

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Bedasarkan hasil penelitian deskriptif kualitatif dengan teknik observasi dan wawancara yang dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Kramatwatu tentang Ethnosport permainan “Boy-Boyan” sebagai media latihan kebugaran jasmani siswa kelas V dapat diambil kesimpulan sebagai berikut

1. Hasil pertama yang dapat disimpulkan berdasarkan penelitian ini sesuai dengan data hasil penelitian yang telah diuraikan bahwa sebelum siswa melakukan permainan Boy-Boyan siswa tidak mengetahui permainan tersebut, mulai dari cara bermain, alat yang digunakan, lapangan yang digunakan. Setelah melakukan permainan Boy-Boyan siswa menjadi mengetahui permainan Boy-Boyan, cara bermain permainan Boy-Boyan, alat yang digunakan, bentuk lapangan yang digunakan. Belajar dengan menggunakan permainan tradisional membantu siswa bergerak secara aktif dan mengikuti kegiatan permainan sampai selesai. Melalui permainan tradisional ini dapat memperkenalkan siswa kepada budaya Indonesia.
2. Hasil kedua yang dapat disimpulkan berdasarkan hasil penelitian yang sudah diuraikan bahwa permainan tradisional Boy-Boyan terdapat gerakan-gerakan yang ada pada unsur a tau komponen kebugaran jasmani seperti komponen kekuatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, daya tahan respirasi kardiovaskuler. Bentuk dari komponen kekuatan pada saat bermain Boy-Boyan yaitu melempar bola kearah kelompok pemain kemudian saling melempar atau mengoper bola kepada sesama anggota kelompok penjaga dan melemparkan bola kearah susunan pecahan genteng. Komponen kelentukan pada saat bermain yaitu siswa melakukan gerakan dengan leluasa agar terhindar dari lemparan bola. Komponen

kecepatan pada saat bermain yaitu siswa berlari dengan cepat pada saat bola sudah mengenai atau merubuhkan susunan pecahan genteng dan kelompok pemain dengan cepat menyusun kembali pecahan genteng. Komponen kelincihan saat melakukan permainan yaitu siswa mampu mengubah arah tubuh dengan cepat agar terhindar dari lemparan bola. Yang terakhir adalah komponen daya tahan respirasi kardivaskuler pada saat bermain pernafasan siswa pada saat berlari sangat teratur permainan tradisional Boy-Boyan ini dapat di gunakan sebagai media latihan kebugaran jasmani siswa karena di dalamnya sudah mencakup 5 komponen kebugaran jasmani. Permainan ini sangat bagus karena dapat meningkatkan aktifitas gerak siswa dan juga dapat menggantikan sementara kegiatan kebugaran jasmani seperti push up, sit up, back up dan lainnya dengan permainan tradisional Boy-Boyan.

B. Saran

Bedasarkan penelitian yang sudah dilakukan, peneliti ingin menyampaikan beberapa saran yang berdasarkan pada proses dan hasil penelitian ini, yaitu:

1. Bagi Guru

Guru harus memberikan pembelajaran yang bermacam-macam tentang olahraga, supaya pembelajaran dapat terlaksana dengan baik., Guru harus memberikan motivasi kepada siswa agar lebih banyak melakukan aktifitas bergerak. Bahan pembelajaran yang dapat dimanfaatkan oleh guru sekolah dasar kelas V sebagai media pengganti untuk latihan kebugaran jasmani dan membantu siswa untuk mengenal dan melestarikan permainan tradisional.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti Ethnosport permainan Boy-Boyan sebagai media latihan kebugaran jasmani yang sudah dilakukan dapat dijadikan sebagai referensi serta pengetahuan bagi peneliti.