

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dapat ditarik kesimpulan hasil tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) meliputi kecepatan lari 50 meter adalah “Kurang” dengan jumlah 12 siswa dan persentase sebesar 60%. Sedangkan hasil tes Gantung Angkat Tubuh adalah “Sedang” dengan jumlah 15 siswa dan persentase sebesar 75%, hasil tes Baring Duduk adalah “Baik Sekali” dengan jumlah 8 siswa dan persentase sebesar 40%, hasil tes Loncat Tegak adalah “Sedang” dengan jumlah 9 siswa dan persentase sebesar 45%, dan hasil tes Lari 1000 meter adalah “Baik” dengan jumlah 8 siswa dan persentase sebesar 40%.

Dapat disimpulkan bahwa dari hasil keseluruhan berkaitan dengan rangkain Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang dilakukan oleh siswa Putra MTs An Najah Matanair Sumenep adalah kategori “Sedang” dengan jumlah 13 siswa dan persentase sebesar 65%. Kategori “Baik” dengan jumlah 5 siswa dan persentase sebesar 25%. Kategori “Kurang” dengan jumlah 2 siswa dan persentase sebesar 10%.

B. SARAN

1. Bagi Guru PJOK dan siswa MTs An Najah Matanair Sumenep, disarankan untuk memberikan perhatian lebih pada program kebugaran jasmani. Guru PJOK dapat merancang program latihan

yang bervariasi dan inklusif, dengan fokus pada peningkatan aktivitas fisik dan pola makan yang sehat.

2. Siswa dapat mengambil inisiatif untuk lebih aktif dalam berpartisipasi dalam aktivitas olahraga dan menjaga pola hidup sehat guna meningkatkan tingkat kebugaran jasmani secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifandy, A., Eko Hariyanto and Usman Wahyudi (2021) ‘Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP’, *Sport Science and Health*, 3(5), pp. 218–234. doi: 10.17977/um062v3i52021p218-234 Survei.
- Ilham, I., Oktadinata, A. and Daya, W. J. (2019) ‘Kontribusi Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Berolahraga Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SMP Negeri 9 Kota Jambi’, *Indonesia Sport Journal*. Available at: <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:186750710>.
- Nur, S. (2019) ‘Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Kecamatan Panakukang Kota Makassar’, in. Available at: <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:230374623>.
- Saputra, D. R. (2020) ‘Pengaruh Latihan Senam Ayo Bergerak Indonesia Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII SMPN 8 Kota Jambi’, *Jurnal Muara Olahraga*. Available at: <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:252934926>.
- Sukendro and Santoso, T. J. (2019) ‘Pengaruh Senam Aerobic Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 10 Muaro Jambi’, *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*. Available at: <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:132217631>.
- Wicaksono, L., Kusuma, S. and afiegi Alfadhil, R. (2021) ‘Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Berdasarkan Letak Geografis’, *Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan*. Available at:

<https://api.semanticscholar.org/CorpusID:247063398>.

Yunarta, A. and Prasetyo, R. (2022) 'Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Di Masa Pandemi Covid 19 Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Mojowarno',
JOURNAL RESPECS. Available at:
<https://api.semanticscholar.org/CorpusID:252169075>.

Aziz, Taufiqil. 2016. *Dinamika NU Sumenep Dalam Lintasan Masa*. Ambunten: Zeva Press.

Bagir, Haidar. 2006. *Buku Saku Filsafat Islam*. Bandung: PT Mizan Pustaka

Creswel, W. Jhon. 2013. *Penelitian Kualitatif dan Desain Riset Memilih diantara Lima Pendekatan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Hasan, Tolchah, Muhammad. 2016. *Pendidikan Multikultural Sebagai Opsi Penanggulangan Radikalisme*. Malang: Lembaga Penerbitan Universitas Islam Malang.

Karim, Busyro. 2015. *Ijtihad Kebijakan*. Sidoarjo: Muara Progresif Surabaya

Latif, Hasyim, M. 2019. *Nahdlatul Ulama Penegak Panji Ahlussunnah Wal Jamaah*. Surabaya: PW LTN NU Jatim bekerjasama dengan Muara Progresif.

Mukhlisi, dkk. 2012. *Mozaik Studi Islam; Dinamika Penjelajahan Konsep Multi Paradigma*. Yogyakarta: Nadi Pustaka bekerjasama dengan Maseghit Press.

Mukhlisi dkk, 2018. *Generasi Negeri Berdikari*. Gapura : CV. Abida Mahran.

Musdholifah, Nurul, Hakim, M. Arief, Luqman. 2019. *Pendidikan Kemuhmadiyah untuk SMA/MA Muhammadiyah*. Surabaya: PT Daya Matahari Utama.

Naim, Ngainun. 2014, *Islam dan Pluralisme Agama*, Yogyakarta: Lingkar Media.

Narbuko, Cholid. Achmadi, Abu H. 2013. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

Nasution, Buyung, Adnan. 2010. *Demokrasi Konstitusional*. Jakarta: Penerbit Buku Kompas.

Rahmat, Imaduddin M. 2007. *Arus Baru Islam Radikal, Transmisi Revivalisme Islam Timur Tengah ke Indonesia*. Jakarta: Erlangga.

Supriyadi, 2019, *Pendidikan Kemuhammadiyah*, Surabaya: Majelis Pendidikan Dasar dan Menengah Pimpinan Wilayah Muhammadiyah Jawa Timur.

Sugiyono, 2017, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta

Sugiyono, 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.

Syam, Nur, 2011. *Madzhab-Madzhab Antropologi*. Yogyakarta: LKiS Group

Jurnal

Munip, Abdul, 2012. "Menangkal radikalisme agama di Sekolah". *Jurnal Pendidikan Islam*, Volume 1, Nomor 2, Desember 2012/1434.

Randi, Ari Ganjar Herdiansah. 2016. "Peran Organisasi Masyarakat (ORMAS) dan Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) dalam Menopang Pembangunan di Indonesia". *SOSIOGLOBAL Jurnal Pemikiran dan Penelitian Sosiologi Vol. 1 No. 1 Desember 2016*.

Rofiq, Muhammad, Husnur, dan Ridwan, Riza, Ahmad, 2019. "Menangkal Radikalisme melalui pendidikan agama Islam berbasis Aswaja Nahdlatul Ulama". *Andragogi: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam Vol. 1 No. 1 Tahun 2019*.

Satriawan, Iwan, 2019. "Pencegahan gerakan radikalisme melalui penanaman ideologi pancasila dan budaya sadar konstitusi berbasis komunitas". *Jurnal Surya Masyarakat, Volume 1, No 2, Mei 2019*.

Tesis

Solichun Imam. 2018. *Peran Organisasi Pemuda dalam Menangkal Radikalisme (Studi GP Ansor Kota Surabaya Periode 2017-2021)*. Tesis, Tidak dipublikasikan. Program Studi Dirasah Islamiyah, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 : Data Mentah Keseluruhan Tes Kesehatan Jasmani Indonesia

TABEL NILAI TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA																
NISN	Nama	Lari 50 Meter (detik)	Nilai	Gantung Angkat Tubuh (kali)	Nilai	Baring Duduk (kali)	Nilai	Loncat Tegak (centimeter)				Nilai	Lari 1000 Meter (menit/ detik)	Nilai	Jumlah Nilai	Kategori Norma
								1	2	3	Prestasi					
1	S1	7,8	3	6	3	32	4	45	55	78	78	5	3,04	5	20	Baik
2	S2	8,4	3	7	3	26	3	43	67	79	79	5	4,56	2	16	Sedang
3	S3	9,1	2	8	3	27	3	56	56	55	56	4	4,76	2	14	Sedang
4	S4	10,2	2	8	3	34	4	65	67	63	67	5	3,56	3	17	Sedang
5	S5	8,9	2	6	3	41	5	67	66	68	68	5	3,16	4	19	Baik
6	S6	9,9	2	5	2	38	5	51	49	50	51	3	3,02	5	17	Sedang
7	S7	8,5	3	4	2	36	4	52	51	50	52	3	3,78	3	15	Sedang
8	S8	8,2	3	6	3	42	5	55	56	57	57	4	3,18	4	19	Baik
9	S9	10,7	1	8	3	43	5	50	53	54	54	4	3,38	4	17	Sedang
10	S10	9,6	2	9	3	37	4	45	46	48	48	3	3,8	3	15	Sedang
11	S11	8,9	2	9	3	38	5	37	40	43	43	3	3,1	4	17	Sedang
12	S12	8,8	2	7	3	26	3	32	30	31	32	2	4,5	2	12	Kurang
13	S13	9,1	2	6	3	19	3	25	24	25	25	1	4,45	3	12	Kurang
14	S14	8,2	3	5	2	41	5	57	60	62	62	4	3,12	4	18	Baik
15	S15	9,7	2	4	2	40	5	54	54	55	55	4	3,12	4	17	Sedang
16	S16	9,9	2	6	3	27	3	41	39	45	45	3	2,87	5	16	Sedang
17	S17	8	3	7	3	32	4	41	43	45	45	3	3,14	4	17	Sedang
18	S18	9,6	2	8	3	34	4	45	43	46	46	3	3,56	3	15	Sedang
19	S19	9	2	10	3	29	4	50	51	49	51	3	3,56	3	15	Sedang
20	S20	8,1	3	11	4	48	5	49	51	50	51	3	3,45	4	19	Baik
	<i>Rata-Rata</i>	8,95	2	7	3	35	4				51,5	3	3,415	4	17	<i>Sedang</i>
	<i>St. Deviasi</i>	0,78619336		1,843909		7,067531					12,98412		0,564956		2,127792	

Table 1 : Tabulasi Data TKJI

Lampiran 1. 2 : Formulir Tes TKJI

I. Formulir TKJI

FORMULIR TKJI

Nama :

Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan *

No Dada :

Usia : Tahun

Nama Sekolah :

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
	Lari 50 / 60 meter *			
1	Gantung :detik	---
	a) Siku tekuk			
2	b) Angkat Tubuhdetik	---
	Baring Duduk 60 detikkali	---
3	kali	---
4	Loncat Tegak			
	- Tinggi raihan :cm	---
			
			
			
			
5	- Loncatan I :menit	---
detik	---
			
			

	<p>.... .c m</p> <p>- Loncatan II :</p> <p>.... c m</p> <p>- Loncatan III :</p> <p>.... c m</p> <p>Lari 800/ 1000 / 1200 meter *</p>			
6	Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)			
7	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani			

* coret yang tidak perlu

Petugas Tes,

.....

