

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang diperoleh dari pengukuran Tes Kebugaran Jasmani (UDTA) yang dilakukan, maka penulis menarik kesimpulan sebagai berikut;

1. Validitas butir Tes Kebugaran Jasmani (UDTA) menunjukkan keempat butir tes tersebut memiliki validitas yang baik. Koefisien validitas butir tes "Vertical Jump" sebesar 0,87 (high), butir tes "Sit and Bending Reach" sebesar 0,77 (fair to good), butir tes "Shuttle Run" sebesar 0,82 (very good) dan Lari 600 meter sebesar 0,76 (fair to good). Berdasarkan analisis signifikansi menunjukkan keempat butir tes sebut adalah signifikan. Ini berarti tes tersebut valid yaitu mampu mengukur apa yang ingin diukur.

2. Reliabilitas butir Tes Kebugaran Jasmani (UDTA) menunjukkan keempat butir tes tersebut memiliki reliabilitas yang baik. Koefisien reliabilitas butir tes "Vertical Jump" sebesar 0,97 (high correlation) , butir tes "Sit and Bending Reach" sebesar 0,98 (high correlation), butir tes

"Shuttle Run" sebesar 0,88 (good correlation) dan Lari 600 meter sebesar 0,86 (good correlation). Berdasar analisis signifikansi menunjukkan keempat butir tes tersebut adalah signifikan. Ini berarti tes tersebut reliabel yaitu mampu memberi hasil yang sama atau relatif sama walaupun dilakukan tes berulang kali.

3. Tes Kebugaran Jasmani (UDTA) ini memiliki koefisien validitas sebesar 0,99. Berdasarkan analisis signifikansi validitas tes adalah signifikan. Ini membawa arti Tes Kebugaran Jasmani (UDTA) adalah valid sebagai alat ukur kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

4. Tes Kebugaran Jasmani (UDTA) ini memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0.82. Berdasarkan analisis signifikansi reliabilitas tes tersebut adalah signifikan. Ini membawa arti bahwa Tes Kebugaran Jasmani (UDTA) adalah reliabel sebagai alat ukur kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, menunjukkan bahwa Tes kebugaran Jasmani (UDTA) yang diteliti penulis merupakan suatu tes yang memiliki koefisien validitas dan reliabilitas yang berarti sebagai alat ukur kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di Kabupaten Sentul Kuala Lumpur, Malaysia. Hal ini berarti Tes Kebugaran Jasmani (UDTA) adalah valid dan reliabel sebagai suatu alat ukur yang baik.

B. Saran-saran.

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian yang dilakukan, penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut;

1. Untuk rekan-rekan sepejuangan dan lembaga terkait, diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai pedoman atau panduan dalam penelitian-penelitian lain yang bersangkutan, dalam rangka menemukan suatu alat ukur yang lebih akurat dan spesifik untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

2. Sebagai salah satu sumbangan pikiran dan usulan bagi para guru dan pembina olahraga, diharapkan dapat memanfaatkan tes ini sebagai salah satu alat untuk mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani siswa secara keseluruhan.

3. Sebagai patokan kepada guru di sekolah-sekolah, diharapkan dapat memanfaatkan tes ini sebagai alat ukur untuk memperoleh hasil belajar siswa, khususnya dalam proses belajar mengajar pelajaran pendidikan jasmani dan ekstra kurikuler di sekolah.
