

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh penerapan tabata workout dan senam siginjai terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas X SMA Yadika Jambi, hal ini dibuktikan dengan hasil uji normal liliefors yang normal, uji Harley yang hasilnya homogen dan uji t yang hasilnya signifikan. Berdasarkan penelitian dan penghitungan pada uji hipotesis menggunakan uji-t yang dilakukan maka diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dapat dilihat dari hasil penerapan tabata workout yang lebih baik yaitu sebesar 34,28 sedangkan penerapan senam siginjai hanya memperoleh hasil penghitungan sebesar 22,13.

#### **5.2 Saran**

Dari hasil penelitian yang sudah diperoleh, maka penulis mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan kepada guru untuk memberikan latihan kepada siswa secara terprogram.
2. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dapat dilakukan dengan memberikan latihan tabata workout dan senam siginjai secara rutin.
3. Perlu ada penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan masalah ini tetapi menggunakan sampel yang lebih besar dan waktu latihan lebih lama serta terprogram, latihan yang lebih baik dan terkoordinir dalam melakukan latihan maupun test demi kesempurnaan temuan ilmiah ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andi Suntoda (2009). *“Tes Pengukuran dan Evaluasi Dalam Cabang Olahraga”*.  
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FPOK. UPI.
- Agung Sunarno (2016). *“Taman Rekreasi Kesegaran Jasmani dan Olahraga”*.  
Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED. Vol.15, No.2.
- Bambang Abduljabar, Lukmanul Haqim Lubay. (2015). *“Pendidikan Jasmani,  
Olahraga dan Kesehatan”*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan,  
Balitbang, Kemdikbud.
- Cerika Rismayanti (2012). *“Pemeriksaan Kesegaran Jasmani Anak Usia Sekolah  
Lanjutan”*. Handout Tes dan Pengukuran Penjas.
- Dedi, Nofrizal (2016). *“Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Dan  
Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Terhadap  
Peningkatan Kebugaran Jasmani”*. Jurnal Curricula. Vol.1, No.3.
- Hariadi (2017). *“Pengembangan Instrumen Penilaian Otentik Aspek Sikap Sosial  
Dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan”*. Jurnal Ilmu  
Keolahragaan. Vol.16, No.1.
- I Made Adi Merta Yoga (2012). *“Pengaruh Circuit Training Terhadap  
Peningkatan Kelincahan dan Kapasitas Vital Paru-Paru”*. Fakultas  
Olahraga dan Kesehatan.
- Muhajir dan Budi Santosa. (2016). *Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan*.  
Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

- Muh. Akmal Almy, Sukadiyanto (2014). "*Perbedaan Pengaruh Circuit Training dan Fartlek Training Terhadap Peningkatan VO<sub>2</sub> Max dan Indeks Massa Tubuh*". Jurnal Keolahragaan. Volume 2 – Nomor 1.
- Puji Ratno, Josephin Siahaan (2018). "*Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Skipper Arung Jeram Explore Sumatera Kabupaten Langkat*". Jurnal Ilmu Keolahragaan. Vol.17, No.1.
- Sumaryoto dan Soni Nopembri (2014). "*Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*". Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.