

BAB V

PENUTUPAN

A. Simpulan

Berdasarkan penggunaan permainan tradisional bentengan terhadap kebugaran jasmani siswa kelas IV SDN Karanganyar dengan jumlah sampel 52 diantaranya 28 siswa kelas eksperimen dan 24 siswa kelas kontrol. Adapun hasil dari analisis data di atas yaitu dari data uji hipotesis yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka kesimpulannya dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut: “Terdapat pengaruh permainan tradisional bentengan terhadap kebugaran jasmani siswa kelas IV SDN Karanganyar, Kampung Tabir, Kecamatan Kawalu, Kota Tasikmalaya. Dalam hal ini bahwa permainan tradisional bentengan merupakan salah satu permainan yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa kelas IV SDN Karanganyar.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan saran yaitu sebagai berikut:

1. Bagi siswa agar lebih sering bergerak agar tubuh tetap bugar dan tidak akan merasa kelelahan ketika melakukan kegiatan aktivitas sehari-hari, maka siswa perlu melakukan kegiatan seperti dengan melakukan permainan bentengan maupun permainan lainnya, agar siswa bisa bergerak secara aktif.
2. Bagi guru diharapkan agar dapat memberikan latihan yang efektif dalam pembelajaran, sehingga kebugaran jasmani siswa bisa meningkat setelah

diberikan latihan, setelah diberikan latihan bisa selingi dengan melakukan permainan bentengan karena permainan bentengan juga dapat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa. Atau bisa juga ketika latihan harus menggunakan metode bermain.

3. Bagi peneliti selanjutnya, agar penelitian selanjutnya agar bisa menambah subyek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar serta dengan menggunakan perlakuan atau permainan tradisional lainnya untuk melihat kebugaran jasmani siswa karena pada penelitian ini permainan bentengan lebih cenderung untuk meningkatkan aspek lari cepat dan lari jarak sedang pada aspek-aspek Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan agar peneliti menggunakan model permainan yang lebih bervariasi dalam melakukan penelitian.

