

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berlandaskan pada tujuan penelitian yang telah dipaparkan pada BAB I, yaitu untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional dalam pembelajaran penjas di sekolah dasar terhadap gerak dasar dan *self esteem*, maka berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, serta pengujian hipotesis, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan permainan tradisional dalam pembelajaran penjas di sekolah dasar terhadap pengembangan gerak dasar.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan permainan tradisional dalam pembelajaran penjas di sekolah dasar terhadap pengembangan *self esteem*.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan pembelajaran konvensional dalam pembelajaran penjas di sekolah dasar terhadap pengembangan gerak dasar.
4. Terdapat pengaruh yang signifikan pembelajaran konvensional dalam pembelajaran penjas di sekolah dasar terhadap pengembangan *self esteem*.
5. Terdapat perbedaan pengaruh pembelajaran penjas di sekolah dasar yang diberikan permainan tradisional dengan pembelajaran konvensional terhadap pengembangan gerak dasar dan *self esteem*.

#### **B. Saran**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan, terdapat pengaruh yang signifikan permainan tradisional dengan pembelajaran konvensional terhadap pengembangan gerak dasar dan *self esteem* yang dimana permainan tradisional lebih baik dibandingkan dengan pembelajaran konvensional. Berlandaskan dari kesimpulan hasil penelitian yang telah penulis kemukakan, ada beberapa hal yang dapat disampaikan sebagai saran atau masukan, sebagai berikut:

1. Bagi guru penjas Sekolah Dasar (SD), disarankan agar menerapkan permainan tradisional dalam pembelajaran untuk meningkatkan gerak dasar dan *self esteem* siswa, karena dengan menerapkan permainan tradisional memberikan dampak

terhadap peningkatan rata-rata nilai gerak dasar dan *self esteem* siswa. Selain itu guru juga dapat menerapkan permainan tradisional yang disesuaikan dengan keadaan fasilitas dan perlengkapan yang ada di sekolah, sehingga materi pembelajaran penjas di sekolah dasar sangat sesuai dengan karakteristik peserta didik.

2. Bagi peneliti lebih lanjut, disarankan agar mengembangkan penggunaan variabel terikat seperti kepuasa dan kebugaran siswa.