

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka hasil kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut : “Pembelajaran aktivitas bermain atletik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar siswa”.

#### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, penulis dapat menyampaikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Hendaknya guru pendidikan jasmani dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya materi atletik dengan pendekatan bermain dapat memberikan latihan gerak dasar kepada siswa, siswa dapat memperoleh pengalaman yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan, berbagai ungkapan kreatif, inovatif, kemampuan gerak, kesegaran jasmani, pola hidup sehat, serta dapat membentuk kepribadian yang positif.
2. Guru pendidikan jasmani hendaknya senantiasa melatih dan mengembangkan pengetahuan dan kemampuan gerak dasar sebagai wahana untuk melatih dan meningkatkan pembelajaran pendidikan jasmani.
3. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai awal penelitian-penelitian selanjutnya.

Oleh karena itu, bagi yang ingin mengulas lebih jauh tentang pengaruh

pembelajaran aktivitas bermain atletik terhadap kemampuan gerak dasar siswa, hendaknya skripsi ini dapat dijadikan sebagai acuan baik untuk ditindaklanjuti maupun untuk dipelajari. Tentunya dengan cara yang berbeda dan lebih tepat, sehingga dihasilkan suatu bentuk kajian yang lebih baik dari hasil yang sekarang.

4. Pengenalan gerakan baru dalam pembelajaran mata pelajaran atletik dengan pendekatan bermain sangat diperlukan, dengan melakukan hal tersebut akan merangsang terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar siswa khususnya siswa Sekolah Dasar.
5. Universitas Pendidikan Indonesia, hendaknya mempublikasikan hasil penelitian ini melalui perpustakaan kampus. Hal ini perlu dilakukan agar dijadikan bahan pertimbangan bagi penelitian yang serupa di masa yang akan datang.