

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai perbedaan pengaruh aktivitas bermain dengan aktivitas ritmik terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Gegerkalong KPAD, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

Hasil dari pelaksanaan penelitian menunjukkan bahwa dengan menggunakan aktivitas bermain dan aktivitas ritmik berpengaruh besar terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Dengan aktivitas bermain lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan aktivitas ritmik terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas V SD Negeri Gegerkalong KPAD.

Penerapan aktivitas bermain dan aktivitas ritmik untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar masih belum terlaksana dengan baik, karena kurangnya pengetahuan guru dalam menerapkan pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan siswa.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang penulis teliti terbukti bahwa dengan menggunakan aktivitas bermain dan aktivitas ritmik memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Gegerkalong KPAD.

B. Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian ini penulis mempunyai saran-saran yang dapat dipertimbangkan sebagai berikut:

1. Bagi para guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, hasil penelitian ini membuktikan bahwa penerapan aktivitas bermain dan aktivitas ritmik dalam proses pembelajaran memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar, sehingga penulis menyarankan untuk menerapkan aktivitas bermain dan aktivitas ritmik dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah.

2. Bagi peneliti lain yang berminat meneliti tentang hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas bermain, aktivitas ritmik dan kebugaran jasmani dapat melakukan penelitian kembali dengan menggunakan populasi dan sampel yang lebih luas demi kemajuan ilmu pendidikan khususnya bidang keilmuan pendidikan jasmani.
3. Aktivitas bermain dan aktivitas ritmik dapat dijadikan salah satu alternatif model pembelajaran permainan yang bisa diberikan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.
4. Bagi Siswa sekolah dasar hendaknya diperkenalkan dengan berbagai aktivitas dalam pembelajaran pendidikan jasmani seperti aktivitas bermain dan aktivitas ritmik.

