

BAB V

PENUTUP

Dalam bab ini akan disajikan kesimpulan dan saran sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan. Sebagaimana berikut ini:

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh permainan tradisional bebentengan terhadap peningkatan VO2 Max pada siswa MTS Mambaul Ulum Kecamatan Arjasa pada prosentase sebesar 6,5%.

B. Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian, peneliti menyarankan:

1) Bagi siswa serta guru:

Pada saat pembelajaran PJOK perlu adanya inovasi pembelajaran yang kreatif sehingga membuat siswa menjadi aktif mengikuti pembelajaran PJOK salah contoh dalam pemebraian permainan olahraga tradisional dan mempunyai tujuan yang jelas sehingga proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik.

2) Bagi sekolah:

Dapat dijadikan acuan materi untuk menyusun RPP di sekolah dalam proses pembelajaran PJOK yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa.

3) Bagi peneliti selanjutnya:

Agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi peningkatan VO2 Max seperti kondisi tubuh dan keadaan tempat.