

BAB V

PENUTUP

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan untuk meningkatkan aktifitas belajar dan kebugaran siswa pada mata pelajaran (PJOK) dengan menggunakan pengembangan permainan traditional gobak sodor pada siswa kelas V di MI Nurul Falah Kabupaten Tangerang, maka penulis dapat menarik kesimpulan, yaitu sebagai berikut:

1. Penerapan permainan gobak sodor ini dapat membantu meningkatkan kebugaran siswa yang, loyo, dan bermalas-malasan dalam belajar. Siswa di kelompokkan menjadi 6, masing-masing kelompok melakukan tes lari sejauh 300M bolak-balik yang terdiri dari 6-5 orang. Penerapan ini lebih aktif dan efektif dalam meningkatkan kebugaran siswa dengan melakukan permainan gobak sodor.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa dengan menggunakan permainan gobak sodor diperoleh bahwa tingkat kebugaran siswa dapat meningkat dengan menggunakan tes lari 300M bolak balik, dari pra siklus dengan jumlah nilai keseluruhan siswa 55,8%, dan pada siklus I siswa yang mencapai jumlah nilai keseluruhan siswa 76 dengan nilai rata-rata kebugaran 63,3% dan meningkat pada tahap kebugaran siswa pada siklus II memperoleh indikator keberhasilan dengan jumlah nilai keseluruhan siswa 88 dengan nilai rata-rata 76%.

Aktifitas siswapun yang mengalami peningkatan dari siklus I ke siklus II, presentasi penilaian aktifitas guru atau penelitian

pada siklus I ialah 76,66 % dan meningkat ke siklus II yaitu 85% dan aktifitas siswa mengalami peningkatan pada siklus I dalam kegiatan observasi siswa di siklus I yaitu 70,31%. Selain meningkatnya presentase aktivitas guru meningkat pula presentase terhadap siswa pada siklus II sebesar 80, 72%.

Maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan pengembangan permainan gobak sodor dapat meningkatkan kebugaran siswa.

2. Saran-Saran

Saran yang diajukan ini berdasarkan hasil penelitian yang dirasakan masih perlu ditingkatkan atau diperbaiki oleh pihak sebagai berikut:

- 1) Kepada pihak Dinas Pendidikan Kabupaten Tangerang diharapkan untuk memperhatikan kualitas para guru tingkat SD/MI dengan mendorong pengembangan program pelatihan guru pendidikan dasar .
- 2) Kepada Kepala Sekolah, diharapkan dapat mendukung dan memotivasi para guru untuk meningkatkan kualitas serta pengembangan metode pembelajaran yang bervariasi demi menciptakan siswa yang kreatif, inspiratif.
- 3) Kepada Guru, diharapkan dapat mengembangkan metode pembelajaran yang variatif serta sesuai dengan mata pelajaran yang disampaikan agar siswa tidak merasa jenuh dan bosan.
- 4) Kepada peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan lebih lanjut sebagai pengembangan dari penelitian ini.