

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Sepak Bola Cikal Perintis di Desa Perintis Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten Tebo yang berkategori Baik 0% dengan jumlah 0 orang, yang berkategori Sedang 40% dengan jumlah 6 orang, dan yang berkategori Buruk 60% dengan jumlah 9 orang. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat Kebugaran jasmani siswa sekolah sepak bola Cikal Perintis di Desa Perintis Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten Tebo adalah Buruk.

5.2 Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, penelitian ini memiliki beberapa implikasi yaitu :

- 1) Hasil penelitian ini merupakan masukan yang membantu bagi pihak kepengurusan siswa Sekolah Sepak Bola Cikal Perintis dalam memilih dan memilah siswa untuk persiapan lomba atau *tournamen* yang akan mendatang berdasarkan tingkat kebugaran jasmaninya.
- 2) Menjadi referensi serta acuan yang bermanfaat bagi pelatih Sekolah Sepak Bola untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Sepak Bola Cikal Perintis menuju berbagai perlombaan dan sebagai pertimbangan dalam program latihan dalam peningkatan kebugaran jasmani siswa.

- 3) Hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya agar memudahkan penelitian selanjutnya.

5.3 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

- 1) Bagi siswa yang masih mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang, agar lebih meningkatkan kebugaran jasmani dengan cara meningkatkan intensitas latihan.
- 2) Bagi pelatih agar selalu melakukan tes kondisi fisik dan kebugaran jasmani siswa agar pelatih dapat mengetahui perkembangan kebugaran jasmaninya.
- 3) Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah sepak bola dapat teridentifikasi lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri, (2012). Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar. Padang: Sukabina Press.
- Akbar., A. I, Hasanudin., D, & Purnamasari., I. (2015). Uji Validitas Dan Reliabilitas *Yo-Yo Intermittent Recovery Test*. Jurnal Kepeleatihan Olahraga, 7 (2), 36-47.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta.
- Damayanti., C. & Adriani., M. (2021). *Orrelation Between Percentage Of Body Fat With Speed And Cardiorespiratory Endurance Among Futsal Athletes In Surabaya*. National Nutrition Journal: 16(1): 53–61
- EA Sports BCSPL *Fitness Testing*. (2012). *Fitness Testing PKG*. Soccer Science Department.
- Endie, Riyoko. (2019). Pengaruh permainan sepak bola terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Jurnal Olympia. Vol 1 (1) universitas PGRI Palembang: 29-35
- Giriwijoyo, S & Sidik, Z., D. (2012). Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga). Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Giriwijoyo, S. (2017). Fisiologi Kerja dan Olahraga. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Irianto, D., P. (2007). Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Ismaryati. (2008). Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: UNS Press.
- Lutan, Rusli, (2005). Manusia dan Olahraga. Bandung: ITB dan FPOK/IKIP.
- Maksum, Ali. (2012). Metodologi Penelitian dalam Olahraga. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. (2007). Statistik Dalam Olahraga. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Maulana., R., A, & Faruk., M. (2018). Survei Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Indonesia Muda Surabaya (Studi pada kelompok umur 19 tahun SSB Indonesia Muda Surabaya). Universitas Negeri Surabaya: 1-10.
- Nirwandi. (2017). Tinjauan Tingkat VO2MAX Pemain Sepak bola Sekolah Sepak bola Bima Junior Kota Bukit tinggi. Jurnal Penjakora. Vol 4(2): 18-27
- Nosa, A. S & Mohammad Faruk. (2013). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepak bola Indonesia Lumajang. Jurnal Prestasi Olahraga: 1 (1), 1-8

- Nugroho, S. & Lismadiana. (2016). Manajemen Program Latihan Sekolah Sepak bola (SSB) Gama Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan*: 4(1), 98-110.
- Pendriyon, Ramadi, & Juita, A. (2016). Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V Sekolah Dasar Negeri 015 Jake Kuantan Tengah. *Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi: Universitas Riau*.
- PSSI. (2021). Pasal 35 Ayat 1 dan 2. Retrieved from <https://www.pssi.org.com>.
- Ridwan, M., & Irawan, R. (2018). Validitas Dan Reliabilitas Tes Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepak bola (SSB) Kota Padang “*Battery Test Of Physical Conditioning*”. *Performa*, 3(02), 15-25
- Sharkley, J. Brian. (2011). *Kebugaran & Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Gravindo Persada.
- Sudijono, Anas. (2011). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sujarweni, Wiratna. (2014). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Turner., N. Anthony & Stewart., F. Perry. (2014). *Strength and Conditioning for Soccer Players*. *Strength and Conditioning Journal*: 36 (4), 1-13.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Bumi Timur Jaya.
- Yulianti, Mimi. (2018). Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tahun Akademik 2017/2018 Universitas Islam Riau. *Jurnal Sport Area*. 3(1), 56-57.