

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan dalam penelitian ini, yaitu tingkat kondisi fisik siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bone dimasa Pandemi Covid-19 yakni 14 atau dalam kategori sedang, berdasarkan hasil ini faktor yang mempengaruhi adalah faktor kegiatan yang dilakukan secara mandiri akibat pembatasan sosial berskala besar dan aktivitas yang dilaksanakan hanya dirumah sehingga dituntut kedisiplinan dalam menjalankan aktivitas kebugaran jasmani secara mandiri.

Dari hasil tes dalam penelitian ini dapat dilihat bahwa keadaan kondisi fisik siswa SMP negeri 1 Bone dimasa Pandemi Covid-19 rata-rata dalam keadaan cukup baik atau kategori sedang. Data tersebut diatas diperoleh dari hasil tes yang dilakukan pada SMP Negeri 1 Bone dengan melakukan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) yang terdiri dari (1) *Pull-Up*, (2) *Vertical Jump*, (3) *Sit-Up*, (4) *Sprint 50 M* dan lari dengan jarak 800 meter untuk putri dan 1000 meter untuk putra. Dari tes tersebut menunjukkan nilai rata-rata cukup baik. Adapun rincian rata-ratanya yakni : 1) *Puul-Up* menunjukkan nilai rata-rata kurang baik. 2) *Vertical jump* menunjukkan nilai rata-rata cukup baik. 3) *Sit-Up* menunjukkan nilai rata-rata cukup baik. 4) *Sprint 50 Meter* menunjukkan nilai rata-rata cukup baik. Dan yang ke 5) Lari dengan jarak 800 meter dan 1000 meter menunjukkan nilai rata-rata cukup baik. Sehingga dari semua bentuk tes yang dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa siswa memiliki tingkat kebugaran yang cukup baik atau pada kategori Sedang.

#### 5.2 Saran

Saran –saran yang dapat disimpulkan berdasarkan pada hasil penelitian dan pembahasan adalah :

1. Perlu adanya peningkatan latihan yang mengarah pada kondisi fisik terutama dalam hal kekuatan otot maupun daya tahan otot.
2. Diperlukan aktivitas latihan kombinasi yang komposisi latihan fisik yang seimbang sehingga tidak terjadi ketimpangan.
3. Pola pembinaan fisik yang dilaksanakan secara mandiri terlebih mengarah pada pembentukan otot yang berlebihan akan menyebabkan otot-otot tubuh terasa kaku. Untuk itu pola pembinaan fisik harus seimbang, sehingga tujuan pembinaan fisik yang dituntut pada pembentukan otot yang kuat tetap tercapai, tetapi otot tetap lentur, oleh karena itu terbentuk gerak otot tubuh yang kuat tapi lincah, koordinasinya mudah serta fleksibilitas otot tetap terjaga.
4. Lebih meningkatkan lagi dalam hal penyusunan program latihan yang merujuk pada kehidupan normal baru, untuk dapat meningkatkan kondisi fisik yang memadai bagi para siswa kedepan.



## DAFTAR PUSTAKA

- Azizil Fikri. 2018. Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskes STKIP-PGRI Lubuklinggau. Lubuklinggau : STKIP-PGRI (Jurnal Gelanggang Olahraga, Volume 1, No 2)
- Edo Prasetyo. 2017. Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Smp Negeri 29 Bengkulu Utara. Bengkulu : Universitas Bengkulu (Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani).
- Endang Rini Sukamti. 2016. Profil Kebugaran Jasmani Dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik Di Yogyakarta. Yogyakarta : Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNY (Jurnal Olahraga Prestasi, Volume 12).
- F. Abdurrahim dan I. Hariadi. 2018. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN Tulungrejo 03 Daerah Dataran Tinggi Kecamatan Bumiaji Kota Batu. Malang : FIK Universitas Negeri Malang (indonesia performance journal).
- F. Albertus dan Faruq Muhyi. 2016. Tes dan Pengukuran dalam Olahraga. Yogyakarta : CV Andi Offset.
- Hidayat Syarif. 2019. Kesegaran Jasmani Siswa 10-12 Tahun Se-Kota Gorontalo. Gorontalo : FOK Universitas Negeri Gorontalo (Jambura Jurnal Sport Coachhing Vol 1 No 1).
- Muhajir, 2017. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 Untuk Kelas 7. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Mikkey Anggara Suganda 2017. Pengaruh Latihan Lingkaran Pinball Terhadap Ketepatan Passing Datar Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMK YPS Prabumulih. Cirebon : FKIP Universitas Nahdatul Ulama (Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 16 (1), Januari – Juni).
- Roji dan Yulianti, Eva, 2017. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 Untuk Kelas 8. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sholih Nur. 2019. Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri 1 Karangsari Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara. Yogyakarta : FIK UNY.
- Sumaryoto dan Nopembri Soni, 2017. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 Untuk Kelas 11. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Wiradihardja Sudrajat dan Syarifudin. 2017. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 10 SMA. Jakarta : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud
- Wahyu Fajar Ihtiarini. 2017. Pengaruh Latihan *Ladder Drills Two Feet Each Square* Dan *Icky Shuffle* Terhadap Kecepatan Gerak. Surabaya : Fakultas Ilmu Keolahragaan,

Universitas Negeeri Surabaya (Jurnal Kesehatan Olahraga Vol 07 Nomor 3 Edisi Maret).

Widiastuti. 2017. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.

