

BAB V

KESIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, dapat diambil kesimpulan yaitu terdapat perbedaan yang signifikan terdapat pada skor dari kelompok yang bersekolah di dataran tinggi dengan kelompok yang bersekolah di dataran rendah menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kondisi kebugaran jasmani. Hal ini dikarenakan kebugaran jasmani seorang siswa dipengaruhi oleh aktivitas siswa sehari-hari baik di dalam maupun di luar sekolah. Perbedaan ketinggian juga menyebabkan perbedaan kondisi lingkungan seperti tekanan atmosfer. Kandungan oksigen dataran tinggi dan dataran rendah sangat bervariasi. Tentunya dataran tinggi lebih baik dari pada dataran rendah karena kandungan oksigen di dataran tinggi tidak tercemar polusi.

1.2 Implikasi

Implikasi dari hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu dengan terdapatnya perbedaan ini maka guru penjas harus memilih tujuan, materi/isi metode dan evaluasi pembelajaran yang sesuai, agar proses pembelajaran dapat berlangsung secara maksimal. Karena kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa, dapat meningkat dengan baik dan kekurangan yang dimiliki oleh siswa mampu diatasi dan dikembangkan dengan kreativitas dari desain pembelajaran yang diberikan oleh guru penjas di sekolah.

1.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian di atas terdapat beberapa saran yang dapat disampaikan, antara lain:

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini menjadi sumbangan ilmu pengetahuan yang akan memberikan manfaat bagi semua.

2. Bagi Guru

Dapat Meningkatkan kebugaran jasmani siswa dapat dijadikan salah satu topik dalam mengembangkan seluruh potensi yang dimiliki siswa yang bersekolah di dataran tinggi dan dataran rendah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat menjadikan acuan dalam penelitian selanjutnya untuk meneliti tingkat kebugaran jasmani pada siswa yang bersekolah di datara tinggi maupun dataran rendah. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan terkait dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa yang bersekolah di datara tinggi maupun dataran rendah. Sehingga akan lebih objektif dan bervariasi dalam melakukan penelitian kedepannya.