

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilaksanakan di kelas V SDN 1 Kalangsari, diperoleh data analisis siswa selama penelitian, maka dari itu dapat disimpulkan bahwa pengaruh permainan tradisional bebentengan berbasis *socratic method* terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

Tingkat kebugaran jasmani siswa sebelum pelaksanaan *treatment* terdapat banyak siswa yang kondisi kebugaran jasmaninya sebagian besar di kriteria kurang dan sedang, kurangnya kebugaran jasmani siswa dilihat saat pelaksanaan tes kebugaran jasmani yang sudah ditetapkan dan sesuai TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) usia 10-12 tahun. Dalam tes tersebut terdapat 5 tes kegiatan yang dilaksanakan siswa dan banyak sekali yang merasakan kelelahan dan tidak kuat untuk melanjutkan, hal ini dilihat dari skor hasilnya yang kebanyakan kurang. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani baik dari 30 siswa hanya 2 orang saja, maka dari itu tingkat kebugaran jasmani seluruh siswa kelas V pada pretest belum baik.

Tingkat kebugaran jasmani siswa setelah melaksanakan *treatment* terdapat peningkatan. Kebugaran jasmani siswa menunjukkan adanya perubahan dan terjadi peningkatan dari hasil *pretest*. Perolehan skor membaik dari sebelumnya dan terjadi peningkatan sehingga ketika melaksanakan tes di *posttest* banyak siswa yang sudah mampu dan tidak mudah merasakan kelelahan yang berlebihan, hal ini bisa membuat siswa lebih siap untuk kegiatan pembelajaran dan rutinitas di lingkungan sekolah. Berdasarkan hasil skor keseluruhan siswa terhadap kebugaran jasmani terjadi peningkatan dari sebelumnya, maka permainan tradisional bebentengan berbasis *socratic method* ini berhasil mempengaruhi kebugaran jasmani siswa dengan adanya peningkatan hasil.

Perbandingan hasil tingkat kebugaran jasmani siswa sebelum dan sesudah *treatment* pelaksanaan permainan tradisional bebentengan, terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V. Hal ini dibuktikan

dengan peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 1 Kalangsari melalui permainan tradisional bebentengan berbasis *socratic method* di sekolah dasar. Sebelum *treatment* atau perlakuan kegiatan tersebut rata-rata tingkat kebugaran jasmani yaitu 14,17, sedangkan setelah *treatment* yaitu 17,20. Peningkatan terjadi sebanyak 21% dari sebelumnya.

5.2 Implikasi

Penelitian ini dilakukan di dunia pendidikan, maka kesimpulan yang diambil mempunyai keterlibatan atau implikasi terhadap dunia pendidikan dan bagi peneliti yang selanjutnya. Sehubungan dengan hal ini, maka implikasi dari penelitian adalah sebagai berikut:

1. Permainan tradisional bebentengan berbasis *socratic method* dalam tingkat kebugaran jasmani memiliki peluang untuk diterapkan dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar
2. Permainan tradisional bebentengan berbasis *socratic method* memberikan kontribusi yang baik dan pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa.
3. Hasil penelitian memberikan kontribusi dalam peningkatan kebugaran jasmani dengan basis yang lain.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan, maka peneliti memberikan rekomendasi sebagai berikut:

1. Permainan tradisional bebentengan berbasis *socratic method* dalam kebugaran jasmani siswa dapat dijadikan alternatif dalam kegiatan pembelajaran olahraga di lapangan. Penerapan kegiatan tersebut dalam proses peningkatan kebugaran jasmani siswa bisa membantu meningkatkan.
2. Dalam penerapan permainan tradisional bebentengan berbasis *socratic method* sebaiknya dilakukan dengan terarah dan selalu didampingi oleh guru agar interaksi selama kegiatan dengan siswa berjalan dengan benar dan sesuai dengan aturan permainan.