

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

Berdasarkan analisis yang disimpulkan terhadap hasil penelitian lapangan, secara umum terungkap rumusan kesimpulan diantara kesimpulan tersebut adalah:

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya dapat ditarik hal-hal sebagai berikut:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler paskibra termasuk kedalam kategori kurang.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa yang tidak ekstrakurikuler apapun termasuk kedalam kategori kurang.
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler paskibra dan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler apapun di SMAN 3 Purwakarta kelas XI, namun dari aspek pengetesan ada beberapa perbedaan baik dari skor tertinggi maupun rata-ratanya.

B. Implikasi

Berdasarkan temuan-temuan dalam penelitian berikut disajikan beberapa implikasi yang dianggap relevan dengan penelitian ini, antara lain :

Hasil menunjukkan bahwa rata-rata hasil TKJI siswa ekstrakurikuler paskibra dan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler apapun masih dalam kategori kurang. Hal ini dapat berimplikasi terhadap tujuan pembelajaran pendidikan jasmani itu sendiri. Untuk itu sekolah-sekolah menengah atas serta guru-guru penjas tentunya sangat perlu untuk memperhatikan kondisi kebugaran jasmani siswanya, dengan demikian para siswa bisa melakukan aktivitas sehari-hari disekolah maupun

disekolah dengan kondisi tubuh yang bugar. Karena kebugaran jasmani itu sendiri merupakan tujuan dari pendidikan jasmani disekolah.

C. Rekomendasi

Berdasarkan temuan-temuan dalam penelitian dengan ini penulis kemukakan rekomendasi yang dianggap relevan. Yakni sebagai berikut:

1. Bagi sekolah

Sekolah bisa mengadakan suatu aktivitas rutin kepada siswa disetiap pagi sebelum memasuki jam pelajaran pertama seperti senam kesegaran jasmani atau SKJ secara rutin 2 kali dalam satu minggu. Selain itu sekolah bisa menetapkan aturan untuk melarang siswa agar tidak membawa sepeda motor kesekolah. Pentingnya memberikan pedoman dan dorongan kepada para siswa mengenai pentingnya aktivitas fisik dan gaya hidup aktif untuk menunjang kebugaran jasmani siswa dalam proses pendidikan disekolah maupun kehidupan sehari-harinya.

2. Bagi guru

Guru Pendidikan Jasmani seharusnya dapat membuat siswa tertarik dalam mengikuti pembelajaran penjas disekolah, dengan cara menggunakan metode pembelajaran yang menarik dan inovatif, dengan tujuan agar siswa lebih senang dan mau bergerak lebih aktif. Sehingga akan berdampak pada keinginan siswa untuk melakukan aktifitas fisik di luar jam pelajaran pendidikan jasmani disekolah.

3. Bagi siswa

Meningkatkan status kebugaran jasmani itu sangat penting agar tidak mudah lelah menjalani kehidupan sehari-hari disekolah maupun diluar sekolah. Mulailah untuk hidup aktif atau tidak kekurangan gerak, dengan melakukan aktivitas fisik maupun olahraga minimal 3 kali dalam seminggu selama 30 menit atau lebih. Oleh sebab itu manfaatkan berbagai kegiatan yang ada disekolah baik itu untuk hobi ataupun prestasi seperti kegiatan ekstrakurikuler.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat dalam melakukan penelitian dalam cakupan kebugaran jasmani dan aktivitas fisik, agar melakukan penelitian mengenai

solusi serta dan bagaimana langkah yang harus dilakukan untuk meningkatkan status kebugaran jasmani siswa.