

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa kemampuan daya tahan jantung paru siswa SD Negeri 25 Kecamatan Duingi pada keseluruhan rata-rata kemampuan masuk dalam kategori “Baik Sekali”.

#### **5.2 Saran**

1. Bagi Siswa :

Perlu adanya pembinaan dan motivasi yang serius untuk meningkatkan serta mempertahankan kemampuan daya tahan jantung paru yang sudah ada.

2. Bagi Pengampu Kegiatan Ekstrakurikuler

Dapat dijadikan sebagai acuan dalam rangka meningkatkan dan mempertahankan kemampuan daya tahan jantung paru siswa guna mencapai prestasi akademik maupun non akademik.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk menyusun penelitian selanjutnya untuk dikembangkan, pada umumnya untuk menjaga kebugaran tubuh dan pada khususnya dibidang olahraga.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Argarini, R., Herawati, L., Jatmiko, T., Tinduh, D., & Martini, E.D. (2011). *Pelatihan Instruktur Kebugaran*. Surabaya. Departemen Faal Fakultas Kedokteran. UNAIR.
- Arifin, Z. (2018). *Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V DI MIN Donomulyo Kabupaten Malang*. Journal of Education Al-Mudarris. ISSN: 2620-5831| ISSN: 2620-4355.
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Faqih, A. (2017). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Dan V Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kec. Plumpang Kab. Tuban*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 05 Nomor 03 Tahun 2017, 385-390
- Hairy, J. (1989). *Fisiologi Olahraga Jilid 1*. Jakarta: P2LPTK. Depdikbud Dirjen Dikti.
- Hartono, S. (2013). *Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.
- Kusnanik, W.N., Nasution, J., & Hartono, S. (2011). *Dasar-Dasar Fisiologi Olahraga*. UNESA Press.
- Kravitz, L. (2011). *Panduan Lengkap Bugar Total*. Divisi Buku Sport PT. Rajagrafindo Persaja
- Landy, B.Ed., dan Burrige, K. (2001). *50 Cara Mengasuh Anak Agar Memperoleh Kebugaran Jasmani*. Cetakan I. Penerbit: Prestasi Pustaka Kota: Jakarta ISBN: 979-9433-30-4
- Lutan, R. (2002). *Manusia dan Olahraga*. Bandung. ITB dan FPOK UPI.
- Maksum, Ali. (2007). *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya: Tanpa Penerbit
- Mutohir, T.C. dan Maksum, A. (2007). *Sport Development Index: Konsep, Metodologi dan Aplikasi*. Jakarta : PT INDEKS.
- Mundy, C. (2006). *Pengembangan kualitas Jasmani*. Jakarata. PT.Raya.
- Nurchahyo, H. (2008). *Ilmu Kesehatan SMK. Jilid 1*. Jakarta: Dirjen Mendikdasmen Depdiknas.
- Nurhasan. (2011). *Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani*. Jatim: ABIL PUSTAKA.
- Pekik, J. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran. Dan Kesehatan*. Yokyakarta: Andi Offset.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta
- Sutrisno Budi, S., dan Khafadi, B.M. (2010). *Pendidikan jasmani dan kesehatan 2*. Jakarta : Cv Putra Nugraha.