

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

Pada BAB ini peneliti menjelaskan simpulan dan saran yang menyajikan ringkasan dari hasil penelitian serta menjawab rumusan masalah. Bagian ini juga memberikan saran untuk penelitian selanjutnya atau implikasi praktis dari temuan penelitian.

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan mengenai pengaruh *ABC Running Drill* terhadap motorik kasar siswa sekolah dasar, dapat disimpulkan bahwa;

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa metode ABC Running Drill memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan motorik kasar siswa sekolah dasar. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji t yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 (Sig. 2-tailed < 0,05), sehingga hipotesis alternatif (H_1) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan ABC Running Drill efektif dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar siswa. Selain itu, hasil uji R Square menunjukkan bahwa besarnya pengaruh metode latihan ini terhadap motorik kasar siswa mencapai 61%, yang berarti sebagian besar peningkatan kemampuan motorik kasar siswa dari salah satu sekolah di Kecamatan Rancabali merupakan hasil dari perlakuan menggunakan metode ABC Running Drill tersebut.

5.2. Saran

Pada penelitian ini peneliti memberikan anjuran atau saran kepada seluruh pihak yang terlibat diantaranya:

Hasil penelitian ini memberikan beberapa saran penting bagi berbagai pihak. Bagi guru pendidikan jasmani, disarankan untuk mengadopsi dan mengembangkan latihan ABC Running Drill dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari, karena variasi gerakan yang menyenangkan dapat meningkatkan partisipasi

siswa sekaligus mempercepat perkembangan motorik kasar mereka. Sekolah juga diharapkan turut mendukung program ini dengan menyediakan fasilitas yang memadai, alokasi waktu yang cukup dalam pelajaran olahraga, serta pelatihan bagi guru agar memahami metode latihan yang inovatif. Selain itu, peran orang tua sangat penting dalam mendukung aktivitas fisik anak di rumah sebagai lanjutan dari pembelajaran di sekolah, guna membentuk gaya hidup aktif sejak usia dini. Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya, temuan ini membuka peluang untuk melakukan penelitian lebih lanjut, misalnya dengan membandingkan efektivitas ABC Running Drill dengan metode latihan lainnya atau menerapkannya pada jenjang usia yang berbeda

Juga mendapati implikasi praktis dari temuan tersebut yaitu hasil penelitian ini mengimplikasikan bahwa penggunaan metode *ABC Running Drill* dapat menjadi salah satu alternatif pendekatan pembelajaran dalam pendidikan jasmani yang lebih efektif dan menarik. Ini membuktikan bahwa pendekatan latihan terstruktur mampu memberikan kontribusi terhadap perkembangan motorik kasar siswa secara signifikan. Dengan diterapkannya *ABC Running Drill*, anak-anak mendapatkan stimulus gerak yang lengkap meliputi aspek kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi. Ini mendukung pertumbuhan jasmani dan kesiapan anak dalam menghadapi aktivitas fisik lainnya baik di sekolah maupun kehidupan sehari-hari. Temuan ini mendukung pentingnya integrasi latihan berbasis gerak dasar dalam kurikulum pendidikan jasmani sekolah dasar. Latihan seperti *ABC Running Drill* bisa dimasukkan ke dalam silabus secara sistematis karena terbukti memberikan manfaat motorik.