

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Berdasarkan deskripsi, analisis hasil latihan, serta pembahasan yang telah dilakukan pada bagian terdahulu, selanjutnya dikemukakan rumusan kesimpulan, implikasi dan rekomendasi dan saran kepada pihak yang terkait pada bidang kajian pendidikan jasmani.

#### A. Kesimpulan

Atas dasar perhitungan data, interpretasi dan pembahasan, dapat disimpulkan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Program latihan kebugaran jasmani metode interval training tugas latihan lompat segi-6 mempunyai pengaruh positif terhadap perkembangan kebugaran jasmani anak SD melalui parameter: daya tahan kardiovaskuler, kelincahan, power otot tungkai dan daya tahan otot tungkai.
2. Program latihan kebugaran jasmani metode interval training tugas latihan lompat segi-4 mempunyai pengaruh positif terhadap perkembangan kebugaran jasmani anak SD melalui parameter: daya tahan kardiovaskuler, kelincahan, power otot tungkai dan daya tahan otot tungkai.
3. Program latihan kebugaran jasmani metode interval training tugas latihan lari 200 meter mempunyai pengaruh positif terhadap perkembangan kebugaran jasmani anak SD melalui parameter: daya tahan kardiovaskuler, kelincahan, power otot tungkai dan daya tahan otot tungkai.

4. Perbandingan pengaruh latihan antara program latihan kebugaran jasmani metode interval training tugas latihan lompat segi-6, lompat segi-4 dan lari 200 meter tidak ada perbedaan yang nyata terhadap perkembangan kebugaran jasmani anak SD melalui parameter: daya tahan kardiovaskuler, kelincahan, power otot tungkai dan daya tahan otot tungkai.
5. Ditinjau dari analisis diagram presentasi peningkatan hasil latihan perkembangan kebugaran jasmani anak SD pada kelompok B (tugas latihan lompat segi-4) lebih baik dari kelompok A (tugas latihan lompat segi-6) dan kelompok C (tugas latihan lari 200 meter).
6. Ditinjau dari analisis presentasi antara peningkatan hasil latihan perkomponen kebugaran jasmani yang paling baik peningkatannya adalah daya tahan otot tungkai, diikuti power otot tungkai, daya tahan kardiovaskuler dan kelincahan.

## **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil temuan penelitian yang dirumuskan dalam kesimpulan tadi, implikasi hasil penelitian ini dapat:

1. Memberi sumbangan terhadap pemberdayaan pembelajaran pendidikan jasmani di SD yang mengacu pada perkembangan kebugaran jasmani.
2. Dapat dijadikan masukan bagi guru pendidikan jasmani dan pelatih olahraga untuk lebihb produktif, kreatif dan selektif dalam memilih suatu metode latihan kebugaran jasmani untuk mencapai tujuan kebugaran jasmani secara efisien dan efektif. Kepada guru pendidikan jasmani, disarankan untuk dapat

menggunakan metode interval training tugas latihan lompat segi-6, lompat segi-4 atau lari 200 meter. Metode interval training ini cukup baik dalam program pemeliharaan dan peningkatan kebugaran jasmani anak SD.

### **C. Rekomendasi dan Saran**

Penelitian ini dilaksanakan dilapangan terbuka dengan kondisi lingkungan dan tempat latihan yang terbatas, tidak menutup kemungkinan memiliki beberapa kelemahan dan kekurangannya. Disamping faktor eksternal, faktor internal seperti faktor gizi, bakat, intelegensi, struktur dan fungsional fisik, pengalaman gerak dan motivasi untuk latihan. Beberapa faktor tersebut cukup menarik untuk diteliti lebih cermat lagi, terutama dalam konteks pengembangan kebugaran jasmani.

Karena itu penulis merekomendasikan kepada: (a). pihak peneliti yang akan datang diharapkan munculnya beberapa penelitian lanjutan yang hamper sama dengan masalah ini atau yang ada kaitannyadengan isi, metode latihan dan evaluasi kebugaran jasmani, baik tingkat Pendidikan Dasar (SD), Sekolah Lanjutan Pertama (SLTP), Sekolah Lanjutan Atas (SLTA), Pendidikan Tinggi (PT) dan bahkan masyarakat umum. Dalam penelitian ini digunakan subyek penelitian siswa Sekolah Dasar (SD) dengan usia rata-rata antara 10-12 tahun putra dan putri, karena itu penelitian lanjutan dengan karakteristik jenjang pendidikan yang berbeda merupakan suatu masalah yang menarik dan layak untuk diteliti oleh pihak yang peduli dengan permasalahan yang sama, (b) kepada pihak yang terkait dan peduli terhadap mutu pendidikan jasmani dan

kesehatan seperti: FPOK (Fakultas Pendidikan Olahraga Kesehatan), FIK (Fakultas Ilmu Olahraga dan sanggar-sanggar kebugaran jasmani, patut juga meneliti kembali beberapa permasalahan yang berkaitan dengan penelitian ini.

