

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kebugaran jasmani merupakan bagian penting bagi kesehatan tubuh agar tetap mampu melakukan aktivitas dalam menjalani kehidupan. Proses pembinaan kebugaran jasmani dapat dilakukan melalui permainan tradisional. Dalam permainan tradisional banyak aktivitas gerak yang bisa mendorong siswa untuk aktif bergerak dan merasa senang. Dalam penelitian ini, peneliti mengangkat tema judul model pembinaan kebugaran jasmani melalui permainan tradisional di SMP Negeri 1 Sindang Kabupaten Majalengka. Banyaknya permainan – permainan baru yang modern seperti play stations menjadi alasan utama peneliti tertarik untuk menerapkan pembinaan melalui permainan tradisional dan juga upaya peneliti untuk melestarikan permainan warisan leluhur nenek moyang kita. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, diperoleh kesimpulan bahwa proses pembinaan kebugaran jasmani melalui permainan tradisional di SMP Negeri 1 Sindang Kabupaten Majalengka dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara signifikan.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah peneliti kemukakan, ada beberapa hal yang dapat disampaikan sebagai saran atau masukan yaitu:

1. Proses pembinaan kebugaran jasmani melalui permainan tradisional sangat baik demi meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Berdasarkan hal tersebut,

disarankan bagi para guru pendidikan jasmani untuk menerapkan permainan tradisional dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah (SD, SMP, dan SMA)

2. Melalui model pembinaan ini siswa akan lebih aktif dan menyukai aktivitas yang dilakukannya. Sehingga kemampuan yang dimilikinya diharapkan akan lebih terdorong untuk ditampilkan.
3. Bagi lembaga sekolah dan dinas pendidikan, perlu adanya publikasi dan pemahaman pelestarian budaya leluhur permainan tradisional.
4. Bagi rekan mahasiswa khususnya program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi yang akan mengadakan penelitian tentang kebugaran jasmani dan permainan tradisional, penulis menganjurkan untuk mencari variabel dan sampel penelitian yang lebih relevan, agar hasilnya lebih maksimal demi kemajuan mutu ilmu pendidikan khususnya bidang keilmuan pendidikan jasmani.

Demikian kesimpulan dan saran yang dapat penulis paparkan, semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan kualitas pendidikan khususnya perkembangan pendidikan di Indonesia.

