

BAB V KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan dan pembahasan penelitian yang dilakukan pada kelas V Sekolah Dasar Negeri Cipanas Kota Serang dengan jumlah siswa 32 orang, dapat diambil bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi permainan estafet bola terhadap kemampuan lari estafet siswa kelas V SDN Cipanas Kota Serang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi permainan estafet bola terhadap kemampuan lari estafet siswa. Hal ini dibuktikan dengan:

1. Dari pre-test lari estafet hanya 2 kelompok yang lulus standar Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM), dan 6 kelompok tidak lulus. Dengan rata-rata (*mean*) waktu lari estafet siswa kelas V pada saat pre-test sebesar 13.03 dengan waktu tercepat atau tertinggi (*minimum*) 10.33 detik dan waktu terendah (*maximun*) 15.00 detik
2. Hasil uji paired simple t-test dari nilai pre-test dan post-test siswa didapat nilai signifikansi $0,000 \leq 0,05$, yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara pre-test dan post-test yang menyatakan H_a diterima dan H_o ditolak. Dan terdapat pada saat post-test seluruh siswa lulus standar Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM).

Kesimpulannya, terdapat pengaruh variasi permainan estafet bola terhadap lari estafet siswa pada kelas V Sekolah Dasar Negeri Cipanas Kota Serang. Hal ini karena siswa terbiasa melakukan variasi permainan estafet bola yang merupakan modifikasi dari lari estafet sehingga siswa bisa mengalami peningkatan dalam kemampuan lari estafetnya. Selain itu, Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa variasi atau modifikasi permainan dapat meningkatkan kemampuan atau hasil belajar lari estafet siswa.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Sekolah Dasar Negeri Cipanas dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Guru olahraga dapat menggunakan variasi permainan estafet bola dalam pembelajaran lari estafet untuk meningkatkan kemampuan lari estafet siswa, selain itu variasi permainan estafet bola ini juga bisa untuk membuat pembelajaran tidak membosankan, menyenangkan dan menarik minat siswa terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.
2. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan sampel yang lebih besar, menggunakan desain penelitian yang lebih kuat dan menggunakan variasi atau modifikasi permainan yang berbeda untuk meningkatkan kemampuan siswa.