

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswi kelas 8f SMPN 18 Kota Jambi terbukti memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswi kelas 8f, besarnya perubahan kebugaran jasmani dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata saat pre-test yaitu 10,45 dan rata-rata pos-test yaitu 21,45. Kesimpulan di dukung hasil uji t menunjukkan bahwa nilai t adalah -43,8 dengan derajat kebebasan (df) 19,0 dan nilai p kurang dari 0,001. Hal ini berarti hipotesis penelitian dapat diterima pada taraf kepercayaan 99,9%.

5.2 Saran

Sesuai dengan hasil penelitian dan kesimpulan yang di dapat dalam penelitian ini maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Demi mendapatkan hasil kebugaran jasmani yang optimal sebaiknya diberikan latihan yang lebih terprogram
2. Bagi penelitian selanjutnya agar memberikan program latihan permainan tradisional yang lebih variatif, lebih jelas dan terprogram.