

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Data hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani yang diperoleh dengan pengukuran menggunakan *bleep test* yang diikuti oleh 54 siswa putra di SMP Negeri 13 Gorontalo, setelah dianalisis maka diperoleh skor maksimal yang berhasil dicapai siswa yaitu 45,2 dan skor minimal 24,4. Data hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang tingkat kebugaran jasmaninya berada pada klasifikasi sangat kurang yaitu sejumlah 30 siswa dan jika dipersentase sebesar 55,56%, kemudian 7 siswa dan jika dipersentase sebesar 12,96% berada pada klasifikasi kurang, 15 siswa dan jika dipersentase sebesar 27,78% berada pada klasifikasi cukup baik, 2 siswa dan jika dipersentase sebesar 3,7% berada pada klasifikasi baik dan 0 siswa (0%) yang tingkat kebugaran jasmaninya berada pada klasifikasi baik sekali maupun istimewa. Kesimpulan dari tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 13 Gorontalo yakni berada pada klasifikasi sangat kurang karena mayoritas dari siswa yang diteliti berada pada klasifikasi sangat kurang yaitu dengan persentase sebesar 55,56%.

#### **5.2 Saran**

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

- a) Bagi siswa hendaknya selalu memperhatikan tingkat kebugaran jasmaninya dengan melakukan olahraga 3-4 kali dalam seminggu untuk menjaga kesegaran dan meningkatkan prestasi olahraga.
- b) Bagi guru pendidikan jasmani untuk membuat program kegiatan penunjang pembelajaran pendidikan jasmani misal kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan meningkatkan prestasi olahraga dini.
- c) Pihak sekolah diharapkan dapat menambah sarana dan prasarana olahraga serta alokasi dana untuk pembelajaran pendidikan jasmani dan juga kegiatan penunjang lain guna menunjang pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

- d) Perlunya peran serta wali murid dalam peningkatan kebugaran jasmani dan prestasi olahraga siswa dengan mengawasi dan memperhatikan keseimbangan antara pola makan, aktivitas olahraga, dan juga pola tidur atau istirahat terhadap anak-anaknya.

## 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
- Eko Saroyo. 2012.** *Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani 2008 Terhadap Tingkat kebugaran jasmani Siswa Kelas V SD N Panusupan 2 kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga*. Skripsi. Yogyakarta: FIK-UNY.
- Engkos Koasasih. 1985.** *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta:Akademi Pressindo
- 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
- Nurhasan. 2008.** *Aktivitas Bugar*. Universitas Terbuka.
- Ponijah. 2014.** *Survai Tingkat kebugaran jasmani Siswa Kelas II dan III SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: FIK-UNY
- Prof. H.Y.S. Santosa Giriwijoyo & Didik Zafar Sidik, M.Pd. (2013).** *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya

**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 : Alfabeta

**Wahjoedi. 2001.** *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani.* Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada