

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data pada bab sebelumnya, peneliti dapat menyimpulkan yang berdasarkan rumusan masalah dan pengajuan hipotesis yang ditentukan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara pembelajaran senam *line dance* dan senam jumat bersih terhadap kesenangan siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di SMPN 29 Bandung, yaitu “Pembelajaran senam *line dance* berpengaruh secara signifikan terhadap kesenangan siswa daripada pembelajaran senam jumat bersih dan sehat dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di SMP Negeri 29 Bandung”.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka penulis ingin memberikan beberapa saran yang dapat dipertimbangkan oleh guru, terutama guru pendidikan jasmani di sekolah, yang diantaranya ialah:

1. Bagi siswi SMPN 29 Bandung, diharapkan untuk melakukan kegiatan aktivitas ritmik baik ketika pembelajaran penjas di dalam sekolah maupun di luar sekolah, agar dapat menjaga fungsi kerja tubuh dan dapat melepaskan ketegangan atas aktivitas yang dilakukan secara rutin setiap harinya, yang salah satunya yaitu melakukan aktivitas ritmik senam *line dance*.
2. Bagi guru penjas, agar senantiasa memiliki banyak sumber tentang aktivitas ritmik yang menyenangkan, sehingga menjadi bahan ajar dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah terutama di SMPN 29 Bandung.
3. Bagi pihak sekolah, agar selalu mendukung dan dapat bekerjasama dalam segala aktivitas yang positif dalam pembelajaran pendidikan jasmani terutama aktivitas ritmik.

4. Bagi peneliti selanjutnya, agar dapat memberikan kontribusi bagi bidangnya dan dapat mengembangkan penelitian yang telah dilakukan dengan cakupan yang lebih luas.

