

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan temuan dan pembahasan yang sudah dilakukan oleh siswa kelas V pada salah satu SD yang berlokasi di Kecamatan Selomerto Kabupaten Wonosobo, maka penelitian menghasilkan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan melalui permainan halang rintang terhadap peningkatan gerak lokomotor melompat pada siswa kelas V salah satu SD yang berlokasi di Kecamatan Selomerto Kabupaten Wonosobo. Terdapat siswa memperoleh hasil rata-rata *pretest* sebesar 4,36 sedangkan hasil rata-rata *posttest* sebesar 5,96, maka diperoleh hasil mean different sebesar 1,60. Dengan terdapatnya hasil mean different menunjukkan bahwa metode permainan halang rintang terhadap gerak lokomotor melompat pada siswa kelas V salah satu SD yang berlokasi di Kecamatan Selomerto Kabupaten Wonosobo dapat meningkatkan sebesar 36,69% dibandingkan sebelum diberikan sebuah perlakuan atau *treatment* berupa permainan halang rintang. Maka di peroleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan $-9,279 > 1,703$ (df27). Yang memiliki nilai signifikansi adalah 0.000 maka dapat disimpulkan jika $p < 0,05$ pada taraf signifikansi 0,05%, dapat diartikan melalui *treatment* atau perlakuan permainan halang rintang terdapat perbedaan yang signifikansi antara nilai *pretest* dan nilai *posttest* kemampuan gerak lokomotor melompat pada pada siswa kelas V salah satu SD yang berlokasi di Kecamatan Selomerto Kabupaten Wonosobo.

Besaran peningkatan diperoleh nilai R Square sebesar 0.693 hal ini mengandung arti bahwa terdapat pengaruh permainan halang rintang terhadap peningkatan gerak lokomotor melompat adalah sebesar 69%. Hasil kajian ini, bisa dipakai untuk siswa kelas V dengan usia 11-12. Permainan halang rintang menjadikan siswa lebih bersemangat dalam bergerak terutama dalam melompat melewati rintangan yang telah dimodifikasi. Berdasarkan hasil penelitian, dapat direkomendasikan kepada guru dalam menyusun pembelajaran dengan adanya permainan halang rintang menjadikan solusi untuk meningkatkan gerak lokomotor terutama melompat.

5.2 Implikasi

Temuan penelitian ini, yang berfokus pada pengaruh permainan halang rintang yang signifikan terhadap keterampilan gerak lokomotor melompat pada anak usia 11-12 tahun, hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait dengan pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah:

- 1) Model pembelajaran bersifat bermain dapat digunakan sebagai acuan bagi guru Pendidikan Jasmani, Olah Raga, dan Kesehatan di sekolah untuk membuat program pelatihan yang lebih efektif dan efisien sehingga menghasilkan hasil yang lebih baik.
- 2) Dapat dijadikan sebagai kriteria pemilihan bibit atau calon atlet pada sekolah tersebut. Calon atlet dapat dilihat dari penilaian kemampuan melompat dan bisa diarahkan pada cabang olahraga tertentu
- 3) Akan terciptanya suatu kolaborasi antara sekolah atau guru atau pihak akademis, kolaborasi penelitian ini berpotensi menjadi referensi komprehensif bagi individu yang bergerak di bidang olahraga, khususnya yang mengikuti program akademik yang menekankan pada Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian maka terdapat banyak rekomendasi yang perlu dipertimbangkan sehubungan dengan temuan penelitian ini, yang meliputi:

- 1) Bagi siswa kelas V pada salah satu SD yang berlokasi di Kecamatan Selomerto Kabupaten Wonosobo, hendaknya lebih meningkatkan latihan, dengan penekanan khususnya dalam latihan keterampilan gerak dasar lokomotor melompat.
- 2) Bagi guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan atau pembimbing ekstrakurikuler olahraga, agar lebih menekankan permainan halang rintang untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor melompat.