

## **BAB V**

### **P E N U T U P**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil penelitian tes lari 40 meter, gantung angkat tubuh siku ditekuk, baring duduk 30 detik, Loncat tegak dan lari 600 meter maka dapat ditarik kesimpulan tingkat kebugaran jasmani siswa putra di Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau melalui tes TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) sebagian besar masuk dalam kategori sedang yaitu sebanyak 14 siswa atau sebanyak 48,28%, yang masuk dalam kategori kategori kurang yaitu sebanyak 12 siswa atau 41,38% dan yang memiliki rata-rata tingkat kebugaran jasmani kategori baik sebanyak 2 siswa atau dalam persentase 6,9%.

#### **B. Saran**

Dari kesimpulan hasil penelitian di atas maka peneliti menyarankan sebagai berikut :

1. untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani siswa yang baik maka siswa harus sering berlatih melakukan lari 40 meter, gantung angkat tubuh siku ditekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter dengan melakukannya beruntun dengan satu satuan waktu. Agar bisa mencapai tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik lagi.

- 
2. Bagi para siswa jika ingin kesegaran jasmaninya tetap terjaga maka jangan hanya melakukan aktifitas olahraga di sekolah saja tapi melakukan kegiatan olahraga di luar jam sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amirul Hadi dan Haryono. (2005). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia Bandung.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: Diktat.
- Duri Andriani, dkk. (2011). *Metode Penelitian*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Irwansyah. (2006). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Bandung: Grafindo Media Pratama.
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Kemdiknas. (2010). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Khomsin. (2008). *Metodologi Penelitian Dasar*. Semarang: Jurusan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Moch Yazid Den'an. (2018). *Survey Tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Al-Fatah Singkawang*. Skripsi Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan. IKIP PGRI Pontianak
- Nuryanti, S. (2008). *Pengaruh Senam Kebugaran Jasmani 1996 Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI SDN Kebon Pala 03 Pagi Kecamatan Makasar Jakarta Timur*. Jakarta. Skripsi Universitas Negeri Jakarta.
- Ragil Ar Rasyid, (2010), *Olahraga Rekreasi Menggunakan Sepeda* (Online), <http://www.scribd.com/doc/29057262/Olahraga-Rekreasi-Menggunakan-Sepeda> , di akses tanggal 22 April 2011
- Riduawan. (2010). *Metode & Teknik Menyusun Tesis*. Bandung: ALFABETA Bandung.
- Roji. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP Kelas VIII*. Jakarta: Erlangga.
- Rusli, Lutan, dkk. (2007). *Modul Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Santoso Giriwijoyo. (2007). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Keseharan Universitas Pendidikan Indonesia.

- Soehartono, I. (2008). *Metode Penelitian Sosial*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Sudradjat Prawirasaputra, dkk. (2000). *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: ALFABETA.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT BUMI TIMUR JAYA 2011.
- Zuldafrial (2010) *Teknik Penelitian Dan Teknik Penulisan Karya Ilmiah*. Pontianak: Pustaka Abuaya.