

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil perhitungan statistik terhadap uji hipotesis bentuk latihan olahraga tradisional hadang Pada Siswa SDN Setiadarma 02 Tambun Selatan Bekasi, maka penulis menyimpulkan sebagai berikut :

Penerapan Olahraga Tradisional Hadang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Kebugaran Jasmani Pada Siswa SDN Setiadarma 02 Tambun Selatan Bekasi. Hal ini dibuktikan dengan hasil pengujian signifikansi yang menunjukkan hasil yaitu, yaitu t_{hitung} (12,07 > t_{tabel} (1,69). Jadi, peningkatan yang terjadi pada siswa SDN Setiadarma 02 sebanyak 30,9 %.

B. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan serta kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini, penulis menyampaikan saran-saran yang mudah-mudahan dapat menunjang dalam usaha peningkatan kebugaran jasmani.

Adapun sebagai saran penulis adalah sebagai berikut :

1. Penulis sarankan kepada guru Pendidikan Jasmani untuk menggunakan latihan Olahraga Tradisional Hadang sebagai cara untuk meningkatkan Hasil Kebugaran Jasmani Siswa SD.
2. Agar diadakan penelitian lebih lanjut dengan memperhatikan jumlah sampel, jangka waktu penelitian, fasilitas yang lebih

memadai, metode dan alat ukur yang memberikan kemungkinan hasil lebih baik dari yang penulis lakukan.

3. Penulis menyarankan untuk mencari teknik, metode dan alat bantu dalam usaha meningkatkan hasil kebugaran jasmani pada siswa sekolah terutama siswa SD.