

BAB V

SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian yang di lakukan dengan analisi statistik deskriptif di temukan adanya perbedaan tingkat kebugaran di dua lokasi tersebut. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan Uji *Mann-Whitney*, ditemukan perbedaan yang signifikan dalam distribusi nilai kebugaran siswa antara kelompok Kota dan Desa. Maka hasil penelitian ini membuktikan bahwa siswa di desa yang mempunyai kegiatan lebih banyak melakukan aktivitas gerak fisik mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dengan kategori TKJI yaitu **Baik**, dibandingkan dengan siswa di kota yang kurang melakukan aktivitas gerak jasmani dengan kategori TKJI yaitu **Sedang**.

Jadi, rata-rata perbedaan tingkat kebugaran antara kelompok Kota dan Desa adalah sekitar -73.95. Nilai negatif menunjukkan bahwa kelompok Kota cenderung memiliki tingkat kebugaran yang lebih rendah dibandingkan dengan kelompok Desa berdasarkan data yang dianalisis.

5.2 Implikasi

Dengan adanya laporan hasil penelitian ini, peneliti berharap dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi berbagai pihak, termasuk peneliti sendiri, sekolah, guru, dan juga bagi peneliti selanjutnya. Temuan ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran seluruh siswa, guru, dan orang tua akan pentingnya kebugaran jasmani di lingkungan desa dan kota. Kesadaran ini diharapkan dapat menjadi pemicu untuk perubahan positif dalam praktik dan kebijakan di tingkat sekolah, mendukung guru dalam menciptakan strategi pembelajaran yang lebih efektif, dan memberdayakan orang tua untuk mendukung gaya hidup sehat bagi anak-anak mereka.

Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan untuk penelitian selanjutnya di bidang kebugaran jasmani. Implikasi praktisnya melibatkan kolaborasi dengan pihak terkait, seperti instansi pemerintah, organisasi masyarakat, atau lembaga kesehatan, guna mengimplementasikan program-program kebugaran jasmani yang lebih efektif dan berkelanjutan. Dengan demikian, penelitian ini bukan hanya sekadar kontribusi akademis,

tetapi juga merupakan langkah konkret menuju perubahan positif dalam upaya meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat, baik di desa maupun di kota.

5.3 Rekomendasi

Sebagai bentuk implikasi dalam penelitian ini, peneliti memberikan anjuran atau saran kepada seluruh pihak yang terlibat dalam penelitian ini diantaranya:

5.3.1 Bagi Guru

- a. Peran guru sebagai fasilitator hendaknya mampu memperbaharui gaya atau cara mengajar yang tidak hanya terpaku pada guru tapi harus juga melibatkan siswa dalam proses pembelajaran agar menjadi pembelajaran yang efektif dan memunculkan kreatifitas dan aktifitas yang lebih baik untuk siswa.
- b. Kreatifitas guru dalam hal inovasi pembelajaran perlu di perbaharui untuk selalu menarik agar siswa tidak merasa jenuh.
- c. Terkait dengan kebugaran siswa dengan hal ini guru harus paham dan mengerti akan kualitas kebugaran siswanya agar hasil pembelajaran yang lebih baik.
- d. Guru perlu mengoptimalkan peran sebagai pembimbing dan motivator dalam proses pembelajaran agar hasil pembelajaran dapat dimaksimalakan.

5.3.2 Bagi Siswa

- a. Pembelajaran penjas erat kaitannya dengan kebugaran jasmani siswa, maka dari itu setiap siswa harus memiliki kebugaran jasmani yang baik agar hasil belajar dapat maksimal.
- b. Dalam meningkatkan kualitas kebugaran atau mempunyai kebugaran yang baik siswa harus selalu aktif melakukan aktifitas fisik dalam pembelajaran penjas maupun di luar pembelajaran dengan bimbingan guru dan orang tua.
- c. Dalam upaya meningkatkan hasil belajar siswa harus mempunyai kebugaran yang baik agar dapat berprestasi di bidang akademik maupun nonakademik.

5.3.3 Bagi Sekolah

- a. Sekolah perlu melakukan pembinaan dan pelatihan secara sungguh sungguh bagi guru, agar setiap guru mampu berinovasi dan memiliki kemampuan mengajar yang selalu terbaharui.
- b. Kontribusi sekolah dalam pembelajaran juga perlu diupayakan untuk senantiasa sejalan dan sesuai dengan kurikulum. Terutama kontroling terhadap guru pengajar dan penyediaan sarana dan prasarana yang diperlukan dalam pembelajaran.
- c. Pengoptimalan potensi siswa yang terlihat dalam proses pembelajaran perlu didukung dengan pengadaan ekstrakurikuler sekolah yang menunjang minat siswa agar potensinya dapat dimaksimalkan sehingga menjadi prestasi bagi siswa maupun sekolah

5.3.4 Bagi UPI Kampus Sumedang

Hasil penelitian ini di harapkan menjadi referensi dalam pembelajaran menjas khususnya mengenai kebugaran jasmani siswa di kota dan desa.

5.3.5 Bagi Peneliti Lain

- a. Diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian mengenai kebugaran jasmani siswa.
- b. Bagi peneliti selanjutnya disarankan menambah referensi yang lebih banyak dan variative agar hasil penelitian juga semakin maksimal.
- c. Bagi peneliti selanjutnya di harapkan dapat memperdalam mengenai kebugaran jasmani siswa di kota dan desa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahim, & Hariadi. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDNTulungrejo 03 Daerah Dataran Tinggi Kecamatan Bumiaji Kota Batu Tahun Pelajaran 2018/2019. *Indonesia Performance Journal*, 2(2), 68–73.
- Arifin, S. (2017). Peran guru pendidikan jasmani dalam pembentukan pendidikan karakter peserta didik. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1).
- Arsyad, S. (2013). A genre-based analysis of Indonesian research articles in the social sciences and humanities written by Indonesian speakers. *Journal of Multicultural Discourses*, 8(3), 234–254. <https://doi.org/10.1080/17447143.2013.849711>
- Baert, S., Omeij, E., Verhaest, D., & Vermeir, A. (2015). Mister Sandman, bring me good marks! On the relationship between sleep quality and academic achievement. *Social Science & Medicine*, 130, 91–98.
- Drenowatz, C., Chen, S., Cocca, A., Ferrari, G., & Ruedl, G. (2022). *Asosiasi Berat Badan dan Kebugaran Jasmani pada Masa Sekolah Dasar*.
- Eni. (1967). 濟無No Title No Title No Title. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., Mi, 5–24.
- Erfan, M. (2017). Peran guru penjas terhadap kebugaran (kesegaran) jasmani siswa. *Seminar Nasional Pendidikan Olahraga*, 1(1), 184–192.
- Faqih, A. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), 389. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/19597/17914>
- Faqih, A., & Hartati, S. C. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), 385–390.
- Ferdian, R., Hardiansyah, S., & Maifitri, F. (2022). Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 13 Padang Dengan Siswa SMPN 1 Sungai Beremas.

- Jurnal JPDO*, 5(2), 103–110.
- Giawa, M., Mahulae, S., Remigius, A., & Silaban, P. (2020). Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas V Sd Negeri 067245 Medan. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 6(2), 327–332.
- Grace, D. (2021). *Sakit Di Kota Palu Menggunakan Algoritma Greedy Berbasis Web*. 59–76.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09(01), 43–52.
- Hidayat, A., & Yani, S. Z. F. (2022). Peran Administrasi Pembangunan Desa. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(7), 7091–7100.
- Iswara, R., Astuti, W., & Putri, R. A. (2017). Kesesuaian Fungsi Taman Kota Dalam Mendukung Konsep Kota Layak Huni Di Surakarta. *Arsitektura*, 15(1), 115–123.
- Iyakrus, I. (2019). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110>
- Jamaludin, A. N. (2015). *Sosiologi perkotaan: memahami masyarakat kota dan problematikanya*. Pustaka Setia.
- Jasmani, S.-P., Rekreasi, K., & Olahraga, F. I. (2020). *SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP NEGERI DI MADIUN Nur Ayu Oktaviani *, Sapto Wibowo*. 7–18.
- Kapti, J., & Winarno, M. E. (2022). Hubungan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas SMP: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(3), 258–267. <https://doi.org/10.17977/um062v4i32022p258-267>
- Kholmiraevich, A. J. (2022). *Inovasi dalam Pekerjaan Kebugaran dan Fisik Pendidikan*. 159–161.
- Kustiwan, I. (2009). Pengertian Dasar dan Karakteristik Kota, Perkotaan, dan Perencanaan Kota. *Universitas Terbuka, Nd*.
- Lavie, C. J., Ozemek, C., Carbone, S., Katzmarzyk, P. T., & Blair, S. N. (2019). Sedentary behavior, exercise, and cardiovascular health. *Circulation Research*, 124(5), 799–815.

- Mazzoli, E., Abbott, G., Mavilidi, M. F., & Galmes-panades, A. M. (2022). *Apakah Kebugaran Jasmani dan Fungsi Eksekutif Memediasi Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Prestasi Akademik? Pemeriksaan Menggunakan Structural Equation Modeling.*
- Megayani, M. (2022). Perbandingan Pengaruh Brand Ambassador BTS Dengan Blackpink Terhadap Minat Beli Pada Tokopedia Menggunakan Mann Whitney U-Test. *STEL.*
- Melati, S. (2021). Perbandingan kesegaran jasmani antara siswa yang tinggal di kota dan desa. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 2(1), 1–10.
- Meo, S. A., Abukhalaf, A. A., Alomar, A. A., Alessa, O. M., Sumaya, O. Y., & Meo, A. S. (2021). Prevalence of prediabetes and type 2 diabetes mellitus in football players: A novel multi football clubs cross sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1763.
- Moreno-Quispe, L. A., Apaza-Panca, C. M., Tavera-Ramos, A. P., & Mamani-Cornejo, J. (2021). *Level of physical activity of Peruvian university students during confinement.*
- Mustafa, P. S. (2022). Peran Pendidikan Jasmani untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68–80. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6629984>
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Indonesia abad 21. *Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan (JARTIKA)*, 3(2), 422–438.
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2020). *Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga (Prosedur Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga Pendidikan Dan Prestasi).* Deepublish.
- Pranata, Y. R. (2021). *Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Perkotaan Dan Pedesaan Provinsi Riau.* Universitas Islam Riau.
- Prianto, D. A., Utomo, M. A. S., Abi Permana, D. A. P., & Mutohir, T. C. (2022). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani dan Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama di Sidoarjo. *Jurnal*

Segar, 10(2), 49–56.

- Risbon Sianturi, Aini Loita, T. M. U. (2022). Eskalasi Instrumen Deteksi Dini Perkembangan Kognitif Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(4), 2561–2571.
- Risna Novita, Eka Supriatna, I. D. P. W. (2015). Survei Minat Siswa Siswi Dalam Pembelajaran Penjas SMP. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa, UNIVERSITAS TANJUNGPURA, PONTIANAK*, 1(1), 1–15. <https://doi.org/10.21831/jpji.v1i1.29774>
- Rocliffe, P., O' Keeffe, B. T., Sherwin, I., Mannix-McNamara, P., & Mac Donncha, C. (2023). A National Audit of Typical Secondary School Provision of Physical Education, Physical Activity and Sports in the Republic of Ireland. *Education Sciences*, 13(7), 699. <https://doi.org/10.3390/educsci13070699>
- Saniyyah, L., Setiawan, D., & Ismaya, E. A. (2021). Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perilaku Sosial Anak di Desa Jekulo Kudus. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 2132–2140. <https://edukatif.org/index.php/edukatif/article/view/1161>
- Sari, D. N. (2020). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Sporta Sainika*, 5(2), 133–138. <https://doi.org/10.24036/sporta.v5i2.149>
- Sari, M., Rachman, H., Astuti, N. J., Afgani, M. W., & Abdullah, R. (2023). Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer Explanatory Survey dalam Metode Penelitian Deskriptif Kuantitatif Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(1), 10–16.
- Sasoeng, A. A., Sentinuwo, S. R., & Rindengan, Y. D. Y. (2018). Rancang Bangun Sistem Informasi Geografis Potensi Sumber Daya Alam Di Kabupaten Talaud Berbasis Web. *Jurnal Teknik Informatika*, 13(1), 1–8. <https://doi.org/10.35793/jti.13.1.2018.20763>
- Soleh, A. (2017). Strategi pengembangan potensi desa. *Jurnal Sungkai*, 5(1), 32–52.
- Subakti, H., & Prasetya, K. H. (2022). Permasalahan dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia Masa Pandemi Covid-19 Siswa Sekolah Dasar di Kota Samarinda. *Jurnal Basicedu*, 6(6), 10067–10078. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i6.3029>

- Sugiyono, P. (2011). Metodologi penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. *Alfabeta, Bandung*, 62–70.
- Suherman, A. (2016). Pengaruh Penerapan Model Kooperatif Tipe Jigsaw Dan Tgt (Teams Game Tournament) Terhadap Keterampilan Sosial Dan Keterampilan Bermain Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 8. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v1i2.5659>
- Sutisna, I. (2020). Statistika penelitian. *Universitas Negeri Gorontalo*, 1(1), 1–15.
- Syamsudin, S., Wargama, I. M. D. S., Widhiyanto, R., & Pambudi, T. (2023). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Asli Papua dan Non Papua di SMA Negeri 3 Merauke Papua Selatan. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana*, 6(1), 826–830.
- Taib, I., Osman, K., Hermawan, H., & Abd Kadir, M. R. (2013). Preliminary Study on the Comparable Flow Pattern Between Stented and Non-Stented Aneurysm at Hypertension Condition. *Applied Mechanics and Materials*, 388, 29–33.
- Wang, C., Dev, R. D. O., Soh, K. G., Nasiruddin, N. J. M., & Wang, Y. (2022). Effects of Blended Learning in Physical Education among University Students: A Systematic Review. *Education Sciences*, 12(8). <https://doi.org/10.3390/educsci12080530>
- Wani, A. S., Yasmin, F. A., & Rizky, S. (2024). *Penggunaan Teknik Observasi Fisik dan Observasi Intelektual Untuk Memahami Karakteristik Siswa di Sekolah Menengah Pertama*. 8, 3737–3743.
- Wargadinata, L. U., & Rusmana, R. (2019). Perbandingan Kondisi Kebugaran Jasmani Murid-Murid Sekolah Dasar di Kota dan Desa. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 4(1), 68–74.
- Wibowo, Y. A., Nurcahyo, F., Pranatahadi, S., Ayu, A., & Erry, R. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di Smp Negeri 1 Sanden. *Jurnal PENDAKI*, 3(1), 2023.
- Wildhan Nur Wahid, A. W. K. (2023). Survei Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 4(1), 270–281.
- Yulianto, A., Risyanto, A., Mudian, D., & Haris, I. N. (2021). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa yang Bersekolah di Kota (SMPN 1

Purwakarta) dan di Desa (SMPN 2 Cibatu) di Kabupaten Purwakarta. *Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 7(2), 137–146.

Zellatifanny, C. M., & Mudjiyanto, B. (2018). Tipe Penelitian Deskripsi Dalam Ilmu Komunikasi. *Diakom : Jurnal Media Dan Komunikasi*, 1(2), 83–90. <https://doi.org/10.17933/diakom.v1i2.20>