

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data melalui prosedur statistika, penulis mengambil keputusan sebagai hasil dari proses penelitian ini adalah:

1. Aktivitas ritmik *line dance* memberikan pengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa SDN Wangisagara 03
2. Aktivitas ritmik *line dance* tidak memberikan pengaruh terhadap kepercayaan diri siswa SDN Wangisagara 03

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh aktivitas ritmik *line dance* terhadap kebugaran jasmani dan kepercayaan diri siswa di SDN Wangisagara, penulis mengemukakan saran sebagai berikut:

1. Bisa menjadi salah satu acuan, alternatif atau anjuran bagi guru penjas disekolah untuk menjadikan aktivitas ritmik line dance serbagai sarana untuk meningkatkan kebugaran jasmani dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani.
2. Kepada pihak sekolah agar dapat memperbaiki dan menyediakan fasilitas olahraga yang memadai sebagai wadah untuk siswa menyalurkan keinginan, bakat dan ekspresi dalam bidang olahraga.
3. Memberikan aktivitas ritmik line dance sangat baik dilakukan mengingat responden yang jenuh dan bosan dengan kegiatan pembelajaran tanpa adanya musik dan irama.

Ibnu Haris, 2014

Pengaruh aktivitas ritmik line dance terhadap kebugaran jasmani dan kepercayaan diri Siswa di sdn wangisagara 03

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu