

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

#### A. Simpulan

Setelah melakukan rangkaian tahapan mulai dari pengumpulan teori, penelitian, pengumpulan data, dan analisis data maka didapat hasil yang dapat menjawab rumusan masalah dan dugaan sementara yang telah dirumuskan. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, mengenai pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: “Permainan Tradisional Dapat Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa”. Berdasarkan penghitungan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa SDN 138 Gegerkalong Girang Bandung, diketahui rata-rata test kebugaran jasmani *Pre-test* 13,53 dan *Post-test* 16,69. Dan diketahui peningkatan kebugaran jasmani sebesar 9,87 % dibandingkan antara hasil sebelum diberikan *treatment (Pre-Test)* dengan sesudah diberikan *treatment (Post-test)*.

#### B. Implikasi

Penelitian ini dapat memberikan akibat bagi pihak-pihak yang terlibat dalam penelitian. Dan akibat dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti bagi Guru, Siswa, dan Sekolah, adalah sebagai berikut:

##### a. Bagi Guru

Menjadi bahan pembelajaran dan perbaikan bagi guru dalam mengajar pendidikan jasmani, dan pembelajaran peningkatan kebugaran jasmani. Serta memperkaya ilmu tentang berbagai bentuk permainan tradisional yang dapat diaplikasikan saat pembelajaran penjas maupun untuk pembelajaran peningkatan kebugaran jasmani.

##### b. Bagi Siswa

Menyukai aktivitas jasmani maupun permainan tradisional yang dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya, memiliki kebugaran tubuh yang bagus. Dan, siswa juga mengetahui berada dilevel mana tingkat kebugaran jasmaninya. Siswa tidak mudah lelah, dan komponen-komponen kebugaran tubuhnya terlatih.

c. Bagi SDN 138 Gegerkalong Girang

Memberikan sumbangan praktis untuk sekolah dalam rangka perbaikan proses pembelajaran pendidikan jasmani terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa.

### C. Rekomendasi

Berdasarkan simpulan dan implikasi mengenai pengaruh permainan tradisional terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 5 SDN 138 Gegerkalong Girang Bandung, maka penulis mengajukan saran atau rekomendasi untuk penelitian selanjutnya, yaitu sebagai berikut :

a. Bagi Guru

Bagi guru pendidikan jasmani SDN 138 Gegerkalong Girang Bandung agar meningkatkan latihan kebugaran jasmani siswa-siswinya, karena secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi kelas 5 SDN 138 Gegerkalong Girang Bandung masuk dalam kategori sedang.

b. Bagi Sekolah

Diharapkan untuk lebih memperhatikan kesehatan siswa-siswinya, dan mendukung kegiatan-kegiatan yang dilakukan guru penjas dalam upaya peningkatan kebugaran jasmani.

c. Bagi orang tua atau wali murid, dan

Bagi orang tua diharapkan selalu memberikan dukungan dan dorongan bagi peningkatan kebugaran jasmani anak, dan memperhatikan perkembangan anak dalam melakukan aktivitasnya sehari-hari, baik itu ketika bermain, berolahraga, di sekolah maupun di rumah.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti penelitian yang serupa atau mirip dengan penelitian ini, hendaknya mengadakan penelitian lanjut tentang pengaruh permainan tradisional terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa dengan meningkatkan kuantitas dan kualitasnya. Secara kuantitas yaitu dengan menambah jumlah subyek penelitian, dan secara kualitas dengan membandingkan tingkat kebugaran jasmani siswa berdasarkan permainan tradisional atau pun variabel lain yang berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa.

