumlah nilai 40,00% dan kategori *kurang sekali* dengan jumlah nilai 6,70%. SD 3 Boliyohuto, kategori *kurang* sangat tinggi dengan jumlah nilai 81,90% dan tertinggi kedua yaitu kategori *kurang sekali* dengan jumlah nilai 18,10%. SD 4 Boliyohuto, kategori *kurang* sangat tinggi dengan jumlah nilai 42,86% dan tertinggi kedua yaitu kategori *sedang* dengan jumlah nilai 35,71% dan tertinggi ketiga kategori *baik* dengan jumlah nilai 14,29% dan keempat kategori *kurang sekali* dengan jumlah nilai 7,14%. SD 5 Boliyohuto, kategori *sedang* sangat tinggi dengan jumlah nilai 60,00% dan tertinggi kedua yaitu kategori *kurang* dengan jumlah nilai 20,00% tertinggi ketiga kategori *kurang sekali* dengan jumlah 20,00%. SD 6 Boliyohuto, kategori *kurang* sangat tinggi dengan jumlah nilai 66,60% dan tertinggi kedua yaitu kategori *kurang sekali* dengan jumlah nilai 33,40%. SD 7 Boliyohuto, kategori *kurang* sangat tinggi dengan jumlah nilai 55,60% dan tertinggi kedua yaitu kategori *sedang* dengan jumlah nilai 44,40%. SD 8 Boliyohuto, kategori *kurang sekali* sangat tinggi dengan jumlah nilai 41,60% dan tertinggi kedua yaitu kategori *sedang* dengan jumlah nilai 25,00% kemudian kategori *kurang* dengan jumlah nilai 25,00% serta kategori *baik* dengan jumlah nilai 8,40%. SD 9 Boliyohuto, kategori *kurang sekali* sangat tinggi dengan jumlah nilai 50,00% dan tertinggi kedua yaitu kategori *kurang* dengan jumlah nilai 30,34% kemudian kategori *sedang* dengan jumlah nilai 8,33% dan kategori *baik* dengan jumlah nilai 8,33%. SD 10 Boliyohuto, kategori *sedang* sangat tinggi dengan jumlah nilai 66,67% dan tertinggi kedua yaitu kategori *baik* dengan jumlah nilai 22,22% tertinggi ketiga kategori *kurang sekali* dengan jumlah nilai 11,11%. SD 11 Boliyohuto, kategori *kurang* sangat tinggi dengan jumlah nilai 54,54% dan tertinggi

kedua yaitu kategori *sedang* dengan jumlah nilai 27,28% tertinggi ketiga kategori kurang sekali dengan jumlah nilai 9,09% serta tertinggi keempat kategori *baik* dengan jumlah nilai 9,09%. SD 12 Boliyohuto, kategori *sedang* sangat tinggi dengan jumlah nilai 54,55% dan tertinggi kedua yaitu kategori *kurang* dengan jumlah nilai 18,18% tertinggi ketiga kategori kurang sekali dengan jumlah nilai 18,18% dan tertinggi keempat kategori *baik* dengan jumlah nilai 9,09%.

Penelitian survei tingkat kebugaran jasmani siswa SD Kecamatan Boliyohuto sebagian besar berada pada kategori *kurang* dengan presentase 41%.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka saran yang dapat peneliti berikan antara lain :

1. Untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam bidang lari 40 meter hendaknya siswa dapat melakukan latihan dengan gerakan yang singkat atau dalam waktu yang pendek misalnya lari dengan pembebanan.
2. Untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam lari 600 meter hendaknya siswa dapat melakukan latihan pernafasan. Sistem jantung, peredaran darah dan pernafasan merupakan alat utama pengukur dari segala unsur yang diperlukan untuk tubuh terutama oksigen yang berfungsi untuk pembakaran pada proses pengolahan zat-zat makanan dalam tubuh sehingga menghasilkan energi.
3. Untuk meningkatkan latihan loncat tegak hendaknya siswa melakukan latihan kelincahan.
4. Untuk meningkatkan kemampuan *sit up* hendaknya siswa melakukan latihan kekuatan otot dan kecepatan kontraksi otot.
5. Untuk meningkatkan kemampuan gantung siku hendaknya siswa melakukan latihan keseimbangan dan ketahanan tubuh.
6. Untuk guru dan sekolah agar memantau perkembangan kesegaran jasmani siswa secara periodik, dan lebih termotivasi memberikan latihan sirkuit lima pos untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. sehingga keadaan kesegaran jasmani selalu terpantau dengan baik.

7. Untuk pemerintah Kecamatan Boliyohuto agar lebih memperhatikan kondisi disetiap lingkungan sekolah, terutama pada staf pendidik di bidang olahraga karena di tiap – tiap sekolah yang mengajar olahraga bukan merupakan lulusan pendidikan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkadir Ateng. (1992). *Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani*, Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Danil, Sutiyoso. 2013. *Survei Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Pada Satuan Pendidikan Sd, Smp, SMA Negeri Se-Kecamatan Karang Kabupaten Trenggalek*. Surabaya : UNS
- Depdikbud. 1995. *Tes Kesegaran Jasmani untuk Anak Umur 16-19*. Jakarta
- Depdiknas. (2006). *Tingkat Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Eka Trisna Nita. (2013:1). “Memahami Karakteristik Anak Usia SD dengan Menjadi Guru yang Kompeten”. http://echananaey.blogspot.com/2012/11/memahami-karakteristik-anak-usia-sd_8067.html. diunduh tanggal 6 april 2013 pukul 16.45 WIB.
- Harsono. (1988). *Panduan Kepelatihan*. Jakarta: KONI.
- Kementrian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Tahun 2010
- Mochamad Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang FPOK IKIP Semarang
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*. Bandung: Yudisthira.
- Rusli Lutan. (2002). *Olahraga dan Etika Fair Play*. Jakarta: Direktorat Pemberdayaan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Olahraga.
- Schmidt, Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Singarimbun, Masri. 1989. *Metode Penelitian Survei*. Jakarta : LP3S.

- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. 1987. *Metodologi Research II*. Yogyakarta : Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi
- Soebroto. (2007). *Asas-asas Pengetahuan umum Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. (2010). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.
- Suharno. (1985). *Metodik Melatih Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukardi, Sutiyoso. 2013. *Survei Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Pada Satuan Pendidikan SD, SMP, SMA Negeri Se-Kecamatan Karang Kabupaten Trenggalek*. Surabaya : UNS
- Tri Nurharsono. (2006). *Tes Pengukuran Pendidikan Jasmani dan Tes Kesegaran Jasmani Atlet*. Semarang: PJKR FIK UNNES.