BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan uji hipotesis, dalam penelitian ini penulis mendapatkan kesimpulan bahwa permainan tradisional memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kebugaran jasmani dan permainan tradisional juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap jam waktu aktif belajar. Dalam hal ini permainan tradisional memberikan aktifitas yang dapat meningkatkan kelincahan, daya tahan otot, kelentukan dengan demikian pemahaman tentang permainan tradisional dapat digunakan sebagai acuan pembelajaran dimana siswa dapat melakukan pembelajaran dengan rasa senang sehingga siswa akan aktif dalam pembelajaran. Apabila siswa aktif maka secara otomatis siswa akan banyak melakukan gerak dan ini berdampak pada peningkatan kebugaran jasmani dan jam waktu aktif belajar pun menjadi optimal.

B. Saran

Ada beberapa hal yang akan penulis sampaikan sebagai masukan dan saran hal ini dilandasi dari hasil temuan penulis dilapangan, adapun saran tersebut adalah sebagai berikut :

1. Permainan tradisional perlu lebih disosialisasikan karena dari hasil penelitian yang penulis lakukan permainan tradisional cukup memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kebugaran jasmani dan jam waktu aktif belajar.
2. Kepada guru Pendidikan Jasmani dimanapun berada penulis berharap supaya lebih meningkatkan pendekatan bermain dalam aktivitas pembelajaran penjas karena pada dasarnya bermainan itu merupakan kebutuhan bagi siswa agar siswa dapat lebih aktif dan proses pembelajaran akan berjalan secara optimal.