

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah “ pembelajaran dengan permainan tradisional memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa kelas X-IBB SMA Negeri 1 Cicalengka”.

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari kesimpulan dari penelitian ini “ pembelajaran dengan permainan tradisional memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kerjasama siswa kelas X-IBB SMA Negeri 1 Cicalengka”.

B. Saran

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

Bagi guru penjas sebagai inovasi dalam kegiatan belajar mengajar sebaiknya menggunakan permainan tradisional dalam aktivitas pembelajaran penjas, hal ini didasarkan atas hasil penelitian yang didapat, bahwa permainan tradisional memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kebugaran jasmani dan kerjasama siswa. Berdasarkan hal tersebut guru penjas sebaiknya tidak ragu untuk mengaplikasikan permainan tradisional dalam proses pembelajaran penjas.

Demikian kesimpulan dan rekomendasi yang dapat penulis kemukakan, semoga hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi para pembaca pada umumnya serta menjadi sumbangsih yang berarti bagi kemajuan pendidikan jasmani di Indonesia.