

## **BAB V**

### **SIMPULAN IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka kesimpulan yang dapat diambil adalah sebagai berikut: Pembelajaran pendidikan jasmani dengan menerapkan Permainan Tradisional Bebentengan dapat meningkatkan minat belajar siswa, dan kebugaran jasmani siswa yang meliputi kecepatan, kelincihan dan keseimbangan sesuai yang ada di kurikulum 2013. Kepada siswa kelas VIII E SMP Pasundan Rancaekek.

#### **5.2 Implikasi**

1. Implikasi Penelitian Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pembelajaran dengan menerapkan Permainan Tradisional Bebentengan dapat meningkatkan Minat Belajar Siswa dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa yang sesuai pada kurikulum 2013 yaitu meliputi kecepatan, kelimcahan, dan keseimbangan.
2. Dengan melihat data diatas, maka guru perlu meningkatkan dan lebih memodivikasi pembelajaran dengan permainan permainan yang baru sehingga suasana pembelajaran lebih menyenangkan dan dapat membantu tujuan pembelajaran yang memuaskan.
3. Menjadi referensi bagi guru untuk meningkatkan kesegaran jasmani seseorang dengan menggunakan latihan lari 40 meter, Illionis Agility Tes, gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 600 meter.

#### **5.3 Saran**

Saran-Saran Berdasarkan hasil yang diperoleh pada saat penelitian ada beberapa saran yang perlu disampaikan agar dijadikan sebagai pertimbangan demi meningkatkan pembelajaran diantaranya:

1. Bagi siswa yang masih mempunyai kesegaran jasmani kurang dan kurang sekali agar lebih meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin.

2. Bagi siswa hendaknya pembelajaran melalui metode bermain lebih dapat meningkatkan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor siswa.
3. Bagi guru hendaknya selalu mengontrol tingkat kebugaran jasmani anak didiknya, sehingga bagi yang masih kurang dapat ditingkatkan
4. Sebaiknya pembelajaran melalui metode bermain dapat lebih diterapkan secara optimal kepada siswa dalam proses pembelajaran
5. Guru mampu memodifikasi permainan dengan berbagai aturan dalam penerapan pembelajaran supaya pembelajaran tidak monoton.