

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat perbedaan rata-rata kebugaran jasmani anak yang signifikan antara pretest dan posttest siswa kelas VII di MTs Mohammad Toha Cimahi.
2. Terdapat perbedaan rata-rata skor N-Gain kebugaran jasmani anak yang signifikan antara pretest dan posttest siswa kelas VII di MTs Mohammad Toha Cimahi.
3. Permainan *jump rope* meningkatkan keaktifan dalam mengikuti pelajaran kebugaran jasmani siswa kelas VII di MTs Mohammad Toha Cimahi.
4. Aktivitas permainan *jump rope* memberikan pengaruh positif terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VII di MTs Mohammad Toha Cimahi.

B. REKOMENDASI

Berdasarkan simpulan dari hasil penelitian ini, implikasi hasil ini dapat:

1. Mengisi kekosongan tentang optimalisasi program pembelajaran pendidikan jasmani SMP/MTs. Program gerak dalam penelitian ini merupakan alternatif untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui aktivitas permainan *jump rope* dan sebagai alternatif latihan kebugaran jasmani dengan media yang murah dan mudah didapat, sehingga kehadirannya dapat dimanfaatkan sebagai bahan pembelajaran pendidikan jasmani di Indonesia.
2. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai acuan bagi guru pendidikan jasmani di SMP/MTs untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui aktivitas permainan *jump rope*, sedangkan permainan *jump rope* yang diterapkan dalam penelitian tersebut dapat menambah pembendaharaan permainan-permainan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

3. Bagi peneliti selanjutnya, peneliti merekomendasikan untuk meneliti lebih jauh tentang program peningkatan kebugaran jasmani siswa melalui program aktivitas permainan *jump rope*.