

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, nilai rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa rata-rata pre test sebesar 11,96 dan post test 17,60. Hasil uji normalitas didapat nilai signifikansi (Sig.) yang diperoleh lebih besar dari 0,05. Hasil perhitungan homogenitas diperoleh signifikansi 0,949 dan hasil uji nilai hipotesis diperoleh nilai mean peningkatan 5.72 dengan nilai “t” 15.375 dengan df 24 sig.(2-taillet) 0.000, hal ini berarti hipotesis dalam penelitian ini diterima. Peningkatan tingkat kesegaran jasmani siswa kelasV SD Strada Cakung sebesar 47.16% setelah mengikuti Latihan permainan tradisional.

Simpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: ”terdapat peningkatan kesegaran jasmani dengan latihan permainan tradisional siswa kelas V SD Strada Cakung.” Pembelajaran dengan pendekatan bermain ternyata mampu meningkatkan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Strada Cakung. Hal ini berarti bahwa pendekatan bermain merupakan salah satu upaya yang tepat guna meningkatkan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Strada Cakung.

B. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa agar lebih meningkatkan latihan kesegaran jasmani yang salah satunya dengan cara bermain, entah itu permainan tradisional maupun permainan modern yang memacu siswa untuk bergerak aktif. Misalnya seperti bermain Galah Asin, hitam hijau, petak umpent dan lain sebagainya.
2. Bagi guru diharapkan dapat memberikan latihan yang efektif dalam pembelajaran, sehingga tingkat kesegaran jasmani siswa akan semakin meningkat, salah satunya dengan menggunakan pendekatan permainan tradisional.
3. Bagi peneliti selanjutnya, agar menambah subyek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan perlakuan atau model pembelajaran yang lebih bervariasi.