

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dari 20 siswa SMK Gita Kirti 1 Jakarta Selatan, maka didapatkan nilai rata-rata siswa pada kondisi awal dengan presentase 11,08%, siswa yang dinyatakan berhasil sejumlah 5 siswa (25%). Pada siklus I didapatkan nilai rata-rata siswa dengan presentase 13,3%, siswa yang dinyatakan berhasil sejumlah 9 siswa (50%). Kemudian pada hasil siklus II didapatkan nilai rata-rata siswa dengan presentase 16,75% dengan jumlah siswa yang berhasil sebanyak 17 siswa (85%). Penelitian dan kolaborator meninjau dari peningkatan kebugaran jasmani pada kondisi awal (25%), siklus I (50%), dan siklus II (85%).

Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan penerapan melalui permainan kelompok dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa SMK Gita Kirti 1 Jakarta Selatan.

#### **B. Implikasi**

Penerapan permainan kelompok untuk meningkatkan kebugaran jasmani ini memerlukan kreativitas guru. Kreativitas tersebut terutama dalam menyajikan dan menyediakan sarana prasarana untuk permainan, selain itu pemilihan permainan kelompok juga mengharuskan guru harus selektif dan terencana serta harus mampu mengungkap aspek-aspek yang menjadi elemen-elemen kebugaran jasmani.

### **C. Saran**

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi dari penelitian ini, maka peneliti mengajukan saran:

#### 1. Bagi Peneliti

Bisa menjadi strategi untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dengan menerapkan permainan kelompok karena permainan ini dibutuhkan bagi siswa Sekolah Menengah Kejuruan.

#### 2. Bagi Sekolah

Melalui permainan, terutama permainan kelompok siswa bisa menjadi lebih aktif bergerak dan berpikir. Dalam permainan kelompok ini juga dapat menunjukkan strategi yang menunjang keberhasilan sebagai tolak ukur meningkatkan kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Kejuruan Gita Kirtti

#### 1.

#### 3. Bagi guru

Guru pendidikan jasmani dalam menyampaikan materi pembelajaran hendaknya tidak terpaku kepada salah satu cara pengajaran, dengan menggunakan metode penerapan permainan kelompok bisa dijadikan salah satu alternatif dalam melakukan proses pengajaran nilai kebugaran jasmani sehingga dapat meningkatkan kualitas pembelajaran, penilaian dan dapat berkreaitifitas dalam penyampaian program latihan.

#### 4. Bagi Peneliti Lain

Bagi peneliti lain untuk lebih memperdalam dan memperluas kajian pada pembelajaran dan membuat penelitian-penelitian yang serupa. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi informasi yang bermanfaat bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga lain yang sedang menghadapi persiapan skripsi yang dapat memperbaiki kualitas penerapan permainan dengan adanya penelitian ini.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abu Huraerah, P. (2010). *Dinamika Kelompok*. PT. Reflika Aditama.
- belajar psikologi/batasan-usia-remaja. (n.d.). *belajar psikologi.com/batasan-usia-remaja*. <http://belajar psikologi.com/batasan-usia-remaja>
- Depkes, P. (2010). *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Salemba Medika.
- Elizabeth B Hurlock. (1980). *Jurnal Psikologi Perkembangan*.
- Emzir. (2015). *Jurnal Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif dan Kualitatif*.
- Fitri Ayo Hendriyani. (2012). *Jurnal Profil Kondisi Fisik Atlet Hoki Universitas Negeri Jakarta*. Skripsi 2012.
- Gunarsa, S. D. (1986). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. PT. BPK Gunung Mulia.
- H.Y.S Santosa Giriwijoyo. (2012). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (1993). *Latihan Kondisi Fisik*. Koni Pusat.
- James Tangkudung. (2011). *Jurnal Panduan Program Latihan Tahunan*.
- Koni Pusat. (1998). *Tes Pengukuran Keplatihan*. Pusat Pendidikan dan Penataran.
- Madya, S. (2011). *Jurnal Teori dan Praktek Penelitian Kelas*. Alfabeta.
- Materisma. (2018). *Jurnal Hakikat Kebugaran Jasmani*.
- Muhajir. (2007). *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA Kelas XI*.
- Mulyatiningsih, E. (2013). *Metode Penelitian Penerapan Bidang Pendidikan*. Alfabeta.
- Mundy, C. G. (2006). *Jurnal Sesi 10 menit, latihan Kebugaran*.
- Nugraha, S. N. dan H. (2014). *Jurnal Teori dan Praktek Permainan Kecil*.
- Siregar, N. M. (2013). *Teori Bermain*.
- SMK Gita Kirtti 1 Jakarta Selatan. (n.d.). *smkgiki1.sch.id*. <https://www.smkgiki1.sch.id>
- Suryabrata, S. (2002). *Psikologi Kepribadian*. PT.Gravindo Persada.
- Wara Kushartanti. (2008). *Jurnal Kebugaran Jasmani dan Produktivitas Kerja*.
- Widiastuti. (2011). *Tes Pengukuran dan Olahraga*. PT. Bumi Timur Jaya.
- Widodo, S. (2005). *Jurnal Pendidikan Jasmani SMP/MTS Kelas VIII*.
- zonareferensi.com/pengertian-kesegaran-jasmani/*. (n.d.). <https://www.zonareferensi.com/pengertian-kesegaran-jasmani/>.

