

BAB V

PENUTUP

1.5. Simpulan

Dapat disimpulkan sebagai berikut berdasarkan hasil penelitian dan hasil pembahasan: Adanya hasil yang tidak signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 1 Rancaekek dan adanya hasil yang signifikan terhadap perkembangan sosial di SMA Negeri 1 Rancaekek. nilai Sig untuk kebugaran sebesar $0.618 > 0.05$, maka H_0 diterima, dan hasilnya tidak signifikan, dan nilai sig untuk perkembangan sebesar $0.000 < 0.05$, maka H_0 ditolak dan hasilnya signifikan.

Maka semakin tinggi aktivitas fisik dan sosialisasi yang dilakukan oleh siswa, maka kebugaran jasmani siswa akan tinggi pula dan sosialisai antara siswapun akan baik. Aktivitas fisik yang rutin akan memperoleh kebugaran jasmani bagi siswa dan dapat memberikan manfaat yang baik secara non akademis maupun akademis dan jika sosialisasi antar siswapun baik maka akan memberikan manfaat baik bagi para siswa . Mencapai perestasi non akademis dan akademis disekolah merupakan suatu manfaat akademis dan dapan mencapai prestasi belajar yang optimal dan bermain bersama teman tanpa ada rasa kelelahan yang sangat berlebihan.

1.5. Implikasi

Adapun hasil penelitian memiliki implikasi akademis dan praktis bagi pihak yang terkait dengan bidang pendidikan :

1. Bagi siswa, khususnya kelas XI di SMA Negeri 1 Rancaekek tahun ajaran 2019/2020, hasil menjadi motivasi untuk melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
2. Bagi guru Penjas SMA Negeri 1 Rancaekek dapat menjadi bahan referensi untuk merancang pembelajaran dan meningkatkan aktivitas fisik siswa sehigga siswa mempunyai kebugaran jasmani yang baik tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan.

3.5. Saran

Berdasarkan pembahasan dan hasil dari keseluruhan pada penelitian ini, maka diberikan saran dan dapat diharapkan bisa memperbesar hasil penelitian ini terutama manfaat penelitian ini. Adapun beberapa saran yang akan di ajukan mengenai penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hendaknya siswa yang tidak bermain disekolah melakukan aktivitas fisik diluar sekolah agar tingkat kebugaran jasmaninya tetap terjaga.
2. Siswa yang kebugaran jasmaninya sangat baik diharapkan bisa mempertahankan kebugaran jasmani tersebut walaupun bukan dengan pendekatan bermain.
3. Bagi guru penjas SMA Negri 1 Rancaekek, diharapkan penelitian ini bisa menjadi acuan untuk bisa memberikan pembelajaran menggunakan pendekatan bermain agar siswa tidak bosan dan tidak mudah lelah.
4. Penelitian ini dapat dikembangkan dengan semua populasi atau menambah sampel agar hasilnya dapat digenerasikan lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas.(2006). Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Untuk Sekolah Dasar. Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani. Jakarta :Ditjen Dikdasmen
- Giriwijoyo, S. dkk. (2007). Ilmu Kesehatan Olahraga. Bandung: FPOK UPI.
- Gagne dan Briggs. 1979. Pengertian Pembelajaran. <http://www.scribd.com/doc/50015294/13/B-Pengertian-pembelajaranmenurut-beberapa-ahli> (diakses pada tanggal 1 November 2011)
- Bimo Walgito. 2002. Pengantar Psikologi Umum. Yogyakarta: Andi Offset
- Gagne dan Berliner. 1984. Teori Belajar Behavioristik dan Penerapannya dalam Pembelajaran. (Online) <http://www.maziatul.com/2009/07/teori-belajar-behavioristik-dan.html>. (diakses pada tanggal 27 Februari 2011).
- Rusli Lutan, (1988). Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode. Departemen P&K Dirjen Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan dan Tenaga Kependidikan. Jakarta
- Akbar, Reni (2004). Akselerasi. Jakarta: Grasindo.
- Suryadi.2010. “Permasalahan Dan Alternatif Kebijakan Peningkatan Relevansi Pendidikan (Studi Relevansi Pendidikan Kerjasama UPI dengan balitbang Kemendiknas”.http://file.upi.edu/Direktori/PROCEEDING/Seminar_Internas.NFE
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 16 Tahun 2007 Tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Guru Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 137 Tahun 2014 tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini.
- Yudrik, Jahja. (2011). Psikologi Perkembangan. Jakarta. Kencana.
- Rijsdorp (Dalam M. Irfan). 2007. Sejarah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Rekreasi. Medan. FIK Unimed.

Sukintaka (1992) Teori Bermain Untuk D.2 PGSD Penjaskes. Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan

Sunar prasetyono, Dwi. 2007. Membedah Psikologi Bermain Anak. Jogjakarta: Think.Depdikbud., (1979), Permainan dan Metodik, Remadja Karya Offset, Bandung.

Grice, Tony. 1996. Bulutangkis Petunjuk Praktis Untuk Pemula dan Lanjut. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

KONI. 1999. Petunjuk Pelaksanaan Back and Leg Dynamometer. Jakarta

Johnson. 1984. Bimbingan Bermain Bulutangkis. PT Mitra Sumber Widya. Jakarta

Sudjarwo. 1995. Ilmu Kepeleatihan. Surakarta: UNS Perss.

M Tohar, 1992. Olahraga Pilihan Bulutangkis. IKIP Semarang. Semarang.Nasution, Noehi 1994. psikologi pendidikan. Universitas Terbuka Depdikbud, Jakarta.

Subarjah. (1999/2000). Bulutangkis. Bandung : Depdikbud.

AG.Suyono, Sri Sukmawati, Pramono. 2012.Pertimbangan Dalam Membeli Produk Barang Maupun Jasa. Intidayu Press. Jakarta.

Penggalih, M.H.S.T., Hardiyanti, M., & Santi, F.I. (2015). Perbedaan perubahan tekanan darah dan denyut jantung pada berbagai intensitas latihan atlet balap sepeda. *Jurnal Keolahragaan*. 3(2): 218-227.

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Disman, R. K. (1990). Determinants of Participation in Physical Activity in Exercise, Fitness, and Health, edited by Claude Bouchard, et al. Champaign, IL: Human Kinetics.

Supandi . 1992. *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : DEPDIBUD.

Brealey, A. Richard et al (2007). Fundamentals of Corporate Finance. Fifth Edition. New York America: McGraw Hill International Edition.

Abduljabar, Bambang. (2011). Pedagogi Olahraga. Bandung: Redpoint.