

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian deskriptif kualitatif dengan teknik observasi dan wawancara yang dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Limpar Serang mengenai kajian permainan tradisional bentengan sebagai alternatif aktivitas kebugaran jasmani pada siswa kelas VI dapat diambil kesimpulan bahwa:

Berdasarkan hasil wawancara pengalaman siswa, permainan bentengan tidak hanya memberikan manfaat fisik tetapi juga melatih strategi, kerja sama, serta ketahanan mental. Tantangan dalam permainan justru membuatnya lebih menarik bagi siswa. Kutipan dari wawancara mengindikasikan bahwa siswa memiliki kesadaran terhadap strategi permainan dan interaksi sosial yang berkembang melalui bentengan. Oleh karena itu, permainan ini dapat dipertahankan sebagai alternatif aktivitas kebugaran jasmani yang menyenangkan dan bermanfaat.

Berdasarkan observasi dari hasil penelitian yang sudah diuraikan bahwa di dalam permainan tradisional bentengan terdapat gerakan-gerakan yang ada pada komponen kebugaran jasmani seperti komponen daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, koordinasi, dan keseimbangan. Bentuk dari komponen daya tahan pada saat bermain bentengan yaitu siswa melakukan gerakan pernafasan saat berlari dalam mengejar atau menyentuh pemain lawan. Komponen kecepatan ketika siswa mengejar lawan agar tertangkap atau terpenjara. Komponen kelincahan ketika siswa melakukan gerakan berubah arah demi menghindari dari tangkapan lawan. Komponen kelentukan ketika siswa menghindar dari tangkapan lawan dengan leluasa. Komponen koordinasi ketika siswa menggabungkan gerakan seperti berlari kemudian bersamaan dengan gerakan menghindari tangkapan lawan. Serta

komponen keseimbangan ketika siswa melakukan gerakan berlari atau menghindar dari tangkapan lawan tanpa terjatuh.

5.2. Implikasi

Penelitian dengan judul “Kajian Permainan Tradisional sebagai Alternatif Aktivitas Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas VI SDN Limpar Serang” memiliki berbagai implikasi penting, khususnya dalam bidang pendidikan dan kesehatan siswa. Permainan tradisional seperti bentengan dapat dimanfaatkan sebagai alternatif aktivitas kebugaran jasmani. Aktivitas ini melibatkan gerakan dinamis seperti berlari, menangkap, dan menghindar, yang dapat meningkatkan kekuatan otot kaki, kelincahan, serta daya tahan fisik siswa. Selain itu, hasil penelitian ini dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum pendidikan jasmani, di mana guru dapat menggunakan bentengan sebagai media pembelajaran yang interaktif dan menyenangkan, sehingga mampu meningkatkan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik.

Di sisi lain, penelitian ini juga mendukung pelestarian budaya lokal melalui permainan tradisional. Dengan menjadikan bentengan sebagai bagian dari aktivitas sekolah, generasi muda dapat terus mengenal dan melestarikan warisan budaya tersebut. Permainan ini juga berkontribusi pada penguatan hubungan sosial siswa, karena mengajarkan nilai-nilai kerja sama, komunikasi, dan strategi tim yang mendukung pembentukan karakter positif. Selain manfaat fisik, bentengan juga memberikan dampak positif bagi kesehatan mental siswa. Pengalaman bermain yang menyenangkan dapat mengurangi stres dan meningkatkan semangat belajar.

5.3. Rekomendasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyampaikan beberapa rekomendasi berdasarkan pada proses dan hasil penelitian ini, yaitu:

1. Bagi Sekolah

Permainan tradisional seperti bentengan dapat diintegrasikan ke dalam kegiatan olahraga rutin sebagai upaya mendukung kebugaran jasmani siswa sekaligus melestarikan budaya lokal. Sekolah juga disarankan menyediakan fasilitas bermain yang aman, seperti lapangan dengan permukaan rata dan bebas dari benda berbahaya, guna meminimalkan risiko cedera. Selain itu, sekolah juga dapat memanfaatkan permainan tradisional sebagai alternatif olahraga di sekolah, terutama di daerah dengan keterbatasan fasilitas olahraga.

2. Bagi Guru

Guru perlu menyediakan berbagai macam fasilitas pembelajaran yang berkaitan dengan olahraga agar proses pembelajaran dapat terlaksana dengan baik. Selain itu, guru juga perlu memberikan motivasi kepada siswa agar mereka lebih aktif dalam bergerak. Materi pembelajaran yang diperoleh dari hasil penelitian mengenai permainan tradisional bentengan dapat dimanfaatkan oleh guru sekolah dasar sebagai media pengganti untuk latihan kebugaran jasmani di sekolah, sehingga dapat membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan gerak mereka serta membantu siswa mengenal dan melestarikan permainan tradisional.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dikembangkan menjadi permainan bentengan dengan cara bermain yang baru, sehingga dapat mencakup 8 komponen kebugaran jasmani. Permainan bentengan yang menggunakan alat tambahan, seperti bendera atau yang lainnya. Yang di mana setiap tim memiliki banteng/ markas mereka sendiri, seperti tiang atau bendera kecil yang harus mereka pertahankan sambil berusaha merebut banteng lawan. Lapangan berbentuk persegi panjang dengan zona netral di tengah sebagai area aman sementara yang bisa digunakan oleh pemain ketika pemain merasa kelelahan untuk kembali ke banteng. Namun,

pemain tidak boleh berada di zona aman terlalu lama untuk menjaga alur permainan tetap berjalan, maka dari itu waktu untuk berada di zona aman maksimal hanya 5-10 detik saja. Cara bermainnya, seperti bermain bantengan biasa, hanya saja berbeda di area perebutan benderanya saja, Pemain mencoba merebut bendera milik lawan dan lawan yang memiliki bendera bisa merebut kembali bendera tersebut selama masih berada di area perebutan bendera. Dengan ditambahkan cara bermain yang baru diharapkan gerakan dalam permainan bentengan dapat mencakup semua komponen kebugaran jasmani. Peneliti juga dapat mengembangkan variasi aturan permainan yang lain atau membandingkan efektivitas permainan tradisional dengan olahraga yang lain untuk memperluas wawasan dalam pemanfaatan permainan tradisional sebagai sarana pendidikan dan kesehatan.