

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengamatan, pengolahan dan analisis data melalui prosedur statistika, penulis mengambil keputusan sebagai hasil dari proses penelitian ini adalah:

1. Aktivitas ritmik *Cabaret* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa
2. Aktivitas ritmik *Cabaret* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap sikap sosial (kerjasama dan kreativitas)

B. Saran

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi seluruh guru, baik itu pengajar Pendidikan Jasmani dan pembaca pada umumnya agar mencoba menerapkan aktivitas *Cabaret* untuk memperkaya materi aktivitas ritmik dalam pembelajaran Penjas, karena dapat memberikan pengaruh terhadap minat belajar siswa terhadap pelajaran Pendidikan Jasmani
2. Sebagai sumbangan saran bagi penelitian selanjutnya agar lebih memperhatikan unsur-unsur pengujian atau pengukuran variabel penelitian yang mendetail. Sebagai contoh penelitian terhadap tingkat kebugaran jasmani tidak hanya dengan aktivitas fisik saja tetapi juga diiringi dengan keterangan mengenai status gizi dan pola hidup sampel.