

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Dari hasil penelitian ini didapatkan nilai rata-rata siswa dari hasil *pre test* sebesar 43 kemudian meningkat pada saat setelah pemberian perlakuan yaitu sebesar 59, kemudian dalam analisis deskriptif didapat nilai pada *pre test* sebesar 43.05 dan hasil *post test* sebesar 58.60. pada uji normalitas data diperoleh hasil nilai *sig pre test* dan *post test* di atas 0.05 dapat disimpulkan bahwa uji normalitas berdistribusi normal hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima. Pada uji-t diperoleh nilai *sig* 0.319 lebih besar dari 0.05 maka hipotesis diterima. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari hasil analisis dengan bantuan SPSS 16 maka dapat di simpulkan: “ada pengaruh permainan bentengan terhadap hasil belajar lari *sprint* dengan jarak 50 meter pada siswa SDN Moncek Tengah Kec, Lenteng tahun pelajaran 2018-2019. Kemudian besaran pengaruh dari pemberian permainan bentengan dapat dilihat pada nilai *pre test* dan *post test* dengan besaran pengaruhnya yaitu sebesar 36%.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat di kemukakan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi siswa SDN Moncek Tengah menambah pengetahuan dan pengalaman belajar bermain tentang permainan bentengan serta Menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan sehingga dapat meningkatkan peranaktif siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dalam meningkatkan hasil belajar lari *sprint*. Selain itu permainan tradisional bentengan ini juga melatih fisik subjek, melatih subjek untuk bermain dalam tim,

dan melatih subjek untuk mematuhi peraturan karena permainan tradisional bentengan mempunyai aturan permainan.

2. Bagi guru pengajar penjas orkes SDN Moncek Tengah Sebagai bahan referensi untuk bahan pembelajaran bagi guru Penjaskes di SDN Moncek Tengah dalam mengajar lari *sprint* kedepannya
3. Bagi Sekolah di SDN Moncek Tengah Hasil penelitian ini dapat membantu memperbaiki pembelajaran pendidikan jasmani olahraga di sekolah untuk rencana pembelajaran kedepannya
4. Bagi peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian yang hampir sama dengan peneliti di sarankan memperhatikan faktor lain yang diduga ikut mempengaruhi penyesuaian sosial dan hal lain yang mungkin dapat di teliti melalui permainan tradisional bentengan seperti kerjasama dalam tim, ketrampilan sosial, dan lainnya. Selain itu dapat pula melakukan penelitian mengenai permainan tradisional lainnya

