

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil analisis data menggunakan uji-t (*independent sample t-test*), kesimpulan dalam penelitian ini ditemukan bahwa metode pembelajaran *play-teach-play* berbasis permainan tradisional memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar SDN 2 Parumasan. Hal ini terbukti dari hasil uji *independent sample t-test* diperoleh *sig (2-tailed)* sebesar 0,000. Pengambilan keputusan dari hasil tersebut adalah H_0 diterima jika *sig (2-tailed)* $> 0,05$. Karena nilai *sig (2-tailed)* sebesar 0,000, berarti $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dengan kata lain H_a diterima.

Selain itu, hasil uji *N-Gain* juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara kelompok yang menggunakan metode pembelajaran *play-teach-play* berbasis permainan tradisional sebesar 0,4 dan kelompok yang menggunakan metode konvensional sebesar 0,1. Rata-rata hasil tes kebugaran jasmani pada kelompok yang menggunakan metode *play-teach-play* lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang menggunakan metode konvensional.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran *play-teach-play* berbasis permainan tradisional efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Metode ini dapat digunakan sebagai alternatif yang efektif dalam pembelajaran di sekolah dasar untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

B. Saran

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

1. Bagi siswa agar lebih meningkatkan latihan kebugaran jasmani yang salah satunya dengan cara bermain, entah itu permainan tradisional maupun permainan modern yang memacu siswa untuk bergerak aktif.
2. Bagi guru diharapkan dapat menggunakan metode pembelajaran *play-teach-play* untuk kedepannya sehingga dapat memberikan suasana pembelajaran yang efektif dan menyenangkan dalam pembelajaran, sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa akan semakin meningkat, salah satunya dengan menggunakan pendekatan bermain yang bervariasi.
3. Bagi peneliti selanjutnya, agar menambah subyek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan perlakuan atau model pembelajaran yang lebih bervariasi.