

## BAB V

### KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

#### A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data, maka di peroleh jawaban pertanyaan dari pertanyaan peneliti yang diajukan. Kesimpulan jawaban pertanyaan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang kuat dan positif antara tingkat kebugaran siswa dengan kesiapan kerja siswa SMK Al Amanah Kabupaten Bandung dengan kontribusi sebesar 21,16%.
2. Terdapat hubungan yang kuat dan positif antara hasil belajar siswa dengan kesiapan kerja siswa SMK Al Amanah Kabupaten Bandung dengan kontribusi sebesar 17,44%.
3. Terdapat hubungan yang kuat dan positif kedua variabel tingkat kebugaran dan hasil belajar terhadap kesiapan kerja siswa SMK Al Amanah Kabupaten Bandung dengan kontribusi sebesar 38,60%.

Memandang dari hasil penelitian dan kesimpulan dari pertanyaan penelitian di atas terdapat hubungan dari variabel lain (*epsilon*) diluar tingkat kebugaran dan hasil belajar terhadap kesiapan kerja siswa SMK Al Amanah Kabupaten Bandung dengan kontribusi sebesar 61,4%.

#### B. REKOMENDASI

Dari hasil penelitian di harapkan oleh peneliti kepada pihak-pihak yang terkait dalam penelitian ini adalah:

1. Bagi sekolah, melihat dari gambaran bahwa tingkat kebugaran siswa dalam kategori kurang, diharapkan sekolah dapat memberikan program kondisi fisik untuk meningkatkan kebugaran siswa agar lebih baik, sehingga akan

memberikan dampak positif terhadap kesiapan kerja lulusannya dan mampu bersaing di dunia usaha dan dunia industri (DU/DI).

2. Bagi para guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK), agar lebih memperhatikan pembelajaran pada saat proses belajar mengajar, agar siswa bisa berperan aktif dalam aktivitas gerak sehingga mencapai kriteria olahraga kesehatan sesuai yang ditentukan.
3. Bagi siswa, disarankan agar lebih bersemangat lagi dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK). Untuk memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang baik, diperlukan melakukan aktivitas jasmani maupun berolahraga yang teratur dan menerapkan pola hidup sehat. Disamping itu, siswa yang memiliki kebugaran jasmani baik akan berdampak terhadap kualitas hidupnya dan kesiapan kerja sesuai tujuan sekolah menengah kejuruan (SMK).
4. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan agar lebih mengembangkan penelitian dengan cakupan yang lebih luas lagi terutama dalam variabel yang belum diteliti. Sehubungan dengan hal tersebut, penelitian ini bisa dijadikan bahan rekomendasi untuk melaksanakan penelitian-penelitian lanjutan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier,S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Benardin & Russel, (1993). *Human Rssource Management*. International Edition. Singapur: Mc Graw Hill,Inc
- Centers for Disease Control and Prevention. *Growth charts for the United States: methods and development*. Washington: Department of Healthand Human Services, 2000.
- Chaplin, JP. (2002). *Kamus Lengkap Psikologi, terjemahan Kartini Kartono*. Jakarta: Divisi Buku Perguruan Tinggi, PT Raja Grafindo Persada.
- Curtis R, Finch, John R.Crunkilton. (1993). *Curriculum Development In Vocational and Technical Education*. Virginia Polytechnic Intitute & State University
- Dalyono. (2005). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Daryanto. (2005). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Depdiknas. (2003). *Kurikulum Berbasis Kompetensi Pendidikan Pra Sekolah Dasar dan Menengah Ketentuan umum*.Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas (2004). *Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. (Hasil kebugaran jasmani Pelajar)* Jakarta,  
<http://www.kompas.com/health/news/0204/04/073320.htm> diakses pada 18 Desember 2014.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar dan Sehat Dengan Olahraga*. Yogyakarta: Andi Offset
- Emi Prabawati. (2012). “*Pengaruh Motivasi Memasuki Dunia Kerja Dan Pengalaman Praktik Kerja Industri Terhadap Kesiapan Kerja Peserta Didik Kelas Xii Program Keahlian Akuntansi Smk Negeri 1 Tempel Tahun Pelajaran 2011/2012*”. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta. Tersedia : <http://journal.uny.ac.id/index.php/jkpai/article/download/889/708> diakses pada tanggal 22 Desember 2014.
- Giriwijoyo, (2007). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: Rosda Karya.
- Giriwijoyo & Zafar Sidik, (2012). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: Rosda Karya

- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma
- Harsono, (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: SPs Pendidik Olahraga UPI
- Kompas. (2011). *Pengangguran dan Kesiapan Kerja*. Diakses dari <http://edukasi.kompasiana.com/2011/05/10/pengangguran-dan-kesiapankerja/pada tanggal 22 desember 2014>.
- Kusmaedi, Nurlan. (2002). *Pembelajaran Hidup Sehat Terpadu Berbasis Masyarakat*. Bandung : FPOK – UPI
- Keban, Yerimias T, (2004). *Enam Dimensi Strategis Administrasi Publik*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- National Diabetes Information Clearinghouse. (2011) . *National Diabetes Statistics (NDIC) (Online)*. Tersedia <http://diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/statistics/> diakses pada 22 Desember 2014)
- Nuniek Biakty.M. (2012). *Penelitian Tesis Pengaruh Aktivitas Fisik Kegiatan Ektrakurikuler Olahraga dan Ekstrakurikuler Non Olahraga Terhadap Penurunan Obesitas Siswa di SMAN 6 Kota Bandung*. Bandung: SPS UPI.
- Purwanto (2008). *Evaluasi Hasil Belajar*. Surakarta: Pustaka Pelajar
- Roji. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP kelas VII*. Erlangga: Jakarta.
- Rusli Lutan. (1998). *Perencanaan dan Strategi Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud-Dikdasmen.
- Rusli Lutan. (1999). *Krisis Global Pendidikan Jasmani (Reinterpretasi Hasil Kongres World Summit on Physical Education dan Kesan Tentang Keolahragaan Jerman)*. Makalah. Lokakarya KBK, Jurusan Pendidikan Olahraga, FPOK-UPI.
- Rusli Lutan, & Cholik, T. (1997). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Buku Materi Pokok, Depdikbud-Dikdasmen, BP2MG Penjaskes Setara D-II, Universitas Terbuka, Jakarta.
- Russell R. Pate. 2005. *Physical Activity and Public Health — A Recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American*

*College of Sports Medicine.*

<http://translate.google.co.id/translate?hl=id&langpair=en|id&u=http://wonder.cdc.gov/wonder/prevguid/p0000391/p0000391.asp> diakses pada 22 desember 2014

Samsudin. (2010). *Kesiapan Sekolah Menengah Kejuruan*. Diakses dari <http://digilib.uns.ac.id/> pada tanggal 22 desember 2014.

Sardiman A.M. (2009). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta :Rineka Cipta.

Sugiyono. (2007). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung :Alfabeta.

Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.

Suherman, Adang.(1998). *Revitalisasi Keterlantaran Pengajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung : Universitas pendidikan Indonesia

UPI (2014). *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah UPI Tahun 2014*. Bandung. UPI

World Health Organization. *Obesity: Preventing and managing the global epidemic*. WHO Obesity Technical Report series 894. World Health Organization. Geneva, 2000.