

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pembelajaran dengan pendekatan bermain ternyata mampu memberikan pengaruh pada hasil belajar penjaskes dalam permainan tradisional gobak sodor siswa kelas VI Madrasah Ibtidaiyah Nur Rochman Kecamatan Rangkasbitung Kabupaten Lebak. Hal ini dapat dibuktikan dengan perbandingan nilai *Pre test* dan *Pos test* siswa dengan nilai *Pre test* sebesar 13,88 dan nilai *Pos test* sebesar 17,67. Dengan hasil tersebut, maka bisa dikatakan pengaruh permainan tradisional gobak sodor terhadap hasil belajar penjaskes siswa kelas VI Madrasah Ibtidaiyah Nur Rochman Kecamatan Rangkasbitung Kabupaten Lebak sangat berpengaruh dengan meningkatnya nilai sebesar 3,76 atau sebesar 15,04% dari saat *Pre test*.
2. Terdapat pengaruh pada permainan tradisional gobak sodor terhadap peningkatan fisik siswa kelas VI Madrasah Ibtidaiyah Nur Rochman Narimbang Mulya Kecamatan Rangkasbitung Kabupaten Lebak, hal ini dapat dibuktikan dengan peningkatan nilai sebesar 3,76 atau sebesar 15,04% dari saat *Pre test*. Hal ini berarti bahwa pendekatan bermain

merupakan salah satu upaya yang tepat guna meningkatkan fisik atau kesegaran jasmani siswa kelas VI Madrasah Ibtidaiyah Nur Rochman Kecamatan Rangkasbitung Kabupaten Lebak.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, penelitian ini agar menjadi pedoman maupun acuan bagi guru penjaskes di sekolah dalam latihan kesegaran jasmani agar menggunakan pembelajaran dengan pendekatan bermain, hal ini dikarenakan dengan bermain siswa tidak mudah merasa lelah karena perasaan senang, dan dapat terus bergerak aktif, sehingga tingkat fisik atau kesegaran jasmani siswa meningkat secara signifikan. Dengan demikian tujuan hasil belajar pendidikan jasmani dan kesehatan akan tercapai, yaitu meningkatnya tingkat fisik kesegaran jasmani siswa.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah diusahakan secara maksimal, tetapi tentu saja penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan dan banyak terdapat kekurangan maupun keterbatasan dalam penelitian. Keterbatasan dalam penelitian ini di antaranya sebagai berikut:

1. Dalam proses pengambilan data, peralatan terbatas.
2. Dalam pengambilan data sering turun hujan, sehingga saat pengambilan data terkadang berhenti dikarenakan hujan turun.

D. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa agar lebih meningkatkan latihan kesegaran jasmani yang salah satunya dengan cara bermain, entah itu permainan tradisional maupun permainan modern yang memacu siswa untuk bergerak aktif. Misalnya seperti bermain gobak sodor, kejar-kejaran, dan lain sebagainya.
2. Bagi guru diharapkan dapat memberikan latihan yang efektif dalam pembelajaran, sehingga tingkat fisik atau kesegaran jasmani siswa akan semakin meningkat, salah satunya dengan menggunakan pendekatan bermain.
3. Bagi peneliti selanjutnya, agar menambah subyek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan perlakuan atau model pembelajaran yang lebih bervariasi.