

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dapat ditarik kesimpulan yaitu bahwa permainan olahraga tradisional pecah piring, lari balok, tarik tambang dan lompat tali dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 050615 Namu Ukur.

Dengan demikian permainan olahraga tradisional dapat dijadikan sebagai bentuk aktivitas siswa dalam mengembangkan kebugaran jasmani.

#### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan diatas, maka dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi guru agar menerapkan bentuk-bentuk permainan olahraga tradisional seperti pecah piring, tarik tambang, lari balok dan lompat tali dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang berhubungan dengan kebugaran jasmani siswa.
2. Kepada siswa agar lebih bersungguh-sungguh melakukan permainan olahraga tradisional pecah piring, tarik tambang, lari balok dan lompat tali karna dalam permainan tersebut siswa akan mendapatkan dampak positif dari permainan olahraga tradisional tersebut.

3. Bagi peneliti lainnya, agar dapat melakukan penelitian lanjutan untuk melihat aspek lain yang terkait dengan kesegaran jasmani anak SD.
4. Kepada kepala sekolah agar memberikan sarana dan prasarana agar siswa dapat melakukan permainan olahraga tradisional, pecah piring, tarik tambang, lari balok dan lompat tali dengan bersungguh-sungguh.
5. Kepada dinas pendidikan kabupaten langkat, mengingat banyaknya jenis olahraga tradisional yang merupakan hasil kebudayaan indonesia, ada baiknya dalam penyusunan kurikulum nantinya diharapkan penyertaan mata pelajaran mengenai olahraga tradisional, sehingga dapat menumbuhkembangkan rasa cinta budaya nasional disamping untuk meningkatkan kesegaran jasmani.