

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian, penghitungan dan pembahasan terdapat peningkatan tingkat kebugaran jasmani anak tunarungu kelas VIII di SLB-B YPLB Kabupaten Majalengka setelah diberikan perlakuan berupa komponen kebugaran jasmani diantaranya lari cepat 50 meter, Lompat jauh tanpa awalan, bergantung angkat badan, lari hilir mudik, baring duduk, lentuk togok ke muka, dan lari jauh, di samping itu juga diberikan latihan olahraga renang dengan durasi waktu 15 – 20 menit. Hasil dari perhitungan menggunakan uji ranking bertanda wilcoxon, didapat $T_{hitung} = 0$ dan $T_{tabel} = 0$ atau $T_{hitung} \leq T_{tabel}$. Dengan demikian hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan latihan olahraga renang secara teratur dan terarah mempunyai pengaruh yang cukup signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani anak tunarungu kelas VIII di SLB-B YPLB Kabupaten Majalengka.

Secara garis besar kategori tingkat kebugaran jasmani berpengaruh yakni meningkat dari kategori kurang sekali menjadi kategori sedang, walaupun peningkatannya tidak signifikan namun hasil yang diperoleh dari setiap skor terdapat peningkatan yang cukup baik dan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani anak tunarungu tersebut.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa rekomendasi sebagai berikut :

ling Solihin, 2014

Pengaruh olahraga renang terhadap tingkat kebugaran jasmani anak tunarungu

(studi eksperimen terhadap siswa kelas viii di slb - b yplb

kabupaten majalengka)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1. Guru dan Guru Olahraga

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa latihan olahraga renang dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani anak tunarungu dan memberikan pengalaman yang berharga bahwa dengan olahraga renang terdapat perubahan kondisi fisik yang lebih baik dari sebelumnya.

72

Direkomendasikan kepada guru olahraga untuk memasukan olahraga renang kepada program atau agenda tetap olahraga khususnya di SLB-B YPLB Kabupaten Majalengka, selain efektif dan efisien olahraga renang juga sangat diminati hampir oleh seluruh siswa di sekolah karena olahraga renang ini bisa dilakukan sambil liburan dan bersenang-senang sambil berwisata dan biaya yang dikeluarkan cukup terjangkau.

2. Sekolah

Sekolah merupakan lembaga pendidikan yang berfungsi untuk mendidik dan mengajarkan berbagai ilmu pengetahuan, oleh karena itu tugas dan kewajiban sekolah untuk memfasilitasi semua anggotanya yakni guru sebagai pendidik dan pengajar serta siswa sebagai peserta didik. Kaitannya guru sebagai pendidik dan pengajar sekolah diharapkan mampu memberikan fasilitas yang memadai salah satunya dengan mendatangkan atau merekrut guru olahraga yang ahli dalam bidang olahraga renang sehingga anak memperoleh pelatihan yang sesuai dengan aturan.

3. Kepada peneliti selanjutnya

Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti menyadari keterbatasan dan kekurangan yang dilakukan selama melakukan penelitian ini berlangsung, oleh karena itu memerlukan penelitian yang lebih lanjut mengenai pengaruh olahraga renang terhadap tingkat kebugaran jasmani anak tunarungu, tentunya dengan subjek yang lebih banyak dan berbeda

ling Solihin, 2014

Pengaruh olahraga renang terhadap tingkat kebugaran jasmani anak tunarungu

(studi eksperimen terhadap siswa kelas viii di slb - b yplb

kabupaten majalengka)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

sehingga dapat diketahui lebih jauh dampak yang terjadi dari penelitian yang dilakukan ini.

- 1) Bagi penulis diharapkan penelitian ini dapat menjadi sebuah pengalaman serta wawasan mengenai bagaimana mengetahui tingkat kebugaran jasmani anak tunarungu setelah melakukan olahraga renang.
- 2) Bagi guru serta pendidik diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan untuk melakukan pembelajaran di sekolah yang berkaitan dengan olahraga dan kebugaran jasmani.

ling Solihin, 2014

Pengaruh olahraga renang terhadap tingkat kebugaran jasmani anak tunarungu

(studi eksperimen terhadap siswa kelas viii di slb - b yplb

kabupaten majalengka)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu