# BAB V

# PENUTUP

## A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian kuasi eksperimen pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa maka dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Strategi yang diterapkan dalam penerapan metode permainan benteng-bentengan membuat siswa menjadi lebih aktif dan paham terkait dengan materi ajar melalui metode pembelajaran yang menyenangkan. Hal ini dibuktikan dengan hasil belajar siswa pada pembelajaran PJOK mengenai permainan tradisional dapat peningkatan kebugaran jasmani.
2. Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa menggunakan tes kebugaran jasmani memberikan pengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa, karena membuat siswa menjadi lebih semangat lagi dalam berolahraga dan siswa tidak mudah lelah ketika sedang melakukan olahraga. Hal ini dibuktikan berdasarkan uji hipotesis penelitian, ditemukan nilai t hitung 17,12 dan t tabel 2,001, data ini menunjukan bahwa t hitung lebih besar dari t tabel, oleh karena itu $H_0$ ditolak dan $H_a$ diterima.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dalam penelitian ini, maka disarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa dapat digunakan sebagai salah satu alternatif pembelajaran PJOK supaya guru bisa mengetahui siswa-siswa yang termasuk dalam kategori kebugaran jasmani rendah, sedang, dan tinggi.

2. Bagi guru mata pelajaran PJOK, disarankan agar bisa membuat siswa lebih semangat lagi dalam berolahraga, tidak malas dalam berolahraga, dan tidak mudah lelah dalam berolahraga. Guru harus memberikan bermacam-macam olahraga yang bisa membuat olahraga itu sendiri digemari oleh siswa dan guru harus bisaa meningkatkan kebugaran jasmani siswa agar siswa tidak gampang lelah dalam melakukan olahraga.
3. Bagi peneliti yang tertarik untuk mengadakan penilitian menggunkan permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa, diharapkan untuk lebih paham melihat kondisi siswa, agar pelaksanaan pembelajaran dapat berjalan dengan lancar serta tujuan peneliti dapat tercapai.

# LAMPIRAN-LAMPIRAN