BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

Bab ini berisi kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan serta saran yang dapat diberikan berdasarkan temuan penelitian. Kesimpulan dirumuskan untuk menjawab tujuan dan rumusan masalah yang telah ditetapkan, dengan merangkum hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya. Selain itu, bab ini juga memuat saran yang ditujukan kepada berbagai pihak terkait, seperti guru, siswa, dan peneliti selanjutnya, dengan harapan dapat memberikan kontribusi terhadap peningkatan kualitas pembelajaran, khususnya dalam penerapan permainan tradisional *Jala Ikan* untuk meningkatkan kemampuan lari sprint siswa sekolah dasar.

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan pada Bab IV, bahwa penerapan permainan jala ikan terbukti berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan pembelajaran lari sprint 60 meter. Hal ini didasarkan pada hasil analisis data menggunakan uji *paired sample t-test*, yang menunjukkan nilai *sig. (2-tailed)* sebesar 0,021, di mana nilai tersebut lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, H_1 diterima dan H_0 ditolak. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan jala ikan berkontribusi dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam pembelajaran lari sprint 60 meter.

Besarnya pengaruh penerapan permainan jala ikan terhadap kemampuan pembelajaran lari sprint pada siswa kelas v, dianalisis menggunakan uji *R-Square* untuk mengukur besarnya pengaruh tersebut. Hasil pengujian menunjukkan nilai *R-Square* sebesar 0,386, yang jika dikonversi menjadi persentase adalah 38,6%. Hal ini menunjukkan bahwa sebesar 38,6% peningkatan dan perubahan dalam pembelajaran lari sprint dipengaruhi oleh perlakuan yang diberikan melalui permainan jala ikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa permainan jala ikan memiliki kontribusi sebesar 38,6% dalam meningkatkan kemampuan pembelajaran lari sprint.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya pengaruh dari penerapan permainan jala ikan terhadap kemampuan pembelajaran lari sprint, maka disarankan kepada guru pendidikan Jasmani di sekolah dasar untuk menggunakan permainan ini sebagai salah satu alternatif strategi pembelajaran yang inovatif dan menyenangkan. Penggunaan permainan jala ikan terbukti mampu meningkatkan motivasi, partisipasi aktif, serta kemampuan motorik siswa dalam melakukan lari sprint. Selain itu, siswa diharapkan dapat lebih antusias dan aktif mengikuti proses pembelajaran yang bersifat kolaboratif dan menyenangkan seperti ini. Pihak sekolah juga diharapkan dapat memberikan dukungan terhadap penerapan metode pembelajaran berbasis permainan melalui penyediaan sarana dan prasarana yang memadai serta kesempatan bagi guru untuk mengembangkan model pembelajaran yang kreatif. Untuk peneliti selanjutnya, disarankan agar memperluas cakupan ruang penelitian dengan mengeksplorasi berbagai jenis permainan lainnya serta mengkaji pengaruhnya terhadap keterampilan motorik lain atau pada jenjang pendidikan yang berbeda, sehingga hasil penelitian dapat memberikan kontribusi yang lebih luas dalam pengembangan metode pembelajaran pendidikan jasmani.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, diperlukan inovasi agar proses belajar menjadi lebih menarik, salah satunya dengan menerapkan permainan tradisional jala ikan dalam pembelajaran lari sprint. Melalui penggunaan permainan ini, diharapkan siswa dapat memahami teknik dasar gerakan lari sprint dengan lebih baik. Ketika siswa memiliki motivasi belajar yang tinggi, tujuan pembelajaran pun dapat tercapai secara optimal. Penerapan permainan tradisional jala ikan memberikan pengaruh positif terhadap pembelajaran lari sprint, sehingga siswa menjadi lebih aktif dan tidak mudah merasa bosan selama proses belajar berlangsung.