

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Proses peningkatan daya tahan tubuh (endurance) siswa kelas IV SDN Bhayangkari dapat dilakukan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk umur 10-12 tahun, yakni terdapat 5 tes yaitu : tes lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter.

Berdasarkan hasil tes daya tahan siswa kelas IV SDN Bhayangkari dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, untuk umur 10-12 tahun didapatkan data bahwa klasifikasi daya tahan baik sekali sebesar 38% atau sebanyak 12 siswa, baik sebesar 62% atau sebanyak 20 siswa, sedang sebesar 0% atau 0 siswa, kurang sebesar 0% atau sebanyak 0 siswa, kurang sekali sebesar 0% atau sebanyak 0 siswa. Maka dapat disimpulkan secara keseluruhan bahwa siswa kelas IV SDN Bhayangkari termasuk ke dalam daya tahan yang baik. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil tes kesegaran jasmani yang menunjukkan bahwa klasifikasi kesegaran jasmani siswa SDN Bhayangkari Tahun Ajaran 2019/2020 dalam klasifikasi baik sekali dan baik.

Dari penjelasan deskripsi dan analisis hasil penelitian pada bab 4, maka dengan ini penulis menyimpulkan bahwa kemampuan daya tahan tubuh siswa kelas IV SDN Bhayangkari mayoritas berada pada klasifikasi baik. Dengan mayoritas daya tahan siswa kelas IV SDN Bhayangkari dalam klasifikasi baik, berpengaruh terhadap pembelajaran yang cukup kondusif. Pola makan, pola istirahat dan rutin olahraga berpengaruh besar terhadap daya tahan siswa, dan siswa yang memiliki kemampuan daya tahan yang baik bahkan baik sekali memiliki frekuensi olahraga yang rutin, pola makan dan istirahat yang teratur, begitupun sebaliknya.

Hal yang didapat tersebut dipengaruhi oleh :

1. Sebagian berkategori sedang menunjukkan siswa Kelas IV SDN Bhayangkari sudah cukup baik dalam pengetahuan akan pentingnya menjaga daya tahan tubuhnya dalam kehidupan sehari-hari.

2. Adanya perhatian dari pihak sekolah SDN Bhayangkari mengenai program sekolah dalam hal pengembangan aktivitas fisik. Program tersebut meliputi senam yang dilakukan setiap hari Sabtu pagi.
3. Belum adanya evaluasi secara makro atau menyeluruh dari program sekolah dalam hal pengembangan daya tahan tubuh siswa . Evaluasi secara makro perlu dilakukan, bertujuan agar tingkat daya tahan tubuh siswa dapat di tingkatkan lagi menjadi lebih baik, sehingga tujuan utama peningkatan daya tahan tubuh siswa dapat terealisasikan.
4. Pelaksanaan pembelajaran yang hanya dilakukan dalam seminggu sekali dengan alokasi waktu yang terbatas, dirasa masih kurang/belum bisa dapat meningkatkan daya tahan tubuh siswa SDN Bhayangkari untuk memperoleh tingkat daya tahan tubuh yang baik, maka diperlukan latihan fisik yang teratur dan meningkat.
5. Pola kebiasaan hidup yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas siswa dalam berolahraga, mengakibatkan masih adanya beberapa siswa SDN Bhayangkari yang tingkat kesegaran jasmaninya kurang baik. Selain itu dalam kegiatan pembelajaran penjasorkes teridentifikasi beberapa siswa mengeluh mudah capek fisiknya saat beraktivitas olahraga.

B. Saran

Dari kesimpulan penelitian di atas dapat dikemukakan beberapa saran diantaranya :

1. Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini pihak SDN Bhayangkari lebih mencermati dan berusaha meningkatkan tingkat daya tahan tubuh seluruh siswa, tidak hanya terbatas pada siswa kelas IV saja.
2. Guru pendidikan jasmani harus mengoptimalkan proses pembelajaran agar tujuan dari pendidikan jasmani dapat tercapai secara optimal.
3. Perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk mengetahui perkembangan daya tahan tubuh siswa SDN Bhayangkari untuk tiap periodenya.