

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan rumusan masalah dan hasil penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani kelas V Sekolah Dasar Negeri 86 Kota Tengah usia 10-12 Tahun, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 86 Kota Tengah dengan kategori baik sekali (0%), kategori baik(0%), kategori sedang (7.%), kategori kurang (14.%), dan kategori kurang sekali (4.%). Sehingga dari data yang sudah didapat bahwa rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 86 Kota Tengah termasuk dalam kategori sedang (11,64%)

5.2 Saran

Setelah dilakukan penelitian dan diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas V kelas V Sekolah Dasar Negeri 86 Kota Tengah, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini pihak kelas V Sekolah Dasar Negeri 86 Kota Tengah lebih mencermati dan berusaha meningkatkan tingkat kebugaran jasmani seluruh siswa, tidak hanya terbatas pada siswa kelas V saja.
2. Guru pendidikan jasmani harus mengoptimalkan proses pembelajaran agar tujuan dari pendidikan jasmani dapat tercapai secara optimal.
3. Perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk mengetahui perkembangan kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 86 Kota Tengah untuk tiap periodenya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdiknas. 2003. *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Hartono, Wahyudi, Sulistyarto, Ashadi, Bawono, Kristiandaru, Christina, Nurhasan, Jatmiko. 2013. *Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press
- Hartoto, Setiyo. 2015. “Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Di SMA Dr. Soetomo Surabaya”. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol. 03 (1): hal.9-13.
- Lutan, Rusli. 2002. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: P2LTPK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2009. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press
- Maksum, Ali. 2007. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Prasetyo, Fajar Dwi. 2013. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Usia 10-12 Tahun SDN Purbasari Kecamatan Karang Jambu Kabupaten Purbalingga. *Skripsi Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta*. (Online) (<http://eprints.uny.ac.id/16945/1.pdf>). Diakses pada tanggal 27 Agustus 2016).

- Sanjaya, Wina. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Kencana.
- Sani, Amri. 2013. Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Usia 6-9 Tahun di SDN NGIPIK Kecamatan Prinsurat Kabupaten Temanggung. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri
- Sugiyono. 2010. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukamti Endang Rini, Zein Muhammad Ikhwan, Budiarti Ratna. 2011. Profil Kebugaran Jasmani Dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik Di Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi (Online)*, Vol. 12 (2): Hal. 32 (<https://media.neliti.com/media/publications/116313-ID-profil-kebugaran-jasmani-dan-status-kese.pdf>. Diakses tanggal : Juli-2016)
- Sumosardjuno, Sadoso. 1992. *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Jakarta: Gramedia.
- Widiastuti. 2015. *Tes Dan Pengukuran Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada
- Maksum, Ali. 2009. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press
- Maksum, Ali. 2007a. *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Group
- Maksum, Ali. 2007b. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Hartoto, Setiyo. 2015. "Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Di SMA Dr. Soetomo Surabaya". *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol. 03 (1): hal.9-13.