

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah pembelajaran dengan pendekatan bermain memberikan pengaruh yang lebih tinggi dibandingkan pembelajaran dengan pendekatan konvensional terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa putera kelas VII SMP Negeri 2 Jamblang Kabupaten Cirebon.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah di uraikan, maka untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa putera SMP disarankan untuk menggunakan pembelajaran dengan pendekatan bermain karena pembelajaran dengan pendekatan bermain memberikan pengaruh yang lebih tinggi dibandingkan pembelajaran dengan pendekatan konvensional terhadap peningkatan kebugaran jasmani.