

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan tentang upaya meningkatkan kelincahan melalui permainan tradisional siswa kelas IV SD Negeri 76 Muaro Jambi, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Permainan tradisional hadang dan benteng-bentengan terbukti efektif dalam meningkatkan kelincahan siswa kelas IV SD Negeri 76 Muaro Jambi. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan waktu tempuh rata-rata dari 19,37 detik pada pre-test menjadi 16,61 detik pada post-test, yang menunjukkan peningkatan kelincahan sebesar 2,76 detik. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi 0,001 ($< 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kelincahan siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan permainan tradisional.

Permainan tradisional memberikan manfaat ganda, yaitu meningkatkan kemampuan fisik siswa dan membantu melestarikan warisan budaya lokal. Karakteristik gerakan dalam permainan yang melibatkan berlari, menghindar, dan perubahan arah memberikan stimulus yang tepat untuk mengembangkan kelincahan siswa. Penelitian ini membuktikan bahwa pendekatan pembelajaran yang menggabungkan unsur budaya tradisional dengan tujuan pengembangan fisik dapat memberikan hasil yang optimal dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa implikasi penting yang dapat diterapkan dalam dunia pendidikan, khususnya pada pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. Permainan tradisional seperti hadang dan benteng-bentengan terbukti efektif dalam meningkatkan kelincahan siswa. Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani disarankan untuk memanfaatkan permainan tradisional sebagai metode pembelajaran alternatif yang tidak hanya menyenangkan

tetapi juga bermakna bagi perkembangan fisik siswa. Selain itu, penggunaan permainan tradisional turut memberikan kontribusi terhadap pelestarian budaya lokal, sehingga integrasi unsur budaya dalam proses pembelajaran dapat memperkuat identitas siswa sejak dini.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran dalam penelitian ini adalah dalam upaya meningkatkan kelincahan melalui permainan tradisional siswa kelas IV SD Negeri 76 Muaro Jambi,

1. **Bagi Guru Pendidikan Jasmani**, disarankan untuk mengintegrasikan permainan tradisional hadang dan benteng-bentengan ke dalam pembelajaran pendidikan jasmani sebagai metode alternatif untuk meningkatkan kelincahan siswa. Guru perlu memahami teknik pelaksanaan dengan baik dan dapat mengembangkan variasi permainan tradisional lainnya untuk memperkaya pembelajaran.
2. **Bagi Sekolah**, disarankan untuk memberikan dukungan penuh terhadap implementasi permainan tradisional dengan menyediakan sarana prasarana yang memadai dan mengalokasikan waktu untuk pelatihan guru. Sekolah dapat menjadikan permainan tradisional sebagai program unggulan dalam pelestarian budaya lokal sekaligus peningkatan kualitas pembelajaran.
3. **Bagi Peneliti Selanjutnya**, disarankan untuk melakukan penelitian dengan sampel yang lebih besar dan beragam, durasi yang lebih panjang, serta mengontrol variabel lain yang mungkin mempengaruhi kelincahan. Penelitian komparatif dengan metode pembelajaran lain dan eksplorasi pengaruh terhadap aspek kemampuan motorik lainnya juga dapat dilakukan.
4. **Bagi Orang Tua dan Masyarakat**, disarankan untuk mendukung dan mendorong anak-anak berpartisipasi dalam permainan tradisional sebagai alternatif kegiatan yang lebih sehat

dibandingkan penggunaan gadget berlebihan. Masyarakat dapat berperan aktif dalam melestarikan permainan tradisional dan menyediakan ruang bermain yang memadai.