

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan di kelas III SD Islam Al Husna, maka diperoleh sebuah kesimpulan bahwa kebugaran jasmani dengan menggunakan olahraga tradisional mengalami peningkatan. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan pada tiap siklusnya. Pada hasil peningkatan afektif (sikap siswa) dalam melaksanakan tes pada di siklus I masih banyak yang belum mampu bersungguh-sungguh saat menjalani permainan tradisional dan juga tes, lalu pada kognitif (pemahaman) beberapa belum memahami rangkaian kegiatan mulai dari olahraga tradisional dan tes TKJI, dan yang terakhir pada psikomotorik (keterampilan gerak) siswa masih kaku dalam melaksanakan setiap kegiatan yang diberikan hal ini berdampak pada hasil tes siswa yang nilai rata-rata siswa adalah 17, dengan presentase ketuntasan klasikal sebesar 55%. artinya belum mencapai ketuntasan klasikal, Dengan nilai per tes TKJI adalah Tes lari cepat 30m yaitu 68, gantung siku 82, lari jauh 600m 58, lari bolak-balik 40m 58, dan yang terakhir lompat tegak yaitu 78.

Lalu pada hasil siswa hasil peningkatan afektif (sikap siswa) dalam melaksanakan tes pada di siklus I masih banyak yang sudah mampu bersungguh-sungguh saat menjalani permainan tradisional dan juga tes, lalu pada kognitif (pemahaman) sudah dapat memahami rangkaian kegiatan mulai dari olahraga tradisional dan tes TKJI, dan yang terakhir pada psikomotor (keterampilan gerak) siswa sudah lebih lincah dalam melaksanakan setiap kegiatan yang diberikan hal ini berdampak pada hasil tes siswa yang nilai rata-rata siswa adalah 19, dengan presentase ketuntasan klasikal sebesar 80% artinya telah mencapai ketuntasan klasikal.

Dengan nilai per tes TKJI adalah Tes lari cepat 30m yaitu 69, gantung siku 81, lari jauh 600m 70, lari bolak-balik 40m 72, dan yang terakhir lompat tegak yaitu 91. Data nilai ini menunjukkan bahwa siswa sudah mencapai indikator keberhasilan yang ditetapkan yaitu sebesar 25%.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penerapan olahraga tradisional untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas III SD Islam Al Husna Bekasi Utara, peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan untuk upaya peningkatan kualitas pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Guru Pendidikan Jasmani
 - a. Diharapkan dapat memanfaatkan olahraga tradisional sebagai alternatif metode pembelajaran yang menyenangkan dan sesuai karakteristik siswa sekolah dasar.
 - b. Guru perlu melakukan variasi permainan seperti engklek, lompat tali, dan lari balok untuk meningkatkan motivasi serta antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran.
2. Bagi Sekolah
 - a. Sekolah diharapkan dapat menyediakan dan melengkapi sarana serta prasarana pendukung untuk pelaksanaan olahraga tradisional di lapangan atau area bermain sekolah.
 - b. Memberikan dukungan moral dan fasilitas bagi guru untuk mengembangkan inovasi pembelajaran Penjas yang menarik dan efektif.
3. Bagi Siswa
 - a. Siswa diharapkan dapat mengikuti pembelajaran olahraga tradisional dengan aktif serta menjunjung tinggi sportivitas dan kerja sama.
 - b. Diharapkan siswa dapat menerapkan kegiatan fisik secara mandiri di luar jam pelajaran sebagai upaya mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
 - a. Diharapkan menambah jumlah sampel, memperluas ruang lingkup penelitian, serta menggunakan jenis olahraga tradisional yang lebih

beragam untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih komprehensif.

- b. Disarankan untuk mengembangkan instrumen yang lebih detail dalam mengukur aspek-aspek kebugaran jasmani serta memperpanjang durasi tindakan untuk memperoleh hasil yang lebih optimal.