

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.

Berdasarkan dari hasil tes naik turun bangku "harvard step-up test", diperoleh data hasil tes yang kemudian diolah dan dianalisis dengan rumus-rumus statistika. Dari hasil itu, peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tes naik turun bangku "harvard step-up test" pada ketinggian 40 cm memiliki derajat validitas sebesar 0.8288 berbanding dengan ketinggian 35 cm derajat validitas sebesar 0.4835 dan ketinggian 45 cm derajat validitasnya sebesar 0.775. Berdasarkan hasil analisis data ternyata tes bangku pada ketinggian 40 cm adalah yang terbaik.

2. Tes bangku pada ketinggian 40 cm memiliki derajat reliabilitas sebesar 0.8739. Berdasarkan analisis data ternyata tes pada ketinggian 40 cm adalah reliabel.

3. Derajat validitas butir tes pada ketinggian 40 cm adalah sebesar 0.8288. Setelah dianalisis tingkat signifikan dengan pendekatan uji "t", diperoleh nilai "t" hitung 7.8349 lebih besar daripada "t" tabel (2.05). Dengan demikian hasil tersebut adalah signifikan, maka tes tersebut adalah valid.

4. Derajat reliabilitas butir tes pada ketinggian 40 cm adalah sebesar 0.8739. Setelah dianalisis tingkat signifikan dengan pendekatan uji "t", diperoleh nilai "t" hitung 9.5102 lebih besar daripada "t" tabel (2.05). Dengan demikian hasil tersebut adalah signifikan, maka tes tersebut adalah reliabel.

Maka dapat disimpulkan bahwa, hasil dari analisis data yang diperoleh dari pengukuran yang dilakukan pada tiga tingkat ketinggian menunjukkan tingkat ketinggian 40 cm adalah yang lebih valid dan reliabel. Ini berarti bangku pada ketinggian 40 cm tersebut mampu mengukur kebugaran jasmani siswa dan memberikan hasil yang sama atau relatif sama walaupun dilakukan tes berulang kali.

B. Saran-saran

Sehubungan dengan hasil dari penelitian yang penulis lakukan penulis mengajukan saran-saran seperti berikut :

1. Untuk rekan seprofesi, pihak-pihak yang berwajib penulis harapkan agar diadakan percobaan-percobaan untuk menentukan norma bagi tes naik turun bangku "harvard step-up test" pada ketinggian 40 cm untuk menemukan satu norma yang akurat dalam mengukur kebugaran jasmani anak siswa tingkat Sekolah Dasar kelas 4, 5 dan 6 (tahap II).

2. Sebagai patokan penilaian terutama dalam proses belajar mengajar, penulis sarankan supaya ketinggian

bangku 40 cm dapat digunakan sebagai satu patokan penilaian yang standar dengan membentuk norma yang dapat diterima umum.

3. Digunakan sebagai satu patokan untuk menentukan kebugaran jasmani siswa pada tingkat Sekolah Dasar, samada untuk proses belajar mengajar atau sebagai penempatan siswa-siswa yang berprestasi.

4. Bagi rekan-rekan sepejuangan diharapkan penelitian ini dapat dijadikan contoh dan panduan untuk diterapkan dalam penelitian yang berkaitan kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar.