

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Sesuai dengan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menarik kesimpulan umum tentang tingkat kebugaran jasmani siswa putri peserta ekstrakurikuler bola basket Se-Kecamatan Kapuas setelah dilakukan survey melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia atau TKJI dapat disimpulkan dengan menggunakan norma kebugaran jasmani Indonesia bahwa siswa putri peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri Se-Kecamatan Kapuas kebugaran jasmaninya diklasifikasikan “kurang” dengan jumlah terbanyak yaitu 9 orang atau 45% dari sampel yang berjumlah 20 orang, 7 orang mendapatkan nilai “sedang” atau 35%, dan 4 orang mendapatkan nilai “baik” atau 20%.

Adapun kesimpulan secara khusus berupa gambaran hasil penelitian tes kebugaran jasmani pada pemain yang mengikuti kegiatan latihan sepak bola di IKIP PGRI Pontianak, yaitu dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Hasil Tes Lari 60 Meter pada tes pengukuran kebugaran jasmani Pada Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri Se-Kecamatan Kapuas, dimana hasil tes tersebut mendapatkan nilai 5 sebanyak 3 orang atau 15%, 3 sebanyak 5 orang atau 25%, nilai 3 sebanyak 7 orang atau 35% dan nilai 2 sebanyak 5 orang atau 25%.
2. Hasil Tes Angkat Tubuh 30 detik pada tes pengukuran kebugaran jasmani Pada Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri Se-Kecamatan Kapuas, dimana hasil tes tersebut yang mendapatkan nilai 3 sebanyak 16 orang atau 80% dan mendapatkan nilai 2 sebanyak 4 orang atau 20%
3. Hasil Tes baring duduk 60 detik pada tes pengukuran kebugaran jasmani Pada Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri Se-Kecamatan Kapuas, dimana hasil tes tersebut yang

mendapatkan nilai 4 sebanyak 6 orang atau 30%, nilai 3 sebanyak 12 orang atau 60%, dan nilai 2 sebanyak 2 orang atau 10%

4. Hasil Tes loncat tegak pada tes pengukuran kebugaran jasmani Pada Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri Se-Kecamatan Kapuas, dimana hasil tes tersebut yang mendapatkan nilai 4 sebanyak 4 orang atau 20% dan mendapatkan nilai 3 sebanyak 6 orang atau 30%, dan yang mendapatkan nilai 2 sebanyak 10 orang atau 50%.
5. Hasil Tes lari 1000 meter pada tes pengukuran kebugaran jasmani Pada Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri Se-Kecamatan Kapuas, dimana hasil tes tersebut yang mendapatkan nilai 4 sebanyak 1 orang atau 5%, nilai 3 sebanyak 4 orang atau 20%, nilai 2 sebanyak 12 orang atau 60 %, dan nilai 1 sebanyak 3 orang atau 15%.

B. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Terbatasnya waktu peneliti tidak mengontrol dan mengawasi aktivitas testi diluar, yang dapat memengaruhi kondisi fisik dan kesegaran jasmani siswa saat melakukan tes.
2. Keterbatasan jumlah sampel sehingga sampel tidak bisa dirandom atau diacak, sehingga semua populasi dijadikan sebagai subjek penelitian.
3. Cuaca yang tidak mendukung.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi kampus, Menyadari pentingnya kesegaran jasmani maka diharapkan pihak kampus membuat program khusus untuk selalu melakukan aktivitas fisik agar tingkat kebugaran jasmani mereka tetap

terjaga.

2. Bagi Pelatih, dalam memilih calon pemain/ atlet yang akan dibina hendaknya selalu memperhatikan karakteristik fisik dari cabang olahraga tersebut. Lebih lanjut, hendaknya memperhatikan kesegaran jasmani pemain/atlet agar performa mereka selalu terjaga.
3. Bagi pemain/atlet, agar lebih memperhatikan tingkat kesegaran jasmani dengan selalu mengecek, mengontrol tingkat kesegaran jasmani dan memperhatikan pola hidup sehat.
4. Bagi peneliti, hendaknya dengan adanya penelitian ini dapat mengadakan penelitian lebih lanjut terhadap variabel-variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, untuk mengetahui seberapa besar sumbangan variabel lain.

Bagi mahasiswa yang berminat melakukan penelitian lebih lanjut, di sarankan agar melibatkan variabel-variabel lain yang relevan dengan penelitian ini serta dengan populasi dan sampel yang lebih luas