

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil tes jasmani siswa SD Negeri Se-Kecamatan Kota Selatan Kota Gorontalo tahun ajaran 2017/2018 dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia, untuk umur 10-12 tahun didapatkan data bahwa klasifikasi kebugaran jasmani baik sekali sebesar 0% atau sebanyak 0 siswa, baik sebesar 1% atau sebanyak 2 siswa, sedang sebesar 6% atau sebanyak 40 siswa, kurang sebesar 62% atau sebanyak 418 siswa, dan kurang sekali sebesar 31% atau sebanyak 212 siswa. Maka dapat disimpulkan secara keseluruhan bahwa siswa SD Negeri Se-Kecamatan Kota Selatan Kota Gorontalo tahun ajaran 2017/2018 termasuk dalam keadaan tidak bugar. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil tes kebugaran jasmani yang menunjukkan bahwa klasifikasi kesegaran jasmani siswa SD Negeri Se-Kecamatan Kota Selatan Kota Gorontalo tahun ajaran 2017/2018 dalam klasifikasi sedang, kurang, dan kurang sekali. Sementara yang termasuk dalam klasifikasi bugar hanya 2 siswa.

Hasil yang didapat dipengaruhi oleh :

1. Kurangnya aktifitas fisik siswa yang disebabkan oleh faktor penyalahgunaan teknologi, seperti orang tua yang membelikan anaknya HP, Playstation dan lain – lain tanpa adanya kontrol dari orang tua yang menyebabkan sang anak hanya menghabiskan waktu dengan alat tersebut sampai lupa untuk melakukan aktifitas fisik dan akhirnya menyebabkan siswa mudah mengalami lelah pada saat jam pelajaran PJOK. Hanya sebagian kecil saja yang menghabiskan waktudengan berkatifitas fisik seperti bermain dengan teman sebaya, bermain sepak bola, jalan – jalan, dan bermain di taman.
2. Kurangnya perhatian dari pihak sekolah mengenai program sekolah dalam hal pengembangan aktifitas fisik atau program pengembangan kebugaran jasmani siswa. Sebenarnya pihak sekolah sudah melakukan

pengembangan kebugaran jasmani siswa melalui program senam bersama yang dilakukan seminggu sekali, karena kurangnya pengawasan dari pihak sekolah yang menyebabkan siswa melakukan gerakan senam yang tidak semestinya dan bahkan ada juga siswa yang hanya diam tanpa melakukan gerakan sedikitpun.

3. Belum adanya evaluasi menyeluruh dari sekolah untuk program sekolah dalam hal pengembangan kebugaran jasmani siswa, yang bertujuan untuk mengontrol kebugaran jasmani siswa agar kebugaran jasmani siswa bisa terus meningkat, sehingga tujuan utama peningkatan kebugaran jasmani dapat terealisasi.
4. Pelaksanaan pembelajaran yang hanya dilakukan dalam seminggu sekali dengan alokasi waktu yang terbatas, dirasa masih kurang/belum bisa meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar untuk memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang baik, maka diperlukan latihan fisik yang teratur dan meningkat.

## **2. Implikasi**

Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan, dapat diketahui bahwa kondisi kebugaran jasmani siswa usia 10 – 12 tahun SD Negeri Se-Kecamatan Kota Selatan Kota Gorontalo Tahun Ajaran 2017/2018 sebagian besar tergolong dalam klasifikasi tidak bugar. Oleh karena itu, sebaiknya guru memberikan pengertian dan pengarahan serta usaha-usaha untuk meningkatkan kebugaran jasmani kepada siswa agar pencapaian prestasi dapat dicapai secara optimal. Selain itu variasi metode pembelajaran yang dilakukan oleh guru harus lebih dikembangkan.

## **3. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan sebaik mungkin, akan tetapi tidak terlepas pada keterbatasan yang ada, keterbatasan dalam penelitian ini adalah:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol kegiatan anak diluar jam pelajaran PJOK secara seksama.

2. Peneliti tidak dapat mengontrol peserta tes apakah melakukan aktifitas fisik yang berat atau tidak sebelum melakukan tes.
3. Keterbatasan waktu pelaksanaan penelitian menyebabkan pelaksanaan hanya dilakukan satu kali persekolah.
4. Keterbatasan sarana dan prasarana yang menyebabkan pelaksanaan tes berada pada tempat yang tidak layak.

#### **4. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti mengemukakan beberapa saran diantaranya :

1. Bagi siswa yang masih mempunyai kebugaran jasmani kurang agar selalu meningkatkan kebugaran jasmaninya dengan cara latihan rutin dan teratur.
2. Bagi sekolah dan guru olahraga hendaknya selalu mengontrol tingkat kebugaran jasmani siswanya, sehingga bagi siswa yang masih kurang tingkat kebugaran jasmaninya bisa cepat di tingkatkan.
3. Bagi peneliti selanjutnya, hendaknya melakukan penelitian kebugaran jasmani dengan alokasi waktu yang agak lama agar penelitiannya lebih efektif. Selain itu penelitian selanjutnya agar dilakukan di tempat yang lebih baik dimana sarana dan prasarananya memadai untuk penelitian kebugaran jasmani. Jika ingin meneliti dengan topic yang kurang lebih sama agar kiranya menggunakan instrument yang lebih terbaru lagi agar penelitian ini selalu berkembang sesuai zaman.
4. Bagi orang tua siswa, hendaknya selalu mengontrol kegiatan sehari-hari yang dapat mengganggu kesehatan dan kebugaran jasmani anaknya dengan cara mengontrol pola makan, tidur, aktifitas fisik dan istirahat agar tetap terjaga kebugaran jasmaninya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkadir Ateng (1997). *Pengantar Asas-Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani dan Olahraga dan Rekreasi*. Jakarta. Refika Aditama
- Agus S. Suryobroto. (2004). *Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY
- Depdikbud.(1996). *Ketehuilah Tingkat Kebugaran jasmani Anda*. Pusat Kesegaran Jasmnai dan Rekreasi
- Djoko Pekik I. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta:PT Andi Offset
- Engkos Koasasih. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta:Akademi Pressindo
- Giriwijoyo & Didik Zafar Sidik (2013). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Harisenjaya.(1993). *Penuntun Tes Kebugaran jasmani*. Jakarta. Refika Aditama
- <http://sadosokesegaranjasmani.com/2011/09/13definisi-kebugaran-jasmani>. Diakses pada tanggal 26 Februari 2016 pukul 19.30 WIB
- Junusual Hairy.(2008). *Dasar-dasar Kesehatan Olahraga*. Universitas terbuka.
- Kementrian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.(2010). *Tes Kebugaran jasmani Indonesia Untuk Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Tahun 2010
- Len Kravitz. (1997). *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta. PT. RajaGrafindo Persada
- M. Ikhsan. (1988). *Pendidikan Kesehatan Dan Olahraga*. Jakarta. Erlangga
- M. Sajoto. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Press
- Mardiyono.(2013). *Status Gizi dan Tingkat Kebugaran jasmani Siswa Kelas IV dan Kelas V SD Negeri 01 Jatiharjo Karanganyar Jawa Tengah Tahun 2012*. Skripsi. Yogyakarta:FIK-UNY
- Muhajir.(2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan*. Jakarta. Erlangga

- Rusli Lutan, & Cholik, T. (1997). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Buku Materi Pokok, Depdikbud. Dikdasmen. BP2MG Penjas Seterata D-II, Universitas Terbuka Jakarta.
- Prof. Husdarta. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: ALFABET.
- Sukintaka. (2001). *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: ESA Grafik.
- Nurhasan.(2008). *Aktivitas Bugar*. Universitas Terbuka.
- Roji.(2004). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Erlangga
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat Bugar*.Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Menengah dan Olahraga.Jakarta : Depdiknas
- Sadoso Sumosardjuno. (1988). *Kesehatan Olahraga*.Jakarta : PT Gramedia
- Sugiyono. (2006). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabet
- Wahjoedi.(2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada