

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data tentang “Perbandingan Denyut Nadi Latihan Pemanasan Secara Konvensional dan Melalui Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Penjas” dapat disimpulkan:

1. Perbandingan Denyut Nadi Latihan Pemanasan Secara Konvensional dan Melalui Permainan Tradisional

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemanasan melalui permainan tradisional menghasilkan tingkat denyut nadi yang lebih tinggi yaitu 132 *bpm* dibandingkan dengan pemanasan secara konvensional yaitu 110 *bpm*. Hasil uji *independent sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua metode pemanasan. Penelitian ini mengindikasikan bahwa permainan tradisional lebih efektif dalam mempersiapkan sistem kardiovaskular siswa untuk menghadapi aktivitas fisik yang lebih intens.

2. Efektivitas pemanasan melalui permainan tradisional dibandingkan dengan pemanasan secara konvensional

Setelah dilakukan analisis tentang efektivitas pemanasan, ditemukan bahwa efektivitas pemanasan melalui permainan tradisional dalam meningkatkan kesiapan fisik siswa lebih tinggi dibandingkan dengan metode pemanasan secara konvensional dengan analisis *effect size* (*Cohen's d* = 0,60). Hasil penelitian ini mendukung implementasi permainan tradisional sebagai alternatif yang inovatif dan efektif dalam sesi pemanasan pada pembelajaran penjas.

5.2 Implikasi

1. Implikasi Teoritis

Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengayaan literatur dalam efektivitas metode pemanasan pada pembelajaran pendidikan jasmani. Hal ini mengindikasikan bahwa aktivitas berbasis permainan memiliki keunggulan dalam mempersiapkan sistem kardiovaskular siswa secara lebih optimal, sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa pemanasan dinamis lebih efektif dibandingkan pemanasan statis dalam meningkatkan kesiapan fisik, terutama dalam hal

mendukung aliran darah, fleksibilitas otot dan kesiapan tubuh untuk aktivitas fisik lebih lanjut. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mempertegas relevansi teori yang ada, tetapi juga membuka peluang untuk pengembangan metode pembelajaran yang lebih inovatif dalam pendidikan jasmani.

2. Implikasi Praktis

Bagi guru pendidikan jasmani, temuan ini memberikan referensi penting untuk memilih metode pemanasan yang lebih menarik dan efektif. Guru dapat mengintegrasikan permainan tradisional ke dalam pembelajaran sebagai strategi untuk menciptakan suasana belajar yang lebih interaktif dan menyenangkan.

3. Implikasi Kebijakan

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengambil kebijakan pendidikan untuk mengembangkan kurikulum pendidikan jasmani yang lebih inovatif. Integrasi permainan tradisional sebagai bagian dari aktivitas pemanasan dapat menjadi langkah untuk melestarikan budaya lokal sekaligus meningkatkan kualitas pembelajaran. Selain itu, kebijakan ini dapat mempromosikan pendidikan jasmani yang holistik yang tidak hanya berfokus pada kebugaran fisik tetapi juga aspek sosial dan budaya.

4. Implikasi untuk Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini membuka peluang bagi penelitian lebih lanjut Implikasi untuk mengeksplorasi hubungan denyut nadi dan permainan tradisional dengan aspek lain dalam pendidikan jasmani, seperti pengembangan keterampilan motorik, peningkatan kebugaran fisik atau penguatan nilai-nilai sosial. Selain itu, penelitian lanjutan dapat menggunakan desain yang lebih kompleks, melibatkan populasi lebih luas atau mengintegrasikan teknologi untuk mengukur dampak dengan lebih akurat.

5.3 Saran

1. Untuk guru penjas, sebaiknya memilih permainan tradisional yang memang memicu aktivitas fisik tinggi seperti *bentengan* atau *gobak sodor*, karena terbukti mampu meningkatkan denyut nadi rata-rata siswa hingga zona pemanasan optimal (132 bpm). Dengan begitu, siswa tidak hanya lebih siap secara fisiologis, tetapi juga lebih termotivasi secara psikologis.

2. Untuk pelatih olahraga, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemanasan berbasis permainan tradisional dapat meningkatkan intensitas denyut nadi lebih cepat dibanding pemanasan konvensional. Praktiknya, pelatih bisa mengintegrasikan permainan tersebut pada fase awal latihan untuk mempercepat transisi tubuh atlet ke intensitas latihan inti tanpa mengurangi durasi waktu latihan utama.
3. Untuk sekolah, pemanasan berbasis permainan tradisional dapat menjadi strategi ganda: selain meningkatkan kesiapan fisik siswa, juga berfungsi sebagai media pelestarian budaya lokal. Oleh karena itu, sekolah dapat mengintegrasikan permainan tradisional ke dalam kurikulum PJOK secara sistematis, bukan hanya sebagai variasi tambahan.
4. Untuk dunia olahraga secara luas, temuan ini bisa menjadi dasar pengembangan metode pemanasan yang lebih inovatif dalam berbagai cabang olahraga. Misalnya, pelatih dapat memodifikasi unsur permainan tradisional agar sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga tertentu (contoh: memodifikasi *boy-boy* untuk melatih kelincahan atlet bola basket).
5. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan tidak hanya mengukur denyut nadi, tetapi juga mengkaji dampaknya terhadap performa fisik pada materi inti olahraga, misalnya pengaruh pemanasan permainan tradisional terhadap kecepatan sprint, koordinasi, atau keterampilan spesifik cabang olahraga.
6. Penelitian lanjutan dapat mengeksplorasi pengaruh permainan tradisional terhadap interaksi sosial, motivasi belajar dan penguatan karakter siswa.
7. Disarankan menguji efektivitas permainan tradisional di berbagai jenjang pendidikan untuk mengetahui manfaatnya di kelompok usia berbeda.